

## مستوى الإنجاز الرقمي وعلاقته بالضغط النفسية لسباحي السرعة

أ.د. رفاعي ابراهيم رضوان  
 أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين  
 - جامعة حلوان

أ.د. نشوي محمود وهدان  
 أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات  
 - جامعة حلوان

جومانا احمد لطفي

### مقدمة ومشكلة البحث :-

إن السباحة إحدى الرياضات الرقمية التي يخضع ممارسيها لتدريبات مكثفة والسباح في هذا المجال يكافح ويستमित في التدريب من أجل بضع ثوان تفرق بينه وبين أقرانه في سبيل تحقيق الفوز بمستوى رقمي أفضل مما يضع السباح تحت ضغط ، فجزء من الثانية قد يحقق رقم قياسيا جديدا وقد يتوقف عليه مركز أو ميدالية، ولكي يستطيع السباح تحقيق مستوى رقمي أفضل وتحسين مستوى الأداء لابد من اتباع أساليب التدريب الحديثة والمتطورة التي تعمل على تنمية عناصر القوة والسرعة لدى السباح و الاهتمام بالجانب النفسي و الجانب الفسيولوجي (٦:٥)

و تدريب رياضة السباحة يعد من الفعاليات الرياضية التي تتطلب اعدادا بدنيا خاصا من اجل رفع كفاءة بعض قدرات السباح ومن أهمها القدرات النفسية ، والتي تعد من المتغيرات الأساسية لرفع قدرات السباح لتحقيق افضل الإنجازات وتعد القدرات البدنية كالسرعة و تحمل السرعة ،من الضروريات للفعاليات الرياضيه بإختلافها بشكل عام وفي السباحة بشكل خاص ، لما لها من تأثير علي التحصيل الرقمي ،ومستوي الإنجاز بإختلاف المسافات القصيرة.(٢:٣)

و يرى (علاوي، ٢٠١٢) ان السباحين خلال المنافسات ليسوا بعيدين عن الضغوط النفسية التي يتعرضون لها خلال المنافسات المحلية والدولية من خلال عملية التفاعل بين العامل الخارجي مثل الجمهور، ومكان المنافسة وبين العامل الداخلي مثل النجاح والطموح بالفوز حيث يشكل عبئاً ثقيلًا على كاهل السباحين.(٧:١٨١)

فعندما يتعرض السباح لموقف ضاغط تظهر عليه اعراض بدنية وفسبولوجية كاضطرابات التنفس، اضطرابات المعدة ،زيادة معدل ضربات القلب و العرق الشديد مما يؤثر علي السباح و علي ادائه ونتائجه في المنافسات (Damon and Thomas 2008)

وتري لمياء الديوان (٢٠١١) عن اسعد علي (٢٠٠٧) بان مفهوم الضغوط النفسيه في المجال الرياضي لا يختلف كثيرا عن مفهومها في المجالات الاخرى و لكن ضغوط التدريب و المنافسات هي من الضغوط الاساسيه التي يتعرض لها الرياضي خاصه فضلا عن ضغوط الحياه الاخرى ،لذلك كثر الحديث عنها في السنوات الاخيريه لما لها من تاثير كبير علي اللاعب وعلي مستوي ادائه واستقراره النفسي فضلا عن صحته (11:2)

وقد عرفها عبد الحكيم رزق ، احمد عبده (٢٠١٥) بانها عدم القدره علي التوازن بين متطلبات الموقف و مقدرة الفرد علي الاستجابة لهذه المتطلبات تحت ظروف يكون فيها النجاح في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتيجته هامه (١٧٣:٦)

ويشير محمد الكرداني (٢٠١٤) بان علماء النفس الرياضي ،قد اشاروا الي اهميه وقيمه السباحه من الناحيه النفسيه وذلك لاختلافها عن غيرها من الانشطه الاخرى ، حيث تظهر علي السباح بعض اعراض الضغوط قبل و اثناء المنافسه و التي تتمثل في الشعور بالقلق و التوتر و الخوف ،مما يؤدي الي زياده الضغط علي النفس و تحميلها اكثر من طاقتها (١٥٩:٨)

وبما ان الضغوط أحد المظاهر الملازمة لأداء السباح أثناء المشاركة في المنافسات والتي غالبا ما يتعرض لها السباح نتيجة طبيعية للتركيز على الفوز، والخوف من الفشل، و عدم القدرة على التحكم في الإنفعالات أثناء المنافسات أو عدم ثبات الأداء. حيث تشير الدراسات المختلفة إلى أن أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى إخفاق معظم السباحين وعدم القدرة علي الوصول لأقصى أداء ممكن هو عدم المقدرة على التركيز والانتباه أثناء تعرضهم للضغوط النفسية؛ فالسباحين الذين لديهم ضغوط نفسية سلبية يعانون من صعوبات كثيرة خلال التدريب و المنافسات ونظرا للأهمية البالغة لهذه الظاهرة (الضغوط النفسية) فقد بدأت تحظى بإهتمام الباحثين على المستويين الدولي والمحلي لمعرفة أسبابها وطرق علاجها للتخفيف من آثارها على السباحين في المنافسات بشكل خاص وأثناء أوقات التدريب بشكل عام. (٧٢:٤)

فمن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة و مدربة في الإتحاد المصري للسباحة فقد لفت انتباهها ظهور بعض الاعراض علي السباحين أثناء التدريب والمنافسة فمنها الاعراض الجسديه مثل العرق الزائد ،التوتر العالي،الاسهال ، المغص ،الم في العضلات ، انخفاض المستوي المهاري و البدني حيث يوجد اعراض انفعالية تتمثل في سرعة الانفعال ،سرعة الغضب ،سرعة البكاء و العصبية و بعض الأعراض العقلية المتمثلة في النسيان ،صعوبة التركيز انخفاض الدافعية والتركيز علي الفشل و ترتب

علي ذلك ظهور بعض الأعراض المتعلقة بالشخصية التي تتمثل في لوم الآخرين ،عدم الثقة بالنفس ،زيادة التهكم و السخريه و تجاهل الآخرين و التي تظهر قبل و أثناء المنافسة علي السباحين مما أدى إلى تأثير ملحوظ علي مستوي الإنجاز الرقمي سواء كان بالسلب او بالإيجاب بينما لاحظت الباحثة بعض من السباحين الآخرين لم يظهر عليهم أي ضغوطات نفسية ومازالوا محتفظين بمستوى انجازهم الرقمي لذلك أرادت الباحثة الخوض في هذه الدراسة لإيجاد علاقة مستوي الإنجاز الرقمي بدرجة الضغوط النفسية علي سباحي السرعة.

### اهداف البحث:

يهدف البحث الي:

دراسة العلاقة بين مستوى الإنجاز الرقمي بدرجة الضغوط النفسية لسباحي السرعة.

وذلك من خلال التعرف علي :

- زمن مسافة ٥٠م حره
- درجة الضغوط النفسية لسباحي السرعة.
- مدى العلاقة بين مستوى الإنجاز الرقمي بدرجة الضغوط النفسية لسباحي السرعة.

### تساؤلات البحث:

١. ما زمن مسافة ٥٠م حره ؟
٢. ما درجة الضغوط النفسية لسباحي السرعة ؟
٣. مامدى العلاقة بين مستوى الإنجاز الرقمي بدرجة الضغوط النفسية لسباحي السرعة ؟

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### الضغوط :

عرفها وائل الرفاعي ابراهيم(٢٠١٦) بانها اختلال في التوازن بين امكانيات و قدرات اللاعب من جانب و المتطلبات والاعباء المطلوبة منه من جانب آخر (٩:٢٠)

## الانجاز الرقمي:

عرفها Jeyapal, C., et. al., (2017) هو القدره علي الاداء الرقمي لسباحه المسافه في

اقل زمن ممكن . (١١)

## الدراسات المرتبطة:

## الدراسات باللغة العربية:

١. قامت اميرة احمد احمد علي (٢٠١٦) بدراسة بعنوان "فاعلية برنامج مائي علي بعض الضغوط النفسية و المستوي المهاري في السباحة " تهدف الدراسة الي وضع برنامج مائي لخفض الضغوط النفسية و المستوي المهاري في السباحة، تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي و البعدي لمجموعتي البحث وتكونت عينه الدراسة من طالبات الفرقة الاولى المسجلات بالعام الدراسي الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦ و تم اختيار (٦٠) طالبه تم توزيعها علي مجموعتين ، احدهما تجريبية وقوامها (٣٠) طالبه ، و اخري ضابطه وقوامها (٣٠) طالبه من اهم النتائج التي توصلت اليها ان البرنامج المائي المقترح له تاثير ايجابي علي تخفيف حده الضغوط حيث انه توجد فروق داله احصائيا بين مجموعتي البحث في القياس البعدي لصالح المجموعه التجريبية . (٢)

٢. اجرى وائل الرفاعي دراسه (٢٠١٦) دراسه بعنوان "تاثير الاسترخاء متعدد النظم علي خفض الضغوط لدي ناشئي الاسكواش " تهدف الدراسة الي تصميم برنامج الاسترخاء متعدد النظم علي خفض الضغوط لدي ناشئي الاسكواش ، التعرف علي تاثير الاسترخاء متعدد النظم علي خفض الضغوط لدي ناشئي الاسكواش، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، علي عينة قوامها (٢٢) لاعب من ناشئين الاسكواش ، توصلت الدراسة الي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البينية و البعدي و لصالح البعديه في القدره علي الاسترخاء متعدد النظم علي خفض الضغوط لدي ناشئي الاسكواش (٩)

٣. قام اسلام فايز عبد الفتاح ابراهيم حجي (٢٠١٥) بدراسه بعنوان "الضغوط النفسية و علاقتها بالاحترق الرياضي لناشئي السباحة " تهدف الدراسة الي التعرف علي الضغوط النفسية و علاقتها بالاحترق الرياضي لناشئي السباحه، تم استخدام المنهج الوصفي و تكونت عينة الدراسة من (٨٠) لاعب سباحة (بنين) ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئي السباحه للمسافات

القصيرة و المتوسطة والطويلة للموسم الرياضي ٢٠١٢/٢٠١٣ سن ١٤ سنه ومقيدين بالاتحاد المصري للسباحة ، ومنطقة الفيوم للسباحة ، و نادي محافظه الفيوم الرياضي و من اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة الانسحاب الكلي من الرياضة وهو يعتبر خبره سلبية و مصدر للتوتر و الاحباط و الانسحاب الجزئي من الرياضة حيث ينتقل الي رياضة اخرى.(١)

### الدراسات باللغة الاجنبية:

١. قام ارانزانا ميغيل و اخرون (( ٢٠٢١)) (Aranzana Miguel ,salguero alfonso) بدراسه بعنوان "النموذج التنبؤي للضغوط و التعافي لسباحين المنافسات" ، تهدف الدراسة لعمل نموذج تنبؤي مع الضغوط و التعافي لسباحين المنافسات ، حيث قام الباحث باجراء دراسة علي عينة تكونت من ٩١ سباح في الاعمار ما بين ١٣ الى ٢٩ ، واستخدام الباحث المنهج الوصفي، توصلت النتائج الي ان استراتيجيات المواجهة و المرونة و التفاعل المزاجي مهمين للسمات السيكولوجية للسباحين التي تؤثر علي مستوي اللياقة البدنية .(10)
٢. قام رانو RanoJ,FridenC,EekF (٢٠١٩) بدراسه بعنوان "تأثير الضغوط النفسيه الحادة علي الاداء البدني للسباحين الذكور" ، تهدف الدراسة لدراسة اثر الضغوط النفسية الحادة علي الاداء البدني وتركيز اللاكتك في البلازما خلال سباق ٢٠٠ متر حره للسباحين الذكور، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ،حيث كانت عينة البحث تتكون من (٢٣) سباح ، وقد توصلت النتائج الي ان تعرض السباحين الذكور للضغوط النفسية الحادة و تبين وجود اثر سلبي علي الاداء البدني(12)

### التعليق علي الدراسات المرتبطة:

#### ١. الفتره الزمنية

يتضح من العرض السابق للدراسات انها اجريت في الفترة من (٢٠١٥) الي (٢٠٢١) و قد بلغ عدد الدراسات العربيه (٣) دراسات و قد بلغت الدراسات الاجنبية (٢)دراسات اجنبية .

#### ٢. الهدف

هدفت الدراسات المرتبطة الي التعرف علي علاقه السباحة بالضغوط النفسية و بعض الاعراض التي تناولتها كل دراسة .

### ٣. العينة

تراوحت عينات الدراسات المرتبطة ما بين (٢٢) لاعب و (٩١) لاعب منهم البنين ومنهم البنات

### ٤. المنهج المستخدم

استخدمت بعض الدراسات المرتبطة المنهج الوصفي حيث كان عددهم (2)دراسه بينما كان عدد الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي(3)دراسات

### ٥. وسائل جمع البيانات

استخدمت الدراسات المرتبطة وسائل مختلفه منها المقابلات الشخصية - اعداد استمارات جمع البيانات - اعداد استمارات استبيان - المراجع العلمية

### ٦. المعالجات الاحصائية

استخدمت الدراسات المعالجات الاحصائية مثل المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - الالتواء - معامل الارتباط - معامل الارتباط سبيرمان براون - معامل الفا كرونباخ

### ٧. اهم النتائج

- ظهور مستوي الضغوط
- معرفة تاثير اعراض الضغوط علي السباحين
- تاثير الضغوط علي بعض المهارات البدنية و النفسية

### ٨. اوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة

تعتبر الدراسات المرتبطة بمثابه خبرات علمية و تجريبية حيث استفادت الباحثة من خلال عرض الدراسات المرتبطة سواء العربية او الاجنبية في ايضاح النقاط الاساسية المحددة لمشكلة البحث والهدف منها ، وكذلك تحديد المنهج المستخدم في الدراسه ،فضلا عن تحديد اهم ادوات جمع البيانات التي سوف تستعين بها الباحثة وكذلك كيفية اختيار العينة، وكذلك التعرف علي اساليب و طرق المعالجات الاحصائية المناسبة وفقا لحجم العينة التي تطبق هذه الدراسة عليها للتأكد من تحقق هدف الدراسة و كذلك مناقشة النتائج

## اجراءات البحث

## منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الأرتباطي وهو احد صور المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة هذه الدراسة وعلاقتة الإرتباطية التنبئية التي تساعد في الاجابة علي تساؤلات الدراسة وتحقيق أهدافها.

## مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من السباحين المحليين من سباحي السرعة المسجلين في الاتحاد المصري للسباحة في منطقتي القاهرة و الجيزة تحت ١٥ سنة اولاد لموسم (٢٠٢١-٢٠٢٢)

## عينة البحث:

وقد اختارت الباحثة عينة البحث من سباحي ٥٠ متر حرة اولاد سن ١٥ سنة بالطريقة الطبقية العشوائية المسجلين في الأتحاد المصري للسباحة ببعض أندية القاهرة و الجيزة ( ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ ) و البالغ عددهم (١٣٢) سباح منهم (٣٠) سباح تم اختيارهم كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث لاجراء المعاملات الاحصائية (الصدق - الثبات) ليصبح عدد العينة الاساسية (١٠٢) سباح لتطبيق المقياس.

و الجدول التالي يوضح العينة الاستطلاعية وعينة البحث الاساسيه

## جدول (١)

## عدد العينة الاستطلاعية و العينة الاساسية

البيانات	العينة الاستطلاعية	عينة البحث	المجموع الكلي
العدد	٣٠	١٠٢	١٣٢

## وسائل جمع البيانات:

## ١. مقياس "الضغوط النفسية" :

تصميم وائل رفاعي (2016) لقياس الضغوط النفسية يتكون من (٥) ابعاد ويحتوي (٣٠) عبارات سوف تجري الباحثة المعاملات العلمية لتقنين المقياس علي لاعبي السباحة

٢. ساعة رقمية لتسجيل ازمة السباحين.

٣. استمارة جمع البيانات:

- السن (بالسنه)
- الطول (ب سم) (باستخدام جهاز الرستاميتير)
- الوزن (ب كم) (باستخدام الميزان طبي)
- العمر التدريبي (بعدد السنوات التدريبيه) (باستخدام استمارة لكل لاعب)
- رقم ٥٠ متر حره (الثانيه) (باستخدام الساعة الرقمية لتسجيل ازمة)

#### خطوات تنفيذ البحث:

١. قامت الباحثة بتسجيل البيانات الخاصة بالعينة الأساسية (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي و رقم ٥٠ حره ) وذلك للتأكد من تجانس العينة .مرفق (١)

#### جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لمتغيرات ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - رقم ٥٠ حره ) لدي عينة البحث

( ن = ١٠٢ )

المتغيرات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	اقل قيمة	اكبر قيمة	معامل الالتواء
السن	١٥.٣٥٣	٠.١٧٣	١٥.٣٥٠	١٥.٠٠	١٥.٨٠	٠.٢٧٦
الطول	١٧٠.٨٤٣	٦.٨٣٤	١٧١.٠٠٠	١٥٧.٠٠	١٨٧.٠٠	٠.٠٣١
الوزن	٦٧.٧٢٥	٦.١٣٨	٦٩.٠٠٠	٥٢.٠٠	٧٩.٠٠	٠.٤٢٢-
العمر التدريبي	١٠.٥٢٩	٠.٨٤٠	١١.٠٠٠	٧.٠٠	١٢.٠٠	١.٨٧٨-
المستوي الرقمي ٥٠ م حرة	٣٠.٨٤٣	١.٩٠٢	٣١.٠٠٠	٢٧.٠٠	٣٥.٠٠	٠.٠٧١

٢. تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية في صورة المبدئية علي عينة استطلاعية قوامها (٣٠) سباح لاجراء معاملات الصدق و الثبات في الفترة من (١٤ - ٢٤/٢/٢٠٢٢ ) و قد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط في صورة المبدئية ميزان تقدير خماسي بدرجة كبيرة



- جدا (٥)، بدرجة كبيرة (٤)، بدرجة متوسطة (٣)، بدرجة قليلة (٢)، بدرجة قليلة جدا (١) اي في اتجاه البعد اي كلما زادت الدرجة زاد الضغط النفسي و العكس صحيح .مرفق (٢)
٣. و في ضوء تقنين الاستبيان ليناسب لاعبي السباحة تم استبعاد بعض العبارات الغير مناسبة للاعبي السباحة ،حيث بلغ عدد العبارات المستبعدة (٣)نتيجة عدم ملائمة صياغتها للاعبي السباحة ليصبح المقياس بصورته النهائية (٢٧)عبارة
٤. قامت الباحثة بقياس الزمن الخاص بكل سباح لسباق ٥٠ متر حره مرحله ١٥ سنة اولاد في نفس توقيت تطبيق مقياس الضغوط في الفتره من (٣-١١/٦/٢٠٢٢) .
٥. وقد استخدمت الباحثة مقياس الضغوط في صورته النهائية ميزان تقدير خماسي (بدرجة كبيرة جدا (٥)، بدرجة كبيرة (٤)، بدرجة متوسطة (٣)، بدرجة قليلة (٢)، بدرجة قليلة جدا (١) علي انه كلما زادت الدرجة زاد الضغط النفسي و العكس صحيح ،و المقياس من(٢٧)عبارة و(٥)ابعاد ،فيصبح مفتاح التصحيح :
- الدرجة الكلية للمقياس = (١٣٥) إذن درجة ضغوط السباح كبيرة  
الدرجة الكلية للمقياس = (٨١) إذن درجة ضغوط السباح متوسطة  
الدرجة الكلية للمقياس = (٢٧) إذن درجة ضغوط السباح قليلة  
مرفق (٤)
٦. وقد تم تطبيق مقياس الضغوط علي العينه الاساسيه المكونه من (١٠٢) سباح ٥٠ حره ١٥ سنه اولاد في الفتره من (٣-١١/٦/٢٠٢٢) .

#### صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق استخدام صدق الاتساق الداخلي كمؤشر على صدق المقياس عن طريق ايجاد الارتباط الثنائي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق المقياسيين على (٣٠) سباح من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث والجداول التالية توضح معاملات الارتباط بين درجات عبارات محاور المقياس (مقياس الضغوط النفسيه )

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الاول الاعراض الدافعية  
والدرجة الكلية للمحور (ن=٣٠)

م	العبارات	معامل الارتباط
١	افكر جديا في ترك النشاط الذي امارسه (السباحه)	*٠.٥٤١
٢	اعتقد انه ليس لدي طموح في تطوير مستوي ادائي و نتائجي	٠.١٢٧
٣	افقد الاحساس بالاستمتاع بحياتي نتيجة ممارستي لهذا النشاط	*٠.٨٤٢
٤	اهتمامي و اقبالي علي التدريب و المنافسات يقل يوما بعد يوم	*٠.٥٣٩
٥	اتعرض للضغوط وعدم الراحة في التدريب منذ قتره طويله	*٠.٦١٠
٦	اشك في حب زملائي في الفريق لتقدم مستوي في المنافسات	*٠.٦٣٤

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٣) ان قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور الاول جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) فيما عدا العبارة رقم (٢) وبذلك اصبح عدد عبارات المحور (٥) عبارات علي درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الثاني الاعراض العقلية  
والدرجة الكلية للمحور (ن=٣٠)

م	العبارات	معامل الارتباط
١	انشغل بالنتيجة اكثر من الاداء في المنافسات	*٠.٤٢٣
٢	احافظ علي تركيزي بصعوبه لفته طويله في المنافسات	*٠.٦٢١
٣	انسي معظم تعليمات المدرب عند الاشتراك في المنافسه	*٠.٥٦٥
٤	الاحظ بطء في تفكيري في المنافسات عكس التدريب	*٠.٥٣٢
٥	افهم تعليمات المدرب ببطء واتقنتها في وقت طويل	*٠.٥٠٨
٦	اتوقع الفشل في المنافسات	٠.٣١١

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٤) ان قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور الثاني جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) فيما عدا العبارة رقم (٦) وبذلك اصبح عدد عبارات المحور (٥) عبارات علي درجة مقبولة من الصدق

## جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الثالث الاعراض الانفعالية  
والدرجة الكلية للمحور (ن=٣٠)

م	العبارات	معامل الارتباط
١	اتحكم بصعوبه في انفعالاتي في المواقف الصعبه في المنافسات	٠.٣٥
٢	اخاف من الفشل و الهزيمة في المنافسات	*٠.٥٣٧
٣	اشك في استعدادي للاداء الجيد قبل المنافسات	*٠.٤٧٧
٤	احس بثقل احمال التدريب في بدايه التمرين بالرغم من انخفاضها	*٠.٦٥٠
٥	افقد قدرتي علي الاحساس بالراحه في اماكن البطولات	*٠.٦٤٠
٦	اشعر بالضغط و عدم الراحة عند رؤيه بعض الاشخاص	*٠.٣٩٧

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٥) ان قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور الثالث جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) فيما عدا العبارة رقم (١) وبذلك اصبح عدد عبارات المحور (٥) عبارات علي درجة مقبولة من الصدق .

## جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الرابع الاعراض الفسيولوجية  
والدرجة الكلية للمحور (ن=٣٠)

م	العبارات	معامل الارتباط
١	اشعر بالصداع قبل الاشتراك في المنافسات	*٠.٧٧٦
٢	احس باضطرابات في التنفس في بدايه السباقات	*٠.٧٠٧
٣	اصاب بنزلات البرد (الانفلونزا) بالرغم من محافظتي علي ملابسني و اسلوب التغذية	*٠.٥٣٩
٤	اشكو من اضطرابات معديه ومعويه قبل المنافسات	*٠.٣٩٧
٥	اذهب للتبول اكثر قبل المنافسات	*٠.٥٥٣
٦	يتغلب علي الاحساس بالرغبه في القىء قبل الاشتراك في المنافسات	*٠.٤٢٣

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٦) ان قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور الرابع جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) وبذلك اصبح عدد عبارات المحور (٦) عبارات علي درجة مقبولة من الصدق .

### جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الخامس الاعراض البدنية  
والدرجة الكلية للمحور (ن=٣٠)

م	العبارات	معامل الارتباط
١	الاحظ انخفاض لياقتي البدنيه بالرغم من الانتظام في التدريب	*٠.٦٢٧
٢	اشعر بالتثاؤب و بالرغبة في النوم لساعات طويلة	*٠.٧٣٩
٣	اشعر بتعب و الم في بعض عضلاتي بالرغم من عدم اصابتي	*٠.٥٣٣
٤	اجد انني كثير الاصابه بالمقارنه بزملائي في الفريق	*٠.٧٦٨
٥	تتكرر عندي اصابه معينه اكثر من مره بالرغم من هبوط المدرب بحمل التدريب قبل المنافسات	*٠.٧٠٧
٦	ترتعش رجلي و لا تقدر علي حملي قبل بدايه المنافسه	*٠.٦٣٢

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٧) ان قيم معاملات الارتباط لعبارات المحور الخامس جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) وبذلك اصبح عدد عبارات المحور (٦) عبارات علي درجة مقبولة من الصدق .

### جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس الضغوط

المحور	مسمى المحور	قيمة الارتباط
الاول	الاعراض الدافعية	*٠.٩٣٥
الثاني	الاعراض العقلية	*٠.٦٢٨
الثالث	الاعراض الانفعالية	*٠.٨٨٦
الرابع	الاعراض الفسيولوجية	*٠.٨٠١
الخامس	الاعراض البدنية	*٠.٨٠٨

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى (٠.٠٥) = (٠.٣٦١)

يتضح من جدول رقم ( ٨ ) أن قيم معاملات الارتباط بين محاور مقياس الضغوط والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠.٠٥ مما يدل على ان المقياس على درجة مقبولة من الصدق..

جدول (٩)

مصفوفة الارتباط البينية بين محاور مقياس الضغوط

المحور	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الاول		*٠.٤٧٧	٠.٢٢١	*٠.٦٦٩	٠.٠٧٨
الثاني			*٠.٦١٤	*٠.٤٣٨	*٠.٤٤٦
الثالث				٠.٢٣٥	*٠.٥٣٢
الرابع					٠.٠٥٧
الخامس					

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى (٠.٠٥) = (٠.٣٦١) يتضح من جدول رقم (٩) مصفوفة الارتباط البينية بين محاور مقياس الضغوط

صدق المقارنة الطرفية

جدول(١٠)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلي والربيع الادني علي محاور مقياس الضغوط

(ن=٣٠)

قيمة ت	الربيع الاعلي		الربيع الادني		المحاور
	ع	م	ع	م	
٧.٩٥٩	٤.٠٠٠	٢٢.٠٠٠	١.٥٠٠	١٠.٦٦٦	الاول
٦.٧١٥	٣.٥٨٦	١٤.٨٨٨	١.٣٢٢	٦.٣٣٣	الثاني
٧.٤٥٢	٢.١٧٩	١٧.٣٣٣	١.٨٥٥	١٠.٢٢٢	الثالث
٥.٨١٢	١.٣٢٢	١٨.٦٦٦	٣.٩٧٢	١٠.٥٥٥	الرابع
١٥.٠٨٥	١.٨٣٣	١٧.٨٨٨	٠.٥٠٠	٨.٣٣٣	الخامس
١٠.٥١٨	٧.٨٢٦	١٠.٣٦٦٦	٨.١٧٠	٦٤.٠٠٠	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول(١٠) ان قيمة ت جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين الربيع الاعلي والادني على جميع محاور المقياس ولصالح الربيع الاعلي مما يدل على ان المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

## الثبات:

ولتحقيق ثبات المقياس، قامت الباحثة باستخدام معامل (الفا كرونباخ) والتجزئة النصفية، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول ( ١١ )

معاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ لمقياس الضغوط

( ن = ٣٠ )

م	محاور المقياس	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان براون	جتمان
١	الاول	٠.٧٠٠	٠.٨١٣	٠.٨١٩
٢	الثاني	٠.٧٠٨	٠.٦٥٣	٠.٦٥٨
٣	الثالث	٠.٧٦٠	٠.٦٥٥	٠.٦٦٠
٤	الرابع	٠.٦٥٧	٠.٧٠١	٠.٧١٧
٥	الخامس	٠.٧٦٧	٠.٨١١	٠.٨٠٩

قيمة ( ر ) الجدولية عند درجة حرية ( ٢٨ ) مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

جاءت قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمحاور المقياس دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ علي جميع محاور المقياس مما يشير إلى ان محاور المقياس تتسم بدرجة عالية من الثبات .

## المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام كل من :

١. الاحصاء الوصفي (الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي و الوسيط و الالتواء)
٢. معامل الارتباط سبيرمان براون
٣. معامل الفا كرونباخ

## عرض النتائج:

## جدول (١٢)

التوصيف الاحصائي ( المستوى الرقمي ٥٠ م حرة ) لدي عينة البحث

( ن = ١٠٢ )

المتغيرات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	اقل قيمة	اكبر قيمة	معامل الالتواء
المستوي الرقمي ٥٠ م حرة	٣٠.٨٤٣	١.٩٠٢	٣١.٠٠٠	٢٧.٠٠٠	٣٥.٠٠٠	٠.٠٧١

يتضح من جدول (١٢) ان جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين  $\pm 3$  علي ( المستوى الرقمي ٥٠ م حرة ) مما يدل علي اعتدالية البيانات .

## جدول (١٣)

التوصيف الاحصائي لابعاد مقياس ( الضغوط ) لدي عينة البحث

( ن = ١٠٢ )

الابعاد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	اقل قيمة	اكبر قيمة	معامل الالتواء
الاعراض الدافعية	٩.٧٧٤	٣.٥٠٠	٩.٠٠٠	٥.٠٠٠	٢٠.٠٠٠	١.١٦٦
الاعراض العقلية	١٢.٧٣٥	٣.٢٣٠	١٣.٠٠٠	٧.٠٠٠	٢١.٠٠٠	٠.٣٧٣
الاعراض الانفعالية	١٣.٩٧٠	٣.٦٨٦	١٣.٠٠٠	٥.٠٠٠	٢٢.٠٠٠	٠.٠٦٤-
الاعراض الفسيولوجية	١٢.٣١٣	٣.٧٦٥	١٢.٠٠٠	٦.٠٠٠	٢١.٠٠٠	٠.٥٧٥
الاعراض البدنية	١٤.٥٨٨	٤.٦٥٣	١٣.٥٠٠	٧.٠٠٠	٢٧.٠٠٠	١.١٥٢
الدرجة الكلية	٦٣.٣٨٢	١٢.٢٩١	٦٢.٠٠٠	٤٤.٠٠٠	٩٣.٠٠٠	٠.٤٧٢

يتضح من جدول (١٣) ان جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين  $\pm 3$  علي جميع ابعاد مقياس ( الضغوط ) مما يدل علي اعتدالية البيانات في جميع ابعاد المقياس

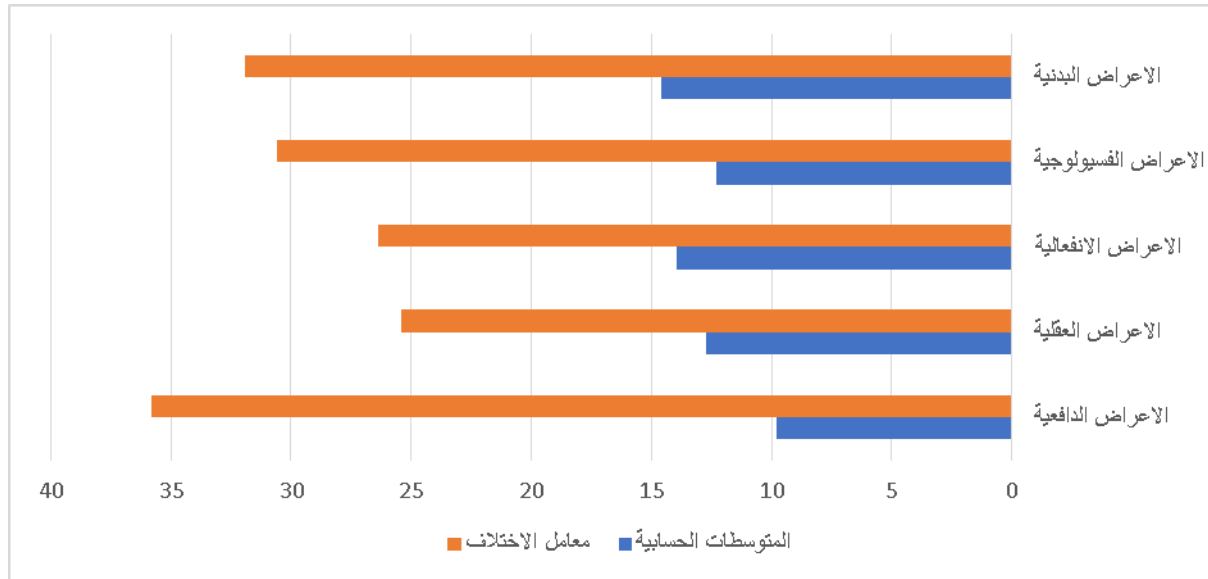
## جدول ( ١٤ )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والترتيب  
 لابعاد مقياس ( الضغوط ) لدي عينة البحث

( ن = ١٠٢ )

الترتيب	معامل الاختلاف	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	الابعاد
٥	35.8	٣.٥٠٠	٩.٧٧٤	الاعراض الدافعية
١	25.4	٣.٢٣٠	١٢.٧٣٥	الاعراض العقلية
٢	26.4	٣.٦٨٦	١٣.٩٧٠	الاعراض الانفعالية
٣	30.6	٣.٧٦٥	١٢.٣١٣	الاعراض الفسيولوجية
٤	31.9	٤.٦٥٣	١٤.٥٨٨	الاعراض البدنية

يتضح من جدول (١٤) ان بعد الاعراض العقلية جاء في الترتيب الاول ، يليه بعد الاعراض الانفعالية في الترتيب الثاني ، يليه بعد الاعراض الفسيولوجية في الترتيب الثالث ، يليه بعد الاعراض البدنية في الترتيب الرابع ، وجاء بعد الاعراض الدافعية في الترتيب الاخير .





## جدول (١٥)

قيم معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس (الضغوط) والمستوي الرقمي ٥٠ م حرة لدي عينة البحث

(ن = ١٠٢)

المستوي الرقمي	الابعاد
٥٠ م حرة	
*٠.٢٣٣-	الاعراض الدافعية
٠.١١٩-	الاعراض العقلية
*٠.٤٥٤-	الاعراض الانفعالية
٠.١٦٤-	الاعراض الفسيولوجية
*٠.٣٧٣-	الاعراض البدنية
*٠.٢٥٤-	الدرجة الكلية

قيمة ر الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٠.١٨٥

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

- توجد علاقة دالة سالبة عكسية بين البعد الاول الاعراض الدافعية والمستوي الرقمي ٥٠ م حرة
- توجد علاقة دالة سالبة عكسية بين البعد الثالث الاعراض الانفعالية والمستوي الرقمي ٥٠ م حرة
- توجد علاقة دالة سالبة عكسية بين البعد الخامس الاعراض البدنية والمستوي الرقمي ٥٠ م حرة
- توجد علاقة دالة سالبة عكسية بين الدرجة الكلية والمستوي الرقمي ٥٠ م حرة

مناقشه النتائج :

التساؤل الاول :

١. ما المستوي الرقمي لسباحي السرعة ؟

يتضح من جدول (١٢) التوصيف الاحصائي (المستوي الرقمي ٥٠ م حرة) لدي عينة البحث ، حيث اتضح ان اقل قيمه ٢٧,٠٠ و اكبر قيمه ٣٥,٠٠ ليصبح المتوسطات الحسابيه للمستوي الرقمي ٣٠,٨٤٣ وقيم معاملات الالتواء (٠,٠٧١) و قد انحصرت ما بين  $\pm ٣$  مما يدل علي اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات و تقارب ازمنت الاعبين في سباق ٥٠ م حرة حيث حقق جدول (١٢) نتائج التساؤل الاول

## التساؤل الثاني:

### ٢. ما درجة الضغوط النفسية لسباحي السرعة ؟

حيث يتضح من جدول (١٣) ان الاعراض الدافعية تتراوح القيم ما بين (٥,٠٠ ، ٢٠,٠٠٠) والمتوسط الحسابي ٩,٧٧٤ بينما الاعراض العقلية تتراوح القيم ما بين (٧,٠٠ ، ٢١,٠) والمتوسط الحسابي ١٢,٧٣٠ و كما كانت الاعراض الانفعالية تتراوح القيم فيها ما بين (٥,٠٠ ، ٢٢,٠٠٠) والمتوسط الحسابي ١٣,٩٧٠ و كانت الاعراض الفسيولوجية تتراوح القيم ما بين (٦,٠٠ ، ٢١,٠٠) والمتوسط الحسابي ١٢,٣١٣ و الاعراض البدنية تتراوح القيم ما بين (٧,٠٠ ، ٢٧,٠٠) والمتوسط الحسابي ١٤,٥٨٨ و الدرجة الكلية للمقياس تتراوح القيم ما بين (٤٤,٠٠ ، ٩٣,٠٠٠) والمتوسط الحسابي ٦٣,٣٨٢ ومعاملات الالتواء انحصرت (-٠,٠٦٤ ، ١,١٥٢) وكذلك معامل الالتواء للدرجة الكلية (٠.٤٧٢) و ذلك يدل علي ان جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين  $\pm ٣$  علي جميع ابعاد مقياس ( الضغوط ) مما يدل علي اعتدالية البيانات في جميع ابعاد المقياس .

و اتضح من جدول (١٤) الي ان ترتيب اعراض الضغوط لسباحي عينه البحث جأت بالترتيب التالي ، ان الاعراض العقلية جأت في الترتيب الاول ، يليه بعد الاعراض الانفعالية في الترتيب الثاني ، يليه بعد الاعراض الفسيولوجية في الترتيب الثالث ، يليه بعد الاعراض البدنية في الترتيب الرابع ، وجاء بعد الاعراض الدافعية في الترتيب الاخير. وتعزي الباحثه ان الاعراض العقلية جأت في الترتيب الاول ، و ذلك بسبب أن طبيعة رياضة السباحة فردية حيث تظهر بشكل اوضح الاعراض العقلية التي تظهر علي هيئة التوتر في لحظات الضغط قبل و اثناء المنافسة و انشغال اللاعب بالتفكير في نتيجة المنافسة ، وضعف قدره علي التركيز لفترة طويلة ، بطء الادراك و التفكير اثناء الاداء ،نتيجة زيادة الاعباء و المتطلبات بدرجة كبيرة علي قدرات و امكانيات اللاعب و قد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة اميرة احمد (٢٠١٦) حيث انه اظهرت النتائج بانه توجد فروق داله احصائيا بين مجموعتي البحث في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في الضغوط ،كما اتفقت نتائج الدراسة مع اسلام فايز (٢٠١٥) حيث ان اظهرت النتائج التي توصلت اليها يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين مقياس الضغوط النفسية و درجة مقياس الاحتراق النفسي للسباحين ، كما اتفقت دراسة وائل الرفاعي (٢٠١٦) و التي اجريت علي لاعبي الاسكواش وكانت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البيئية و البعدية و لصالح البعدية في القدرة علي الاسترخاء متعدد النظم علي خفض الضغوط لدي ناشئي الاسكواش ،كما اتفقت نتائج الدراسة رانو RanoJ,FridenC,EekF (٢٠١٩)

ان اظهرت النتائج تعرض السباحين الذكور للضغوط النفسية الحادة تبين وجود اثر سلبي علي الاداء البدني حيث اتفقت ايضا مع دراسة Aranzana Miguel ,salguero alfonso (٢٠٢١) كما تضح من النتائج الي ان استراتيجيات المواجهة و المرونة و التفاضل المزاجي مهمين للسمات السيكلوجية للسباحين التي تؤثر علي مستوي اللياقة البدنية واتضح من الجدول انه تراوحت المتوسطات الحسابية لاعراض المقياس ما بين (١٢,٧٣٥ ، ٩,٧٧٤) وتراوح معامل الاختلاف بين اعراض المقياس ما بين (٢٥,٤ ، ٣٥,٨٨). حيث حقق جداول (١٣,١٤) نتائج التساؤل الثاني

### التساؤل الثالث:

#### ٣. مامدي العلاقة بين مستوى الإنجاز الرقمي والضغط النفسية لسباحي السرعة ؟

اتضح من جدول (١٥) انه توجد علاقة دالة سالبة عكسية بين البعد الاول الاعراض الدافعية ومستوي الإنجاز الرقمي ٥٠ م حرة (-٠.٢٣٣\*)  
 كما اتضح انه توجد علاقة دالة سالبة عكسية بين البعد الثالث الاعراض الانفعالية ومستوي الإنجاز الرقمي ٥٠ م حرة (-٠.٤٥٤\*)  
 و اتضح انه توجد علاقة دالة سالبة عكسية بين البعد الخامس الاعراض البدنية ومستوي الإنجاز الرقمي ٥٠ م حرة (-٠.٣٧٣\*)  
 كما اتضح انه توجد علاقة دالة سالبة عكسية بين الدرجة الكلية ومستوي الإنجاز الرقمي ٥٠ م حرة (-٠.٢٥٤\*)  
 وكانت قيمة ر الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٠.١٨٥  
 وذلك يدل علي انه كلما زادت الاعراض الدافعية ساء مستوي الاداء و زاد المستوي الرقمي في ٥٠ م حرة و العكس صحيح.

حيث تظهر اعراض الدافعية عند السباحين بسبب زياده التهكم و السخرية من الاخرين و عدم الثقة غير المبرره بالاخرين ، تصيد اخطاء الاخرين ، التبرير ، الاسقاط، الكبت وتجاهل الاخرين .  
 كما يتضح انه كلما زادت الاعراض الانفعالية ساء مستوي الاداء و زاد المستوي الرقمي ٥٠ م حرة حيث تظهر الاعراض الانفعالية علي السباحين في سرعة البكاء و سرعة الانفعال وسرعة الغضب و تقلب المزاج و كثيراً ماتظهر العصبية، العدوانية و اللجوء الي العنف حيث ان الاعراض الانفعالية تؤثر بشكل واضح علي السباحين والتي تؤثر علي المستوي الرقمي داخل و خارج السباق

كما يتضح ان كلما زادت الاعراض البدنية ساء مستوي الاداء و زاد المستوي الرقمي ٥٠ حره و العكس صحيح.

حيث تظهر علي السباحين مجموعة من الاعراض البدنية اثناء التدريب و قبل و اثناء المنافسة و تتمثل في الم في العضلات، الام الظهر او حدوث آلام موجعة في المفاصل و في بعض الاحيان تظهر علامات التعب و الارهاق البدني بسبب عدم انتظام النوم و يظهر العرق الزائد قبل و اثناء المنافسة التي تؤدي الي الهبوط في المستوي الرقمي

كما يتضح ان كلما زادت الدرجة الكليه لمقياس الضغوط ساء مستوي الاداء و زاد المستوي الرقمي ٥٠ حره و العكس صحيح

تدل هذه النتائج علي ان العلاقة بين الضغوط و المستوي الرقمي عكسية فانه كلما تقل الضغوط تزداد قدرة السباح علي تحسين رقمه في سباق ٥٠ متر حره و كلما زادت الضغوط كلما قلت فرص السباح في تحسين المستوي الرقمي داخل السباق و التمرين و توصلنا لهذه العلاقة عن طريق نتائج مقياس الضغوط النفسية الذي يتكون من (الاعراض الدافعية، الاعراض العقلية، الاعراض الانفعالية، الاعراض الفسيولوجية، الاعراض البدنية) و قد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة اميرة احمد (٢٠١٦) حيث انه اظهرت النتائج بانه توجد فروق دالة احصائيا بين مجموعتي البحث في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في الضغوط ، كما اتفقت نتائج الدراسة مع اسلام فايز (٢٠١٥) حيث ان اظهرت النتائج التي توصلت اليها يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين مقياس الضغوط النفسية و درجة مقياس الاحتراق النفسي للسباحين ، كما اتفقت دراسة وائل الرفاعي (٢٠١٦) و التي اجريت علي لاعبي الاسكواش وكانت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البينية و البعدية و لصالح البعدية في القدره علي الاسترخاء متعدد النظم علي خفض الضغوط لدي ناشئ الاسكواش ، كما اتفقت نتائج دراسته رانو RanoJ,FridenC,EekF (٢٠١٩) ان اظهرت النتائج تعرض السباحين الذكور للضغوط النفسية الحاده تبين وجود اثر سلبي علي الاداء البدني حيث اتفقت ايضا مع دراسة Aranzana Miguel ,salguero alfonso (٢٠٢١) كما تضح من النتائج الي ان استراتيجيات المواجهة و المرونة و التفاضل المزاجي مهمين للسمات السيكولوجيه للسباحين التي تؤثر علي مستوي اللياقة البدنية. حيث حقق جدول (١٥) نتائج التساؤل الثالث

### اولا:الاستنتاجات :

في ضوء اهداف وطبيعة هذه الدراسة و في حدود عينة البحث و المنهج المستخدم ،و من واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحثة ونتائج التحليل الاحصائي توصلي الباحثة الي الاستنتاجات التالية :

التعرف علي العلاقة بين المستوي الرقمي و الضغوط كالتالي :

- توجد علاقة دالة سالبة عكسية بين البعد الاول الاعراض الدافعية والمستوي الرقمي ٥٠م حرة
- توجد علاقة دالة سالبة عكسية بين البعد الثالث الاعراض الانفعالية والمستوي الرقمي ٥٠م حرة
- توجد علاقة دالة سالبة عكسية بين البعد الخامس الاعراض البدنية والمستوي الرقمي ٥٠م حرة
- توجد علاقة دالة سالبة عكسية بين الدرجة الكلية والمستوي الرقمي ٥٠م حرة

### ثانيا :التوصيات :

في حدود ما اشتملت عليه الدراسة من اجراءات ،وما اسفرت عنه من نتائج ،يوصي الباحثة بالاتي :

١. الاستعانة بمقياس الضغوط كاداة لتقييم السباحين بصفة دورية في كل موسم مما يساهم في ادارته العمليه التدريبية بفاعلية و نجاح من قبل الاتحاد المصري للسباحة
٢. الاهتمام ببناء برامج للضغوط للسباحين علي غرار برنامج سالو للضغوط مما له كبير الاثر في الحفاظ علي الصحة النفسية و البدنية للسباحين من خلال التنسيق مع الاقسام العلمية لكلية التربية الرياضية
٣. توصلت الباحثة الي المزيد من الدراسات و الابحاث حول علاقة الضغوط بالمفاهيم و المتغيرات النفسية الاولية كسمات الشخصية و اتخاذ القرار و غيرها مما له من اهمية في نجاح الفريق الرياضي في الاندية المصرية

## المراجع :

## المراجع العربيہ :

١. اسلام فايز عبد الفتاح ابراهيم حجي(٢٠١٥)، الضغوط النفسيه و علاقتها بالاحتراق الرياضي لناشئي السباحه، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضيہ جامعہ حلوان، القاهره
٢. اميره احمد احمد علي (٢٠١٦):"فاعليه برنامج مائي علي بعض الضغوط النفسيه و المستوي المهاري في السباحه"، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضيہ جامعہ حلوان، القاهره
٣. حمزة عدنان الطراونة (٢٠١٥)، إثر برنامج تدريبي مقترح وفق دورات الإيقاع الحيوي لتحسين مستوى الإنجاز في سباحة ٥٠ متر حرة ، كلية التربية الرياضية جامعة مؤتہ، الاردن.
٤. خيرى المغازي عجاج (٢٠٠٢)، الذكاء الوجداني –الاسس النظرية والتطبيقات ،مكتبه زهراء الشروق ،القاهره.
٥. سماء عبد الدايم محمد (٢٠١٤) ،تأثير تدريبات السرعة Sp-3 على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئ سباحة الفراشة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، مصر
٦. عبد الحكيم رزق عبد الحكيم ،احمد عبده حسن(٢٠١٥):المحددات النفسيه والجوانب الانتقاء الناشئين في المجال الرياضي ،الطبعة الاولى ،مؤسسه عالم الرياضه و النشر و وار الوفاء لدنيا الطباعة ،الاسكندريه (١٧٢،١٧٣،١٧٧،١٧٨)
٧. محمد حسن علاوي (٢٠١٢)، مدخل في علم النفس الرياضي ،الطبعة الثالثه،مركز الكتاب للنشر .
٨. محمد فتحى الكرداني، يحيي مصطفى، اشرف عدلي ابراهيم (٢٠١٤):السباحه (تعليم ، تدريب،برامج ) مؤسسه عالم الرياضه ودار الوفاء لدنيا الطباعة ،الاسكندريه (١٥٩،١٧٧،٣٧،٢٢).
٩. وائل رفاعي ابراهيم(٢٠١٦)،تأثير الاسترخاء متعدد النظم علي خفض الضغوط لدي ناشئي الاسكواش ، كلية التربية البدنيه و الرياضيہ للبنين بالهرم جامعہ حلوان، القاهره .

المراجع الاجنبية :

10. Aranzana Miguel ,salguero alfonso(2021),effects of acute psychological stress on athletic performance in elite male swimmer, department of health sciences,lund university ,Lund,sweden
11. Jeyapal, C. P., Prakash, P. S., & Sivalingam, S.(٢٠١٧) An Investigation onthe Anthropometric Profile and Its Relationship with Physical Performance of Adolescent Indian Swimmers–A Com
- 12.RanoJ,FridenC,EekF(2019):Predictive model of stress and recovery in competition swimmers ,in web of science core collection .