

الضغوط النفسية للاعبى ألعاب القوى فى ضوء الجنس ونوع المسابقة

* / د / غادة يوسف عبدالرحمن أحمد

مقدمة ومشكلة البحث :

يُمثل التكامل بين الجانب النفسى والبدنى أهمية قصوى عند تحقيق الأهداف فى المجال الرياضى، فوصول لاعب ألعاب القوى إلى أعلى مستوى ممكن يقترن دائماً بوصوله قبل بداية المنافسة إلى مايسمى بالحالة التدريبية المثلى وهى نتاج التكامل بين الجانب البدنى والنفسى. ولهذا فإن الإعداد الرياضى يتطلب التكامل بين العقل والجسم، وتطوير هذا التكامل نحو اكتشاف وإظهار القدرات الخفية للاعبين للتفوق فى المجال الرياضى. (١٦ : ٧٥)

ويؤكد الواقع العلمى أن الإهتمام بالإعداد البدنى مقابل الإهتمام بالإعداد النفسى يؤدي ذلك إلى عدم استقرار أداء اللاعب فى المنافسات الرياضية، وعدم قدرته على إخراج أحسن وأفضل أداء لديه.

وتحتل رياضة ألعاب القوى أهمية خاصة بين سائر أنواع الرياضات الأخرى حيث تحتل مكانة بارزة فى الدورات العالمية والأولمبية لما تُكسبه للاعب من فوائد بدنية ونفسية حيث يخصص لها عدد كبير من الميداليات يفوق بكثير أى نوع من الأنشطة الرياضية الأخرى.

كما تعتبر من أهم الرياضات التى تعكس بأسلوب موضوعى مدى التقدم الرياضى باعتبارها تتميز بموضوعية التقييم فى صورة المستويات الرقمية من أزمته فى مسابقات المشى والجرى والحوجز والتتابعات إلى مسافات فى مسابقات الوثب والرمى والقفز وإلى نقاط فى السباقات المركبه. والتحطيم المستمر لهذه الأرقام يحتاج إلى كثير من الأبحاث والدراسات لتطوير وتحسين طريقة الأداء وطرق التدريب بما يواكب التطور العلمى فى المجال الرياضى.

والضغوط النفسية تعتبر أحد الظواهر النفسية المؤثرة على صحة الرياضى وقد تؤدي شدتها والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية فى الأداء الرياضى وإلى خلل فى الصحة النفسية مما قد يؤثر على الصحة المتكاملة للرياضيين وقد يصل الأمر إلى الإنهاك النفسى والذهنى وبعض المشاعر النفسية السلبية التى يصعب على اللاعب مقاومتها ومواجهتها ويصبح عرضه للإسحاب من الرياضة. (١ : ١٦٣)

وتشير الباحثة إلى أن الإهتمام بموضوع الضغوط النفسية ومعرفة أسبابها ومصادرها وآثارها السلبية على اللاعب يُمثل أهمية خاصة فى الإهتمام بالرعاية النفسية للاعب، وذلك لأن زيادة نسبة هذه الضغوط النفسية قد يؤدي إلى حدوث الإنهاك البدنى والنفسى للاعب ونقص

* أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية- جامعة مدينة السادات.

دافعيته للإنجاز التي تعتبرها الباحثة من أهم الدوافع وتعتبر دافعية الإنجاز أرقى مستويات الدافعية حيث تُعد مكوناً جوهرياً في سعى الفرد تجاه تحقيق ذاته من خلال ما يحققه من إنجازات حيث يتسم بمستوى عالٍ من فاعلية الذات ودافعية الكفاءة والقدرة على إدراك قدراته واستطاعته وامتلاكه القدر الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح. (٢: ٢٦)

أهمية مشكلة البحث :

يُعد موضوع الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز الرياضى ذو أهمية خاصة فى مجال الإهتمام بالرعاية والتنمية المتكاملة سواء أكانت بدنية أو نفسية للاعب ألعاب القوى، وذلك لأن زيادة الضغوط النفسية قد يؤدي إلى حدوث الإنهاك البدنى والنفسى وإلى نقص دافعية اللاعب للإنجاز مما يؤثر على مستواه الرياضى وكذلك استمراريته فى الممارسة الرياضية.

وترى الباحثة أن ألعاب القوى من الأنشطة الرياضية التى تحتاج أن يتوافر فى لاعبيها مستوى عالٍ من اللياقة البدنية والنواحي الفنية والسمات النفسية، على الرغم من أنها لا تتطلب فى الكثير من سباقاتها الإحتكاك المباشر بين اللاعبين، لذلك تقع مسئولية السباق على عاتق اللاعب، لذا فإن الأمر يستلزم من اللاعبين حسن التفاعل مع مختلف المواقف أثناء الأداء، فالإحباط أو الفشل فى أى محاولة يؤثر على مستوى أداء اللاعب فى المحاولة التالية، مما يُسبب عبئاً وضغطاً نفسياً على اللاعب، لذا لا بد وأن يتوافر لدى اللاعب القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، بالإضافة إلى دافعية إنجاز عالية تُحقق له التفوق فى الأداء.

وقد لاحظت الباحثة من خلال خبراتها المتنوعة كلاعبة ومدربة وحكمًا لألعاب القوى انخفاض مستوى أداء بعض اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات مقارنةً بمستواهم الحقيقى. الأمر الذى أرجعته الباحثة إلى كثرة الضغوط النفسية التى يتعرض لها اللاعب سواء داخل البيئة التدريبية أو التنافسية أو خارجهما، مما يُسهم فى نقص دافعية اللاعب للإنجاز، ومن ثمَّ يُقلل من مستوى أدائه.

وفى ضوء الإستقراء المرجعى وعلى الرغم من توافر العديد من البحوث التى تناولت هذين المتغيرين فى الكثير من الأنشطة الرياضية المختلفة، إلا أنها على حد علم الباحثة لم تتطرق إلى لاعبي ألعاب القوى، لذا فإن هذا البحث إستهدف دراسة الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي ألعاب القوى (لاعبين، لاعبات).

حيث تمثل أهمية خاصة قد يسترشد بها العاملين فى مجال ألعاب القوى فى تفسير سلوك لاعبيهم والتوصل إلى أفضل الطرق لتطويره من خلال الحد من مصادر الضغوط النفسية التى يتعرض لها اللاعب والتوجيه الأفضل لمستويات دافعية الإنجاز الرياضى.

أهداف البحث :

- بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبين ألعاب القوى.
- التعرف على الفروق بين لاعبي ألعاب القوى في ضوء نوع المسابقة (الجري- الرمي- الوثب- المركب) في الضغوط النفسية.
- التعرف على الفروق بين لاعبات ألعاب القوى في ضوء نوع المسابقة (الجري- الرمي- الوثب- المركب) في الضغوط النفسية.
- التعرف على الفروق بين متسابقين ألعاب القوى في ضوء الجنس (لاعبين- لاعبات) في الضغوط النفسية.
- التعرف على الفروق بين لاعبي ألعاب القوى في ضوء نوع المسابقة (الجري- الرمي- الوثب- المركب) في دافعية الانجاز.
- التعرف على الفروق بين لاعبات ألعاب القوى في ضوء نوع المسابقة (الجري- الرمي- الوثب- المركب) في دافعية الانجاز.
- التعرف على الفروق بين متسابقين ألعاب القوى في ضوء الجنس (لاعبين- لاعبات) في دافعية الانجاز.
- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى متسابقين ألعاب القوى.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي ألعاب القوى في ضوء نوع المسابقة (الجري- الرمي- الوثب- المركب) في الضغوط النفسية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبات ألعاب القوى في ضوء نوع المسابقة (الجري- الرمي- الوثب- المركب) في الضغوط النفسية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متسابقين ألعاب القوى في ضوء الجنس (لاعبين- لاعبات) في الضغوط النفسية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي ألعاب القوى في ضوء نوع المسابقة (الجري- الرمي- الوثب- المركب) في دافعية الانجاز.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبات ألعاب القوى في ضوء نوع المسابقة (الجري- الرمي- الوثب- المركب) في دافعية الانجاز.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متسابقين ألعاب القوى في ضوء الجنس (لاعبين- لاعبات) في دافعية الانجاز.

- توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي ألعاب القوى.

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية

- أجرى "أحمد محمود بدر" (٢٠٠١م) دراسة إستهدفت التعرف على السمات الدافعية وعلاقتها بالضغوط النفسية للاعبى كرة اليد، مستخدماً المنهج الوصفي وإشتملت العينة على ١٤٤ لاعب كرة اليد، ومن أدوات جمع البيانات مقياس مصادر الضغوط النفسية للاعبى كرة اليد وقد أشارت أهم النتائج أن أهم مصادر الضغوط النفسية للاعب كرة اليد هي ضغوط نفسية مرتبطة بكلا من (حمل التدريب الزائد- تنظيم الوقت- الجهاز الفنى والإدراى - الجمهور ووسائل الإعلام- المظاهر الفسيولوجية والإنفعالية والسلوكية). (٤)

- أجرى "عادل حسنى" (٢٠٠١م) دراسة إستهدفت التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة، مستخدماً المنهج الوصفي وإشتملت العينة على ٧٤ لاعب كرة السلة، ومن أدوات جمع البيانات مقياس أسباب الضغوط النفسية للاعبى كرة السلة، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة تنقسم إلى أسباب ترتبط بكلا من (الجهاز الفنى والإدراى، المستوى البدنى والمهارى- المستوى الإجتماعى والإقتصادى- السمات الشخصية للاعب- مستوى المنافسة واللاعبين والجمهور). (١٣)

- أجرى "محمد إبراهيم محمد" (٢٠٠١م) دراسة إستهدفت التعرف على الفروق بين الناشئين فى أبعاد دافعية الإنجاز وفقاً للمستوى الرياضى وسنوات الممارسة، مستخدماً المنهج الوصفي على عينة إشتملت ٤٥٠ ناشئ من أنشطة رياضية مختلفة، ومن أدوات جمع البيانات مقياس دافعية الإنجاز، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً فى أبعاد دافعية الإنجاز بين اللاعبين ذو المستوى الرياضى الأفضل والأقل لصالح الأفضل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً فى أبعاد دافعية الإنجاز بين اللاعبين. (١٣)

- أجرى "عمرو السيد عبدالعال" (٢٠٠٧م) دراسة إستهدفت التعرف على مستوى النشاط البدنى أسلوب للحياة وكلاً من دوافع النشاط البدنى والضغوط النفسية ومعوقات النشاط البدنى لدى المتقدمين فى السن وفقاً لنوع الجنس (رجال- سيدات)، مستخدماً المنهج السببى المقارن على عينة إشتملت ٣٠٠ مسن من ٣٠ : ٦٠ سنة (رجال- سيدات) ومن أدوات جمع البيانات قائمة دوافع النشاط البدنى وقائمة الضغوط النفسية وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الرجال والسيدات فى دوافع النشاط البدنى والضغوط النفسية لصالح السيدات فى محاور الضغوط الإنفعالية والبدنية والمعرفية. (١٥)

الدراسات الأجنبية:

- أجرى "جيل Gill وأخرون" (١٩٩٥م) دراسة إستهدفت الدراسة إلى التعرف على مخاطر الضغوط النفسية والإصابة الرياضية على العدائين، وقد إستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة إشمتمت ٧٤ عداء، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق بين عينتى البحث فى مصادر الضغوط النفسية وأن الضغوط المرتبطة بالتدريب الزائد إحتلت المرتبة الأولى من حيث درجة الأهمية. (٢٥)
- أجرى "وينبيرج Weinberg، وجولد Gould" (١٩٩٥م) دراسة إستهدفت التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التى تواجه رياضى المستوى العالى، وإستخدم الباحثان المنهج الوصفى على عينة إشمتمت ٣٠٠ لاعب فى مختلف الأنشطة الرياضية، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن أهم مصادر الضغوط النفسية التى تواجه رياضى المستوى العالى هى (زيادة ضغوط التدريب والمنافسة- عدم الإستمتاع بالتدريب أو المنافسة- زيادة الشعور بالخوف الزائد- عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضى بإستعادة الشفاء). (٢٨)
- أجرى "تيرى Teiry" (١٩٩٨م) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير مكان المنافسة على الضغوط النفسية للرياضيين، وإستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة إشمتمت ١٠٠ لاعب ممارسين لأنشطة رياضية مختلفة، وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود إختلاف بين أماكن المنافسة الخارجية والداخلية (المحلية) حيث وجد زيادة الثقة بالنفس وقلة التوتر والكبت والغضب والإرتباط عندما تكون المنافسة داخلية (محلية). (٢٧)

إجراءات البحث:

منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفى نظرا لمناسبته لأهداف وفروض الدراسة، باستخدام الأسلوب المسحى.

عينة البحث:

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين لاعبي ألعاب القوى (لاعبين، لاعبات) المسجلين بالإتحاد المصرى لألعاب القوى للموسم الرياضى (٢٠٢١-٢٠٢٢) بشرط أن يكون قد سبق لهم الاشتراك فى مسابقات رسمية وعددهم (٢٠٠ لاعب ولاعبة) مقسمين إلى (١٦٠ لاعب ولاعبة للدراسة الأساسية و ٤٠ لاعب ولاعبة للدراسة الإستطلاعية) موزعين، وقد تم تطبيق الدراسة الأساسية للبحث فى الفترة من ٢٠٢١/١١/٣ إلى ٢٠٢٢/٢/٢٦، ووُزعت عينة البحث كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١)
توزيع أفراد عينة البحث على الدراسة الأساسية والاستطلاعية

المجموع	عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		المسابقات
	اللاعبين	اللاعبات	اللاعبين	اللاعبات	
٦٥	٥	٥	٢٠	٣٥	الجرى
٥٥	٥	٥	٢٠	٢٥	الرمى
٥٠	٥	٥	١٥	٢٥	الوثب
٣٠	٥	٥	٥	١٥	المركب
٢٠٠	٢٠	٢٠	٦٠	١٠٠	المجموع
٢٠٠	٤٠		١٦٠		

يتضح من الجدول (١) توزيع أفراد عينة البحث على الدراسة الأساسية والاستطلاعية حيث بلغ حجم عينة البحث للاعبين (١٢٠) لاعب قسموا إلى (١٠٠) لاعب للدراسة الأساسية و(٢٠) لاعب للدراسة الاستطلاعية. في حين بلغ حجم عينة اللاعبات (٨٠) لاعبة تم تقسيمهن إلى عينة الدراسة الأساسية والتي بلغت (٦٠) لاعبة وعينة الدراسة الاستطلاعية بلغت (٢٠) لاعبة، وبذلك أصبح عينة البحث الأساسية (١٦٠) لاعب ولاعبة وعينة الدراسة الاستطلاعية (٤٠) لاعب ولاعبة.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات "العمر الزمني والعمر التدريبي"

متغيرات النمو	عينة اللاعبون (ن = ١٢٠)			عينة اللاعبات (ن = ٨٠)		
	المتوسط	الانحراف	الالتواء	المتوسط	الانحراف	الالتواء
العمر الزمني	١٨.٠٥	١.٨٧	٠.٣٣	١٨.١٣	٢.٧٩	١.٤٤
العمر التدريبي	٥.٧٦	٢.٠٩	٠.٠٩	٦.٠٨	١.٩٣	٠.١٥ -

يتضح من الجدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرا "العمر الزمني والعمر التدريبي"، حيث انحصرا معاملا الالتواء بين (± 3) مما يدل على تجانس أفراد العينة قيد البحث (اللاعبين - اللاعبات) في متغيرا النمو.

وسائل وأدوات جمع البيانات

مقياس الضغوط النفسية للاعبى ألعاب القوى. (إعداد الباحثة)

مقياس دافعية الإنجاز. "تصميم جو ولس GoWillis وتعريب وتعديل علاوى (١٩٩٩م)"

خطوات بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبى ألعاب القوى

قامت الباحثة بإعداد المقياس "بعد الرجوع إلى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث في مجال علم النفس الرياضى والتدريب الرياضى وألعاب القوى وبعض المقابلات الشخصية مع الأساتذة والمدرسين المتخصصين وأولياء الأمور واللاعبين واللاعبات.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢١/١١/٢ إلى ٢٠٢١/١٢/٦ على عدد (٤٠) لاعب ولاعبة من خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف : التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياسين قيد البحث. التعرف على مدى ملائمة المقياسين لأفراد عينة البحث. إيجاد المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات النفسية قيد البحث.

المعاملات العلمية :

- مقياس الضغوط النفسية

- صدق مقياس الضغوط النفسية :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وذلك عن طريق تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٤٠) لاعب ولاعبة ومن غير المشاركين في الدراسة الأساسية، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور التي تمثلها العبارة وبين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس ودرجة كل محور والمجموع الكلي للمقياس والجداول التالية توضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور في مقياس الضغوط النفسية ن = ٤٠

ضغوط مرتبطة بالأسرة		ضغوط مرتبطة بالمنافسة		ضغوط مرتبطة بجهاز التدريب		ضغوط مرتبطة باللاعب		ضغوط مرتبطة بالتدريب	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	*.٠٦٠٠	١	*.٠٦١٧	١	*.٠٦٠٨	١	*.٠٦٤٧	١	*.٠٥١١
٢	*.٠٦١٠	٢	*.٠٦٤٩	٢	*.٠٥٩٣	٢	*.٠٥٧١	٢	*.٠٦٢٤
٣	*.٠٥٧٧	٣	*.٠٦٢٢	٣	*.٠٦٢٧	٣	*.٠٦٩٥	٣	*.٠٦٥٩
٤	*.٠٦٣٧	٤	*.٠٦٤٤	٤	*.٠٦٦٤	٤	*.٠٦٤٣	٤	*.٠٦٧٧
٥	*.٠٥٩٩	٥	*.٠٦٣٥	٥	*.٠٥٥٥	٥	*.٠٥٨٩	٥	*.٠٦٦٦
٦	*.٠٦٠٥	٦	*.٠٦٣٦	٦	*.٠٦٤٦	٦	*.٠٦٠١	٦	*.٠٥٩٧
٧	*.٠٦١٣	٧	*.٠٦٣٠	٧	*.٠٦٤٧	٧	*.٠٦١٩	٧	*.٠٦٦٢
		٨	*.٠٦٤٥	٨	*.٠٦٢٩			٨	*.٠٦٣٣
		٩	*.٠٥٩٦					٩	*.٠٥٩٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٣) أنه يوجد ارتباط دال إحصائي بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور التي تمثلها العبارة في مقياس الضغوط النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على صدق عبارات المقياس فيما تقيسه.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية ن = ٤٠

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
١	*.٠٦١٤	١١	*.٠٦٦٩	٢١	*.٠٦٥٥	٣١	*.٠٥٧٧
٢	*.٠٦٢٣	١٢	*.٠٦١٧	٢٢	*.٠٥٩٩	٣٢	*.٠٦٤٩
٣	*.٠٦٦٢	١٣	*.٠٦٧١	٢٣	*.٠٦١٢	٣٣	*.٠٦٣٠
٤	*.٠٦٨٦	١٤	*.٠٦٣٢	٢٤	*.٠٦٢٤	٣٤	*.٠٦١٦
٥	*.٠٥٩٣	١٥	*.٠٦٤٧	٢٥	*.٠٦٣٥	٣٥	*.٠٦٠٠
٦	*.٠٦٨٨	١٦	*.٠٦٢٢	٢٦	*.٠٦٤٨	٣٦	*.٠٦٣٢
٧	*.٠٦٨٥	١٧	*.٠٥٩٨	٢٧	*.٠٦٢٦	٣٧	*.٠٥٩٩
٨	*.٠٦٨١	١٨	*.٠٦٠٤	٢٨	*.٠٦٣٧	٣٨	*.٠٦٦٢
٩	*.٠٦٥٩	١٩	*.٠٦٥٦	٢٩	*.٠٦١١	٣٩	*.٠٦٤١
١٠	*.٠٦٦٣	٢٠	*.٠٦٠٩	٣٠	*.٠٦٠٠	٤٠	*.٠٦٨٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٤) أنه يوجد ارتباط دال إحصائي بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية مما يدل على صدق هذه العبارات فيما تقيسه.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية ن = ٤٠

المحور	قيمة معامل الارتباط
ضغوط مرتبطة بالتدريب	*.٠٦٢٥
ضغوط مرتبطة باللاعب	*.٠٦٢١
ضغوط مرتبطة بجهاز التدريب	*.٠٦١٩
ضغوط مرتبطة بالمنافسة	*.٠٦٣٠
ضغوط مرتبطة بالأسرة	*.٠٦٠٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٥) أنه يوجد ارتباط دال إحصائي بين درجة كل محور والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق المقياس. ثبات مقياس الضغوط النفسية :

قامت الباحثة بإيجاد ثبات المقياس عن طريق حساب معامل " ألفا " وفق تعديل كرونباخ. على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (٤٠) لاعب ولاعبة والجدول التالي يوضح قيم معاملات ألفا كرونباخ لمحاور المقياس.

جدول (٦)
معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية ن = ٤٠

المحور	معامل ألفا كرونباخ
ضغوط مرتبطة بالتدريب	*٠.٦٧٤
ضغوط مرتبطة باللاعب	*٠.٦٣٦
ضغوط مرتبطة بجهاز التدريب	*٠.٦٣١
ضغوط مرتبطة بالمنافسة	*٠.٦٧٢
ضغوط مرتبطة بالأسرة	*٠.٦٢٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٦) تمتع محاور مقياس الضغوط النفسية بقيم مقبولة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات مقبولة.
مقياس دافعية الانجاز الرياضى :

تصميم جو ولس Go Willis تعريب وتعديل علاوى (١٩٩٩ م) وذلك فى ضوء التطبيقات على البيئة المصرية على عينات من اللاعبين , وقد تم قصر محاور المقياس على بعدين رئيسيين هما بعد دافع انجاز النجاح , وبعد دافع تجنب الفشل , وعدد عبارات المقياس (٢٠) عبارة.

صدق مقياس دافعية الانجاز :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمحوري "إنجاز النجاح" و"تجنب الفشل" فى مقياس دافعية الانجاز وذلك عن طريق تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٤٠) لاعب ولاعبة ومن غير المشاركين فى الدراسة الأساسية، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور. والجدول التالي يوضح صدق الاتساق الداخلي لمحوري "إنجاز النجاح" و"تجنب الفشل" فى مقياس دافعية الانجاز.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع لمحوري مقياس دافعية الانجاز ن = ٤٠

تجنب الفشل		إنجاز النجاح	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	*٠.٦٣٦	٢	*٠.٦٥٩
٣	*٠.٦٢٣	٤	*٠.٦٢٢
٥	*٠.٦٥٦	٦	*٠.٦١٨
٧	*٠.٦٧٩	٨	*٠.٦٧٥
٩	*٠.٦٢٩	١٠	*٠.٦١٠
١١	*٠.٦٦٢	١٢	*٠.٦٦٨

تابع جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع لمحوري مقياس دافعية الانجاز ن = ٤٠

تجنب الفشل		إنجاز النجاح	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١٣	*٠.٦٧٧	١٤	*٠.٦١١
١٥	*٠.٦٦٥	١٦	*٠.٦٢٠
١٧	*٠.٦٣٦	١٨	*٠.٦٧١
١٩	*٠.٦٤٨	٢٠	*٠.٦٧٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٧) أنه يوجد ارتباط دال إحصائي بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور في مقياس دافعية الانجاز مما يدل على صدق عبارات المقياس فيما تقيسه. ثبات مقياس دافعية الانجاز :

قامت الباحثة بإيجاد ثبات محوري مقياس دافعية الانجاز (إنجاز النجاح وتجنب الفشل) عن طريق حساب معامل " ألفا " وفق تعديل كرونباخ كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٨)

معامل ثبات مقياس دافعية الانجاز ن = ٤٠

المحور	قيمة معامل ألفا كرونباخ
إنجاز النجاح	*٠.٦٤٣
تجنب الفشل	*٠.٦٥١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٨) تمتع محوري مقياس دافعية الانجاز (إنجاز النجاح وتجنب الفشل) بقيم مقبولة من معامل ألفا كرونباخ مما يدل على تمتع المحورين بدرجة ثبات مقبولة. عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

عرض نتائج الضغوط النفسية :

الفروق بين لاعبي العاب القوى فى ضوء نوع المسابقة (الجري - الرمي - الوثب - المركب) فى الضغوط النفسية :

جدول (٩)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الأربعة من اللاعبين فى محاور الضغوط النفسية

مصادر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف"
بين المجموعات	٣	١٧٤.٧٤٢	٥٨.٢٤٧	*٢٣.١٦
داخل المجموعات	٩٦	٢٤١.٤٥١	٢.٥١٥	
المجموع الكلى	٩٩	٤١٦.١٩٣		

تحليل التباين بين مجموعات البحث الأربعة من اللاعبين في محاور الضغوط النفسية
تابع جدول (٩)

محاور الضغوط النفسية	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف"
ضغوط مرتبطة باللاعب	بين المجموعات	٣	٥٦.٣٦٩	١٨.٧٨٩	*١٦.٢٤
	داخل المجموعات	٩٦	١١١.٠٩٣	١.١٥٧	
	المجموع الكلي	٩٩	١٦٧.٤٦٢		
ضغوط مرتبطة بجهاز التدريب	بين المجموعات	٣	٨٨.٣٨٤	٢٩.٤٦١	١.٤٦
	داخل المجموعات	٩٦	١٩٣٦.٣٦٦	٢٠.١٧٠	
	المجموع الكلي	٩٩	٢٠٢٤.٧٥٠		
ضغوط مرتبطة بالمنافسة	بين المجموعات	٣	٩٧.٩١٢	٣٢.٦٣٧	*١٨.٤٦
	داخل المجموعات	٩٦	١٦٩.٧٥٦	١.٧٦٨	
	المجموع الكلي	٩٩	٢٦٧.٦٦٨		
ضغوط مرتبطة بالأسرة	بين المجموعات	٣	١٩.٧٤١	٦.٥٨٠	٠.٤٤٠
	داخل المجموعات	٩٦	١٤٣٧.٢٩٩	١٤.٩٧٢	
	المجموع الكلي	٩٩	١٤٥٧.٠٤٠		
المجموع الكلي للمقياس	بين المجموعات	٣	٦٤٨٨.٨٩٦	٢١٦٢.٩٦٥	*٥٤.٧٦
	داخل المجموعات	٩٦	٣٧٩١.٩٣٩	٣٩.٤٩٩	
	المجموع الكلي	٩٩	١٠٢٨٠.٨٣٥		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) بدرجة حرية (٣، ٩٦) = ٢.٧٢

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الأربعة لاعبي (الجري - الرمي - الوثب - المركب) في محاور الضغوط المرتبطة بالتدريب والمرتبطة باللاعب والمرتبطة بالمنافسة، كما يتضح وجود فروق غير دالة إحصائية بين المجموعات في محوري الضغوط المرتبطة بجهاز التدريب والمرتبطة بالأسرة. ولذا قامت الباحثة بحساب أقل فرق معنوي باستخدام معادلة L.S.D للمحاور ذات الدلالة الإحصائية.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الأربعة من اللاعبين في محاور الضغوط النفسية

محاور الضغوط النفسية	المجموعات	المتوسطات	قيمة L.S.D	لاعبات الجري	لاعبات الرمي	لاعبات الوثب	لاعبات المركب
ضغوط مرتبطة بالتدريب	لاعبى الجري	٢٤.٩٧	٢.٤٢				*٩.٤٣
	لاعبى الرمي	٢٩.١٢					*٥.٢٨
	لاعبى الوثب	٢٠.٥٢					*١٣.٨٨
	لاعبى المركب	٣٤.٤٠					
ضغوط مرتبطة باللاعب	لاعبى الجري	٢٢.٠٠	١.٣٦				*٣.٩٣
	لاعبى الرمي	٢٩.٤٤					*٣.٥١
	لاعبى الوثب	١٩.٦٠					*٦.٣٣
	لاعبى المركب	٢٥.٩٣					
ضغوط مرتبطة بالمنافسة	لاعبى الجري	٣٤.٢٩	٢.٥٨				*٤.٩٨
	لاعبى الرمي	٣٠.١٢					*٩.١٥

تابع جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الأربعة من اللاعبين في محاور الضغوط النفسية

محاور الضغوط النفسية	المجموعات	المتوسطات	قيمة L.S.D	الاعبات الجري	الاعبات الرمي	الاعبات الوثب	الاعبات المركب
المجموع الكلي للمقياس	لاعبى الوثب	٢٣.٢٨	٤.٧٤				*١٥.٩٩
	لاعبى المركب	٣٩.٢٧					
	لاعبى الجري	١٢٩.٨٦		*٧.٣٨	*١٨.٠٢	*١٦.٦١	
	لاعبى الرمي	١٣٧.٢٤				*٩.٢٣	
	لاعبى الوثب	١١١.٨٤				*٣٤.٦٣	
	لاعبى المركب	١٤٦.٤٧					

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعات البحث الأربعة من اللاعبين فى محاور الضغوط النفسية، حيث يتضح أن الفروق جاءت لصالح لاعبي المركب فى الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية، بينما جاءت لصالح لاعبي الرمي فى الضغوط المرتبطة باللاعب. الفروق بين لاعبات العاب القوى فى ضوء نوع المسابقة (الجري- الرمي- الوثب- المركب) فى الضغوط النفسية :

جدول (١١) تحليل التباين بين مجموعات البحث الأربعة من اللاعبين فى محاور الضغوط النفسية

محاور الضغوط النفسية	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف"
ضغوط مرتبطة بالتدريب	بين المجموعات	٣	٢٠.٩٨٣	٦.٩٩٤	*٥.٤٩
	داخل المجموعات	٥٦	٧١.٣٣٣	١.٢٧٤	
	المجموع الكلي	٥٩	٩٢.٣١٦		
ضغوط مرتبطة باللاعب	بين المجموعات	٣	٢٥١.٦٣٥	٨٣.٨٧٨	*٧.٧٣
	داخل المجموعات	٥٦	٦٠٧.٦٣٣	١٠.٨٥١	
	المجموع الكلي	٥٩	٨٥٩.٢٦٨		
ضغوط مرتبطة بجهاز التدريب	بين المجموعات	٣	٩٤.٠١٧	٣١.٣٣٩	١.٦٦
	داخل المجموعات	٥٦	١٠٥٩.٦٣٣	١٨.٩٢٢	
	المجموع الكلي	٥٩	١١٥٣.٦٥٠		
ضغوط مرتبطة بالمنافسة	بين المجموعات	٣	٤٦٥.٩١٥	١٥٥.٣٠٥	*٦.١٧
	داخل المجموعات	٥٦	١٤٠٩.٥٥٠	٢٥.١٧١	
	المجموع الكلي	٥٩	١٨٧٥.٤٦٥		
ضغوط مرتبطة بالأسرة	بين المجموعات	٣	٨٢.١٥٠	٢٧.٣٨٣	*٧.٧٩
	داخل المجموعات	٥٦	١٩٦.٧٠٠	٣.٥١٣	
	المجموع الكلي	٥٩	٢٧٨.٨٥٠		
المجموع الكلي للمقياس	بين المجموعات	٣	٩٠٢١.٣٤٥	٣٠٠٧.١١٥	*٢٩.٩٦
	داخل المجموعات	٥٦	٥٦٢٠.٧٥٠	١٠٠.٣٧١	
	المجموع الكلي	٥٩	١٤٦٤٢.٠٩٥		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) بدرجة حرية (٣، ٥٦) = ٢.٧٨

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الأربعة لاعبات (الجري- الرمي- الوثب- المركب) في محاور الضغوط النفسية. عدا الضغوط المرتبطة بجهاز التدريب فهي غير دالة إحصائياً، ولذا قامت الباحثة بحساب أقل فرق معنوي باستخدام معادلة L.S.D للمحاور ذات الدلالة الإحصائية.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الأربعة من اللاعبات في محاور الضغوط النفسية

محاو الضغوط النفسية	المجموعات	المتوسطات	قيمة L.S.D	لاعبات الجري	لاعبات الرمي	لاعبات الوثب	لاعبات المركب
ضغوط مرتبطة بالتدريب	لاعبات الجري	٢٥.٨٠	١.١٣		*٩.٠٠	*١.٩٣	*٩.٨٠
	لاعبات الرمي	٣٤.٨٠				*١٠.٩٣	٠.٨٠
	لاعبات الوثب	٢٣.٨٧					*١١.٧٣
	لاعبات المركب	٣٥.٦٠					
ضغوط مرتبطة باللاعب	لاعبات الجري	٢٢.١٥	٠.٧٣		*٨.٥٠	*٠.٨٢	*٦.٤٥
	لاعبات الرمي	٣٠.٦٥				*٩.٣٢	*٢.٠٥
	لاعبات الوثب	٢١.٣٣					*٧.٢٧
	لاعبات المركب	٢٨.٦٠					
ضغوط مرتبطة بالمنافسة	لاعبات الجري	٣٦.٢٥	١.٧١		*٣.٧٠	*٩.٣٨	٠.٥٥
	لاعبات الرمي	٣٢.٥٥				*٥.٦٨	*٤.٢٥
	لاعبات الوثب	٢٦.٨٧					*٩.٩٣
	لاعبات المركب	٣٦.٨٠					
ضغوط مرتبطة بالأسرة	لاعبات الجري	٢٤.٧٥	٠.٩٧		*١.٤٠	*١.٣٥	*٢.٠٥
	لاعبات الرمي	٢٦.١٥				*٢.٧٥	٠.٦٥
	لاعبات الوثب	٢٣.٤٠					*٣.٤٠
	لاعبات المركب	٢٦.٨٠					
المجموع الكلي للمقياس	لاعبات الجري	١٣٣.٥٠	٣.٨٤		*١٧.٠٠	*١٠.٧٠	*٢٢.٥٠
	لاعبات الرمي	١٥٠.٥٠				*٢٧.٧٠	*٥.٥٠
	لاعبات الوثب	١٢٢.٨٠					*٣٣.٢٠
	لاعبات المركب	١٥٦.٠٠					

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعات البحث الأربعة من اللاعبات في محاور ضغوط التدريب وضغوط المنافسة وضغوط الأسرة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية جاءت لصالح لاعبات المركب، بينما الضغوط المرتبطة باللاعب جاءت لصالح لاعبات الرمي.

مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الأول والثانى :

يتضح من جدول (٩)، (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي (الجرى، الرمى، الوثب، المركب) وكذلك اللاعبات كما يلي :

فى محور الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب :

وتعزى الباحثة ذلك إلى أن زيادة الضغوط النفسية المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب يؤثر سلبياً على اضطرابات الحالة المزاجية وعدم التكيف النفسى للاعب مما يؤدي إلى هبوط مستوى اللاعب وانسحابه من الرياضة.

كما أن الوحدات التدريبية التى تزيد فيها الأحمال التدريبية أكثر من قدرات وإمكانات اللاعب من أهم الأسباب التى تؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعب لكثرة حمل التدريب الواقع عليه والذي يفوق قدراته فيؤدي إلى عدم استطاعة اللاعب من التكيف مع هذا الحمل، كل ذلك بالطبع يؤثر سلبياً على الحالة النفسية للاعب.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "أسامة راتب" (١٩٩٧م) إلى أن تعرض اللاعب للضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب ونتيجة لتكيفه السلبى لهذه الضغوط يحدث أن يكون لدى اللاعب عدم الرغبة فى مزاولة التدريب وتقل الدافعية والحماس نحو الإستمرار وتظهر أعراض التدريب الزائد Over Training ويستمر هبوط مستوى اللاعب نتيجة لتفسيره السلبى لنتائج التدريب الزائد ويحدث نتيجة لذلك الإجهاد النفسى وكثرة الضغوط وتراكمها مما يؤدي فى النهاية إلى حدوث الإحترق ثم الإنسحاب من الرياضة. (٦: ١٨ - ٢١)

وهذا ما تؤكدته دراسة "جيل Gill" و"هندرسون Henderson" و"بارجمان Bargman" (١٩٩٥م) (١). ودراسة "تارا Tara" و"جيرى Gary" و"كينيث Kenneth" (١٩٩١م) (٢٦). ودراسة "مورجان Morgan" (١٩٨٨م) (٣١) إلى أن ارتفاع شدة حمل التدريب يؤثر سلبياً على اضطرابات الحالة المزاجية للاعب وعدم تكيفه النفسى وأن أهم مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعبين هى مصادر الضغوط النفسية الناتجة عن التدريب الزائد.

فى محور الضغوط النفسية المرتبطة باللاعب :

وتعزى الباحثة ذلك بأن اللاعب هو المحور الأول والأساسى الذى تدور حوله العملية التدريبية وعدم قدرة اللاعب على التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة الأخرى يُعد من أهم مصادر الضغوط النفسية الواقعة على اللاعب والتي تؤدي إلى الإحترق النفسى للاعب.

فاللاعب يقوم بالتدريب أحياناً خلال اليوم الواحد أكثر من مرة سواء صباحاً أو مساءً مما يؤدي إلى ازدحام الوقت بأعباء تفوق قدراته. فنجد اللاعب يحاول أن يتفوق فى التدريب

والمذاكرة مثلاً فيتدرب بعنف ويذاكر لفترات طويلة على حساب حياته الإجتماعية الأخرى مما يزيد من العبء البدنى والنفسى الواقع عليه.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "أسامة كامل راتب" (١٩٩٧م) حيث يوضح أن من أهم مصادر الضغوط النفسية والإحترق النفسى هو عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة الأخرى. (٦: ٣١)

فى محور الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة :

لا شك أن المنافسة الرياضية تستحوذ على اهتمام وتفكير اللاعب مما يؤدي إلى أن تكون من أكثر مصادر الضغوط النفسية شدة وتأثيراً على اللاعب. كما أن المنافسة تتطلب بصفة عامة بذل اللاعبين لقصارى جهدهم فى حدود قدراتهم الذاتية على الأداء ولا شك أن التحضير غير الكافى أثناء التدريب سواء بدنياً أو نفسياً لا يمكن اللاعب من أداء مهامه أو الوفاء بالمتطلبات والإشترطات الخاصة بالمنافسة.

ويتمشى تفسير الباحثة مع ما أشار إليه "أحمد أمين فوزى" (١٩٩٢م) فى أن المنافسة الرياضية موقف اختبارى لما استطاع الرياضى أن يحققه فى التدريب، وأن عملية التدريب فى حد ذاتها بالنسبة للاعب تستمد كل مقوماتها وأهميتها من كونها عملية إعداد للاعب لكى يحقق أفضل مستوى ممكن خلال المنافسات الرياضية. (٣: ١٧١)

ويؤكد ذلك "أسامة سيد عبدالظاهر" (٢٠٠٤م) أن تحدى المنافسة هو المصدر الأول للضغوط النفسية حيث يتطلب الأمر التغلب على التعب والتوتر العضلى والقلق والكثير من التحديات الأخرى التى تُشكل عائقاً أمام اللاعب. (٥: ٢١)

كما يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبات الجرى والرمى والوثب والمركب فى محور الضغوط النفسية المرتبطة بالأسرة وتعزى الباحثة ذلك إلى طبيعة المجتمع الذى ينعكس أثره على الأسرة فى عدم السماح للاعبة بحضور التدريب فى بعض الأوقات وخاصة أن تدريب ألعاب القوى قد يكون مرتين فى نفس اليوم ولأوقات متأخرة، وأيضاً الحرص الدائم من قبل الأسرة على إنهاء اللاعبة مذكرتها أو شئونها الخاصة على حساب التدريب.

ويتضح من جدول (٩)، (١١) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين لاعبي الجرى والرمى والوثب والمركب كما يلى :

فى محور الضغوط النفسية المرتبطة بجهاز التدريب :

وتعزى الباحثة ذلك إلى أهمية الدور الذى يلعبه المدرب داخل العملية التدريبية بإعتباره المحرك الرئيسى والفعال فى المنظومة التدريبية، فالمدرب الرياضى كشخصية تربوية يتولى عملية التعليم والتدريب، ويؤثر تأثيراً مباشراً فى تطوير شخصيات اللاعبين بصورة شاملة ومتزنة.

وتشير الباحثة إلى وجود علاقة حميمة بين لاعب ألعاب القوى ومدربه وجهازه التدريبي تتأسس على الإحترام والعطف والثقة المتبادلة، ويوجد تناغم وجدانى بين المدرب ولاعبه تكمن فى مهاراته الإتصالية بهم وقدرته على تفهمهم والميل والشعور الصادقين للمدرب تجاه لاعبيه، الأمر الذى يعمل على اكتسابه لثقتهم وتقديرهم. مما يؤدي ذلك إلى خفض حدة الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز التدريبي لدى اللاعبين.

فى محور الضغوط النفسية المرتبطة بالأسرة :

ترجع الباحثة ذلك إلى موافقة أولياء الأمور لأبنائهم ممارسة ألعاب القوى مما يؤدي إلى توفير بيئة مثالية إيجابية للنمو الإنفعالى المنزلى لدى اللاعبين من قبل الأسرة أو المجتمع الذى يعيش فيه ويتفاعل معه، فالأسرة تمثل الحصن الإجتماعى الجاذب لحاجات وطموحات الأبناء والإطار المرجعى للمعايير السلوكية واللبتقة القيمية لأنماط السلوك المرغوبة اجتماعيا والمتوقعة كحصائل للممارسة الرياضية، وعلى ذلك لابد من وجود علاقة طيبة تجمع بين (أولياء الأمور - المدرب - اللاعب) فى سبيل إيجاد بيئة تنافسية دافعة.

كما تعزى الباحثة وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الأربعة فى محور الضغوط النفسية المرتبطة بجهاز التدريب لدى اللاعبين إلى ضعف الإتصال بين اللاعبين والمدرب مما يُشكل مصدراً للقلق لدى اللاعبين، حيث يُعتبر أغلب مدربي ألعاب القوى من الرجال مما يُشكل نوعاً من ضعف العلاقة والإتصال مع اللاعبين بعكس اللاعبين.

ويتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعات البحث الأربعة من اللاعبين فى محاور الضغوط النفسية، حيث يتضح أن الفروق جاءت لصالح لاعبي المركب فى الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية، بينما جاءت لصالح لاعبي الرمي فى الضغوط المرتبطة باللاعب.

كما يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعات البحث الأربعة من اللاعبين فى محاور ضغوط التدريب وضغوط المنافسة وضغوط الأسرة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية جاءت لصالح لاعبات المركب، بينما الضغوط المرتبطة باللاعب جاءت لصالح لاعبات الرمي.

وتعزى الباحثة تصدر لاعبي ولاعبات المركب لكثرة الضغوط النفسية لكثرة وتنوع السباقات التى تضمها مسابقة المركب سواء أكان سباعى أو عشارى. وأيضاً لقرار الإتحاد الدولى لألعاب القوى (٢٠٠٤/٢٠٠٥م) بإدراج مسابقة عشارى سيدات ضمن برنامج ألعاب القوى وضمن برنامج الأولمبياد.

وهذا يؤكد ما لاحظته الباحثة من خلال تدريب وتحكيم ألعاب القوى وتتبعها لمسابقة المركب منذ أدرجت لبرنامج مسابقات ألعاب القوى بالإتحاد العربي عن عزوف الكثير من لاعبي ألعاب القوى ومدربيهم عن الاشتراك في المسابقات المركبة. كما أسفرت نتائج تحليل سجلات بعض الإتحادات بالوطن العربي إلى انخفاض أعداد المسجلين بهذه المسابقة بالمقارنة بغيرها من المسابقات الفردية.

وترى الباحثة أن من السباقات المركبة تتميز بالصعوبة عن غيرها لأنها تحتوى على مسابقات متنوعة تعبر بصدق عن المقدرة البشرية للإنسان حيث تشمل على سباقات للجري وأخرى للوثب وثالثة للرمى، فهي تحتل مكانة خاصة في برنامج مسابقات ألعاب القوى الدولي والأولمبي. وتقام منافسات هذه المسابقة على يومين متتاليين.

وعلى هذا يجب أن يتميز متسابقى المسابقات المركبة بمميزات خاصة تختلف عن جميع المتسابقين حيث يطلق على لاعب هذه المسابقة "بطل الأبطال" أو "اللاعب المتكامل" وتتضح صعوبة المسابقة حيث أنها تؤدي على يومين متتاليين صباحًا ومساءً يبذل المتسابق أقصى جهد لتجميع أفضل نقاط والفوز بالمنافسة.

إضافة إلى ذلك فإن تدريب لاعب المركب يستغرق وقتًا أطول وجهدًا أكثر فقد يتواجد اللاعب في التدريب صباحًا ومساءً مما يُشكل ضغطاً نفسياً على اللاعب لا يستطيع تحمله. وبذلك يكون قد تم التحقق من صحة الفرض الأول والثاني والذي ينص على :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي ألعاب القوى فى ضوء نوع المسابقة (الجري- الرمي- الوثب- المركب) فى الضغوط النفسية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبات ألعاب القوى فى ضوء نوع المسابقة (الجري- الرمي- الوثب- المركب) فى الضغوط النفسية.

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه الموضوعية وفى حدود عينة البحث وخصائصها وفى إطار ما أشارت إليه المعالجات الإحصائية واعتماداً على ما توصلت إليه الباحثة من نتائج وتفسيرها، أمكن للباحثة التوصل للاستنتاجات التالية :

- ١- بناء مقياس الضغوط النفسية للاعبى ألعاب القوى.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الأربعة فى محاور الضغوط المرتبطة بالتدريب والمرتبطة باللاعب والمرتبطة بالمنافسة، وغير دالة إحصائياً بين المجموعات فى محوري الضغوط المرتبطة بجهاز التدريب والمرتبطة بالأسرة.

- ٣- وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الأربعة من اللاعبات فى محاور الضغوط النفسية لصالح لاعبي المركب فى الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية، ولصالح لاعبي الرمي فى الضغوط المرتبطة باللاعب.
- ٤- وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الأربعة لاعبات (الجري . الرمي . الوثب . المركب) فى محاور الضغوط النفسية، عدا الضغوط المرتبطة بجهاز التدريب فهى غير دالة إحصائياً.
- ٥- وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الأربعة من اللاعبات فى محاور ضغوط التدريب وضغوط المنافسة وضغوط الأسرة والمجموع الكلي لمقياس الضغوط النفسية لصالح لاعبات المركب، بينما الضغوط المرتبطة باللاعب لصالح لاعبات الرمي.

التوصيات:

- فى ضوء أهداف البحث، والإطار المرجعى، والبيانات والمعلومات التى توصلت إليها الباحثة، وطبيعة هذه الظاهرة والمتغيرات المحيطة بها، واستناداً إلى ما توصلت إليه المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه الاستنتاجات فإن الباحثة توصى بالآتى :
- ١- تخطيط برامج التدريب بصورة علمية تتناسب مع قدرات اللاعب.
 - ٢- ضرورة عدم تعرض اللاعب لأى مصدر من مصادر الضغط النفسى.
 - ٣- الإهتمام بفترات الراحة الإيجابية والسلبية بحيث تسمح بإستعادة طاقة اللاعب.
 - ٤- تطوير برامج تدريبية خاصة تعمل على وقاية اللاعبين وإرشادهم بحيث تخفف عليهم وطأة الضغوط النفسية التى تحيط بهم وتقف عائناً أمام تقدمهم.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم عبدربه خليفه (١٩٩٧م): إصدارات علمية فى المجال الرياضى، الهيئة العامة للشباب والرياضة، مكتب التدريب وإعداد القادة، القاهرة .
- ٢- إبراهيم قشقوش، طلعت منصور (١٩٧٩م): دافعية الإنجاز وقياسها، ط٢، المجلد الثانى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
- ٣- أحمد أمين فوزى (٢٠٠٣م): علم النفس الرياضى "المبادئ- التطبيقات"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- أحمد محمود بدر (٢٠٠١): السمات الدافعية وعلاقتها بالضغوط النفسية للاعبى كرة اليد "رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .

- ٥- أسامة سيد عبدالظاهر (٢٠٠٤م): "ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٦- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): إحتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والإجهاد الإنفعالي، سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضة، العدد ١٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): علم نفس الرياضة، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٨- أسامة كامل راتب (٢٠٠١م): الإعداد النفسى للناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدنى والإسترخاء، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٠- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١١- أسامة كامل راتب (١٩٩٥م): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٢- أيمن محمود عبدالرحمن (٢٠٠٣م): مقياس الرضا الوظيفى لمعلم التربية الرياضية للمرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد السادس عشر مارس، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.
- ١٣- عادل حسنى (٢٠٠١م): "بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية للاعبى كرة السلة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثانى، مارس.
- ١٤- عبدالعزيز فهمى النوحى (٢٠٠١م): الممارسة العامة فى الخدمة الإجتماعية، عملية حل المشكلة ضمن إطار نفس إيكولوجى، سلسلة نحو رعاية إجتماعية متطورة، الكتاب الثالث، كلية الخدمة الإجتماعية- جامعة حلوان- القاهرة.
- ١٥- عمرو أحمد السيد عبدالعال (٢٠٠٧م): النشاط البدنى أسلوب للحياة وعلاقته بالدوافع والضغوط النفسية لدى المتقدمين فى السن، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان- القاهرة.
- ١٦- محمد العربى شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م): اللاعب والتدريب العقلى، ط٢، مركز الكتاب الأخضر، القاهرة.
- ١٧- محمد العربى شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م): التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ١٨- محمد إبراهيم محمد أحمد (٢٠٠١م): "توجهات دافعية الإنجاز لدى الناشئين فى بعض الأنشطة الرياضية" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٩- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): سيكولوجية الإحترق للاعب والمدرّب الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): سيكولوجية القيادة الرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): مدخل فى علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٣- مصطفى حسين باهى، أمينة إبراهيم شلبى (١٩٩٨م): الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤- مصطفى محمد فريد (١٩٩٨م): علاقة مستويات دافعية الإنجاز بالمستوى الرقمى لدى متسابقى الميدان والمضمار " المؤتمر العلى الرياضة وتنمية المجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين، المجلد الثانى، أكتوبر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 25- Gill, K., Henderson, J., Pargman, D., (1995): "The type A competitive run: A risk for psychological stress and injury, "International Journal of Sport Psychological, 10, 4-26.
- 26- Tara K.S Scanlan, Gary L. Stin & Kenneth Ravizza (1991): "An in-depth study of former elite figure skaters sources of stress". Journal of sport & Exercise Ssychology 13, 103-120.
- 27- Terry, Walrond, Garron, (1998): "The influence of game location of athletes psychological stress". Journal of Sport Psychology.
- 28- Weinberg, R., Gould, D. (1995): Foundations of sport and exercise psychology, Champaign, II: Human Kinetics.

- 29- **Trendall, G. (1995):** Stress in teaching and teacher effectiveness, A study of teacher acrossnain stream, vol (1), p (52-58).
- 30- **Smith, R. E Sarason, I.C & Sarson, B.R (1982):** Psychology: The frontiers of behavior. New York: Harper and Row Publishers.
- 31- **Morgan, W.P., Costill, D.L, Flynn, M.G., Raslin, J.S. & O'connor, P.J. (1998):** "Mood disturbances following increased training in
- 32- **Silva, J.M (1990):** "Analysis of the training stress syndrome in competitive athletics". Journal of applied sport psychology, 2, 5-20.