

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية.

ثانياً : المراجع الأجنبية.

أولاً : المراجع العربية

- ١- إبتهاج أحمد عماشة (١٩٩٣) : " الدافع للإنجاز والقدرة على التعلم الحركى وعلاقتها بمستوى الأداء للناشئات فى الكرة الطائرة " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد (١٨) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٢- إبراهيم عبد ربه خليفه (١٩٩٧) : إصدارات علميه فى المجال الرياضى الهيئة العامة للشباب والرياضة مكتب التدريب وإعداد القادة ، القاهرة.
- ٣- إبراهيم عبد ربه خليفة ، حسن أحمد زيد (١٩٨٦) : " الجانب الدافعى للشخصية الرياضية وعلاقتها بالإنجاز الرقوى لدى منتخب الناشئين فى ألعاب القوى " حولية كلية التربية ، جامعة قطر ، السنة العاشرة ، العدد العاشر.
- ٤- إبراهيم قشقوش ، طلعت منصور (١٩٧٩) : دافعية الإنجاز وقياسها ط٢ ، المجلد الثانى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- ٥- أحمد عبد العزيز معارك (١٩٩٧) : " التوجه التنافسى لدى المصارعين الكبار فى جمهورية مصر العربية " المؤتمر العلمى الرياضة وتحديات القرن الحادى والعشرين ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٦- أحمد محمد عبد المعز السنتريسى (١٩٨٥) : " دراسة مقارنة للدافعية الرياضية للاعبى المنازلات (المصارعة - الجودو - الكاراتية)" المؤتمر الدولى للرياضة للجميع فى الدول النامية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٧- أحمد محمود بدر (٢٠٠١) : " السمات الدافعية وعلاقتها بالضغط النفسى للاعبى كرة اليد " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.

- ٨- أحمد مصطفى السويفى (١٩٧٨) : " القدرة الحركية للناشئين فى رياضة السباحة وعلاقتها بسمات الشخصية " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٩- أسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩) : " مصادر الضغوط النفسى لدى الرياضيين الناشئين " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ١٠- أسامة سيد عبد الظاهر (٢٠٠٤) : " ضغوط المنافسة الثقة بالنفس و التوجه التنافسى لدى لاعبى الجودو " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ١١- أسامة كامل راتب (١٩٩٠) : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٧) : إحتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالى سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية ، العدد ١٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٧) : الإعداد النفسى لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٤- أسامة كامل راتب (١٩٩٩) : المنافسة للنشئ الرياضى ، الاختبارات النفسية والإجتماعية سلسلة دار الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية ، العدد ٢٥ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٥- أسامة كامل راتب (١٩٩٩) : النمو الحركى ، مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : الرعاية النفسية للناشئ الرياضى ، نشرة الطب الرياضى والإصابات الرياضية ، تصدر عن الجمعية المصرية للإصابات الرياضية ، العدد الأول.
- ١٧- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : تدريب المهارات النفسية تطبيقات فى المجال الرياضى دار الفكر العربى ، القاهرة.

- ١٨- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : علم نفس الرياضة ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٩- أسامة كامل راتب (٢٠٠١) : الإعداد النفسى للناشئين دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢٠- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) : النشاط البدنى والإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢١- أسامة كامل راتب وعلى محمد ذكى (١٩٩٢) : الأسس العلمية لتدريب السباحة ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢٢- أسامة كامل راتب ومحمد على أحمد (١٩٩١) : " السمات الدافعية والخصائص الفسيولوجية لمتسابقى المسافات القصيرة للناشئين " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، العدد التاسع.
- ٢٣- جمال عبد الناصر محمد (٢٠٠٢) : " الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الناشئين (دراسة إرتقائية - مقارنة)" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٢٤- حامد عبد السلام زهران (١٩٧٢) : قاموس علم النفس دار الشهاب للطباعة ، القاهرة.
- ٢٥- حبيب حبيب العدوى (١٩٨٧) : " بعض التغيرات الشخصية وعلاقتها بالمستوى الرياضى لدى لاعبى الكرة الطائرة " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٢٦- حسن أبو عبده (١٩٩٣) : " دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسى الرياضى وبعض مصادر الضغط النفسى لدى ناشئى كرة القدم " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.

- ٢٧- حسن عبده عبده (١٩٩١) : " دافع الانجاز وسمات الشخصية لدى طلبة كلية التربية الرياضية المتفوقين وغير المتفوقين فى المواد التطبيقية " مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٢٨- حسن عبده عبده (١٩٩٣) : " التوجه التنافسى لدى الرياضيين من فرق الدرجة الأولى وغير الرياضيين من الجنسين بالمرحلة الإعدادية " مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الخامس ، العدد الثانى .
- ٢٩- حسين محمد حسين (١٩٩٤) : " الإلتواء للمدرسة وعلاقته ببعض الضغوط النفسية لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية " رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
- ٣٠- حمدى محمد على عثمان (١٩٩٨) : " علاقة قلق المنافسة الرياضيه ودافعيه الإنجاز وبعض مكونات الإعداد البدنى وعلاقته بالمستوى الرقى لمتسابقى الميدان والمضمار " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٣١- حنان ثابت متولى (١٩٩٥) : "الضغوط الإجتماعية المدرسيه وعلاقتها بوجهتى الضبط ودافعية الإنجاز لدى الأطفال " رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
- ٣٢- ديفيد فونتانا (١٩٩٣) : الضغوط النفسية. ترجمة : حمدى الفرماوى ورضا أبو سريع ، مراجعه فؤاد أبو حطب ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ٣٣- رفاعى مصطفى مصطفى (١٩٨٥) : " دوافع اللاعبين الناشئين والدرجة الأولى فى كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

- ٣٤- رشا راغب إبراهيم (١٩٩٨) : " الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية " رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.
- ٣٥- سعاد محمد عبد الغنى (١٩٨٥) : " الضغوط النفسية كما يدركها تلاميذ المرحلة الابتدائية " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة القاهرة.
- ٣٦- شوقيه إبراهيم السمدونى (١٩٩٣) : " الضغوط النفسية لدى معلمى التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
- ٣٧- طلعت منصور ، فيولا البيلاوى (١٩٨٩) : قائمة الضغوط النفسية للمعلمين دليل التعرف على الصحة النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- ٣٨- عادل حسنى (٢٠٠١) : " بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية للاعبى كرة السلة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثانى ، مارس.
- ٣٩- عادل عبد الله محمود (١٩٩٤) : مقياس الاحتراق النفسى للمعلمين مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- ٤٠- عزت محمد الكاشف (١٩٩١) : الإعداد النفسى للرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٤١- عصام محمد أمين حلمى (١٩٨٢) : تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق وبيولوجيا تدريب السباحة ، الجزء الثانى ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٤٢- على فهمى البيك (١٩٩٤) : راحة الرياضى ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.

- ٤٣- عمر إسماعيل على غريب (١٩٩٩) : " تطبيق نظام اليوم الدراسي الكامل وعلاقته بالضغوط النفسية المدرسية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي " رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.
- ٤٤- فاروق عبد الفتاح (١٩٩٠) : كراسة تعليمات إختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.
- ٤٥- محمد إبراهيم محمد أحمد (٢٠٠١) : " توجهات دافعية الإنجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة الرياضية " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٤٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٧) : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٤٧- محمد حسن علاوى (١٩٩٨) : سيكولوجية الإحتراق للاعب والمدرب الرياضي دار الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٤٨- محمد حسن علاوى (١٩٩٨) : سيكولوجية الإصابة الرياضية دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤٩- محمد حسن علاوى (١٩٩٨) : مدخل فى علم النفس الرياضي مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٥٠- محمد حسن علاوى (١٩٩٩) : موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين دار الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٥١- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٥٢- محمد عبد العاطى عباس (١٩٩٨) : " مصادر الإحتراق النفسى لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان.

- ٥٣- محمد يوسف حجاج (٢٠٠٠) : " الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسى لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا فى بعض الأنشطة الرياضية المختارة " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٥٤- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٧٦) : " بعض سمات الشخصية لسباحى المنافسات " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٥٥- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٢) : " سباحة المنافسات مكتبة إبراهيم حلبى ، المدينة المنورة.
- ٥٦- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٥٧- محمود عنان ومصطفى باهى (٢٠٠١) : قراءات متقدمة فى علم نفس الرياضة نظريات - تطبيقات - تحليلات مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- ٥٨- محمود عبد القادر (١٩٧٧) : " دراستان فى دوافع الإنجاز وسيكولوجية التحديث للشباب الجامعى " مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- ٥٩- مديحة عبد العزيز الجمل (٢٠٠٤) : " الضغوط النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم لتلاميذ المرحلة الابتدائية " رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.
- ٦٠- مصطفى محمد فريد (١٩٩٨) : " علاقة مستويات دافعيه الإنجاز بالمستوى الرقمى لدى متسابقى الميدان والمضمار " المؤتمر العلمى الرياضة وتنمية المجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين ، المجلد الثانى ، أكتوبر.
- ٦١- مغاورى عبد الحميد (١٩٨٤) : " الحاجة للإنتماء والحاجة للإنجاز وعلاقتها بالمسئولية الاجتماعية " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة قناة السويس.

- ٦٢- منى محمود محمد عبد الله (٢٠٠٢) : " أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية (دراسة مقارنة بين الريف والحضر) " رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.
- ٦٣- منى مختار المرسى (١٩٩٩) : " بناء مقياس دافعية الإنجاز لدى الناشئين الرياضيين (دراسة تحليلية - مقارنة) " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٦٤- نادية السيد الشرنوبى (١٩٨٨) : " دراسة مقارنة لدوافع الإنجاز لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها بالتوافق النفسى ببعض عوامل الشخصية " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الدراسات الإنسانية ، جامعة الأزهر.
- ٦٥- وائل رفاعى إبراهيم (١٩٩٨) : " الفروق فى الإحتراق النفسى لدى بعض مدربي الأنشطة الرياضية المختارة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.
- ٦٦- وليم الخولى (١٩٧٦) : الموسوعة المختصرة فى علم النفس والطب العقلي دار المعارف ، القاهرة.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 67- Ahn-Randall. Lee. (1991): "Development and Validation of The Washington Resilience Scale" phd. University of Washington.
- 68- Atkinson, J.W. (1974) : **The mainsprings of achievement oriented activity** In J.W. Atkinson & J.O. Raynor (Eds). Motivation and Achievement Halstead, New York (PP. 13 – 41).
- 69- Benjamin James, David Collins (1997) : " Self presentational sources of competitive stress during performance" journal of Sport & Exercise psychology, vol. 19, Mar., pp. 17 – 35.

- 70- Berger, Owen, (1992): "Preliminary analysis of acausal relationship between swimming and stress." *Journal of sport psychology*.
- 71- Blackwell, B., Mc Cullagh, p.(1990): "The Relationship of Athletic injury to Life Stress, competitive Anxiety, Athletic training" (Dallas, Tex) 25 (1), 23,25-27.
- 72- Caputo (1997) : " psychological stress hypertension, and cardiovascular risk in children ". *Journal of sport psychology*.
- 73- Danleavy, A. – Q Rees – C-R (1979) : " Effect of achievement motivation and sports exposure upon the sports involvement of American college males " *International – Journal – of – Sport – Psychology – 10 (2), 92.*
- 74- Gevla. B., Jeme. I., (1991) : " Qualitative Investigation into Psychosocial Factors Underlying Burnout in Youth Sport ". *Dissertation Abstracts International, Feb., 52. 1003, P. 5508.*
- 75- Gill D.L., cross J. B, Huddleston, (1983) : " Participation motivation in Youth Sports", *International Journal of sport psychology, 14.1-14.*
- 76- Gill, K., Henderson, J., Pargman, D., (1995) : " The Type A competitive run: A risk for psychological stress and injury, " *International journal of sport psychology, 10, 4-26.*
- 77- Gould, D., Wilson, C., Tuffey, S., Lockbourn, M., (1993) : " Stress and the Young Athlete, The Child's Perspective, *Pediatric Exercise Science, 5, 286 – 287.*
- 78- Gould, Udry, Bridges, Beck, (1997) : " Stress Sources encountered when rehabilitating from Season ending ski," *Journal of sport psychology.*
- 79- Harwood CG. Swain AB (1998): "Antecedents of precompetition achievement goals in elite junior tennis players", *sports sci.*
- 80- Martins, J.J Gill, D.L, (1991) : " The relationships among sport confidence, competitive orientation, self-efficacy, anxiety and performance, " *journal of sport and exercise-psychology, 149-159.*
- 81- Martins, J.J Gill, D.L. (1995) : " Competitive orientation self-efficacy and goal importance in Philipian Marathoners" *International – Journal of Sport Psychology 348-358.*
- 82- Mc-Pherson, B., Marteniuk, R., Tihanyi, J., & Clark, W., (1980): "The Social System of Age Group Swimmers, The perception of Swimmers, Parents, and Coaches" *Canadian journal of Applied sport science, 5.142-475.*

- 83- Miller, Vaughn, Miller (1990) : " Clinical issues and treatment strategies in stress – oriented athletes". Journal of sport psychology.
- 84- Morgen, W.P., Brown, B.R., Raglin, L.S.O. Connor, P.J. & Ellickson K.A. (1987) : " Psychological monitoring of over Training and staleness." British journal of sports medicine 21 (3 : 107 – 114).
- 85- Morgan, W.P., Costill, D.L., Flynn, M.G., Raslin, J.S., & O'connor, P.J. (1988) : " Mood Disturbances Following Increased Training in swimmers." Medicine and Science In Sport and Exercise, 20, 408-414.
- 86- Nichida, I (1991): " Achievement Motivation for learning in Physical education class a cross-Cultural Study in four countries" Perceptual – and – motor – skills - (Missoula, Mont.,) " 73 (31 Part 2), June, 1183-1186.
- 87- Notoumais N, Biddle S, (1998): " The relationship between competitive anxiety, achievement goals, and motivational climates," Res Q Exercise Sport.
- 88- Ogilvie, B. (1976): Psychology consistencies within the personality of high level competitors", fisher, c. (ed) psychology of sport, My field company.
- 89- Parsons, D. (1962): "Personality Traits of national swimmers", Canda. Journal of sport psychology.
- 90- Petrie (1993): "Coping skills, competitive trait anxiety and playing status moderating effects on the life stress injury relationship." Journal of sport psychology.
- 91- Redemaker, - T, - A (1984): "Comparison of Achievement Motivation Profiles Between successful and less successful, Black and white, and Male and Female Track and Field Athletes" University-Microfilms International Ann Arbor, Mich Microfiches (362 Fr.).
- 92- Raviv – S, Geron, - E (1992) : " Ha – Ikronot ha – metodologim shel mivhan Iemedidat mania ha – hayascg lepeilut, motorit shel sport ayim (WMMT). Methodological Foundation of new test for measuring achievement motivation in sport Bitnu, a, (4), 95.
- 93- Roberts – G – C (1974): " Effect of Achievement motivation and social Environment on Risk Taking Research Quaeterly- (ahber), 45 (in arch).

- 94- Robinson, T. & Carron, A. (1982): "Personal and situational factors associated with dropping out versus maintaining participation in competitive sport psychology,4, 364-378.
- 95- Seggar, JF; Pedersen DN; Mc Gown, C., (1997) : **A Measure of Stress for Athletic Performance**, Percept.. Mot Skills, Feb, 84 : 1, 227-36.
- 96- Silva, J.M (1990) : " Analysis of the Training Stress Syndrome in Competitive Athletics," Journal of Applied Sport Psychology 2, 5-20.
- 97- Singer, R N, (1983) "Intrinsic achievement motivation Sports" Science Periodical on research and technology in sport (Ottawa) Bu – 1,1.
- 98- Stewart, Ellery (1996): "Amount of psychological stress reported by high school volleyball officials". Journal of sport psychology.
- 99- Tara K. Scanlan, Gary L. Stin & Kenneth Ravizza (1991) : "An In-depth Study of Former Elite Figure Skaters Sources of Stress." Journal of Sport & Exercise Psychology 13, 103-120.
- 100- Taylor, A., Daniel, Leith, Burke (1990) "Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnover Intentions Among Sport Officials," Journal of Sport Psychology, 8 , 36-50.
- 101- Terry, Walrond, Carron, (1998) : " The influence of Game Location on Athletes Psychological Stress." Journal of sport psychology.
- 102- Thomassen To, Halvari H, (1996) : "Achievement motivation and involvement in sport competitions", Percept Motor Skills.
- 103- Tierney, J., (1988) : "Stress in Age-group swimmers, from what sources do young athletes feel pressure, and how should they and their coaches deal with it?" swimming technique, 4,9-14.
- 104- Tomas, D., Raedeke, L., (1997): "Is Athlete Burnout more than just stress? A sport commitment perspective" journal of sports & exercise psychology, Vol. 19. Pr. 369-417.
- 105- Vealey, R.s. (1986) : " Conceptualization of sport confidence investigation and instatement development" journal of sport psychology (champing III) 8 (221 – 246).

- 106- Volp, A., & Keil, U. (1987) : "The Relationship between Performance, Intention to Drop out, and interpersonal conflict in swimming" journal of sport psychology, 9, 358 – 375.
- 107- Weinberg, R., Gould, D. (1985) : **Foundations of sport and exercise psychology**, Champaign, Il : Human kinetics.
- 108- Zaritsky, sockol, vivan (1992) : "Student-Athlete stress at the high school level", Boston university, 178.

قائمة المرفقات

- ١- جداول المعاينة.
- ٢- إستمارة إستطلاع رأى المدربين والإداريين وأولياء الأمور والسباحين.
- ٣- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول المحاور (٧ محاور).
- ٤- أسماء السادة الخبراء (المحكمين).
- ٥- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول المحاور والعبارات (٥ محاور ، ٧٤ عبارة).
- ٦- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول العبارات (٥ محاور ، ٤٩ عبارة).
- ٧- مقياس الضغوط النفسيه للسباحين بعد صدق المحكمين.
- ٨- قائمة الضغوط الشخصيه.
- ٩- مقياس الضغوط النفسيه للسباحين (الصورة النهائية).
- ١٠- مقياس دافعيه الانجاز.
- ١١- إفادة إنهاء المعالجات الإحصائية بمعهد الدراسات والبحوث الإحصائية جامعة القاهرة.

مرفق (١)

جدول المعاينة

(١) مرفق

**Sample size for specified confidence limits and precision
When sampling attributes in percents**

A. 95% confidence interval ($p = 0.5$)^a

| Population Size | Sample size for precision of | | | | | |
|--------------------|------------------------------|----------|----------|----------|------|-------|
| | = 1% | = 2% | = 3% | = 4% | = 5% | = 10% |
| 500 | σ | σ | σ | σ | 222 | 83 |
| 1.000 | σ | σ | σ | 385 | 286 | 91 |
| 1.500 | σ | σ | 638 | 441 | 316 | 94 |
| 2.000 | σ | σ | 714 | 476 | 333 | 95 |
| 2.500 | σ | 1.250 | 769 | 500 | 345 | 96 |
| 3.000 | σ | 1.364 | 811 | 517 | 353 | 97 |
| 3.500 | σ | 1.458 | 843 | 530 | 359 | 97 |
| 4.000 | σ | 1.538 | 870 | 541 | 364 | 98 |
| 4.500 | σ | 1.607 | 891 | 549 | 367 | 98 |
| 5.000 | σ | 1.667 | 909 | 556 | 370 | 98 |
| 6.000 | σ | 1.765 | 938 | 566 | 375 | 98 |
| 7.000 | σ | 1.842 | 959 | 574 | 378 | 99 |
| 8.000 | σ | 1.905 | 976 | 580 | 381 | 99 |
| 9.000 | σ | 1.957 | 989 | 584 | 383 | 99 |
| 10.000 | 5.000 | 2.000 | 1.000 | 588 | 385 | 99 |
| 15.000 | 6.000 | 2.143 | 1.034 | 600 | 390 | 99 |
| 20.000 | 6.667 | 2.222 | 1.053 | 606 | 392 | 100 |
| 25.000 | 7.143 | 2.273 | 1.054 | 610 | 394 | 100 |
| 50.000 | 8.333 | 2.381 | 1.087 | 617 | 397 | 100 |
| 100.000 | 9.091 | 2.439 | 1.099 | 621 | 398 | 100 |
| - ∞ | 10.000 | 2.500 | 1.111 | 625 | 400 | 100 |

^a p - Proportion of tunics in sample possessing characteristic being measured: for other values of P , required sample size will be smaller.

σ In these cases 50% of the universe in the sample will give more than the requires accuracy. Since the normal distribution is a poor approximation of the hyper geometrical distribution when π is more than 50% of N , the formula used in this calculation does not apply.

مرفق رقم (٢)

إستمارة إستطلاع رأى المدربين والإداريين وأولياء الأمور والسباحين

إستمارة إستطلاع رأى

قد يتعرض السباح لبعض الضغوط النفسية خلال فترة ممارسته لرياضة السباحة وقد تؤثر هذه الضغوط على مستوى أداء السباح و قد يصل هذا التأثير لدرجة الإنسحاب من رياضة السباحة أو هبوط مستواه خلال المنافسة الرياضية.

والضغوط النفسية هي " نتاج الصراع النفسى بين متطلبات التدريب والظروف المحيطة وعدم قدرة اللاعب على الوفاء بها "

ومن خلال خبراتكم فى التعامل مع السباحين يرجى التكرم بتسجيل وكتابة ملاحظاتكم حول الضغوط النفسية التى قد يتعرض لها السباح وذلك من خلال الإجابة على السؤال التالى :-

- ما هى الصعوبات والمشكلات من وجهة نظرك الشخصية التى ترى أنها قد تكون سبباً فى إنسحاب السباح من الممارسة أو قد تؤدى إلى هبوط مستوى أدائه ؟

مع كتابة البيانات التالية

(إختيارى)

الإسم /

الصفة / (مدرب - إدارى - ولى أمر - لاعب)

الوظيفة /

إسم النادى /

السن للاعب /

ومتاح لكم كتابة أى عدد ممكن من العبارات التى قد تعبر عن الضغوط النفسية أو الصعوبات أو المشكلات التى تواجه السباح خلال حياته الرياضية.

والعبارات المقترحة من وجهة نظركم هي :-

| | |
|--|----|
| | ١ |
| | ٢ |
| | ٣ |
| | ٤ |
| | ٥ |
| | ٦ |
| | ٧ |
| | ٨ |
| | ٩ |
| | ١٠ |
| | ١١ |
| | ١٢ |
| | ١٣ |
| | ١٤ |
| | ١٥ |
| | ١٦ |
| | ١٧ |
| | ١٨ |
| | ١٩ |
| | ٢٠ |

شكراً على حسن تعاونكم

الباحث

محمد إبراهيم محمد

مرفق رقم (٣)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول المحاور

(٧ محاور)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بإجراء بحث بعنوان " الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعيه الإنجاز لدى سباحى المسافات القصيرة " ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية ويتشرف الباحث باستطلاع رأى سيادتكم فى بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين . والباحث وهيئة الإشراف يشكرون مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمى فى بناء المقياس وإثراء البحث العلمى فى مجال علم النفس الرياضى .

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بمساعدته فى استكمال خطوات وإجراءات بناء

مقياس الضغوط النفسية للسباحين من حيث :-

١- مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس.

٢- إضافة أو حذف أو تعديل المحاور.

ويقصد بالضغوط النفسية للسباحين :-

" هى الضغوط النفسية التي قد تواجه السباح خلال علاقاته فى المحيط الرياضى والمرتبطة بطبيعة التدريب والمنافسة الرياضية وحالته الصحية وصعوبة تنظيم الوقت وعلاقته بالمحيطين به- (المدرّب - الأسرة) والتي قد تؤدى إلى الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة للسباح قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه "

والباحث يتوجه لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير لتعاونكم لإثراء البحث العلمى .

الباحث

محمد إبراهيم محمد

أولاً : مناسبة المحاور للمقياس

| التعديل المقترح | مدى مناسبة المحور | | | التعريف الإجرائي | المحور |
|-----------------|-------------------|-----------|-------|--|--|
| | أرى التعديل | غير مناسب | مناسب | | |
| | | | | الضغوط النفسية الناتجة عن ثبات أو ضعف مستوى السباح رقمياً رغم استمراره في التدريب مما يؤدي إلى انخفاض معدل الإنجاز وتكرار خبرات الفشل | ضغوط نفسية مرتبطة بمستوى السباح |
| | | | | الضغوط النفسية الناتجة عن تعدد فترات التدريب في اليوم الواحد وتعدد جهات التدريب من نادى أو خاص مما يؤدي إلى عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح باستعادة الشفاء واستجماع طاقاته مع زيادة الحمل الذى يؤديه السباح أثناء التدريب عن مستوى قدرته مما يصعب عليه التكيف معه مما يؤدي إلى عدم تقدم أو هبوط مستوى السباح بالإضافة إلى عدم حصول السباح على الاستمتاع فى التدريب لنمطية التدريب بما تتميز به السباحة من حيث كونها حركة وحيدة متكررة | ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب |
| | | | | شعور السباح بالخوف من الفشل فى المنافسة أو فقدان الثقة فى قدراته أو عدم السيطرة على العوامل المختلفة بتحقيق الفوز فى المسابقات أو تحطيم أرقامه وتتضمن أيضاً الأفكار السلبية التى يواجهها السباح والمرتبطة بنتائج المنافسة. | ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس (قبل - أثناء - بعد) للنافسة |
| | | | | وتعنى عدم نجاح السباح فى التوفيق بين متطلبات التدريب الذى يستغرق ساعات طويلة فى اليوم وعلى مدار السنة وبين متطلبات الحياة الشخصية والاجتماعية مما يؤدي إلى عدم كفاية الوقت اللازم لعمل ما هو مطلوب منه وازدحام الوقت بأعباء أكثر من طاقته مما ينتج عنه قلة الوقت اللازم للراحة واستجماع الطاقة البدنية والنفسية. | ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت |

تابع : مناسبة المحاور للمقياس

| التعديل المقترح | مدى مناسبة المحور | | | التعريف الإجرائي | المحور |
|-----------------|-------------------|--------------|-------|---|----------------------------------|
| | أرى التعديل | غير مناسب | مناسب | | |
| | | | | وتعنى الضغوط النفسية الناتجة عن إصابة السباح بأحد الأمراض المزمنة او تعرض السباح للإصابة الرياضية التي تعمل على ابتعاد السباح عن التدريب أو المنافسة وبالتالي هبوط مستواه بالإضافة إلى ظهور بعض الأعراض النفسية السلبية. | ضغوط نفسية مرتبطة بالحالة الصحية |
| | | | | وتعنى الضغوط النفسية الناتجة عن عدم حصول السباح على التقدير والتشجيع والعلاقة الطيبة من المدرب واحساسه بأن المدرب لا يعامل كل السباحين بأسلوب واحد وعدم الثقة في المدرب مما يضعف قنوات الاتصال بين المدرب والسباح والتي قد تؤدي به إلى الانسحاب من الرياضة. | ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرب |
| | | | | وتعنى عدم حصول السباح على التقدير والتشجيع من الأسرة مع المطالبة بالفوز دائماً ومقارنة مستواه بمستوى أقرانه في الفريق بالإضافة إلى خوف الأسرة على مستواه الدراسي مما يسبب نوعاً من الضغوط النفسية والتي قد لا يستطيع السباح التكيف معها. | ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة |

ثانياً : رأى سيادتكم حول المحاور المقترحة .

أ- هل المحاور كافية

| كافية تماما | غير كافية | أى إضافة محاور أخرى |
|-------------|-----------|---------------------|
| | | |

ب- فى حالة إضافة محاور أخرى من وجهة نظر سيادتكم :

| المحور المضاف | تعريف المحور | سبب الإضافة |
|---------------|--------------|-------------|
| | | |
| | | |
| | | |

مع جزيل الشكر والتقدير -

الباحث

محمد إبراهيم محمد

مرفق رقم (٤)

أسماء السادة الخبراء المحكمين على مقياس
الضغوط النفسية للسباحين

أسماء السادة الخبراء لتحديد صدق المحكمين لمحاور وعبارات مقياس الضغوط
النفسية للسباحين

| م | الاسم | الوظيفة |
|---|-----------------------------|--|
| ١ | أ.د/ محمود عبد الفتاح عنان* | أستاذ علم النفس الرياضى - قسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان |
| ٢ | أ.د/ أسامه كامل راتب | أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان |
| ٣ | أ.د/ إبراهيم عبد ربه خليفه | أستاذ علم النفس الرياضى - قسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان |
| ٤ | أ.د/ محمود نبيل السيد ناصف | أستاذ بقسم التدريب الرياضى ونائب رئيس القسم للرياضات المائية - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان. |
| ٥ | أ.م.د/ محمد مجدى حسن منصور | أستاذ التدريب الرياضى المساعد - قسم التدريب الرياضى - شعبة الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان ، مدرب منتخب مصر الأولمبى للسباحة. |
| ٦ | مصطفى محمد مرسى أحمد | مدرس بقسم التدريب الرياضى - شعبة الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان. |

* الأسماء مرتبة وفقاً للأقدمية.

مرفق رقم (٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول العبارات

(٥ محاور ، ٧٤ عبارة)

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء

لتحديد العبارات لمحاور مقياس الضغوط النفسية للسباحين

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بإجراء بحث بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعيه الإنجاز لدي سباحي المسافات القصيرة" ضمن متطلبات الحصول علي درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية ويتشرف الباحث باستطلاع رأي سيادتكم في بناء "مقياس الضغوط النفسية للسباحين" .

والباحث وهينة الإشراف يشكرون مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء المقياس وإثراء البحث العلمي في مجال علم النفسي الرياضي .

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بمساعدته في إستكمال خطوات وإجراءات بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين من حيث :-

١- مدي سلامة صياغة العبارات المقترحة .

٢- مدي مناسبة العبارات بكل محور .

٣- مدي إرتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للمحور) .

٤- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن الضغوط النفسية للسباحين .

هذا وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير رباعي عند تطبيق

المقياس على عينه البحث كما فى الجدول التالى :-

| درجة إنطباق العبارة | | | |
|---------------------|--------------------|-------------------|------------------|
| موافق بدرجة كبيرة | موافق بدرجة متوسطة | موافق بدرجة قليلة | غير موافق = درجة |
| = أربع درجات | = ثلاث درجات | = درجتان | |

ويقصد بالضغط النفسى للسباحين :

" الأعباء النفسية التى قد تواجه السباح خلال علاقاته فى المحيط الرياضى والنااتجة عن عدم التوازن الواضح بين متطلبات السباح (البدنية أو النفسية) والقدرة على الإستجابة لتلك المتطلبات المرتبطة بالتدريب والمنافسة ومستوى الإنجاز الرقمى للسباح وصعوبة تنظيم الوقت وعلاقته بالمحيطين به (المدرّب - الأسرة) والتى تؤدى إلى فقدان دافع المنافسة والإنسحاب قبل الوصول إلى أفضل إنجاز متوقع "

ويشمل المقياس على خمس محاور هم :

| عدد عبارات المحور | مفهوم المحور المقترح | المحور |
|-------------------|---|---------------|
| ٣١ | <u>ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الإنجاز الرقمى للسباح</u> الأعباء النفسية الناتجة عن أحمال التدريب الزائدة والتي تستمر لفترات طويلة خلال فترات التدريب المتعددة فى اليوم الواحد أو من جهات التدريب المختلفة (التدريب بالنادي ، التدريب الخاص) مما يؤدى إلى عدم تقدم أو هبوط المستوى الرقمى للسباح وما يترتب على ذلك تعرضه للإصابة الرياضية. | المحور الأول |
| ١١ | <u>ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية :</u> شعور السباح بالخوف من الفشل فى المنافسة أو فقدان الثقة فى قدراته أو عدم السيطرة على العوامل المختلفة بتحقيق الفوز فى المسابقات أو تحطم أرقامه وتتضمن أيضاً الأفكار السلبية التى يواجهها السباح والمرتبطة بنتائج المنافسة. | المحور الثانى |

| عدد عبارات المحور | مفهوم المحور المقترح | المحور |
|-------------------|--|----------------------|
| ١٠ | <u>ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت :</u> وتعنى صعوبة التوفيق بين متطلبات التدريب وبين متطلبات الحياة الشخصية والاجتماعية والدراسية للسباح مما يفقده قدرته على استجماع طاقته البدنية والنفسية. | <u>المحور الثالث</u> |
| ١٢ | <u>ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب :</u> الأعباء النفسية الناتجة عن عدم تقدير المدرّب للسباح ، وافتقاد العلاقة الطيبة بينهم وضعف قنوات الاتصال بين السباح والمدرّب من خلال إستخدام المدرّب لإسلوب التعامل السلبي. | <u>المحور الرابع</u> |
| ١٠ | <u>ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة :</u> الإتجاهات السلبية للأسرة نحو الرياضة في التأكيد الزائد على الفوز والنتائج مع إستخدام الإسلوب السلبي والتهديد المستمر والعقاب في حالة عدم النجاح والفوز والمقارنة الزائدة بينه وبين أقرانه في الفريق وضروره التغلب عليهم. | <u>المحور الخامس</u> |
| ٧٤ عبارة | مجموع عبارات المقياس قبل عرضها على الخبراء | |

والباحث يتوجه لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير لتعاونكم لإثراء البحث العلمى.

الباحث

محمد إبراهيم محمد

| م | المحور الأول | مدى مناسبة العبارة | | | مدى ارتباط العبارة بالمحور |
|---|---|--------------------|------------|-------------|----------------------------|
| | | مناسبة | غير مناسبة | أرى التعديل | مرتبطة |
| ٣ | ضغوط نفسيه مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الانجاز الرقمى للسباح. | | | | غير مرتبطة |
| ١ | المستوى الرقمى الذى أحققة فى التدريب أفضل من البطولة. | | | | |
| ١ | | | | | |
| ٢ | مستوى أذانى لا يتقدم فى التدريب بالسرعة التى كنت أتمناها. | | | | |
| ٢ | | | | | |
| ٣ | بالرغم من إستمراري فى التدريب فإن أرقامى لا تتحسن. | | | | |
| ٣ | | | | | |
| ٤ | أشعر بالإحباط بسبب عدم إقترابى من أرقامى فى التدريب. | | | | |
| ٤ | | | | | |
| ٥ | توجد أخطاء فى أذانى الفنى stule. | | | | |
| ٥ | | | | | |
| ٦ | أشعر بالإحباط النفسى كلما إقتربت البطولة لوجود نقص فى إستعداداتى. | | | | |
| ٦ | | | | | |
| ٧ | جسمى غير مرن. | | | | |
| ٧ | | | | | |
| ٨ | أنا غير راض عن قدراتى البدنية. | | | | |
| ٨ | | | | | |
| ٩ | دائماً أشعر بالتعب عندما أسبح لمسافات طويلة. | | | | |
| ٩ | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | بعض عضلات جسمي ضعيفة. | ١٠ |
| | | | | | | ١٠ |
| | | | | | لا أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجموعة سباحة عنيفة. | ١١ |
| | | | | | | ١١ |
| | | | | | أحتاج إلى فترات راحة طويلة بين وحدات تدريب السباحة. | ١٢ |
| | | | | | | ١٢ |
| | | | | | يضايقني وجود سباحين كثيرين في حارتي أثناء التدريب. | ١٣ |
| | | | | | | ١٣ |
| | | | | | حمل التدريب أكثر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه. | ١٤ |
| | | | | | | ١٤ |
| | | | | | حجم تدريب السباحة كبير وشدته عالية مما يسبب لي إتهاك بدني. | ١٥ |
| | | | | | | ١٥ |
| | | | | | أشعر بالملل عند تكرار سباحة بعض المسافات. | ١٦ |
| | | | | | | ١٦ |
| | | | | | لا أشعر بالمتعة نتيجة تكرار مجموعات السباحة. | ١٧ |
| | | | | | | ١٧ |
| | | | | | يضايقني وجود المطهرات والمواد الكيميائية في المياه. | ١٨ |
| | | | | | | ١٨ |
| | | | | | الانتقال إلى مكان التدريب يمثل لي صعوبة عالية. | ١٩ |
| | | | | | | ١٩ |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|---|
| | | | | | ٢٠ | تسبب صفر فترات الراحة بين التدريبات فى حدوث شد فى عضلاتي. |
| | | | | | ٢٠ | |
| | | | | | ٢١ | يدور فى ذهني عما إذا كانت السباحة مناسبة لي. |
| | | | | | ٢١ | |
| | | | | | ٢٢ | أحس بالتشاؤم إذا ألمني كتفى عدة أيام. |
| | | | | | ٢٢ | |
| | | | | | ٢٣ | لدى إحباط متزايد يرتبط بسوء حالتي الصحية. |
| | | | | | ٢٣ | |
| | | | | | ٢٤ | تتوتر أعصابي عند المرض. |
| | | | | | ٢٤ | |
| | | | | | ٢٥ | يقل اهتمام المدرب بي عند إصابتي. |
| | | | | | ٢٥ | |
| | | | | | ٢٦ | عدد ساعات نومي قليلة ولا أشعر فيه بالاستغراق. |
| | | | | | ٢٦ | |
| | | | | | ٢٧ | تواجهني دائماً صعوبة فى الاستيقاظ من النوم. |
| | | | | | ٢٧ | |
| | | | | | ٢٨ | تغذيتي غير مثالية. |
| | | | | | ٢٨ | |
| | | | | | ٢٩ | يضايقتني تغير لون شعري وجلدى بسبب تدريب السباحة |
| | | | | | ٢٩ | |
| | | | | | ٣٠ | لا أستطيع استغلال وقت فراغى. |
| | | | | | ٣٠ | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------------------|----|
| | | | | | حياتي غير منتظمة. | ٣١ |
| | | | | | | ٣١ |

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها.

| | |
|--|---|
| | ١ |
| | ٢ |
| | ٣ |
| | ٤ |

| م | المحور الثاني | مدى مناسبة العبارة | | | مدى ارتباط العبارة بالمحور |
|----|--|--------------------|------------|-------------|----------------------------|
| | | مناسبة | غير مناسبة | أرى التعديل | مرتبطة |
| | ضغوط نفسيه مرتبطة بالمنافسة الرياضية | | | | غير مرتبطة |
| ٣٢ | أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على تحقيق الرقم المطلوب منى فى البطولة. | | | | |
| ٣٢ | | | | | |
| ٣٣ | عندما أفشل فى أول سباق يصعب على العودة لحالتي الطبيعية واستكمال سباقاتي بدون توتر. | | | | |
| ٣٣ | | | | | |
| ٣٤ | أقامى فى التتابعات أفضل من أرقامى فى السباقات الفردية. | | | | |
| ٣٤ | | | | | |
| ٣٥ | ترتيب الحارات يؤثر على معنوياتى أثناء السباق. | | | | |
| ٣٥ | | | | | |
| ٣٦ | أحب أن أتمرن دون الإشتراك فى البطولات. | | | | |
| ٣٦ | | | | | |
| ٣٧ | مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدنى والنفسى الذى أبذله . | | | | |
| ٣٧ | | | | | |
| ٣٨ | عند ترشيحى للنهائيات ينتابنى الشعور بالقلق عند تساوى رقمى مع أرقام بعض المنافسين. | | | | |
| ٣٨ | | | | | |
| ٣٩ | أشعر بالخوف والتوتر عند التفكير فى نتيجة البطولة. | | | | |
| ٣٩ | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|----|
| | | | | | يحدث خلل في حياتي عند إقتراب موعد البطولة | ٤٠ |
| | | | | | | ٤٠ |
| | | | | | يصعب علي الاحتفاظ بطاقتي البدنية والنفسية كلما طال الوقت بين الإجماء والسباق. | ٤١ |
| | | | | | | ٤١ |
| | | | | | من الصعب السيطرة على اضطراباتي الزائدة قبل بداية السباق. | ٤٢ |
| | | | | | | ٤٢ |

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها.

| | |
|--|---|
| | ١ |
| | ٢ |
| | ٣ |
| | ٤ |

| م | المحور الثالث ضغوط نفسيه مرتبطة بالمنافسة الرياضية | مدى مناسبة العبارة | | | مدى إرتباط العبارة بالمحور |
|----|---|--------------------|------------|-------------|----------------------------|
| | | مناسبة | غير مناسبة | أرى التعديل | مرتبطة |
| | | | | | غير مرتبطة |
| ٤٣ | تواجهني صعوبات للإنتظام فى التدريب الصباحى والمسائى. | | | | |
| ٤٣ | | | | | |
| ٤٤ | لا أستطيع التوفيق بين تدريب النادي والتدريب الخاص Private. | | | | |
| ٤٤ | | | | | |
| ٤٥ | أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسى. | | | | |
| ٤٥ | | | | | |
| ٤٦ | إنتظامى فى التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية. | | | | |
| ٤٦ | | | | | |
| ٤٧ | أتغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والإسترخاء. | | | | |
| ٤٧ | | | | | |
| ٤٨ | أضطر لعمل أكثر من شئ فى وقت واحد بسبب مشاغل التدريب. | | | | |
| ٤٨ | | | | | |
| ٤٩ | أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات فى النوم يرجع إلى كثرة التفكير فى الأشياء التى لم استطع إنجازها فى السباحة أو الدراسة. | | | | |
| ٤٩ | | | | | |
| ٥٠ | تواجهنى ضغوط مختلفة وصعوبات بسبب مواعيد التدريب | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | | ٥٠ |
| | | | | | تدريب السباحة يأخذ كل وقتي. | ٥١ |
| | | | | | | ٥١ |
| | | | | | تتراكم على الواجبات المدرسية نتيجة إنتظامي في التدريب | ٥٢ |
| | | | | | | ٥٢ |

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها.

| | |
|--|---|
| | ١ |
| | ٢ |
| | ٣ |
| | ٤ |

| م | المحور الرابع | | مدى مناسبة العبارة | | مدى إرتباط العبارة بالمحور | | |
|----|--|--|--------------------|------------|----------------------------|--------|------------|
| | ضغوط نفسيه مرتبطة بالمدرّب . | | مناسبة | غير مناسبة | أرى التعديل | مرتبطة | غير مرتبطة |
| ٥٣ | ينتقدنى المدرّب أكثر من أن يثنى على . | | | | | | |
| ٥٣ | | | | | | | |
| ٥٤ | أشعر بتحيّز المدرّب لبعض السباحين الآخرين . | | | | | | |
| ٥٤ | | | | | | | |
| ٥٥ | المدرّب لا يراعى ظروفى الخاصة (امتحانات - إصابة - ظروف عائلية) | | | | | | |
| ٥٥ | | | | | | | |
| ٥٦ | يعنقنى المدرّب أمام زملائى عندما أخطأ فى التدريب أو المناقشة . | | | | | | |
| ٥٦ | | | | | | | |
| ٥٧ | أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائى عنى . | | | | | | |
| ٥٧ | | | | | | | |
| ٥٨ | يهتم المدرّب بالفوز وتحطيم الأرقام أكثر من اهتمامه بالسباحين . | | | | | | |
| ٥٨ | | | | | | | |
| ٥٩ | لا أستطيع أن أحدث المدرّب عن مشاكلى . | | | | | | |
| ٥٩ | | | | | | | |
| ٦٠ | لا يستمع المدرّب إلى آرائى ومقترحاتى . | | | | | | |
| ٦٠ | | | | | | | |
| ٦١ | يطلب منى المدرّب تحقيق أرقام تفوق قدراتى . | | | | | | |
| ٦١ | | | | | | | |
| ٦٢ | يكثّر المدرّب فى استخدام العقاب والتهديد . | | | | | | |
| ٦٢ | | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي في السباحة. | ٦٣ |
| | | | | | | ٦٣ |
| | | | | | يستمتع المدرب إلى بدون تركيز. | ٦٤ |
| | | | | | | ٦٤ |

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها.

| | |
|--|---|
| | ١ |
| | ٢ |
| | ٣ |
| | ٤ |

| م | المحور الخامس ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة | مدى مناسبة العبارة | | | | مدى ارتباط العبارة بالمحور |
|----|---|--------------------|------------|-------------|--------|----------------------------|
| | | مناسبة | غير مناسبة | أرى التعديل | مرتبطة | |
| ٦٥ | يعتقد والدي أن تدريب السباحة سوف يضيع وقتي ويسبب فشلي في الدراسة. | | | | | |
| ٦٥ | | | | | | |
| ٦٦ | أمارس السباحة إرضاء لوالدي. | | | | | |
| ٦٦ | | | | | | |
| ٦٧ | أواجه نقداً وتعنيفاً بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في البطولة. | | | | | |
| ٦٧ | | | | | | |
| ٦٨ | يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبى الشديد. | | | | | |
| ٦٨ | | | | | | |
| ٦٩ | يتدخل والدي كثيراً في أمور التدريب. | | | | | |
| ٦٩ | | | | | | |
| ٧٠ | لا يوجد تقدير من الأسرة علي مجهودي في التدريب | | | | | |
| ٧٠ | | | | | | |
| ٧١ | يطالبني والدي بدوام التعلب علي باقي الفريق طول التمرين. | | | | | |
| ٧١ | | | | | | |
| ٧٢ | أخشي حضور أفراد الأسرة في القياسات. | | | | | |
| ٧٢ | | | | | | |
| ٧٣ | يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط. | | | | | |
| ٧٣ | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|----|
| | | | | | لا يستطيع والذى تقديم المساعدات اللازمة لإستمرارى فى السباحة . | ٧٤ |
| | | | | | | ٧٤ |

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها.

| | |
|--|---|
| | ١ |
| | ٢ |
| | ٣ |
| | ٤ |

مرفق رقم (٦)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول العبارة

(٥ محاور ، ٤٩ عبارة)

وهذا وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير رباعي عند تطبيق المقياس علي عينة البحث كما في الجدول التالي :-

| درجة إنطباق العبارة | | | |
|---------------------|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| غير موافق =درجة | موافق بدرجة قليلة =درجتان | موافق بدرجة متوسطة =ثلاث درجات | موافق بدرجة كبيرة =أربع درجات |

ويقصد بالضغط النفسي للسباحين :

"الأعباء النفسية التي قد تواجه السباح خلال علاقاته في المحيط الرياضي والناجمة عن عدم التوازن الواضح بين متطلبات السباح(البدنية أو النفسية)والقدرة علي الإستجابة لتلك المتطلبات المرتبطة بالتدريب والمنافسة ومستوي الإنجاز الرقمي للسباح وصعوبة تنظيم الوقت وعلاقته بالمحيطين به (المدرّب-الأسرة) والتي تؤدي إلي فقدان دافع المنافسة والإنسحاب قبل الوصول إلي أفضل إنجاز متوقع".

ويشمل المقياس علي خمس محاور هم :

| عدد عبارات المحور | مفهوم المحور المقترح | المحور |
|-------------------|---|---------------|
| ١١ | ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوي الإنجاز الرقمي للسباح الأعباء النفسية الناتجة عن أحمال التدريب الزائدة والتي تستمر لفترات طويلة خلال فترات التدريب المتعددة في اليوم الواحد أو من جهات التدريب المختلفة (التدريب بالنادي ،التدريب الخاص) مما يؤدي الي عدم تقدم أو هبوط المستوي الرقمي للسباح وما يترتب علي ذلك تعرضه للإصابة الرياضية. | المحور الأول |
| ١٠ | ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية : شعور السباح بالخوف من الفشل في المنافسة أو فقدان الثقة في قدراته أو عدم السيطرة علي العوامل المختلفة بتحقيق الفوز في المسابقات أو تحطم أرقامه وتتضمن أيضا الأفكار السلبية التي يواجهها السباح والمرتبطة بنتائج المنافسة . | المحور الثاني |

| عدد عبارات المحور | مفهوم المحور المقترح | المحور |
|-------------------|--|----------------------|
| ٨ | <u>ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت :</u> وتعني صعوبة التوفيق بين متطلبات التدريب وبين متطلبات الحياة الشخصية والاجتماعية والدراسية للسباح مما يفقده قدرته علي استجماع طاقته البدنية والنفسية . | <u>المحور الثالث</u> |
| ١١ | <u>ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب :</u> الأعباء النفسية الناتجة عن عدم تقدير المدرّب للسباح ، وافتقار العلاقة الطيبة بينهم وضعف قنوات الاتصال بين السباح والمدرّب من خلال إستخدام المدرّب لإسلوب التعامل السلبي. | <u>المحور الرابع</u> |
| ٩ | <u>ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة :</u> الإتجاهات السلبية للأسرة نحو الرياضة في التأكيد الزائد علي الفوز والنتائج مع إستخدام الإسلوب السلبي والتهديد المستمر والعقاب في حالة عدم النجاح والفوز والمقارنة الزائدة بينه وبين أقرانه في الفريق وضرورة التغلب عليهم. | <u>المحور الخامس</u> |
| ٤٩ عبارة | مجموع عبارات المقياس قبل عرضها علي الخبراء | |

والباحث يتوجه لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير لتعاونكم لإثراء البحث العملي .

الباحث
محمد إبراهيم محمد

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | أشعر بالإحباط بسبب عدم إقترابي من أرقامى الشخصية فى التدريب. | ١٠ |
| | | | | | | ١٠ |
| | | | | | أتوتر كلما إقتربت البطولة: لوجود نقص فى إستعداداتى. | ١١ |
| | | | | | | ١١ |

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها.

| | |
|--|---|
| | ١ |
| | ٢ |
| | ٣ |
| | ٤ |

| م | المحور الثاني | مدى مناسبة العبارة | | | مدى إرتباط العبارة بالمحور |
|----|--|--------------------|------------|-------------|----------------------------|
| | | مناسبة | غير مناسبة | أرى التعديل | مرتبطة |
| | ضغوط نفسيه مرتبطة بالمنافسة الرياضية | | | | غير مرتبطة |
| ١٢ | أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على تحقيق الرقم المطلوب منى فى البطولة. | | | | |
| ١٢ | | | | | |
| ١٣ | عندما أفضل فى أول سباق يصعب على العودة لحالى الطبيعة واستكمال سباقاتى بدون توتر | | | | |
| ١٣ | | | | | |
| ١٤ | أرقامى فى التتابعات أفضل من أرقامى فى السباقات الفردية. | | | | |
| ١٤ | | | | | |
| ١٥ | ترتيب الحارات يؤثر على معنوياتى أثناء السباق. | | | | |
| ١٥ | | | | | |
| ١٦ | أحب أن أتمرن دون الأشتراك فى البطولات. | | | | |
| ١٦ | | | | | |
| ١٧ | مكافأة الفوز لا تساوى الجهد البدنى والنفسى الذى أبدته. | | | | |
| ١٧ | | | | | |
| ١٨ | عند تأهلي للنهائيات ينتابنى الشعور بالقلق عند تساوي رقمى مع أرقام بعض المنافسين. | | | | |
| ١٨ | | | | | |
| ١٩ | أشعر بالخوف والتوتر عند التفكير فى نتيجة البطولة. | | | | |
| ١٩ | | | | | |
| ٢٠ | يصعب على الاحتفاظ بطاقتى البدنية والنفسية كلما طال الوقت بين الإجماء والسباق. | | | | |
| ٢٠ | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | من الصعب السيطرة علي اضطراباتي الزائدة قبل بداية السباق. | ٢١ |
| | | | | | | ٢١ |

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها

| | |
|--|---|
| | ١ |
| | ٢ |
| | ٣ |
| | ٤ |

| م | المحور الثالث ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت | | | | |
|----|---|------------|--------------------|------------|---|
| | مدي مناسبة العبارة بالمحور | | مدي مناسبة العبارة | | |
| | مرتبطة | غير مرتبطة | اربي التعديل | غير مناسبة | مناسبة |
| ٢٢ | | | | | تواجهني صعوبات للإنتظام في التدريب الصباحي والمسائي . |
| ٢٢ | | | | | |
| ٢٣ | | | | | لا أستطيع التوفيق بين تدريب النادي والتدريب الخاص private . |
| ٢٣ | | | | | |
| ٢٤ | | | | | أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي . |
| ٢٤ | | | | | |
| ٢٥ | | | | | إنتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية . |
| ٢٥ | | | | | |
| ٢٦ | | | | | أنتغيب عن التدريب لكي أقوم بواجباتي المدرسية |
| ٢٦ | | | | | |
| ٢٧ | | | | | تواجهني ضغوط مختلفة وصعوبات بسبب مواعيد التدريب . |
| ٢٧ | | | | | |
| ٢٨ | | | | | تدريب السباحة يأخذ كل وقتي . |
| ٢٨ | | | | | |
| ٢٩ | | | | | تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة إنتظامي في التدريب . |
| ٢٩ | | | | | |

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها

| | |
|--|---|
| | ١ |
| | ٢ |
| | ٣ |
| | ٤ |

| م | المحور الرابع ضغوط نفسيه مرتبطة بالمدرّب | مدى مناسبة العبارة | | | مدى إرتباط العبارة بالمحور |
|----|---|--------------------|------------|-------------|----------------------------|
| | | مناسبة | غير مناسبة | أرى التعديل | مرتبطة |
| | | | | | غير مرتبطة |
| ٣٠ | ينتقدنى المدرّب أكثر من أن يثنى على. | | | | |
| ٣٠ | | | | | |
| ٣١ | أشعر بتحيّز المدرّب لبعض السباحين الآخرين. | | | | |
| ٣١ | | | | | |
| ٣٢ | المدرّب لا يراعى ظروفى الخاصة (امتحانات - إصابات - ظروف عائلية) | | | | |
| ٣٢ | | | | | |
| ٣٣ | يعتقدنى المدرّب أمام زملائى عندما أخطأ فى التدريب أو المنافسة. | | | | |
| ٣٣ | | | | | |
| ٣٤ | يستمع المدرّب إلى بدون تركيز. | | | | |
| ٣٤ | | | | | |
| ٣٥ | يهتم المدرّب بالفوز وتحطيم الأرقام أكثر من إهتمامه بالسباحين. | | | | |
| ٣٥ | | | | | |
| ٣٦ | لا أستطيع أن أحدث المدرّب عن مشاكلى. | | | | |
| ٣٦ | | | | | |
| ٣٧ | لا يستمع المدرّب إلى آرائى ومقترحاتى. | | | | |
| ٣٧ | | | | | |
| ٣٨ | يطلب منى المدرّب تحقيق أرقام تفوق قدراتى. | | | | |
| ٣٨ | | | | | |
| ٣٩ | يكثّر المدرّب من استخدام التهديد والعقاب. | | | | |
| ٣٩ | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | أري أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي في السياحة . | ٤٠ |
| | | | | | | ٤٠ |

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها

| | |
|--|---|
| | ١ |
| | ٢ |
| | ٣ |
| | ٤ |

| م | المحور الخامس ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة. | مدي مناسبة العبارة . | | | . مدي ارتباط العبارة بالمحور |
|----|--|----------------------|------------|-------------|---------------------------------|
| | | مناسبة | غير مناسبة | أري التعديل | |
| | | مرتبطة | غير مرتبطة | | |
| ٤١ | يعتقد والدي أن تدريب السباحة سوف يضيع وقتي ويسبب فشلي في الدراسة . | | | | |
| ٤١ | | | | | |
| ٤٢ | أمارس السباحة إرضاء لوالدي . | | | | |
| ٤٢ | | | | | |
| ٤٣ | أواجه نقداً وتعنيفاً بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في البطولة . | | | | |
| ٤٣ | | | | | |
| ٤٤ | يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبني الشديد . | | | | |
| ٤٤ | | | | | |
| ٤٥ | يتدخل والدي كثيراً في أمور التدريب. | | | | |
| ٤٥ | | | | | |
| ٤٦ | لا يوجد تقدير من الأسرة علي مجهودي في التدريب . | | | | |
| ٤٦ | | | | | |
| ٤٧ | لا يستطيع والدي تقديم المساعدات اللازمة لإستمرارني في السباحة . | | | | |
| ٤٧ | | | | | |
| ٤٨ | أخشى حضور أحد أفراد الأسرة في القياسات . | | | | |
| ٤٨ | | | | | |
| ٤٩ | يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط . | | | | |
| ٤٩ | | | | | |

عبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها

| | |
|--|---|
| | ١ |
| | ٢ |
| | ٣ |
| | ٤ |

| م | العبارات | أوافق بدرجة كبيرة | أوافق بدرجة متوسطة | موافق بدرجة قليلة | غير موافق |
|----|--|-------------------|--------------------|-------------------|-----------|
| ١ | المستوى الرقعى الذى أحققه فى التدريب أفضل من البطولة. | | | | |
| ٢ | بالرغم من استمرارى فى التدريب فإن إرقامى لا تتحسن. | | | | |
| ٣ | أشعر بالقلق من عدم مقارنتى على تحقيق الرقم المطلوب منى فى البطولة. | | | | |
| ٤ | عندما أفشل فى أول سباق يصعب على العودة لحالتى الطبيعية واستكمال سباقاتى بدون توتر. | | | | |
| ٥ | تواجهنى صعوبات للإنتظام فى التدريب الصباحى والمسائى. | | | | |
| ٦ | ينتقدنى المدرب أكثر من أن يثنى على. | | | | |
| ٧ | أشعر بتحييز المدرب لبعض السباحين الآخرين. | | | | |
| ٨ | يعتقد والدى أن تدريب السباحة سوف يضيع وقتى ويسبب فشلى فى الدراسة. | | | | |
| ٩ | يضايقنى وجود سباحين كثيرين فى حارتى أثناء التدريب. | | | | |
| ١٠ | حمل التدريب أكثر من قدراتى ولا أستطيع التكيف معه. | | | | |
| ١١ | أرقامى فى التتابعات أفضل من أرقامى فى السباقات الفردية. | | | | |
| ١٢ | ترتيب الحارات يؤثر على معنوياتى أثناء السباق. | | | | |
| ١٣ | أستطيع التوفيق بين تدريب النادى والتدريب الخاص Private. | | | | |
| ١٤ | يراعى المدرب ظروفى الخاصة (امتحانات - إصابة - ظروف عائلية | | | | |
| ١٥ | يعتقنى المدرب أمام زملائى عندما أخطأ فى التدريب أو المنافسة. | | | | |
| ١٦ | أمارس السباحة إرضاءً لوالدى. | | | | |

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء

لتحديد العبارات لمحاور مقياس الضغوط النفسية للسباحين

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعمر

يقوم الباحث بإجراء بحث بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعيه الإنجاز لدي سباحي المسافات القصيرة" ضمن متطلبات الحصول علي درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية ويتشرف الباحث باستطلاع رأي سيادتكم في بناء "مقياس الضغوط النفسية للسباحين" .

والباحث وهيئة الإشراف يشكرون مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء المقياس وإثراء البحث العلمي في مجال علم النفسي الرياضي .

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بمساعدته في إستكمال خطوات وإجراءات بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين من حيث :-

١- مدي سلامة صياغة العبارات المقترحة .

٢- مدي مناسبة العبارات بكل محور .

٣- مدي إرتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للمحور) .

٤- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن الضغوط النفسية للسباحين .

| م | العبارات | موافق بدرجة كبيرة | موافق بدرجة متوسطة | موافق بدرجة قليلة | غير موافق |
|----|---|-------------------|--------------------|-------------------|-----------|
| ١٧ | أشعر بالملل في التدريب عند تكرار سباحة بعض المسافات. | | | | |
| ١٨ | أحب أن أتمرن دون الاشتراك في البطولات. | | | | |
| ١٩ | أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي. | | | | |
| ٢٠ | يستمع المدرب إلي بدون تركيز. | | | | |
| ٢١ | أواجه نقداً وتعنيفاً بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في البطولة. | | | | |
| ٢٢ | الانتقال إلي مكان التدريب يمثل لي صعوبة عالية. | | | | |
| ٢٣ | مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله. | | | | |
| ٢٤ | انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية. | | | | |
| ٢٥ | يهتم المدرب بالفوز وتحطيم الأرقام أكثر من إهتمامه بالسباحين. | | | | |
| ٢٦ | يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبني الشديد. | | | | |
| ٢٧ | يدور في ذهني عما إذا كانت السباحة مناسبة لي. | | | | |
| ٢٨ | عند تأهيلي للنهائيات ينتابني الشعور بالقلق عند تساوي رقمي مع أرقام بعض المنافسين. | | | | |
| ٢٩ | أغيب عن التدريب لكي أقوم بواجباتي المدرسية. | | | | |
| ٣٠ | أستطيع أن أتحدث مع المدرب عن مشاكلي. | | | | |
| ٣١ | يتدخل والدي كثيراً في أمور التدريب. | | | | |
| ٣٢ | أحس بالتشاؤم إذا ألمني كتفي عدة أيام. | | | | |
| ٣٣ | أشعر بالخوف والتوتر عند التفكير في نتيجة البطولة. | | | | |
| ٣٤ | تواجهني ضغوط مختلفة وصعوبات بسبب مواجد التدريب. | | | | |
| ٣٥ | يستمع المدرب إلي آرائي ومقترحاتي. | | | | |
| ٣٦ | يوجد تقدير من الأسرة علي مجهودي في التدريب. | | | | |

| م | العبارات | أوافق بدرجة كبيرة | أوافق بدرجة متوسطة | موافق بدرجة قليلة | غير موافق |
|----|---|-------------------|--------------------|-------------------|-----------|
| ٣٧ | عد ساعات نومي قليلة ولا أشعر فيه بالإستغراق. | | | | |
| ٣٨ | يصعب على الإحتفاظ بطاقتي البدنية والنفسية كلما طال الوقت بين الإجماء والسباق. | | | | |
| ٣٩ | تدريب السباحة يأخذ كل وقتي. | | | | |
| ٤٠ | يطلب منى المدرب تحقيق أرقام تفوق قدراتي. | | | | |
| ٤١ | يستطيع والدي تقديم المساعدة اللازمة لإستمرارى فى السباحة. | | | | |
| ٤٢ | أشعر بالإحباط بسبب عدم إقترابى من أرقامى الشخصية فى التدريب. | | | | |
| ٤٣ | من السهل السيطرة على إضطراباتى الزائدة قبل بداية السباق. | | | | |
| ٤٤ | تتراكم على واجباتى المدرسية نتيجة إنتظامى فى التدريب. | | | | |
| ٤٥ | يكثُر المدرب من استخدام التهديد والعقاب. | | | | |
| ٤٦ | أخشى حضور أحد أفراد الأسرة فى القياسات. | | | | |
| ٤٧ | أتوتر كلما أقتربت البطولة لوجود نقص فى إستعداداتى. | | | | |
| ٤٨ | أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي فى السباحة. | | | | |
| ٤٩ | يقدم لى والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط. | | | | |

مرفق (٨)

قائمة الضغوط الشخصية

عزيزي السباح

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول المشكلات أو الضغوط النفسية التي قد تواجهك أثناء ممارستك لرياضة السباحة.

والمطلوب منك وضع علامة (√) أمام كل عبارة في الخانة التي تعبر عن رأيك بدرجة كبيرة ، كما في المثال التالي:

| العبارات | موافق بدرجة كبيرة | موافق بدرجة متوسطة | موافق بدرجة قليلة | غير موافق |
|--|-------------------|--------------------|-------------------|-----------|
| دائماً أشعر بالملل عندما أسبح لمسافات طويلة. | | | | √ |
| يضايقني وجود المطهرات والمواد الكيميائية في المياه | | | √ | |
| تواجهني صعوبة في الاستيقاظ من النوم | √ | | | |

علماً بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة والرجاء منك الإجابة على العبارات بصدق حتى يمكننا الاستفادة من رأيك في خدمة البحث العلمي في مجال رياضة السباحة.

الاسم/..... النوع/ ذكر ، أنثى

السن/..... النادي/.....

عدد سنوات ممارسة السباحة/.....

نوع السباحة التخصصية/.....

أفضل النتائج التي حققتها /.....

.....

.....

جميع البيانات والمعلومات بغرض البحث العلمي فقط وفي غاية السرية ،،،

مع خالص شكري وتقديري

الباحث

محمد إبراهيم محمد

| م | العبارة | أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً |
|----|---|-------|--------|---------|--------|--------|
| ١ | أشعر بتوتر في عضلات الكتفين وأعلى الظهر. | | | | | |
| ٢ | قلبي يخفق بشدة (نبضات قلبي سريعة). | | | | | |
| ٣ | التنفس قصير وسريع. | | | | | |
| ٤ | أشعر بالتعب أو عدم الراحة. | | | | | |
| ٥ | أشعر بشد عضلي وتوتر داخلي في جسمي. | | | | | |
| ٦ | أضغط على أسناني. | | | | | |
| ٧ | أطبق أصابع يدي (طرقة الأصابع). | | | | | |
| ٨ | متسرع (مندفع). | | | | | |
| ٩ | اهتزاز الرجلين أو طرق الأرض بالقدمين. | | | | | |
| ١٠ | النوم لفترات طويلة (أو مشكلات في النوم). | | | | | |
| ١١ | عبوس الوجه وعدم التحدث مع الناس. | | | | | |
| ١٢ | القد والسخرية والغضب نحو الآخرين. | | | | | |
| ١٣ | لا أستطيع التركيز في الشيء الذي أقوم بعمله. | | | | | |
| ١٤ | أنسى أشياء وأكون مرتبكاً. | | | | | |
| ١٥ | تبدو أفكارى مشتتة. | | | | | |
| ١٦ | أشعر بالحزن وعدم السعادة. | | | | | |
| ١٧ | أشعر بعدم القيمة والإحباط في حياتي. | | | | | |
| ١٨ | عدم الشعور بالإتجاز معظم الأيام. | | | | | |
| ١٩ | يبدو أني غير قادر على المشاركة الوجدانية لأسرتي وأصدقائي. | | | | | |
| ٢٠ | أشعر أنني شخص متشائم. | | | | | |

مرفق رقم (٩)

مقياس الضغوط النفسية للسباحين

(الصورة النهائية)

عزيم السبام

فبما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول المشكلات أو الضغوط النفسية التي قد تواجهك أثناء ممارستك لرياضة السباحة. والمطلوب منك وضع علامة (√) أمام كل عبارة في الخانة التي تعبر عن رأيك بدرجة كبيرة ، كما في المثال التالي:

| العبارات | موافق بدرجة كبيرة | موافق بدرجة متوسطة | موافق بدرجة قليلة | غير موافق |
|--|-------------------|--------------------|-------------------|-----------|
| دائماً أشعر بالملل عندما أسبح لمسافات طويلة. | | | | √ |
| يضايقني وجود المطهرات والمواد الكيميائية في المياه | | | √ | |
| تواجهني صعوبة في الاستيقاظ من النوم | √ | | | |

علماً بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة والرجاء منك الإجابة علي العبارات بصدق حتى يمكننا الإستفادة من رأيك في خدمة البحث العلمي في مجال رياضة السباحة.

الاسم/..... النوع/ ذكر ، أنثي

السن/..... النادي/.....

عدد سنوات ممارسة السباحة/.....

نوع السباحة التخصصية/.....

أفضل النتائج التي حققتها /.....

.....

.....

جميع البيانات والمعلومات بغرض البحث العلمي فقط وفي غاية السرية ،،،

مع خالص شكري وتقرييري

الباحث

محمد إبراهيم محمد

| م | العبارات | أوافق بدرجة كبيرة | أوافق بدرجة متوسطة | موافق بدرجة قليلة | غير موافق |
|----|--|-------------------|--------------------|-------------------|-----------|
| ١ | المستوى الرقمي الذي أحققه في التدريب أفضل من البطولة. | | | | |
| ٢ | أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على تحقيق الرقم المطلوب منى في البطولة. | | | | |
| ٣ | تواجهنى صعوبات للإنتظام فى التدريب الصباحى والمسائى. | | | | |
| ٤ | ينتقدنى المدرب أكثر من أن يثنى على. | | | | |
| ٥ | أمارس السباحة إرضاءً لوالدى. | | | | |
| ٦ | حمل التدريب أكثر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه. | | | | |
| ٧ | عندما أفشل فى أول سباق يصعب على العودة لحالتي الطبيعية واستكمال سباقاتى بدون توتر. | | | | |
| ٨ | أستطيع التوفيق بين تدريب النادي والتدريب الخاص Private. | | | | |
| ٩ | أشعر بتحيز المدرب لبعض السباحين الآخرين. | | | | |
| ١٠ | أواجه نقداً وتعليقاً بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل فى البطولة. | | | | |
| ١١ | أشعر بالملل فى التدريب عند تكرار سباحة بعض المسافات. | | | | |
| ١٢ | أرقامى فى التتابعات أفضل من أرقامى فى السباقات الفردية. | | | | |
| ١٣ | أجد صعوبة فى التوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسى. | | | | |
| ١٤ | يعنفنى المدرب أمام زملائى عندما أخطأ فى التدريب أو المنافسة. | | | | |
| ١٥ | يضغط والدي على لى أكثر من زملائى رغم تعبى الشديد. | | | | |
| ١٦ | يدور فى ذهني عما إذا كانت السباحة مناسبة لى. | | | | |
| ١٧ | ترتيب الحارات يؤثر على معنوياتى أثناء السباق. | | | | |

| م | العبارات | أوافق بدرجة كبيرة | أوافق بدرجة متوسطة | أوافق بدرجة قليلة | غير موافق |
|----|---|-------------------|--------------------|-------------------|-----------|
| ١٨ | إنتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية. | | | | |
| ١٩ | يستمتع المدرب إلى بدون تركيز. | | | | |
| ٢٠ | يتدخل والدي كثيراً في أمور التدريب. | | | | |
| ٢١ | أحس بالتشاؤم إذا أمتنى كتفي عدة أيام. | | | | |
| ٢٢ | أحس أن أتمرن دون الاشتراك في البطولات. | | | | |
| ٢٣ | أغيب عن التدريب لكي أقوم بواجباتي المدرسية. | | | | |
| ٢٤ | أستطيع التحدث مع المدرب عن مشاكلي. | | | | |
| ٢٥ | أخشى حضور أحد أفراد الأسرة في القياسات. | | | | |
| ٢٦ | عدد ساعات نومي قليلة ولا أشعر فيه بالاستغراق. | | | | |
| ٢٧ | مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله. | | | | |
| ٢٨ | تواجهني ضغوط مختلفة وصعوبات بسبب مواعيد التدريب. | | | | |
| ٢٩ | يستمتع المدرب إلى آرائي ومقترحاتي. | | | | |
| ٣٠ | يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط. | | | | |
| ٣١ | أشعر بالإحباط بسبب عدم إقترابي من أرقام الشخصية في التدريب. | | | | |
| ٣٢ | عند تأهيلي للنهائيات ينتابني الشعور بالقلق عند تساوي رقمي مع أرقام بعض المنافسين. | | | | |
| ٣٣ | تتراكم عليّ واجباتي المدرسية نتيجة إنتظامي في التدريب. | | | | |
| ٣٤ | يطلب مني المدرب تحقيق أرقام تفوق قدراتي. | | | | |
| ٣٥ | أشعر بالخوف والتوتر عند التفكير في نتيجة البطولة. | | | | |
| ٣٦ | يصعب عليّ الاحتفاظ بطاقتي البدنية والنفسية كلما طال الوقت بين الإحماء والسباق. | | | | |

مرفق رقم (١٠)

مقياس دافعية الإنجاز

عزيم السبام

فبما بلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول المشكلات أو الضغوط النفسية التي قد تواجهك أثناء ممارستك لرياضة السباحة.

والمطلوب منك وضع علامة (✓) أمام كل عبارة في الخانة التي تعبر عن رأيك بدرجة كبيرة ، كما في المثال التالي:

| العبارات | موافق بدرجة كبيرة | موافق بدرجة متوسطة | موافق بدرجة قليلة | غير موافق |
|--|-------------------|--------------------|-------------------|-----------|
| دائما أشعر بالملل عندما أسبح لمسافات طويلة. | | | | ✓ |
| يضايقني وجود المطهرات والمواد الكيميائية في المياه | | | ✓ | |
| تواجهني صعوبة في الاستيقاظ من النوم | ✓ | | | |

علماً بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة والرجاء منك الإجابة علي العبارات بصدق حتى يمكننا الاستفادة من رأيك في خدمة البحث العلمي في مجال رياضة السباحة.

الاسم/..... النوع/ ذكر ، أنثي

السن/..... النادي/.....

عدد سنوات ممارسة السباحة/.....

نوع السباحة التخصصية/.....

أفضل النتائج التي حققتها /.....

.....
.....

جميع البيانات والمعلومات بغرض البحث العلمي فقط وفي غاية السرية ،،،

مع خالص شكري وتقديري

الباحث

محمد إبراهيم محمد

| ٨ | العبارات | أوافق بدرجة كبيرة | أوافق بدرجة متوسطة | أوافق بدرجة منخفضة |
|----|--|-------------------|--------------------|--------------------|
| ١ | أحرص على توظيف قدراتي وامكانياتي. | | | |
| ٢ | أشعر بثقته في الاداء أثناء المباراة. | | | |
| ٣ | أحرص على حضور التدريب بانتظام. | | | |
| ٤ | أفضل الاشتراك في الأنشطة التنافسية عن الأنشطة الترويحية. | | | |
| ٥ | انتظر تشجيع المدرب عندما يكون أدائي جيد. | | | |
| ٦ | لا أستطيع مواصلة جهودى فى المواقف الصعبة. | | | |
| ٧ | أستطيع مواجهة المواقف الرياضية الصعبة. | | | |
| ٨ | أشعر بإحترامى لذاتى عند الوصول للمستوى الذى أضعه لنفسى. | | | |
| ٩ | أشعر بالانتماء للمجموعة أثناء التدريب. | | | |
| ١٠ | أبذل أقصى ما فى قدراتى لتحقيق إنجازات خلال الموسم التدريبى. | | | |
| ١١ | أعتقد أن المتفوقين رياضياً لديهم مواصفات لا تتوافر فى شخصى كرياضى. | | | |
| ١٢ | ألتزم بتعليمات مدربى لتحقيق أهدافى. | | | |
| ١٣ | أتعامل مع أى ظروف تظهر أثناء المنافسة. | | | |
| ١٤ | يتحسن مستوى أدائى بتشجيع الحاضرين. | | | |
| ١٥ | أحافظ على مستوى أدائى مهما طالت فترات التدريب. | | | |
| ١٦ | أعتمد على توجيهات المدرب فى أى موقف يطرأ فى المباراة. | | | |
| ١٧ | أرغب فى أداء التدريبات الصعبة والتي تتميز ببعض المخاطرة. | | | |
| ١٨ | أمارس الرياضة بدافع الرغبة والحب. | | | |
| ١٩ | أسعى دائماً لأكون فى مركز متقدم فى المسابقات. | | | |
| ٢٠ | أشعر بعدم القدرة على مواجهة منافس يفوق قدراتى. | | | |
| ٢١ | يضايقنى عدم اهتمام زملائى بالتدريب. | | | |
| ٢٢ | أشعر بزيادة التوتر عند إقتراب موعد المنافسة. | | | |
| ٢٣ | يحفزنى تشجيع الجمهور لبذل أقصى جهد لتحقيق الفوز. | | | |
| ٢٤ | أستمتع بالمهارات الصعبة التى تتطلب جهداً. | | | |
| ٢٥ | أعتمد على نفسى فى تحقيق أهدافى. | | | |
| ٢٦ | أحرص على زيادة جهودى لتحقيق مستوى أفضل فى المنافسة. | | | |
| ٢٧ | ممارستى للرياضة تعتبر قيمة فى حد ذاتها. | | | |

مرفق رقم (١١)

إفادة إنهاء المعالجات الإحصائية بمعهد الدراسات
والبحوث الإحصائية - جامعة القاهرة

جامعة القاهرة

معهد الدراسات والبحوث الإحصائية
مركز الاستشارات الإحصائية والقياسية

يفيد معهد الدراسات والبحوث الإحصائية - جامعة القاهرة - بأن
الباحث/ محمد ابراهيم محمد أحمد قد أجرى التحليل الإحصائي عن رسالة الدكتوراه
المقدمة منه بعنوان " الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى
سباحي المسافات القصيرة " .

(1) الإحصاء الوصفي Descriptive measures ويشمل الوسط الحسابي
والخطأ المعياري.

(2) تحليل الارتباط .

(3) تحليل التباين أحادي الإتجاه متنوع بأحد اختبارات المقارنات المتعددة
(توكي) .

(4) اختبار " ت " لعينتين مستقلتين .

(5) معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لدراسة ثبات المقياس .

وقد تمت هذه الإختبارات باستخدام البرنامج الجاهز " SPSSWIN "

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام،،،

مدير المركز



أ.د./الحسيني عبد البر راضي



ملخصات البحوث

ملخص البحث باللغة العربية

مشكلة البحث

إن إعداد لاعبي المستويات العالية في الرياضة يحتوى في طياته العديد من العمليات التي تمثل الجوانب الأساسية في العمليات التدريبية ، حتى أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد المهاري والإعداد الخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية.

ويشير كونسلمان "Counsilman" إلى أن التحسن نحو مستوى أفضل في السباحة لا يأتي من خلال الأعداد البدني فقط ولكن أيضاً من خلال الأعداد العقلي والنفسي أثناء التدريب والمنافسات.

ويشير أسامة راتب ١٩٩٧ إلى أن برامج تدريب الناشئين تشهد زيادة كبيرة لحمل التدريب ، وبعض الناشئين يتدربون أكثر من مرة في اليوم وأن التدريب قد يستمر على مدار السنة كلها وأن فترات التوقف تكون قصيرة جداً.

ويؤكد عصام حلمي ١٩٨٢ أن السبب الرئيسي للتعب والإجهاد والشعور بالمرض ليس ناتجاً من شدة التدريب بمفردها ولكن هناك عوامل أخرى تؤدي إلى زيادة الضغوط الواقعة على السباح وتكون النتيجة هي التعب وأعراض المرض وقد تظهر هذه الأعراض عندما يحاول السباح أن يتفوق في كافة المجالات فيتدرب بعنف ويستذكر لأوقات طويلة من الليل بجانب النواحي المعيشية الأخرى والمسئوليات والمتطلبات المتفرعة وربما تتعدد جهات التدريب مثل النادي ، والتدريب الخاص Private ، الشركة ، والمدرسة أو الجامعة ولعل ذلك من الأسباب التي جعلت السباح المصري كلما تقدم من مرحلة سنوية إلى أخرى أزداد تباعد مستواه عن المستوى العالمي رقماً وأداءً.

ويشير إبراهيم خليفة ١٩٩٧ إلى أن الضغوط النفسية تعتبر أحد الظواهر النفسية المؤثرة على صحة الرياضي وقد تؤدي شدتها والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية في الأداء الرياضي وإلى خلل في الصحة النفسية مما قد يؤثر على الصحة المتكاملة للرياضيين وقد يصل الأمر إلى الإنهاك الفعلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشاعر النفسية السلبية التي يصعب على اللاعب مقاومتها ومواجهتها ويصبح عرضة للانسحاب من الرياضة.

ولقد شهدت السنوات الحديثة المزيد من الاهتمام بدراسة علاقة الرياضة بالضغط النفسية التي يتعرض لها الرياضيون نتيجة الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية ، حيث أكدت نتائج تلك البحوث على أن نسبة الانسحاب من الرياضة تتراوح ما بين ٣٠ % إلى ٤٠ % وأن قمة الزيادة في الانسحاب تكون في العمر السني ١٣ - ١٥ سنة.

إن الاهتمام بموضوع الضغوط النفسية ومعرفة أسبابها ومصادرها وأثارها السلبية يمثل أهمية خاصة في مجال الاهتمام بالتنمية المتكاملة والرعاية النفسية والاجتماعية للاعب ، وذلك لأن زيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية وتأثيرها على اللاعب قد تؤدي إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي وإلى نقص دافعيه اللاعب للإنجاز Achievement Motivation والتي يفسرها محمد حسن علاوي ١٩٩٨ بأنها إستعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى معين من معايير التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعليه والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والإمتياز في مواقف المنافسة الرياضية.

وفي ضوء العرض السابق يتضح أهمية المتغيرين قيد البحث المتمثلين في الضغوط النفسية ودافعيه الإنجاز نظرا لتأثيرهم الفعال في مستوى الأداء والمستوى الرقمي وهذا ما أثار مشكلة البحث في معرفة مصادر الضغوط النفسية وخصائص دافعيه الإنجاز لدى سباحي المسافات القصيرة.

وبناءً على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في كونها محاولة للإجابة على السؤالين التاليين:-

- ١- ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز لدى السباحين ؟ وهل تختلف تبعاً لسنوات الخبرة ، مستوى الإنجاز الرياضي ، الجنس (سباحين وسباحات) ونوع السباحة التخصصي ؟
- ٢- ما هي طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعيه الإنجاز الرياضي ؟

أهمية البحث

١- الأهمية العلمية:

أ- تقدم الدراسة أداة حديثة لتدعيم بناء النظام المعرفي في مجال التقويم النفسي المرتبط بالضغوط النفسية للسباحين.

ب- نظرا لأهمية الضغوط النفسية ودافعيه الإنجاز في التأثير في مستوى الإنجاز الرقمي والمثابرة في بذل الجهد وحيث أن الدراسات السابقة لم تتناولهم بالبحث أو الدراسة خاصة في البيئة العربية فقد وجه الباحث الدراسة الحالية للاهتمام بهذين المتغيرين.

٢- الأهمية التطبيقية :

أ- تساعد الدراسة الحالية القائمين بالرعاية النفسية للسباحين في التعرف على الضغوط النفسية المرتبطة برياضة السباحة ، والآثار السلبية لها ومحاولة تلافيتها قدر الإمكان وتمكن المدرب من التخطيط الصحيح للبرنامج الرياضي بما يكفل تطوير المستوى والصحة النفسية للسباحين .

ب- التعرف على عوامل دافعيه الإنجاز لدى السباحين تمكن المربي الرياضي من تهيئة الظروف والمواقف التي تساعد على تدعيم وزيادة دافعية السباحين للإنجاز.

ج- معرفة المدرب لعوامل دافعيه التفوق في الرياضة تمكنه من معرفة ما هي الأشياء التي يدركها السباح ويرى أنها تمثل فائدة وقيمة كبيرة له ؟ مساعدة الناشئ في اكتساب توقعات دافعيه نحو تقدير وتحليل الفائدة من الرياضة.

أهداف البحث:

- ١- بناء مقياس الضغوط النفسية للسباحين.
- ٢- التعرف على مصادر الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز لدى لاعبي السباحة.
- ٣- التعرف على الفروق بين لاعبي السباحة في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز وفقا لمستوى الإنجاز الرياضي العالي والمتوسط والأقل.

- ٤- التعرف على الفروق بين لاعبي السباحة في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز وفقا لسنوات الخبرة (أقل من ثمان سنوات تدريبية ، ثمان سنوات تدريبية فأكثر).
- ٥- التعرف على الفروق بين لاعبي ولاعبات السباحة في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز.
- ٦- التعرف على الفروق بين لاعبي السباحة في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز وفقا لنوع السباحة التخصصي (فراشة - ظهر - صدر - حرة).
- ٧- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعيه الإنجاز لدى لاعبي السباحة .

تساؤلات البحث :

- ١- ما مصادر الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز لدى لاعبي السباحة ؟
- ٢- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين لاعبي السباحة في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز وفقا لمستوى الإنجاز الرياضي العالى والمتوسط والأقل ؟
- ٣- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين لاعبي السباحة في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز وفقا لسنوات الخبرة أقل من ثمان سنوات تدريبية ، ثمان سنوات تدريبية فأكثر؟
- ٤- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين لاعبي ولاعبات السباحة في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز ؟
- ٥- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين لاعبي السباحة في الضغوط النفسية وأبعاد دافعيه الإنجاز وفقا لنوع السباحة التخصصي (فراشة - ظهر - صدر - حرة) ؟
- ٦- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية ودافعيه الإنجاز لدى لاعبي السباحة ؟

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لتحقيق أهداف هذا البحث

عينه البحث الأساسية

تم إختيار عينة عشوائية من لاعبي السباحة على مستوى الجمهورية ، وبلغ قوامها ٢٥١ سباح من ١٩ نادى رياضى.

أدوات البحث

- مقياس الضغوط النفسية للسباحين (إعداد الباحث).
- مقياس دافعية الإنجاز إعداد ليلي عبد العزيز زهران وأسامة كامل راتب ومنى مختار المرسي ١٩٩٩. الصورة القصيرة.

الأسلوب الاحصائي المستخدم فى البحث

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ومعامل الاختلاف.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- اختبار " ت " T Test
- تحليل التباين وفى اتجاه واحد One Way ANOVA

الاستنتاجات

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج التحليل الإحصائي وتحقيقاً لأهداف البحث وإجابة على تساؤلاته وفى حدود عينه البحث وإجراءاته تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :-

- ١- تم بناء مقياس نفسى يسمح بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية التى يتعرض لها لاعبي السباحة مكون خمسة محاور ، ٣٦ عبارة.
- ٢- هناك إختلاف فى ترتيب محاور مقياس الضغوط النفسية للسباحين يمثل درجة الأهمية لكل محور وقوته وتأثيره على السباحين وكمصدر من المصادر المسببة للضغوط النفسية كالتالى :-

- ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية.
- ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت.
- ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الإنجاز الرقى للسباح.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة.

٣- هناك إختلاف فى ترتيب أبعاد مقياس دافعية الإنجاز يمثل درجة الأهمية لكل بعد وقوته وتأثيره على السباحين وكمصدر من مصادر زيادة دافعية الإنجاز كالتالى :-

- مستوى الطموح وواقعية الأهداف.
- الرغبة فى التفوق الرياضى.
- الدافع الذاتى للإنجاز.
- الإلتزام نحو الإنجاز.
- التقدير الإجتماعى.
- المثابرة فى الأداء.
- الإستقلالية فى إتخاذ القرار.
- الثقة بالنفس فى الاداء الرياضى.
- التنافس بكفاية.

٤- هناك فروق بين السباحين فى تعرضهم للضغوط النفسية وفقاً لمستوى الانجاز الرياضى لصالح المستويات الرياضية الأقل ، أى أنه كلما إنخفض المستوى الرياضى للسباح زادت الضغوط النفسية الواقعة على كاهله ، حيث أن ظهور السباح بمستويات رياضية منخفضة ، وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية مثل القلق والخوف من الفشل وضعف الثقة بالنفس يتسبب فى وقوع السباح فى برائن الضغط النفسى.

٥- هناك فروق بين السباحين فى تعرضهم للضغوط النفسية المرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الإنجاز الرقى والمنافسة الرياضية والأسرة وفقاً لسنوات الخبرة لصالح السباحين ذوى سنوات الخبرة الأقل ، حيث أن السباحين ذوى سنوات الخبرة الأكبر لديهم خبرة فى التعامل مع الضغوط التى قد تواجههم أثناء التدريب أو المنافسة أو الأسرة.

٦- لا توجد فروق بين السباحين فى تعرضهم للضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت والمدرّب وفقاً لسنوات الخبرة ، حيث أن جميع السباحين فى الفريق

الواحد بإختلاف سنوات ممارستهم للسباحة يتدربون فى نفس المواعيد وفى مرحلة تعليمية واحدة ويعانون من ضيق الوقت ويعانون من ضغوط مرتبطة بالمدرّب حيث أن المدرّب يضغط على السباحين حسب مستواهم وليس سنوات الخبرة.

٧- لا توجد فروق بين السباحين والسباحات فى تعرضهم للضغوط النفسية حيث أنهم يتعرضون لضغوط واحدة فهم يؤدون نفس الأحمال التدريبية ومواعيد التدريب واحدة وهم فى مرحلة تعليمية أيضاً واحدة ويعدون لسباقات واحدة من حيث المسافة وظروف السباقات.

٨- لا توجد فروق بين السباحين فى تعرضهم للضغوط النفسية وفقاً لنوع السباحة التخصص ، حيث أن جميع السباحين بإختلاف نوع السباحة التخصصى يعانون من ضغوط واحدة لأن الظروف المحيطة واحدة.

٩- هناك فروق بين السباحين فى دافع الثقة بالنفس فى الأداء الرياضى ودافع الإلتزام نحو الإنجاز ودافع المثابرة فى الأداء وفقاً لمستوى الإنجاز الرياضى لصالح المستوى الرياضى العالى ، أى أنه كلما إرتفع المستوى الرياضى للسباح زادت دافعيته للإنجاز فى الأبعاد السابقة ، حيث أن السباحين المتميزين بدافعية إنجاز عالية يبذلون ما فى وسعهم ويسعون وراء النجاح تجاه معايير الإنجاز ويشابرون فى وجه الفشل.

١٠- لا توجد فروق بين السباحين فى دافع الرغبة فى التفوق الرياضى ، دافع التنافس بكفاية ، دافع التقدير الإجتماعى ، دافع الإستقلاليه فى إتخاذ القرار ودافع مستوى الطموح وواقعية الأهداف وفقاً لمستوى الإنجاز الرياضى ، حيث أن جميع السباحين بإختلاف مستوياتهم الرياضية لديهم هذه الدوافع بدرجة عالية.

١١- لا توجد فروق بين السباحين فى دافعية الإنجاز وفقاً لمتغيرات سنوات الخبرة والجنس ونوع السباحة التخصصى حيث أن تلك المتغيرات ليست هى الفارق فى مستوى دافعية الإنجاز ولكن الفارق هو مستوى الإنجاز الرياضى وذلك فى حدود عينه البحث.

١٢- هناك علاقة إرتباط عكسية بين جميع محاور الضغوط النفسية للسباحين ودافعية الإنجاز ، أى إنه كلما زادت الضغوط النفسية الواقعة على كاهل السباح قلت دافعيته للإنجاز لإرتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وإنخفاض الروح المعنوية.

التوصيات

جاءت توصيات هذا البحث من بين سطورهِ ونابعة من نتائجه وفي ضوء البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينه البحث وأهدافه يقدم الباحث إستراتيجية تطبيقية للرعاية النفسية للسباحين على النحو التالي :-

- طبع المقياسين وتوزيعهما على الإتحاد المصري لسباحة المسافات القصيرة والاندية الرياضية.

- تشكيل فرق بحثية لتطبيق المقياسين بتعليمات تطبيق موحدة على مستوى الأندية الرياضية خلال ثلاث مرات (بداية الموسم - منتصف الموسم - نهاية الموسم)

- يتم معالجة النتائج في شكل رسوم بيانية لمعرفة (مستوى الضغوط النفسية للسباحين ، تطور دافعية السباحين للإنجاز)

- عمل ملف لكل سباح في ضوء إستجابته.

- إرسال جميع التقارير النفسية الخاصة بالسباحين إلى إتحاد السباحة للإستفادة منها في السنوات المقبلة.

وضع البرامج المقننة التي تعمل على خفض مستوى الضغوط النفسية للسباحين وتنمية وتطوير دافعية الإنجاز .

مستخلص البحث

اسم الباحث : محمد إبراهيم محمد أحمد خليل

عنوان البحث : الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى سباحى المسافات القصيرة.

ويهدف البحث إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي السباحة وإشتملت إجراءات الدراسة إستخدام مقياس الضغوط النفسية للسباحين - إعداد الباحث ؛ مقياس دافعية الانجاز الذى أعدته لىلى زهران ، اسامه راتب ، منى مختار المرسى على عينه بلغ قوامها ٢٥١ سباح أختيرت بالطريقة العشوائية وأوضحت النتائج أن أهم مصادر الضغوط النفسية للسباحين هي :-

- ضغوط نفسية مرتبطة بالمنافسة الرياضية.
- ضغوط نفسية مرتبطة بإدارة الوقت.
- ضغوط نفسية مرتبطة بطبيعة التدريب ومستوى الإنجاز الرقى للسباح.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالمدرّب.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالأسرة.

كما أوضحت النتائج

- وجود فروق دالة إحصائياً بين السباحين ذوى المستوى الرياضى العالى وكلاً من المتوسط والأقل لصالح السباحين ذوى المستوى الرياضى المتوسط والأقل فى الضغوط النفسية.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين السباحين فى تعرضهم للضغوط النفسية وفقاً لنوع السباحة التخصصى ، الجنس (سباحين ، سباحات).
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين السباحين فى دافعية الإنجاز وفقاً لمتغير سنوات الخبرة والجنس ونوع السباحة التخصصى.
- وجود علاقة إرتباط عكسية بين الضغوط النفسية للسباحين ودافعية الإنجاز.

مرفق (٧)

مقياس الضغوط النفسية للسباحين بعد صدق المحكمين

عزيزي السباح

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن رأيك حول المشكلات أو الضغوط النفسية التي قد تواجهك أثناء ممارستك لرياضة السباحة. والمطلوب منك وضع علامة (√) أمام كل عبارة في الخانة التي تعبر عن رأيك بدرجة كبيرة ، كما في المثال التالي:

| العبارات | موافق بدرجة كبيرة | موافق بدرجة متوسطة | موافق بدرجة قليلة | غير موافق |
|---|-------------------|--------------------|-------------------|-----------|
| دائماً أشعر بالملل عندما أسبح لمسافات طويلة. | | | | √ |
| بضايقتني وجود المطهرات والمواد الكيميائية في المياه | | | √ | |
| تواجهني صعوبة في الاستيقاظ من النوم | √ | | | |

علماً بأنه لا توجد إجابات خاطئة أو صحيحة والرجاء منك الإجابة علي العبارات بصدق حتى يمكننا الإستفادة من رأيك في خدمة البحث العلمي في مجال رياضة السباحة.

الاسم/..... النوع/ ذكر ، أنثي

السن/..... النادي/.....

عدد سنوات ممارسة السباحة/.....

نوع السباحة التخصصية/.....

أفضل النتائج التي حققتها /.....

.....

.....

جميع البيانات والمعلومات بغرض البحث العلمي فقط وفي غاية السرية ،،،

مع خالص شكري وتقرييري

الباحث

محمد إبراهيم محمد

*Tanta University
Faculty of Physical Education
Sport Psychology Department*



The Psychological Stress and its Relation with Achievement Motivation for the short Distance Swimmers

Prepared by

Mohamed Ibrahim Mohamed Ahmed Khalil

**Sports' specialist and responsible for the first
team of Helwan University**

**Part of the required papers for Ph.D.
in the philosophy of physical education**

Supervisors

Dr.

Adel Abdel Haleem Heider

*Prof of Measurement and Evaluation
Head of the Dept of. Sport psychology.
Faculty of physical Education
Tanta University*

Dr.

Azza Shawky El-Wasiemy

*Assistant Professor in the Dept of
Sport psychology.
Faculty of physical Education
Tanta University*

Summary of Research

The introduction and the issue of the research:

Preparing high standard athletes needs several aspects of training. The psychological preparation together with the performance and planning, all are important parts in educating and training athletes for competitions.

"Counselman" refers to the fact that going forward to better standard in the field of swimming, doesn't come only through physical preparation, but also through mental and psychological preparation during training.

Osama Ratab 1997 says that the programs for juniors have very heavy load and some of them are trained more than-once a day during the year with short stops.

Esam Helmy 1982 ensures that the main reason for fatigue, tiredness, and feeling sick is not only because of heavy load of training but also there are other reasons that increase the pressure over the swimmer. The result will be fatigue. When the swimmer tries to be better in different fields of his life, he studies, trains hard and for long period. He might have different places to get training, school, club, company, and private. These all are the reasons that get the Egyptian swimmer away of the international standard and scores as long as he gets up to elder stage.

Ibraheem Khalifa refers to the psychological stress which is considered as one of the psychological features that affect the athletes health. Repetition and hard effect lead to disturbance in the psychological aspect which leads in its turn to negativeness in the athletes performance. All this lead to actual psychological, mental and physical fatigue which the athlete can not confront and as a result he might withdraw.

Lately more attentions are given to the relation between sport and psychological stress, resulted from training and competition the results of the researches ensure that the ratio of the withdrawal from sports life varies between 30% to 40% and increases in the age of 13 to 15 years old.

Paying more attention to the psychological stress, its reasons, and negative effects will help in a full development and psychological and social care for the athlete. That is because the physical and psychological fatigue will lead to decreasing the achievement motivation. Mohamed Hasan 1998 explains that it is the ability of the athlete to confront the competing situations and trying to win through certain rules and by showing big deal of activity and continuity as a result and need for struggling to win and being distinguished in sport competing situations.

All this clarify the importance of the different categories of athletes in the research as respect to the psychological stress and motivation achievement as their effect to the standard performance of the short distance swimmers.

The research is to answer two questions:-

1) What are the main reasons for the psychological stress and the motivation achievement for the swimmers, and if it differs according to experience years, the standard whether male or female, and the kind of swimming?

2) What is the relation between psychological stress and the sport achievement motivation.

The importance of research:-

1) The scientific importance.

The research presents a new way to assist building the acknowledging system in the field of the psychological guidance related to swimmer's psychological stress.

In regard to the importance of the psychological stress and achievement motivation and their influence on the exerted effort, all the previous studies did not handle these aspects specially in the arab environment which the researcher paid great attention to them.

The importance of the application

The study will help the swimmer's psychologist to know the swimmers psychologist to know the swimming related psychological

stress, and its negative results in order to avoid them. It also enables the trainer to plan a right program that helps to develop the standard.

To know the achievement motivation of the swimmers, this enables the trainer to provide the right situations that help these motivations.

If the trainer knows the aspects of superiority, this will help to understand what are the valuable things for the swimmers and to help beginners to find out new motivations for the benefit of sport

Aims of the research :-

- 1) Making psychological scale for swimmers.
- 2) Understanding the psychological stress sources and the aspects of achievement motivation for swimmers.
- 3) Understanding the differences between swimmers whether excellent, good, or fair in regard to the psychological and achievement motivation stress.
- 4) Understanding the differences between swimmers that have more or less than eight years of training experience.
- 5) Understanding the differences between male and female swimmers under the same psychological stress and achievement motivation.
- 6) Understanding the differences between swimmers under psychological and motivation stress according to the kind of swimming (Butterfly – Backstroke – Breaststroke – Freestyle).
- 7) Knowing the relation between psychological stress and achievement motivation of swimmers.

Research inquiries:-

- 1) What are the psychological stress and achievement motivation of swimmers?
- 2) Are there any differences in statistics between swimmers under psychological and achievement motivation stress

according to the sport achievement whether excellent, good, or fair.

- 3) Are there any statistic differences between swimmers under stress according to years of experience more or less than eight years.
- 4) Are there any differences between male or female swimmers under the same psychological stress and achievement.
- 5) Are there any differences in statistics between swimmers under stress according to the kind (Butterfly – Backstroke – Breaststroke – Freestyle).
- 6) Its there any relation between psychological stress and achievement motivation.

Method of the research

The researcher used the descriptive method to achieve the research aim.

Main research samples:-

The research samples have included 251 swimmers from 19 sports club, randomly chosen.

Research tools:-

- A psychological stress scale done by the researcher.
- Achievement motivation scale done by Layla Zahran, Osama Kamel, Rateb and Mona Mokhtar 1999.

Statistic method used in the research:-

- Arithmetic means, std. deviation and skew ness.
- Correlation
- T-test
- One way ANOVO

Conclusions:-

According to statistics analysis, achieving the research aims, and answering inquiries of the research, the researcher presents the following results:-

- 1) Designing a psychological scale allows to define the psychological stress of the swimmers which consists of 5 ways, 36 question no (9).
- 2) There are differences in preparing ways of the psychological scale of swimmers everyone shows the importance and strength of each way and its effect on swimmers and presents a psychological stress:-
 - Psychological stress related to competition.
 - Psychological stress related to time.
 - Psychological stress related to the nature of training and the achievement record of the swimmer.
 - Psychological stress related to the trainer.
 - Psychological stress related to the family.
- 3) There are differences in regulating the achievement motivation scale, they affect the swimmers and they are sources of increasing achievement motivation as follows:-
 - Ambition level and reality of goals.
 - The need for superiority.
 - Personal motivation of achievement.
 - Sticking to achievement.
 - Social admiration.
 - Continuity of performance.
 - Decision independency.

- Having self confidence.
 - Compete efficiently.
- 4) There are differences between swimmers of the same psychological stress in their achievements in the favour less standards that is to say, as long as the standard goes down, the psychological stress increases in other words, when the swimmer's standard goes down, he feels afraid of failure and accordingly losses self confidence and this causes lot of stress.
 - 5) There are differences between swimmers under same psychological stress, related to the achievement record nature of the training, and the family. These differences go to the less experienced swimmers, because experienced swimmers are used to all stress and know how to handle them.
 - 6) There are no differences between swimmers of the same stress, time, and trainer according to the years of experience. That's because all swimmers in one team are trained at the same time, same year of education, and having same stress and they go under same stress thats to say the trainer stress is according to the standard and not to the years of experience.
 - 7) There are no differences between male or female swimmers under same stress. They go under same stress, time, and yeare of education. They are also prepared for same kind of competition.
 - 8) There are no differences of swimmers under same stress according to the kind of swimming that's because all of them under go the same circumstances.
 - 9) There are differences between swimmers in self confidence and sticking to continuity of achievement and performance for the sake of high athlet standard. The more the athlet standard is the more his need for achievement will be. The swimmers haring achievement motivation exert effort to succeed and avoid failure.

- 10) There are no differences of same, athlete superiority need, competition need, social superiority, decision making, standard, and aims reality, that is because all swimmers with different standard have same above needs.
- 11) There are no differences of the same achievement motivation according to sex, years of experience, and kind of swimming that's because all these things have nothing to do with standard of athlete achievement according to the research criteria.
- 12) There are opposite relation between all aspects of psychological stress and achievement motivation. If the psychological stress increases the swimmers need to achieve decreases due to anxiety, low self confidence and worry.

Recommendations

The recommendations of this research come from the statistics, information, and conclusions reached by the researcher as follows:-

- **Guides to make applicable strategy for the psychological care of the swimmers.**
 - Printing and giving the scales to the Egyptian Federation for short distance swimming and sports clubs.
 - Forming research groups to apply the scales with same standard to sports clubs three times a year.
 - The conclusions have to be treated in a form of statistics for:-
 - The swimmers psychological stress standard.
 - The development of the achievement motivation of the swimmers.
 - Making file for each swimmer to get his reactions.
 - Sending all psychological reports of the swimmers to the federation to make use of them.
 - Making programs to slow down the psychological stress over the swimmers and to develop the achievement motivation.

ABSTRACT

Name of the researcher: Mohamed Ibrahim Mohamed Ahmed Khalil.

Name of research: The Psychological Stress and its Relation with Achievement Motivation for short distance Swimmers.

The research Aims at studying the relation between psychological stress and achievement motivation for the swimmers done by the researcher, the achievement motivation scale done by Layle Zahran, Osama Rateb, Mona Mokhtar for sample of 251 swimmers randomly chosen, the conclusion show that the swimmers psychological stress resulted from:-

- Psychological stress related to sport's competition.
- Psychological stress related to time.
- Psychological stress related to the nature of training and standard of swimmer.
- Psychological stress related to trainer.
- Psychological stress related to the family.

The conclusions clarify:-

- There are differences in swimmer's scale of high sport standard moderate, and low for the sake of moderate and low standard under same psychological stress.
- There are no differences in statistics between swimmers (male or female) under same psychological stress and same swimming speciality.
- There are no differences in statistics between swimmers in same achievement motivation according to sex, experience and kind of swimming.
- There is opposite relation between psychological stress and achievement motivation of swimmers.