Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

الإرتباك النفسى وعلاقتة بمستوى الإنجاز لناشئ السباحة

الدكتور / محمود فكري الفار
الدكتور/ اسامة عوض عبدالغني
الدكتور/ محمد جودة قنديل
الباحث / يوسف غريب فهمي

ملخص البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الإرتباك النفسى ومستوى الإنجاز لدى ناشئى السباحة ويتحقق ذلك من خلال تحدد مجتمع البحث في السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية المقيدين بالاتحاد المصري للسباحة ، وبلغ عددهم (١٩٦) ناشئ ، تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية ، وقد قام الباحث بحساب حجم العينة عن طريق معادلة ستيفن ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة والتي كانت نتيجته (١٣١) ناشئ. وقد حدد الباحث بعد الرجوع للسادة المشرفين بان يكون حجم العينة الاساسية للبحث (١٣٥) ناشئ بما يمثل (٧٦.٥٣٪) من تعداد مجتمع البحث ، علي ان لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية ، و اشارت اهم النتائج الي :

١- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الاراء حول محاور مقياس الإرتباك النفسى (٣) محاور والاتفاق حول محتوى العبارات (٢٨) عبارة

٢- فاعلية المقياس الذي تم بناءه في الدراسة الحالية لقياس الإرتباك النفسي لدي ناشئي السباحة

٣- يتمتع ناشئي السباحة بمستوى إرتباك نفسي فوق المتوسط .

٤- وجود علاقة ارتباطية طردية بين الإرتباك النفسي ومستوي الإنجاز لدي ناشئي السباحة عينة البحث.

Summary of the research in English:

The research aims to identify the relationship between psychological confusion and the level of achievement among junior swimmers. This is achieved by determining the research community in junior swimmers in Qalyubia Governorate registered with the Egyptian Swimming Federation, and their number reached (196) juniors. The basic research sample was selected randomly from within the research community of junior swimmers in Qalyubia Governorate. The researcher calculated the sample size using Stephen Thompson's equation to calculate the minimum sample size, which resulted in (131) juniors. The researcher determined after consulting the supervisors that the size of the basic sample for the research would be (135)

youth, representing (76.53%) of the research community, provided that they had not participated in the exploratory experiment. The most important results indicated:

-١The results of the validity of the arbitrators showed agreement of opinions on the axes of the psychological confusion scale (3) axes and agreement on the content of the phrases (28) phrases.

-٢The effectiveness of the scale that was built in the current study to measure psychological confusion among swimming youth.

-٣Swimming youth enjoy an above-average level of psychological confusion.

-٤The existence of a direct correlation between psychological confusion and the level of achievement among swimming youth in the research sample.

مقدمة البحث :

يعد علم النفس الرياضـــي احد فروع علم النفس العام، والذى يهدف الى رفع مســـتوى الرياضـي عن طريق دراسـة السـلوك الشـخصـي الرياضـي، والأسـتغلال الأمثل للطاقة الأضـافية الكامنة الموجودة داخل الفرد الرياضـي من اجل اسـتخدامها في المجال التخصـصـي بالشـكل الصـحيح، ويرى العديد من علماء علم النفس الرياضـي أن العامل النفسـي يعد "عاملا هاما في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين في اثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز (٩:٧)

ويعتبر علم النفس الرياضـي من أهم العوامل التي ادت الي الارتفاع بالمسـتوي الرياضـي والانجاز الرياضـي أيضـاً ، وذلك لارتباط علم التدريب الرياضـي ونظرياته بذلك العلم ، إذ يتأثر مستوي الاداء البدني للاعب بالعوامل النفسية ويعتبر من العلوم الحديثة التي أسهمت بدور فعال في الارتقاء بمستوي اداء اللاعبين في المنافسات الرياضية وخاصة السنوات الأخيرة ، كما يري ان معظم الأبطال علي المستوي الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوي البدني والمهاري والخططي وان هناك عاملاً هاماً وحاسماً يحدد نتيجة كفاحهم اثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتحقيق الانجاز الرياضـي وهو " العامل النفسـي " الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسـس عليه تحقيق الانتصار والتفوق الرياضي .

والحالة النفسـية هي اكثر الأشـكال النفسـية تغيرا واهتزازا، وهي "عملية نفسـية مركبة من الأنفعال،الأنتباة ،التفكير،وهي تتصف بمستوى محدد من الأنفعالية والشدة"

حيث تعتبر الحالة النفسية للرياضي من اهم العناصر التي تؤثر عليه سواء كانت سلبيا أو ايجابي. (١٠٢:٦)

ويشير أسامه راتب (٢٠٠٧) أن المنافسة الرياضية تمثل مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية وهي بمثابة موقف اختباري تقويمي لقدرات الرياضـــي تحمل في طياتها الكثير من مصادر الضغوط التي تؤثر سلبياً علي الاداء الرياضي. (١٧٩:١)

ويشـير " محمد علاوي " (١٩٩٢) أن الابطال علي المسـتوي الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المســـتوي البدني والمهارى و الخططى والذهني إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم اثناء المنافسات الرياضية في سبيل تحقيق الفوز ألا وهو " العامل النفسي " الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه بدرجة كبيرة تحقيق الفوز (١٦:٥)

ويرى محمد العربي (٢٠٠١) أن الجانب النفســـي أصـــبح يلعب دورا كبيرا في الإرتقاء بمســـتوى الأداء وأصـــبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات المهارية والخططية حيث أن التفوق الرياضـي يتوقف على مدى إسـتفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية فالمهارات النفسية تساعد الافراد علي تعبئه قدراتهم البدنية لتحقيق أقصي اداء رياضي. (٣٠٣:٤)

ويشـير "يحي "كاظم" (١٩٩٠) إلى أن دراسـة أداء الفريق في الأنشـطة الرياضـية أصـبح يعتمد على تحليل العمليات المشـــتركة في تشـــكيل الأداء المهارى والبحث في تطوير المهارات ومحاولة تشخيص العوامل المختلفة التي تحدد جوانب النجاح في مستوى الأداء المهاري.

(٣٩:٨)

والمجال الرياضي من أهم المجالات التي تزخر بالعديد من المواقف والخبرات المتباينة من حيث شدتها وقوة تأثيرها على سلوك الرياضي والتي تعكس إستجاباته للمواقف إما بصورة إيجابية أو سلبية. (٢١:٣)

ويشير"أسامة راتب (٢٠٠٤)" أن سر التفوق في المنافسات الرياضية يعتمد أساسا على مدى اســـتفادة الرياضـــي من قدراته النفســـية والعقلية بجانب قدراته البدنية، وذلك لأن الأداء الرياضـــي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والنفسـية، وهما كوجهي العملة لا نسـتطيع أن نفصـل بينهما. (٨٠:٢)

ثانياً: مشكلة البحث:

تُعد مشكلة الارتباك النفسي لدى ناشئي السباحة من القضايا الهامة التي تؤثر على أدائهم الرياضي وتطورهم الشخصي ويواجه العديد من السباحين الناشئين تحديات نفسية مثل القلق قبل المنافسـات، وضـغوط الأداء، والضـغط الاجتماعي من الأصـدقاء والمدربين ويؤدي هذا الارتباك

إلى تأثيرات سلبية على التركيز والثقة بالنفس، مما قد ينعكس سلبًا على النتائج الرياضية ويؤثر على الدافع للاستمرار في البطولات والمنافسات.

إن تأثير الارتباك النفسي لا يقتصر فقط على الأداء في المنافسات، بل يمتد أيضًا إلى الجوانب الاجتماعية والعاطفية للناشئين. إذ يمكن أن يؤدي التوتر المفرط إلى انسحاب بعض السباحين من المنافسات أو حتى من ممارسة السباحة بشكل عام، مما يؤثر على تطوير مهاراتهم وثقتهم بأنفسهم. وعلاوة على ذلك، قد تتسبب الضغوط النفسية المستمرة في ظهور مشكلات صحية نفسية مثل الاكتئاب أو القلق المزمن. ومن المهم أيضًا أن نستكشف دور المدربين وأولياء الأمور في معالجة الارتباك النفسي لدى ناشئي السباحة. فعلى المدربين أن يكونوا مدركين لتأثير العوامل النفسية على الأداء، ويتوجب عليهم توفير بيئة تدريبية إيجابية تعزز الثقة والتفاؤل. ويمكن للمدربين استخدام أساليب تحفيزية تساعد السباحين على التغلب على مخاوفهم، مما يعزز من روح الفريق ويقلل من الضغط النفسي. أما بالنسبة للأهالي، فإن فهمهم لطبيعة التحديات النفسية التي يواجهها أبناؤهم يمكن أن يسهم في توفير الدعم العاطفي المطلوب. ويجب على الأهالي تشجيع أبنائهم على التعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم، وخلق مساحة آمنة لهم لمناقشة التحديات التي يواجهونها. وبالإضافة إلى ذلك، يُعتبر البحث في كيفية تأثير الثقافات المختلفة على تجربة السباحين الناشئين من الجوانب المثيرة للاهتمام. وقد تختلف الضغوط والتوقعات بناءً على الخلفية الثقافية، مما يستدعي دراسة هذه الفروق لفهم كيفية تأثيرها على الصحة النفسية للسباحين. ختامًا، فإن البحث في الارتباك النفسي لدى ناشئي السباحة ليس فقط أمرًا أكاديميًا، بل له تأثيرات عملية على تطوير برامج التدريب والدعم النفسي، مما يسهم في تحسين الأداء الرياضي والرفاهية النفسية للسباحين الناشئين. ومن هذا المنطلق يحاول الباحث أن يجد تفسيرا لمستوى إنجاز السباحين ودرجة تباين هذا المستوى من سباح إلى أخر فى منطقة بعيدة عن المستوى البدنى والمهارى والخططى، وأن يبحث فى الجانب النفسى، من خلال الإجابة على التساؤل العام للبحث " هل يوجد علاقة بين الإرتباك النفسى ومستوى الإنجاز لدى ناشئ السباحة"

ثالثاً :هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الإرتباك النفسى ومستوى الإنجاز لدى ناشئى السباحة ويتحقق ذلك من خلال:

١ . التعرف على مستوى الإرتباك النفسى لدى ناشئى السباحة .

٢ . التعرف على الفروق فى مستوى الانجاز الرياضى لزمن سباحة ٥٠م حرة لدى السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية تبعا لمتغير مستويات الارتباك النفسى.

٣ . التعرف على الفروق فى مستوى الإرتباك النفسى لدى السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية تبعا لمتغير مستويات زمن سباحة ٥٠م حرة.

٤. التعرف على العلاقة بين مستوى الانجاز الرياضى لزمن سباحة ٥٠م حرة والإرتباك النفسى للسباحين الناشئين بمحافظة القليوبية.

رابعاً: : فروض البحث : (على هيئة تساؤلات)

١ . ما هو مستوى الإرتباك النفسى لدى السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية ؟

٢ . هل توجد فروق فى مستوى الانجاز الرياضى لزمن سباحة ٥٠م حرة لدى السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية تبعا لمتغير مستويات الارتباك النفسى ؟

٣ . هل توجد فروق فى مستوى الإرتباك النفسى لدى السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية تبعا لمتغير مستويات زمن سباحة ٥٠م حرة ؟

٤. هل توجد علاقة بين مستوى الانجاز الرياضى لزمن سباحة ٥٠م حرة والإرتباك النفسى للسباحين الناشئين بمحافظة القليوبية ؟

خامساً: تعريفات البحث:

الإرتباك النفسى :

١. هو حالة من الاضطراب العاطفي أو العقلي والذى تترافق معه مشاعر القلق والتوتر، والخوف. مما يؤدى إلى صعوبة التركيز واتخاذ القرارات والتفاعل الاجتماعي. (جمعية علم النفس الأمريكية)

٢. عبارة عن شعور داخلى بعدم الأرتياح والذى ينتج عن مجموعة من الأفكار السلبية المحيطة بالناشئ والتى تتسبب فى فقدانة للثقة وعدم القدرة على الأداء الرياضى بكفائة مما يعيقة عن تحقيق الإنجاز المنتظر. *(تعريف أجرائى)

مستوى الأنجاز : *(تعريف إجرائى)

المستوى الرقمى أو المركز الذى حصل علية السباح خلال بطولتى القاهرة والجيزة.

٣/٠ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفى بأسلوبه المسحى وذلك لملائمته مع طبيعية البحث .

٢/٣ مجتمع وعينة البحث :

١/٢/٣ مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث في السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية المقيدين بالاتحاد المصري للسباحة ، وبلغ عددهم (١٩٦) ناشئ.

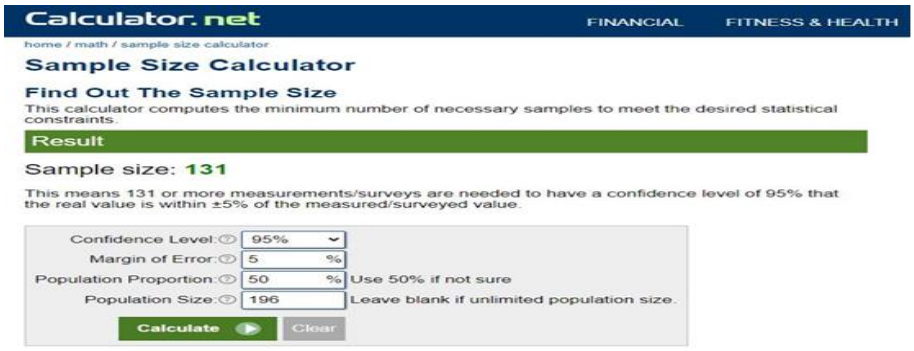
Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

٢/٢/٣ عينة البحث :

١/٢/٢/٣ العينة الاساسية للبحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من السباحين الناشـــئين بمحافظة القليوبية ، وقد قام الباحث بحســـاب حجم العينة عن طريق معادلة ســـتيفن ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة والتي كانت نتيجته (١٣١) ناشئ.

وقد حدد الباحث بعد الرجوع للســـادة المشـــرفين بان يكون حجم العينة الاســـاســـية للبحث (١٣٥) ناشـئ بما يمثل (٧٦.٥٣٪) من تعداد مجتمع البحث ، علي ان لا يكونوا قد اشـتركوا في التجربة الاستطلاعية.



شكل (١)

نتيجة حساب معادلة ستيفن ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة

٢/٢/٢/٣ العينة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية ، وعددهم (٣٠) ناشئ بما يمثل (١٥.٣١٪) من تعداد مجتمع البحث.

جدول (٣)

توصيف مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث		عينة البحث		
		العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية	اجمالي العينة
العدد	١٩٦	١٣٥	٣٠	١٦٥
%	١٠٠,٠٠	٦٨,٨٨	١٥,٣١	٨٤,١٨

٣/٣ أدوات جمع البيانات:

ـــ مقياس الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين " اعداد الباحث "

ـــ مستوي الانجاز الرقمي لسباحة (٥٠م) حرة .

١/٣/٣ خطوات إعداد مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين":

فى ضـوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف على تأثير الإرتباك النفسـى ومسـتوى الإنجاز لدى ناشئى السباحة مسترشداً بالخطوات التالية فى إعداده :-

ـــ الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .

ـــ تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس.

ـــ تحديد المفهوم الإجرائى للمحاور المقترحة.

ـــ عرض المحاور الإفتراضية على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والسباحة والقياس والتقويم.

ـــ صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور.

ـــ عرض المقياس فى صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأى.

ـــ صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء.

٢/١/٣/٣ تحديد محاور مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين":

لتحديد محاور مقياس "الإرتباك النفسـى للسـباحين الناشـئين" قام الباحث بمراجعة الأطر النظرية والدراسـات المرجعية لمقاييس الإرتباك النفسـى بهدف تحديد المحاور المقترحة للمقياس والتي بلغت في صورتها الاولي على (٣) محاور كما هو موضح فى مرفق (٢).

٣/١/٣/٣ عرض محاور "الإرتباك النفسـى للسـباحين الناشـئين" الافتراضـية المقترحة على السادة الخبراء لإبداء الرأى :

تم عرض المحاور المقترحة فى صـورتها الأولى على (٥) من السـادة الخبراء المتخصـصـين فى مجال علم النفس الرياضى والسباحة والقياس والتقويم مرفق (٢)

وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٤/٦/١٥ إلى ٢٠٢٤/٧/١ بهدف التعرف على مايلى : -

ـــ مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس.

ـــ إضافة أوحذف أو تعديل المحاور التى من شأنها إثراء المقياس.

وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة محاور المقياس كما يلى :-

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (٦)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن = ٥

م	المحاور	اتفاق آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	الثقة بالنفس	٥	١٠٠
٢	الضغط النفسى	٥	١٠٠
٣	التوتر	٣	٦٠
٤	القلق	٥	١٠٠
٥	التفاعل الأجتماعى	٣	٦٠

يتضح من الجدول السابق النسبة لآراء السادة الخبراء في كل محور من محاور مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي المحاور ما بين (٦٠٪ – ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد المحاور التي ارتضاها الباحث (٣) محاور.

٤/١/٣/٣ صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور من محاور مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين":

صاغ الباحث عبارات مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص بكل محور من خلال إطلاعه على المراجع والدراسات السابقة وآراء الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس والقياس والتقويم, وقد راعى الباحث فى صياغة العبارات مايلى :-

- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة .
- عدم إيحاء العبارة بنوع الاستجابة .
- أن تكون العبارات واضحة ومحددة , ولاتقبل أكثر من تفسير.
- أن تتناسب العبارة مع الهدف الذى وضعت من أجله

٥/١/٣/٣ عرض مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" فى صورته الاولية علي السادة الخبراء للتحقق من صدق (المحتوى):

قام الباحث بعرض الصورة الأولية لمقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" على السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى ، وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٤/٦/١٥ إلى ٢٠٢٤/٧/١ مرفق (٢) ، وفى ضوء آراء المحكمين تكونت صورة المقياس على(٣) محاور تتضمن

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

(٣٠) عبارة مرفق (٢) ، توضـــح الجداول التالية نســـبة أراء الســـادة الخبراء فى كل عبارة من عبارات المقياس.

جدول (٧)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات المحور (الثقة بالنفس) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن=٥

م	العبارات	التكرار	%
١	أشعر بعدم القدرة على الأنجاز فى المنافسة على عكس أدائى فى التدريب	٥	١٠٠
٢	أعانى من تشتت التركيز قبل المنافسة	٥	١٠٠
٣	قبل الأشتراك فى المنافسة أشعر بأننى هادئا	٤	٨٠
٤	التوتر الذى أشعر به قبل المنافسة يعوقنى على إجادة المهارات	٤	٨٠
٥		٣	٦٠
٦	أتعامل مع من حولى بشكل عدوانى بسبب شدة الضغوط التى أتعرض لها قبل المنافسة	٥	١٠٠
٧	أجد صعوبة فى التعامل مع المدرب فى الفترة التى قبل المنافسات والبطولات	٥	١٠٠
٨	أجد صعوبة فى التعبير عن نفسى فى يوم المنافسة	٤	٨٠
٩	لا أستطيع أن أحتفظ بهدوئى طوال الوقت خلال أجواء المنافسات	٥	١٠٠

يتضح من الجدول (٧) النسبة لآراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات المحور (الثقة بالنفس) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٦٠٪ – ١٠٠٪) من مجموع آراء الســادة الخبراء، وقد أرتضــي الباحث بنســبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بحذف العبارة رقم (٥) ، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (٨) عبارة.

جدول (٨)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات المحور (الضغط النفسى) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين

ن=٥

م	العبارات	التكرار	%
١٠	أثناء المنافسة أشعر بأننى غير قادر على أستكمال السباق	٥	١٠٠
١١	لا أثق بقدراتى البدنية عند منافسة الأخرين	٤	٨٠
١٢	ثقتى بنفسى تتراجع فى مواجهة المواقف الصعبة فى المنافسات	٥	١٠٠
١٣	أتردد قبل تنفيذ أى أداء لعدم تأكدى من أستطاعتى من تنفيذة	٤	٨٠
١٤	فى يوم المنافسة لا أشعر بأننى جاهز بدنيا ومهاريا بأستمرار	٥	١٠٠
١٥	لا أثق دائما فى قدراتى التدريبية التى تقودنى إلى النجاح	٤	٨٠
١٦	أشك فى أستحقاقى للنجاح فى المنافسات	٤	٨٠
١٧	أعتمد على الأخرين فى حل جميع المشكلات الخاصة بى	٥	١٠٠
١٨	لا أستطيع أن أتكلم بصوت مرتفع أمام جماعة من الناس فى أجواء البطولة والمنافسات	٥	١٠٠

يتضح من الجدول (٨) النسبة لآراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات المحور (الضغط النفسى) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٨٠٪ – ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (٩) عبارة.

جدول (٩)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات المحور (القلق) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن=٥

م	العبارات	التكرار	%
١٩	أشعر بالتوتر قبل وأثناء اللقاءات الاجتماعية مع زملاء الفريق فى يوم المنافسة	٤	٨٠
٢٠	أشعر بعدم الارتياح عند التواجد فى مجموعات كبيرة من الناس أثناء المنافسات والبطولات	٤	٨٠
٢١	أتهرب من التفاعلات الاجتماعية والتواصل مع الاخرين فى يوم المنافسة	٥	١٠٠
٢٢	أقلق تجاة قلة التقدير الاجتماعى من الاخرين فى فريقى أثناء البطولات	٥	١٠٠
٢٣	أشعر بالتوتر من رد فعل المدرب بعد الإنتهاء من السباق	٤	٨٠
٢٤	أشعر بالتوتر عند القيام بتمارين الأحماء و الأستعدادات للسباقات وأنا تحت مراقبة الأخرين	٥	١٠٠
٢٥	أشعر بأهتزاز نفسى فى حالة وجود جمهور وحكام فى المنافسات والبطولات الرسمية	٤	٨٠
٢٦	تزداد ضربات قلبى عندما يناديني المدرب لإعطائى تعايمات قبل المنافسة أو البطولة	٤	٨٠
٢٧		٣	٦٠
٢٨	أفقد شهيتى للطعام فى يوم البطولة أو المنافسة	٥	١٠٠
٢٩	أشعر بجفاف الحلق عندما يتابع أدائى الأخرون	٥	١٠٠
٣٠	أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة أو البطولة	٤	٨٠

يتضح من الجدول (٩) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات المحور (القلق) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٦٠٪ – ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بحذف العبارة رقم (٢٧) ، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (١١) عبارة

٦/١/٣/٣ ميزان تقدير الدرجات:

قام الباحث بعرض ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" على السادة المحكمين ، يوضح الجداول التالية نسبة أراء السادة الخبراء فى ميزان تقدير الدرجات المقترحة للمقياس.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (١٠)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن=٥

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

يتضح من الجدول (١٠) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (صفر% – ٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بوضع ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" ثلاثي "نعم – الي حداً ما – لا"

٧/١/٣/٣ مستويات مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين":

قام الباحث بعرض مستويات مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" المقترحة على السادة المحكمين ، وقد وافق عليها السادة الخبراء ويوضح الجداول التالية مستويات المقياس المقترحة.

جدول (١١)

مستويات مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

مستويات المقياس	من	الي
منخفض	٢٨	٤٦
متوسط	٤٧	٦٥
مرتفع	٦٦	٨٤

٨/١/٣/٣ صياغة الصورة المبدئية لمقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين":

جدول (١٢)

عدد عبارات مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" في صورته المبدئية وعدد العبارات المحذوفة وأرقامها وفقاً لنسبة أراء الخبراء

م	المحـــــــــاور	عدد العبارات	عدد العبارات المحذوفة	عدد عبارات المحور بعد استبعاد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة
١	الثقة بالنفس	٩	٨	١	٥
٢	الضغط النفسى	٩	٩	ـــــ	ـــــ
٣	القلق	١٢	١١	١	٢٧

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

الإجمالي	٣٠	٢٨	٢	ـــــــ

ويوضح جدول (١٢) توزيع العبارات بمقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" بعد عرض المقياس فى صورته الاولية التى تضمنت (٣٠) عبارة علي السادة الخبراء ، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٢٨) عبارة.

وقد قام الباحث بوضع الشكل المبدئي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات فى ترتيب عشوائى مرفق (٣) وذلك لتطبيقها على العينه الاستطلاعية التى بلغ عددها (٣٠) ناشئ من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس .

صدق (الاتساق الداخلي):

قام الباحث بحساب صدق مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بحساب قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمقياس ، وكذلك حساب قيمة معاملات الارتباط لكل عبارة علي حدة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، وكذلك حساب قيمة معاملات الارتباط لكل محور علي حدة والدرجة الكلية للمقياس ، وذلك بعد تطبيق المقياس علي عينة عينة قوامها (٣٠) ناشئ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية والجداول التالية توضح ذلك.

جدول (١٣)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن=٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أشعر بعدم القدرة على الأنجاز فى المنافسة على عكس أدائى فى التدريب	*٠,٦٥١
٢	أعانى من تشتت التركيز قبل المنافسة	*٠,٦٤١
٣	قبل الأشتراك فى المنافسة أشعر بأننى هادئا	*٠,٦٠٩
٤	التوتر الذى أشعر به قبل المنافسة يعوقنى على إجادة المهارات	*٠,٥٤٨
٥	أتعامل مع من حولى بشكل عدوانى بسبب شدة الضغوط التى أتعرض لها قبل المنافسة	*٠,٥٤٣
٦	أجد صعوبة فى التعامل مع المدرب فى الفترة التى قبل المنافسات والبطولات	*٠,٨٣٧
٧	أجد صعوبة فى التعبير عن نفسى فى يوم المنافسة	*٠,٦٢٩
٨	لا أستطيع أن أحتفظ بهدوئى طوال الوقت خلال أجواء المنافسات	*٠,٦٠٨
٩	أثناء المنافسة أشعر بأننى غير قادر على أستكمال السباق	*٠,٦١٤
١٠	لا أثق بقدراتى البدنية عند منافسة الأخرين	*٠,٨٤٢
١١	ثقتى بنفسى تتراجع فى مواجهة المواقف الصعبة فى المنافسات	*٠,٦٣٦
١٢	أتردد قبل تنفيذ أى أداء لعدم تأكدى من أستطاعتى من تنفيذة	*٠,٥٦٧
١٣	فى يوم المنافسة لا أشعر بأننى جاهز بدنيا ومهاريا بأستمرار	*٠,٥٦٣
١٤	لا أثق دائما فى قدراتى التدريبية التى تقودنى إلى النجاح	*٠,٥٩٥

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

١٥	أشك فى أستحقاقى للنجاح فى المنافسات	*٠,٦١١
١٦	أعتمد على الأخرين فى حل جميع المشكلات الخاصة بى	*٠,٦٧٩
١٧	لا أستطيع أن أتكلم بصوت مرتفع أمام جماعة من الناس فى أجواء البطولة والمنافسات	*٠,٦٣٨
١٨	أشعر بالتوتر قبل وأثناء اللقاءات الاجتماعية مع زملاء الفريق في يوم المنافسة	*٠,٦٣٦
١٩	أشعر بعدم الارتياح عند التواجد فى مجموعات كبيرة من الناس أثناء المنافسات والبطولات	*٠,٦١٧
٢٠	أتهرب من التفاعلات الاجتماعية والتواصل مع الاخرين في يوم المنافسة	*٠,٦١٠
٢١	أقلق تجاة قلة التقدير الاجتماعى من الاخرين فى فريقى أثناء البطولات	*٠,٦١٦
٢٢	أشعر بالتوتر من رد فعل المدرب بعد الإنتهاء من السباق	*٠,٦٢٩
٢٣	أشعر بالتوتر عند القيام بتمارين الأحماء و الأستعدادات للسباقات وأنا تحت مراقبة الأخرين	*٠,٥٧٧
٢٤	أشعر بأهتزاز نفسى فى حالة وجود جمهور وحكام فى المنافسات والبطولات الرسمية	*٠,٨٦١
٢٥	تزداد ضربات قلبى عندما ينادينى المدرب لإعطائى تعايمات قبل المنافسة أو البطولة	*٠,٦١٥
٢٦	أفقد شهيتى للطعام فى يوم البطولة أو المنافسة	*٠,٥٩٣
٢٧	أشعر بجفاف الحلق عندما يتابع أدائى الأخرون	*٠,٥٧٨
٢٨	أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة أو البطولة	*٠,٦٢٢

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

يوضـــح الجدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية لمقياس "الإرتباك النفسـي للسـباحين الناشـئين" دالة عند مسـتوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٤٣ – ٠.٨٦١).

جدول (١٤)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور (الثقة بالنفس) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن=٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أشعر بعدم القدرة على الأنجاز فى المنافسة على عكس أدائى فى التدريب	*٠,٧١٤
٢	أعانى من تشتت التركيز قبل المنافسة	*٠,٧١٥
٣	قبل الأشتراك فى المنافسة أشعر بأننى هادئا	*٠,٦٦٧
٤	التوتر الذى أشعر به قبل المنافسة يعوقنى على إجادة المهارات	*٠,٦٨٢
٥	أتعامل مع من حولى بشكل عدوانى بسبب شدة الضغوط التى أتعرض لها قبل المنافسة	*٠,٦٢٣
٦	أجد صعوبة فى التعامل مع المدرب فى الفترة التى قبل المنافسات والبطولات	*٠,٧٥٧
٧	أجد صعوبة فى التعبير عن نفسى فى يوم المنافسة	*٠,٧٤٤
٨	لا أستطيع أن أحتفظ بهدوئى طوال الوقت خلال أجواء المنافسات	*٠,٥٧٤

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

يوضـــح الجدول رقم (١٤) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للمحور (الثقة بالنفس) مقياس "الإرتباك النفسـى للسـباحين الناشـئين" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٧٤ – ٠.٧٥٧).

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (١٥)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور (الضغط النفسى) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن=٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
٩	أثناء المنافسة أشعر بأننى غير قادر على أستكمال السباق	*٠,٦٠٣
١٠	لا أثق بقدراتى البدنية عند منافسة الأخرين	*٠,٨٦٢
١١	ثقتى بنفسى تتراجع فى مواجهة المواقف الصعبة فى المنافسات	*٠,٦٨٦
١٢	أتردد قبل تنفيذ أى أداء لعدم تأكدى من أستطاعتى من تنفيذة	*٠,٦١٠
١٣	فى يوم المنافسة لا أشعر بأننى جاهز بدنيا ومهاريا بأستمرار	*٠,٦١٨
١٤	لا أثق دائما فى قدراتى التدريبية التى تقودنى إلى النجاح	*٠,٦٦٣
١٥	أشك فى أستحقاقى للنجاح فى المنافسات	*٠,٦٧٩
١٦	أعتمد على الأخرين فى حل جميع المشكلات الخاصة بى	*٠,٦٨٦
١٧	لا أستطيع أن أتكلم بصوت مرتفع أمام جماعة من الناس فى أجواء البطولة والمنافسات	*٠,٧٢٢

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

يوضـــح الجدول رقم (١٥) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للمحور (الضغط النفسى) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٦٠٣ – ٠.٨٦٢).

جدول (١٦)

مُعاملات الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور (القلق) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" ن=٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١٨	أشعر بالتوتر قبل وأثناء اللقاءات الاجتماعية مع زملاء الفريق فى يوم المنافسة	*٠,٦٧٧
١٩	أشعر بعدم الارتياح عند التواجد فى مجموعات كبيرة من الناس أثناء المنافسات والبطولات	*٠,٧١٩
٢٠	أتهرب من التفاعلات الاجتماعية والتواصل مع الاخرين فى يوم المنافسة	*٠,٦٤٣
٢١	أقلق تجاة قلة التقدير الاجتماعى من الاخرين فى فريقى أثناء البطولات	*٠,٥٩٦
٢٢	أشعر بالتوتر من رد فعل المدرب بعد الإنتهاء من السباق	*٠,٦٤٠
٢٣	أشعر بالتوتر عند القيام بتمارين الأحماء و الأستعدادات للسباقات وأنا تحت مراقبة الأخرين	*٠,٦٥٦
٢٤	أشعر بأهتزاز نفسى فى حالة وجود جمهور وحكام فى المنافسات والبطولات الرسمية	*٠,٨٣٥
٢٥	تزداد ضربات قلبى عندما ينادينى المدرب لإعطائى تعايمات قبل المنافسة أو البطولة	*٠,٦٣٧
٢٦	أفقد شهيتى للطعام فى يوم البطولة أو المنافسة	*٠,٥٩٩
٢٧	أشعر بجفاف الحلق عندما يتابع أدائى الأخرون	*٠,٦٢٠
٢٨	أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة أو البطولة	*٠,٦٣٧

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

يوضـــح الجدول رقم (١٦) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات مع الدرجة الكلية للمحور (القلق) مقياس "الإرتباك النفسـى للسـباحين الناشـئين" دالة عند مسـتوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٥٩٦ – ٠.٨٣٥).

جدول (١٧)

مُعاملات الارتباط ما بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن=٢٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الثقة بالنفس	*٠,٩٢٥
٢	الضغط النفسى	*٠,٩٣٧
٣	القلق	*٠,٩٥٨

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

يوضـــح الجدول رقم (١٧) أن قيم معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية لمقياس "الإرتباك النفسـى للسـباحين الناشـئين" دالة عند مسـتوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط للعبارات بين (٠.٩٢٥ – ٠.٩٥٨).

من خلال العرض السـابق للجدول رقم (١٣) يتضـح أن جميع معاملات الارتباط الخاصـة بكل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصـائية ، في حين يشـير الجداول (١٤ ، ١٥ ، ١٦) إلي ارتباط جميع العبارات بمعاملات ارتباط عالية مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، وكذلك يوضح جدول (١٧) أن جميع معاملات الارتباط للمحاور مع الدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصـــائية ، ومن هنا نســـتطيع أن نحكم علي المقياس بأنه متســـق داخلياً وبالتالي صادق في قياس ما صمم من أجله.

٣/١/١/٥/٣ صدق التمايز :

كما تم حسـاب صـدق مقياس "الإرتباك النفسـى للسـباحين الناشـئين" قيد البحث من خلال اسـتخدام طريقة صـدق التمايز علي العينة الاسـتطلاعية والبالغ قوامها (٣٠) ناشـئ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاسـاسـية للبحث من السـباحين الناشـئين بمحافظة القليوبية ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باسـتخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب عينة البحث الاسـتطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضـوء درجاتهم علي المقياس لتحديد ٢٧٪ العليا وكذلك٢٧٪ الدنيا بهدف التمييز بين اللاعبين المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا ، حيث كان عدد كل مجموعة (٩) ناشـئ ،

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

والجدول التالي يوضـــح دلالة الفروق بين متوســـط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) علي مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

المقياس	الربيع الأعلى ن١ = ٩		الربيع الأدنى ن٢ = ٩		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	س/	±ع	س/	±ع			
الثقة بالنفس	٢١,٣٣٣	١,٨٧١	١١,٣٣٣	١,٦٥٨	١٠,٠٠٠	*١٢,٠٠٠	٠,٠٠٠
الضغط النفسى	٢٤,٥٥٦	١,٤٢٤	١٣,٧٧٨	٠,٨٣٣	١٠,٧٧٨	*١٩,٥٩٧	٠,٠٠٠
القلق	٢٨,٧٧٨	٢,٠٤٨	١٦,٤٤٤	١,٩٤٤	١٢,٣٣٣	*١٣,١٠٤	٠,٠٠٠
الاجمالي	٧٤,٦٦٧	١,٣٢٣	٤١,٥٥٦	٠,٨٨٢	٣٣,١١١	*٦٢,٤٧٨	٠,٠٠٠

*** قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٦) مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٢٠)**

يتضح من الجدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعة (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) ولصـــالح مجموعة الربيع الأعلى في مقياس "الإرتباك النفســـى للسباحين الناشئين" قيد البحث ، مما يدل على صدق المقياس.

ومما سبق يمكننا الحكم علي المقياس بانه صادق

٢/١/٥/٣ ثبات مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين":

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" ومحاوره عددها (٣) محاور وعباراته وعددها (٢٨) عبارة باســـتخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصـــفية لاســـتجابات عينة الدراســـة الاســـتطلاعية علي المقياس باســـتخدام معادلة ســـبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، وكذلك إيجاد الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha .

١/٢/١/٥/٣ ثبات (التجزئة النصفية) لمقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين":

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات عبارات مقياس "الإرتباك النفســـى للســـباحين الناشـــئين" وعددها (٢٨) عبارة باستخدام طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة بلغ قوامها (٣٠) ناشئ من الســـباحين الناشـــئين بمحافظة القليوبية علي المقياس باســـتخدام معادلة ســـبيرمان وبراون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية ، حيث أخذت درجات عينة البحث في العبارات الفردية مجموعة ، وأخذت العبارات الزوجية مجموعة ، وتم أجراء معادلة سبيرمان وبراون لحساب معامل الارتباط (ثبات المقياس) بين النصفين.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (١٩)

ثبات التجزئة النصفية للمقياس

ن = ٣٠

المقياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط
	س/	±ع	س/	±ع	
"الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"	٢٨,٠٦٧	٧,٤٣٧	٢٧,٥٣٣	٨,٠٠٧	*٠,٨٩٥

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

يتضـــح من الجدول (١٩) أن هناك ارتباط دال إحصـــائياً بين مجموع درجات العبارات الفردية ومجموع درجات العبارات الزوجية وقد بلغ معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصـــفية (٠.٨٩٥) مما يدل على ثبات مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين".

٢/٢/١/٥/٣ الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha لمقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين":

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "الإرتباك النفســى للســباحين الناشــئين" والتي عددها (٢٨) عبارة هو (٠.٩٤٤٨)

جدول (٢٠)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" في حالة حذف عبارة

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل ألفا
١	أشعر بعدم القدرة على الأنجاز فى المنافسة على عكس أدائى فى التدريب	*٠,٩٤٢٧
٢	أعانى من تشتت التركيز قبل المنافسة	*٠,٩٤٢٨
٣	قبل الأشتراك فى المنافسة أشعر بأننى هادئا	*٠,٩٤٣٢
٤	التوتر الذى أشعر به قبل المنافسة يعوقنى على إجادة المهارات	*٠,٩٤٣٩
٥	أتعامل مع من حولى بشكل عدوانى بسبب شدة الضغوط التى أتعرض لها قبل المنافسة	*٠,٩٤٣٩
٦	أجد صعوبة فى التعامل مع المدرب فى الفترة التى قبل المنافسات والبطولات	*٠,٩٤٠٥
٧	أجد صعوبة فى التعبير عن نفسى فى يوم المنافسة	*٠,٩٤٣٠
٨	لا أستطيع أن أحتفظ بهدوئى طوال الوقت خلال أجواء المنافسات	*٠,٩٤٣٢
٩	أثناء المنافسة أشعر بأننى غير قادر على أستكمال السباق	*٠,٩٤٣١
١٠	لا أثق بقدراتى البدنية عند منافسة الأخرين	*٠,٩٤٠٤
١١	ثقتى بنفسى تتراجع فى مواجهة المواقف الصعبة فى المنافسات	*٠,٩٤٢٩
١٢	أتردد قبل تنفيذ أى أداء لعدم تأكدى من أستطاعتى من تنفيذة	*٠,٩٤٣٧
١٣	فى يوم المنافسة لا أشعر بأننى جاهز بدنيا ومهاريا بأستمرار	*٠,٩٤٣٧
١٤	لا أثق دائما فى قدراتى التدريبية التى تقودنى إلى النجاح	*٠,٩٤٣٣
١٥	أشك فى أستحقاقى للنجاح فى المنافسات	*٠,٩٤٣١
١٦	أعتمد على الأخرين فى حل جميع المشكلات الخاصة بى	*٠,٩٤٢٤
١٧	لا أستطيع أن أتكلم بصوت مرتفع أمام جماعة من الناس فى أجواء البطولة والمنافسات	*٠,٩٤٢٩
١٨	أشعر بالتوتر قبل وأثناء اللقاءات الاجتماعية مع زملاء الفريق فى يوم المنافسة	*٠,٩٤٢٩

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

١٩	أشعر بعدم الارتياح عند التواجد فى مجموعات كبيرة من الناس أثناء المنافسات والبطولات	*٠,٩٤٣١
٢٠	أتهرب من التفاعلات الاجتماعية والتواصل مع الاخرين في يوم المنافسة	*٠,٩٤٣٢
٢١	أقلق تجاة قلة التقدير الاجتماعى من الاخرين فى فريقى أثناء البطولات	*٠,٩٤٣١
٢٢	أشعر بالتوتر من رد فعل المدرب بعد الإنتهاء من السباق	*٠,٩٤٢٩
٢٣	أشعر بالتوتر عند القيام بتمارين الأحماء و الأستعدادات للسباقات وأنا تحت مراقبة الأخرين	*٠,٩٤٣٥
٢٤	أشعر بأهتزاز نفسى فى حالة وجود جمهور وحكام فى المنافسات والبطولات الرسمية	*٠,٩٤٠١
٢٥	تزداد ضربات قلبى عندما يناديني المدرب لإعطائى تعليمات قبل المنافسة أو البطولة	*٠,٩٤٣٢
٢٦	أفقد شهيتى للطعام فى يوم البطولة أو المنافسة	*٠,٩٤٣٣
٢٧	أشعر بجفاف الحلق عندما يتابع أدائى الأخرون	*٠,٩٤٣٧
٢٨	أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة أو البطولة	*٠,٩٤٣١

***قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٤٤٨)**

ويتضح من جدول (٢٠) معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للعبارات ما بين (٠.٩٤٠١- ٠.٩٤٣٩) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٩٤٤٨) ، مما يدل علي ثبات عبارات المقياس.

جدول (٢١)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات المحور (الثقة بالنفس) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن=٣٠

م	العبارات	معامل ألفا
١	أشعر بعدم القدرة على الأنجاز فى المنافسة على عكس أدائى فى التدريب	*٠,٨١٥٣
٢	أعانى من تشتت التركيز قبل المنافسة	*٠,٨١٤٧
٣	قبل الأشتراك فى المنافسة أشعر بأننى هادئا	*٠,٨٢٣٣
٤	التوتر الذى أشعر به قبل المنافسة يعوقنى على إجادة المهارات	*٠,٨٢٠٢
٥	أتعامل مع من حولى بشكل عدوانى بسبب شدة الضغوط التى أتعرض لها قبل المنافسة	*٠,٨٢٧٦
٦	أجد صعوبة فى التعامل مع المدرب فى الفترة التى قبل المنافسات والبطولات	*٠,٨٠٧٦
٧	أجد صعوبة فى التعبير عن نفسى فى يوم المنافسة	*٠,٨١٠٢
٨	لا أستطيع أن أحتفظ بهدوئى طوال الوقت خلال أجواء المنافسات	*٠,٨٣٦٠

***قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمحور (الثقة بالنفس) = (٠.٨٣٨٥)**

ويتضح من جدول (٢١) معامل ألفا كرونباخ للمحور (الثقة بالنفس) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" في حالة حذف العبارة من عبارات المحور ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للعبارات ما بين (٠.٨٠٧٦- ٠.٨٣٦٠) وهي قيم لاتزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (٠.٨٣٨٥) ، مما يدل علي ثبات عبارات المحور.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (٢٢)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محور (الضغط النفسى) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن=٣٠

م	العبارات	معامل ألفا
٩	أثناء المنافسة أشعر بأننى غير قادر على أستكمال السباق	*٠,٨٤٨٧
١٠	لا أثق بقدراتى البدنية عند منافسة الأخرين	*٠,٨١٥٣
١١	ثقتى بنفسى تتراجع فى مواجهة المواقف الصعبة فى المنافسات	*٠,٨٤١١
١٢	أتردد قبل تنفيذ أى أداء لعدم تأكدى من أستطاعتى من تنفيذة	*٠,٨٤٩٥
١٣	فى يوم المنافسة لا أشعر بأننى جاهز بدنيا ومهاريا بأستمرار	*٠,٨٤٧٦
١٤	لا أثق دائما فى قدراتى التدريبية التى تقودنى إلى النجاح	*٠,٨٤١٧
١٥	أشك فى أستحقاقى للنجاح فى المنافسات	*٠,٨٣٩٧
١٦	أعتمد على الأخرين فى حل جميع المشكلات الخاصة بى	*٠,٨٣٨٩
١٧	لا أستطيع أن أتكلم بصوت مرتفع أمام جماعة من الناس فى أجواء البطولة والمنافسات	*٠,٨٣٥٩

***قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمحور (الضغط النفسى) = (٠.٨٥٥٤)**

ويتضح من جدول (٢٢) معامل ألفا كرونباخ للمحور (الضغط النفسى) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" في حالة حذف العبارة من عبارات المحور ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للعبارات ما بين (٠.٨١٥٣- ٠.٨٤٩٥) وهي قيم لاتزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (٠.٨٥٥٤) ، مما يدل علي ثبات عبارات المحور.

جدول (٢٣)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات المحور (القلق) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن=٣٠

م	العبارات	معامل ألفا
١٨	أشعر بالتوتر قبل وأثناء اللقاءات الاجتماعية مع زملاء الفريق في يوم المنافسة	*٠,٨٥٧٥
١٩	أشعر بعدم الارتياح عند التواجد فى مجموعات كبيرة من الناس أثناء المنافسات والبطولات	*٠,٨٥٣٥
٢٠	أتهرب من التفاعلات الاجتماعية والتواصل مع الاخرين في يوم المنافسة	*٠,٨٦٠٠
٢١	أقلق تجاة قلة التقدير الاجتماعى من الاخرين فى فريقى أثناء البطولات	*٠,٨٦٣٣
٢٢	أشعر بالتوتر من رد فعل المدرب بعد الإنتهاء من السباق	*٠,٨٥٩٨
٢٣	أشعر بالتوتر عند القيام بتمارين الأحماء و الأستعدادات للسباقات وأنا تحت مراقبة الأخرين	*٠,٨٥٨٦
٢٤	أشعر بأهتزاز نفسى فى حالة وجود جمهور وحكام فى المنافسات والبطولات الرسمية	*٠,٨٤٢٨
٢٥	تزداد ضربات قلبى عندما يناديني المدرب لإعطائى تعليمات قبل المنافسة أو البطولة	*٠,٨٦٠٧
٢٦	أفقد شهيتى للطعام فى يوم البطولة أو المنافسة	*٠,٨٦٢٢
٢٧	أشعر بجفاف الحلق عندما يتابع أدائى الأخرون	*٠,٨٦٢٩
٢٨	أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة أو البطولة	*٠,٨٦١٣

***قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمحور (القلق) = (٠.٨٦٩٧)**

ويتضـــح من جدول (٢٣) معامل ألفا كرونباخ للمحور (القلق) مقياس "الإرتباك النفســـى للســـباحين الناشـــئين" في حالة حذف العبارة من عبارات المحور ، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونبـاخ للعبـارات مـا بين (٠.٨٤٢٨- ٠.٨٦٣٣) وهي قيم لاتزيد عن معـامل ألفا كرونبـاخ للمحور والتي كانت (٠.٨٦٩٧) ، مما يدل علي ثبات عبارات المحور.

جدول (٢٤)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لمحاور مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن=٣٠

م	المحاور	معامل ألفا
١	الثقة بالنفس	*٠,٨٣٨٥
٢	الضغط النفسى	*٠,٨٥٥٤
٣	القلق	*٠,٨٦٩٧

***قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٤٤٨)**

ويتضـح من جدول (٢٤) معامل ألفا كرونباخ لمحاور مقياس "الإرتباك النفسـى للسـباحين الناشـــئين" وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمحاور ما بين (٠.٨٣٨٥- ٠.٨٦٩٧) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٩٤٤٨) ، مما يدل علي ثبات المقياس.

من خلال العرض السـابق للجدول (٢٠) يتضـح أن معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس كانت لاتزيد عن قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ، في حين تشـــير الجداول (٢١ ، ٢٢ ، ٢٣) إلي قيم معامل ألفا كرونباخ لعبارات كل محور من محاور المقياس في حالة حذف العبارة من المحور وقد كانت اقل من قيمة معامل ألفا كرونباخ للمحاور ، وكذلك يوضـــح جدول (٢٤) ان قيم معامل ألفا كرونباخ للمحاور وقد كانت اقل من قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ، ومن هنا نسـتطيع أن نحكم علي المقياس بأنه متسـق داخلياً وبالتالي ثبات.

٣/١/٥/٣ الصورة النهائية لمقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" :

جدول (٢٥)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

م	المحاور	عدد العبارات	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	الثقة بالنفس	٨	٨	٢٤
٢	الضغط النفسى	٩	٩	٢٧
٣	القلق	١١	١١	٣٣
	المجموع	٢٨	٢٨	٨٤

يتضح من الجدول (٢٥) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية للمقياس ، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٨٤) درجة كحد أقصى ، (٢٨) درجة كحد أدنى.

التجربة الإستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من صدق، ثبات ادوات البحث ، وذلك علي العينة الإستطلاعية والتي قوامها (٣٠) ناشئ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية ، وقد تم إختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة،

٤/٦/٣ التجربة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية علي عينة البحث الأساسية والتي قوامها (١٣٥) ناشئ من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية ، علي أن لا يكونوا قد إشتركوا في التجربة الإستطلاعية .

٧/٣ المُعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمُعالجة البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- **المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .**
- **الانحراف المعياري Standard Deviation .**
- **اختبار "ت" "T.Test"**
- **مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient .**

- معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha
- اختبار كا٢ لحساب دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث Chi-Square.
- تحليل التباين "ف" anova way one
- إختبار أقل فرق معنوى (D.S.L)

عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

جدول (٢٧)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور (الثقة بالنفس) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن=١٣٥

م	نعم		الي حداً ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا٢	الترتيب
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%				
١	٦١	٤٥,١٩	٣٨	٢٨,١٥	٣٦	٢٦,٦٧	٢٩٥	٧٢,٨٤	*٨,٥٨	٥
٢	٥٩	٤٣,٧٠	٤٤	٣٢,٥٩	٣٢	٢٣,٧٠	٢٩٧	٧٣,٣٣	*٨,١٣	٣
٣	٦١	٤٥,١٩	٣٦	٢٦,٦٧	٣٨	٢٨,١٥	٢٩٣	٧٢,٣٥	*٨,٥٨	٨
٤	٦٢	٤٥,٩٣	٣٦	٢٦,٦٧	٣٧	٢٧,٤١	٢٩٥	٧٢,٨٤	*٩,٦٤	٥م
٥	٦٥	٤٨,١٥	٣٣	٢٤,٤٤	٣٧	٢٧,٤١	٢٩٨	٧٣,٥٨	*١٣,٥١	١
٦	٦٢	٤٥,٩٣	٣٥	٢٥,٩٣	٣٨	٢٨,١٥	٢٩٤	٧٢,٥٩	*٩,٧٣	٧
٧	٦٢	٤٥,٩٣	٣٧	٢٧,٤١	٣٦	٢٦,٦٧	٢٩٦	٧٣,٠٩	*٩,٦٤	٤
٨	٦٤	٤٧,٤١	٣٥	٢٥,٩٣	٣٦	٢٦,٦٧	٢٩٨	٧٣,٥٨	*١٢,٠٤	١م

***قيمة (كا٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)**

يتضح من جدول (٢٧) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات المحور (الثقة بالنفس) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" بالإجابة بـ " نعم " تراوحت ما بين (٤٣.٧٠٪ – ٤٨.١٥٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـــ " الي حداً ما " تراوحت ما بين (٢٤.٤٤٪ – ٣٢.٥٩٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ " لا " تراوحت ما بين (٢٣.٧٠٪ – ٢٨.١٥٪).

كما يتضح من جدول (٢٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور (الثقة بالنفس) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا٢) المحسوبة ما بين (٨.١٣ – ١٣.٥١) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥). ويوضح الجدول (٢٧) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٧٢.٣٥ –٧٣.٥٨) .

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (٢٨)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور (الضغط النفسى) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن=١٣٥

م	نعم		الي حداً ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا٢	الترتيب
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%				
٩	٦٣	٤٦,٦٧	٣٩	٢٨,٨٩	٣٣	٢٤,٤٤	٣٠٠	٧٤,٠٧	*١١,٢٠	١
١٠	٦٤	٤٧,٤١	٣٤	٢٥,١٩	٣٧	٢٧,٤١	٢٩٧	٧٣,٣٣	*١٢,١٣	٣
١١	٦١	٤٥,١٩	٣٨	٢٨,١٥	٣٦	٢٦,٦٧	٢٩٥	٧٢,٨٤	*٨,٥٨	٥
١٢	٦١	٤٥,١٩	٣٦	٢٦,٦٧	٣٨	٢٨,١٥	٢٩٣	٧٢,٣٥	*٨,٥٨	٨
١٣	٦١	٤٥,١٩	٣٨	٢٨,١٥	٣٦	٢٦,٦٧	٢٩٥	٧٢,٨٤	*٨,٥٨	٥م
١٤	٦١	٤٥,١٩	٣٦	٢٦,٦٧	٣٨	٢٨,١٥	٢٩٣	٧٢,٣٥	*٨,٥٨	٨م
١٥	٦٥	٤٨,١٥	٣٤	٢٥,١٩	٣٦	٢٦,٦٧	٢٩٩	٧٣,٨٣	*١٣,٣٨	٢
١٦	٦١	٤٥,١٩	٣٩	٢٨,٨٩	٣٥	٢٥,٩٣	٢٩٦	٧٣,٠٩	*٨,٧١	٤
١٧	٦١	٤٥,١٩	٣٨	٢٨,١٥	٣٦	٢٦,٦٧	٢٩٥	٧٢,٨٤	*٨,٥٨	٥م

***قيمة (كا٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)**

يتضح من جدول (٢٨) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات المحور (الضغط النفسى) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" بالإجابة بـــ " نعم " تراوحت ما بين (٤٥.١٩٪ – ٤٨.١٥٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـــ " الي حداً ما " تراوحت ما بين (٢٥.١٩٪ – ٢٨.٨٩٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ " لا " تراوحت ما بين (٢٤.٤٤٪ – ٢٨.١٥٪).

كما يتضح من جدول (٢٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور (الضغط النفسى) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا٢) المحسوبة ما بين (٨.٥٨ – ١٣.٣٨) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥). ويوضح الجدول (٢٨) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٧٢.٣٥ –٧٤.٠٧) .

جدول (٢٩)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور (القلق) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين"

ن=١٣٥

م	نعم		الي حداً ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا٢	الترتيب
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%				
١٨	٦١	٤٥,١٩	٣٩	٢٨,٨٩	٣٥	٢٥,٩٣	٢٩٦	٧٣,٠٩	*٨,٧١	١
١٩	٦٣	٤٦,٦٧	٣٣	٢٤,٤٤	٣٩	٢٨,٨٩	٢٩٤	٧٢,٥٩	*١١,٢٠	٤
٢٠	٦١	٤٥,١٩	٣٧	٢٧,٤١	٣٧	٢٧,٤١	٢٩٤	٧٢,٥٩	*٨,٥٣	٤م

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

٢١	٦٢	٤٥,٩٣	٣٤	٢٥,١٩	٣٩	٢٨,٨٩	٢٩٣	٧٢,٣٥	*٩,٩١	٧
٢٢	٦١	٤٥,١٩	٣٥	٢٥,٩٣	٣٩	٢٨,٨٩	٢٩٢	٧٢,١٠	*٨,٧١	٩
٢٣	٦١	٤٥,١٩	٣٦	٢٦,٦٧	٣٨	٢٨,١٥	٢٩٣	٧٢,٣٥	*٨,٥٨	٧م
٢٤	٦٠	٤٤,٤٤	٣٤	٢٥,١٩	٤١	٣٠,٣٧	٢٨٩	٧١,٣٦	*٨,٠٤	١١
٢٥	٦١	٤٥,١٩	٣٤	٢٥,١٩	٤٠	٢٩,٦٣	٢٩١	٧١,٨٥	*٨,٩٣	١٠
٢٦	٦١	٤٥,١٩	٣٧	٢٧,٤١	٣٧	٢٧,٤١	٢٩٤	٧٢,٥٩	*٨,٥٣	٤م
٢٧	٦٢	٤٥,٩٣	٣٧	٢٧,٤١	٣٦	٢٦,٦٧	٢٩٦	٧٣,٠٩	*٩,٦٤	١م
٢٨	٦١	٤٥,١٩	٣٨	٢٨,١٥	٣٦	٢٦,٦٧	٢٩٥	٧٢,٨٤	*٨,٥٨	٣

***قيمة (كا٢) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)**

يتضح من جدول (٢٩) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات المحور (القلق) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" بالإجابة بـــ " نعم " تراوحت ما بين (٤٤.٤٤٪ - ٤٦.٦٧٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـــ " الي حداً ما " تراوحت ما بين (٢٤.٤٤٪ - ٢٨.٨٩٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ " لا " تراوحت ما بين (٢٥.٩٣٪ - ٣٠.٣٧٪).

كما يتضح من جدول (٢٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور (القلق) مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا٢) المحسوبة ما بين (٨.٠٤ - ١١.٢٠) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥). ويوضح الجدول (٢٩) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٧١.٣٦-٧٣.٠٩)

مناقشة نتائج التساؤل الأول:

ما مستوي الإرتباك النفسى لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية؟

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية للوقوف علي وصف لدرجاتهم علي مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" ومحاوره ، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجاباتهم بإستخدام إختبار (كا٢) لكل عبارة من عبارات مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين".

ويفسر الباحث تلك النتائج بـــأنة تبين من خلال جدول رقم (٢٦) مستوى الإرتباك النفسى لدى عينة البحث حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابى (٧٢.٨) ويتبين لنا أيضـــا من خلال جدول رقم (٢٨) أن محور الضـــغط النفســـى يأتى فى المرتبة الأولى بين محاور المقياس حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابى (٧٣.٠٦) ويتبين ذلك تفصيلا من خلال الأطلاع على الجدول رقم (٢٨) حيث تراوح الوزن النسبى للعبارات بين

(٧٢.٣٥ : ٧٤.٠٧) حيث جائت العبارة رقم (٩) فى المرتبة الأولى بوزن نسبى(٧٤.٠٧) و التى تنص على الأتى : (أثناء المنافسة أشعر بأننى غير قادر على أستكمال السباق) .

وتأتى العبارة رقم (١٥) فى المرتبة الثانية بوزن نسبى (٧٣.٨٣) والتى تنص على الأتى:

(أشك فى أستحقاقى للنجاح فى المنافسات) .

بينما تأتى العبارة رقم (١٤) فى المرتبةالأخيرة بوزن نسبى (٧٢.٣٥) و التى تنص على الأتى:

(لاأثق دائما فى قدراتى التدريبية التى تقودنى إلى النجاح).

ويتبين لنا أيضا من خلال جدول رقم (٢٦) أن محور الثقة بالنفس يأتى فى المرتبة الثانية بين محاور المقياس حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابى (٧٣.٠٢) ويتبين ذلك تفصيلا من خلال الأطلاع على الجدول رقم (٢٧) حيث تراوح الوزن النسبى للعبارات بين (٧٢.٣٥ : ٧٣.٥٨). حيث جائت العبارة رقم(٥) فى المرتبة الأولى بوزن نسبى(٧٣.٥٨) والتى تنص على الأتى : (أتعامل مع من حولى بشكل عدوانى بسبب شدة الضغوط التى أتعرض لها قبل المنافسة) .

وتأتى العبارة رقم (٨) فى المرتبة الثانية بوزن نسبى (٧٣.٥٨) والتى تنص على الأتى:

(لا أستطيع أن أحتفظ بهدوئى طوال الوقت خلال أجواء المنافسات).

بينما تأتى العبارة رقم (٣) فى المرتبةالأخيرة بوزن نسبى (٧٢.٣٥) و التى تنص على الأتى:

(قبل الأشتراك فى المنافسة أشعر بأننى هادئا).

ويتبين لنا أيضا من خلال جدول رقم (٢٦) أن محور القلق يأتى فى المرتبة الثالثة بين محاور المقياس حيث بلغت النسبة المئوية من أعلى درجة للمتوسط الحسابى (٧٢.٤٤) ويتبين ذلك تفصيلا من خلال الأطلاع على الجدول رقم (٢٩) حيث تراوح الوزن النسبى للعبارات بين (٧٣.٠٩ : ٧١.٣٦). حيث جائت العبارة رقم(١٨) فى المرتبة الأولى بوزن نسبى(٧٣.٠٩) والتى تنص على الأتى :

(أشعر بالتوتر قبل وأثناء اللقاءات الاجتماعية مع زملاء الفريق فى يوم المنافسة).

وتأتى العبارة رقم (٢٧) فى المرتبة الثانية بوزن نسبى (٧٣.٠٩) والتى تنص على الأتى:

(أشعر بجفاف الحلق عندما يتابع أدائى الأخرون).

بينما تأتى العبارة رقم (٢٤) فى المرتبةالأخيرة بوزن نسبى (٧١.٣٦) و التى تنص على الأتى:

(أشعر بأهتزاز نفسى فى حالة وجود جمهور وحكام فى المنافسات والبطولات الرسمية).

حيث أشار (جون وسارة جرين) أن الارتباك النفسي هو حالة معقدة يمكن أن تنجم عن مجموعة متنوعة من الأسباب ومن أبرز هذه الأسباب هو الضغط النفسي الناتج عن ضغوط الحياة اليومية، مثل العمل والعلاقات الاجتماعية. وتعتبر التغيرات الحياتية الكبرى، مثل فقدان شخص عزيز أو الانتقال إلى مكان جديد، قد تؤدي أيضًا إلى حدوث مشاعر الارتباك . وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤثر حالات صحية معينة، مثل الأمراض المزمنة أو الهرمونية، على الحالة النفسية. وكما أن الافتقار إلى الدعم الاجتماعي، والتوقعات غير الواقعية، والتعرض للمعلومات المتضاربة يمكن أن تسهم جميعها في زيادة الشعور بالارتباك النفسى وكذلك، تلعب العوامل العاطفية، مثل القلق من المستقبل وعدم معالجة المشاعر، دورًا مهمًا في هذه الحالة. بصفة عامة، يُعد الارتباك النفسي نتيجة تفاعل معقد بين العوامل النفسية والجسدية والاجتماعية. (٤٥:٥١)

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

هل توجد فروق في مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠م حرة لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية تبعاً لمتغير مستويات الارتباك النفسي؟

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية للوقوف علي وصف لدرجات عينة البحث في زمن سباحة ٥٠م حرة ، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات شرائح عينة البحث وفقاً لمتغير مستويات الارتباك النفسي باستخدام تحليل التباين الاحادي الطرف "ف" " One-Way ANOVA"، ثم حساب إتجاه دلالة الفروق بإستخدام إختبار أقل فرق معنوي (L . S . D) في حالة وجود قيمة "ف" دالة بين السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية في مستوي الانجاز تبعاً لمتغير مستويات الارتباك النفسي.

جدول (٣٠)

التوصيف الإحصائي لزمن مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠م حرة لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية وفقاً لمتغير مستويات الارتباك النفسي

مستويات الارتباك النفسي	ن	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	اقل قيمة	اكبر قيمة
منخفض	٣٢	٣٠,٣٥٦	٣٠,٣٥٥	٠,٠٩٦	٠,٠٧٥	٣٠,٢٠	٣٠,٥٢

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

متوسط	٥٠	٣٠,٧٩٠	٣٠,٧٩٥	٠,١٥٦	٠,٠٠٥-	٣٠,٥٣	٣١,٠٥
مرتفع	٥٣	٣١,٣٣٠	٣١,٣٣٠	٠,١٦٢	٠,٠٠٤-	٣١,٠٦	٣١,٥٩
الاجمالي	١٣٥	٣٠,٨٩٩	٣٠,٨٩٠	٠,٤١٢	٠,٠٠٤-	٣٠,٢٠	٣١,٥٩

يتضح من جدول (٣٠) التوصيف الإحصائي لمستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠م حرة لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية وفقاً لمتغير مستويات الارتباك النفسي وذلك إعداداً لإجراء تحليل التباين بين متوسط زمن سباحة ٥٠م حرة للسباحين الناشئين بمحافظة القليوبية عينة البحث وفقاً لمتغير مستويات الارتباك النفسي.

جدول (٣١)

تحليل التباين بين زمن سباحة ٥٠م حرة لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية وفقاً لمتغير مستويات الارتباك النفسي

المتغيرات	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	مستوي الدلالة
زمن سباحة ٥٠م حرة	التباين بين المجموعات	٢	١٩,٨٩٨	٩,٩٤٩	٤٦٢,١٧ *٣	٠,٠٠٠
	التباين داخل المجموعات	١٣٢	٢,٨٤٢	٠,٠٢٢		
	المجموع الكلي	١٣٤	٢٢,٧٤٠			

***قيمة " ف " الجدولية عند درجة حرية (٢ ، ١٣٢) ، مستوي دلالة (٠.٠٥) = (٣.٠٦٠)**

يتضح من جدول (٣١) ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط زمن سباحة ٥٠م حرة لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية وفقاً لمتغير مستويات الارتباك النفسي.

جدول (٣٢)

تحديد إتجاه دلالة الفروق بين متوسط زمن سباحة ٥٠م حرة لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية وفقاً لمتغير مستويات الارتباك النفسي بإستخدام إختبار أقل فرق معنوي (L . S . D)

المتغيرات	مستويات الارتباك النفسي	ن	المتوسط	منخفض	متوسط	مرتفع
زمن سباحة ٥٠م حرة	منخفض	٣٢	٣٠,٣٥٦		٠,٤٣٤*←	٠,٩٧٤*←
	متوسط	٥٠	٣٠,٧٩٠	٠,٠٠٠		٠,٥٤١*←
	مرتفع	٥٣	٣١.٣٣٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	

***قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (١٣٢) ، مستوي دلالة (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)**

يتضح من جدول (٣٢) إتجاه فرق الدالة الإحصائية بين متوسط زمن سباحة ٥٠م حرة لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية وفقاً لمتغير مستويات الارتباك النفسي والتي كانت قيمة "ف" تحليل التباين لها ذات دلالة إحصائياً ، وقد جاءت تلك الفروق علي النحو التالي:-

توجد فروق دالة احصائياً بين:

- بين متوسطي **(منخفض ، متوسط)** لصالح **(منخفض)**.
- بين متوسطي **(منخفض ، مرتفع)** لصالح **(منخفض)**.
- بين متوسطي **(متوسط ، مرتفع)** لصالح **(متوسط)**.

ويفسر الباحث تلك النتائج بأنة تبين لنا من خلال جدول رقم (٣١) وجود فروق دالة إحصائية فى مستوى الأنجاز فى مسابقة ٥٠ متر حرة تبعا لمستوى الأرتباك النفسى لدى عينة البحث من ناشئ السباحة حيث بلغت قيمة (ف) (٤٦٢.١٧٣) وهى أكبر من قيمة (ف) الجدولية (٣.٠٦٠) ويتضح أيضا من خلال جدول (٣٢) أنة يوجد فروق ذات داله إحصائية وتلك الفروق على النحو التالى:

- بين متوسطى زمن سباحة ٥٠م حرة للسباحين ذوى مستوى الإرتباك النفسى (منخفض ، متوسط) لصالح (منخفض)
- بين متوسطى زمن سباحة ٥٠م حرة للسباحين ذوى مستوى الإرتباك النفسى (منخفض ، مرتفع) لصالح (منخفض)
- بين متوسطى زمن سباحة ٥٠م حرة للسباحين ذوى مستوى الإرتباك النفسى (متوسط ، مرتفع) لصالح (متوسط)

حيث يعتبر مستوى الطموح أحد مؤشرات شدة الحاجة للإنجاز . ومن ثم فإن الدافع للإنجاز يرتبط بكثير من المتغيرات النفسية التي قد تكون سبب مباشر في الإنجاز وإما أن تكون سبب في عدم الوصول للهدف المرغوب فيه ، ومع إختلاف اللاعبين في سماتهم الشخصية وطرق تفكيرهم ومستواهم المهاري وكذلك مستوى التدريب طبقا لمبدأ الفروق الفردية ، لذا نجد أن بعض اللاعبين يرغبون في الإنجاز والفوز في المنافسات بغض النظر عن الأسلوب الذي يحقق به الفوز سواء كان مشروعا أو غير مشروع (٧٧).

عرض نتائج التساؤل الثالث :

هل توجد علاقة بين مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠م حرة والإرتباك النفسى للسباحين الناشئين بمحافظة القليوبية ؟

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث ايجاد مصفوفة الارتباط بين درجات محاور مقياس "الإرتباك النفسى للسباحين الناشئين" و "مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠م حرة" لعينة البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (٣٣)

معامل الارتباط بين زمن سباحة ٥٠م حرة لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية ومحاور مقياس (الإرتباك النفسى لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية)

ن=١٣٥

الابعاد	الثقة بالنفس	الضغط النفسى	القلق	المجموع
زمن سباحة ٥٠م حرة	*٠,٨٤٧	*٠,٨٥٩	*٠,٨٧٤	*٠,٩٥١

***قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (١٣٣) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.١٩٥**

يتضح من جدول رقم (٣٣) أن قيم معاملات الارتباط بين استجابات عينة البحث علي مقياس (الإرتباك النفسى لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية) ، (زمن سباحة ٥٠م حرة) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٨٤٧ – ٠.٩٥١) مما يدل علي وجود علاقة ارتباطية ، وهي علاقة طردية بمعني كلما ارتفعت درجة (الإرتباك النفسى لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية) زاد زمن (سباحة ٥٠م حرة) لدي عينة البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية.

ويفسر الباحث تلك النتائج بأنة تبين لنا من خلال جدول (٣١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الإرتباك النفسى تبعا لمستوى الإنجاز حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة للمقياس ككل (١٦٨.٤٦٣) وبلغت قيمة (ف) المحسوبة لمحور الثقة بالنفس (١٠٢.٥١٧) وبلغت قيمة (ف) المحسوبة لمحور الضغط النفسى (٧٥.٤١٤) وبلغت قيمة (ف) المحسوبة لمحور القلق (١١١.٩٩١) وكل هذة القيم السالف ذكرها أكبر من قيمة (ف) الجدولية ويتضح أيضا من خلال جدول (٣٢) أنة يوجد فروق داله إحصائية بين

– بين متوسط درجات الثقة بالنفس للسباحين ذوى مستوى زمن سباحة ٥٠م حرة (منخفض، متوسط) لصالح (منخفض).

– بين متوسط درجات الثقة بالنفس للسباحين ذوى مستوى زمن سباحة ٥٠م حرة (منخفض، مرتفع) لصالح (منخفض).

– بين متوسط درجات الثقة بالنفس للسباحين ذوى مستوى زمن سباحة ٥٠م حرة (متوسط، مرتفع) لصالح (متوسط).

– بين متوسط درجات الضغط النفسى للسباحين ذوى مستوى زمن سباحة ٥٠م حرة (منخفض، متوسط) لصالح (منخفض).

– بين متوسط درجات الضغط النفسى للسباحين ذوى مستوى زمن سباحة ٥٠م حرة (منخفض، مرتفع) لصالح (منخفض).

– بين متوسط درجات الضغط النفسى للسباحين ذوى مستوى زمن سباحة ٥٠م حرة (متوسط، مرتفع) لصالح (متوسط).

– بين متوسط درجات القلق للسباحين ذوى مستوى زمن سباحة ٥٠م حرة (منخفض، متوسط) لصالح (منخفض).

– بين متوسط درجات القلق للسباحين ذوى مستوى زمن سباحة ٥٠م حرة (منخفض، مرتفع) لصالح (منخفض).

– بين متوسط درجات القلق للسباحين ذوى مستوى زمن سباحة ٥٠م حرة (متوسط، مرتفع) لصالح (متوسط).

– بين متوسط درجات مجموع مقياس الإرتباك النفسى للسباحين ذوى مستوى زمن سباحة ٥٠م حرة (منخفض، متوسط) لصالح (منخفض).

– بين متوسط درجات مجموع مقياس الإرتباك النفسى للسباحين ذوى مستوى زمن سباحة ٥٠م حرة (منخفض، مرتفع) لصالح (منخفض).

– بين متوسط درجات مجموع مقياس الإرتباك النفسى للسباحين ذوى مستوى زمن سباحة ٥٠م حرة (متوسط، مرتفع)

لصالح (متوسط).

حيث أشار (ديفيد و أرون) أن أعراض الإرتباك النفسى تتنوع بشكل كبير، حيث يمكن أن يظهر الارتباك من خلال صعوبة التركيز وفقدان القدرة على اتخاذ القرارات بسهولة. ويشعر العديد من الأشخاص بالقلق أو التوتر المتزايد، مما يؤثر ذلك على أداء متطلباتهم اليوميه بشكل مستمر. كما قد يصاحب الارتباك مشاعر اكتئابية، مثل الحزن المستمر وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة في السابق. وبالإضافة إلى ذلك، يواجه البعض صعوبات في النوم، سواء كان ذلك من خلال الأرق أو النوم لفترات طويلة دون الحصول على الراحة اللازمة. وقد تظهر أيضًا أعراض جسدية مثل التعب والإرهاق المستمر (٣٨:٧٦)

عرض نتائج التساؤل الرابع:

هل توجد علاقة بين مستوى الأنجاز الرياضى لزمن سباحة ٥٠ م حرة والإرتباك النفسى للسباحين الناشئين بمحافظة القليوبية؟

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

وللإجابة على هذا التساؤل وجب علي الباحث ايجاد مصفوفة الارتباط بين درجات محاور مقياس الإرتباك النفسي للسباحين الناشئين و مستوي الانجاز الرياضي لزمن سباحة ٥٠ م حرة" لعينة البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية.

جدول (٣٤)

معامل الارتباط بين زمن سباحة ٥٠ م حرة لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية ومحاور مقياس (الإرتباك النفسي لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية)

ن=١٣٥

المتغيرات	الثقة بالنفس	الضغط النفسى	القلق	المجموع	زمن ٥٠م حرة
الثقة بالنفس		٠,٧٣٢	٠,٧٤٢	٠,٨٩٤	٠,٨٤٧
الضغط النفسى			٠,٧١٧	٠,٩٠٠	٠,٨٥٩
القلق				٠,٩٢١	٠,٨٧٤
المجموع					٠,٩٥١
زمن ٥٠م حرة					

***قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (١٣٣) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.١٩٥**

يتضح من جدول رقم (٣٤) أن قيم معاملات الارتباط بين استجابات عينة البحث علي مقياس الإرتباك النفسي لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية) ، (زمن سباحة ٥٠ م حرة) دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٧١٧ – ٠.٩٥١) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ، وهي علاقة طردية بمعني كلما ارتفعت درجة الإرتباك النفسي لدي السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية زاد زمن (سباحة ٥٠ م حرة لدي عينة البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية.

ويفسر الباحث تلك النتائج بأنة يتبين لنا من خلال جدول (٣٣) وجود علاقة بين الإرتباك النفسى ومستوى الإنجاز لدى ناشئ السباحة عينة البحث، حيث يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين أستجابات عينة البحث على مقياس (الإرتباك النفسى لدى السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية)، (زمن سباحة ٥٠م حرة) داله عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٧١٧:٠.٩٥١) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية وهى علاقة طردية بمعنى كلما ارتفعت درجة (الإرتباك النفسى لدى السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية) زاد زمن (سباحة ٥٠م حرة) لدى عينة البحث من السباحين الناشئين بمحافظة القليوبية.

حيث اشار (سميث و جونز) أن الارتباك النفسي يمكن أن يكون له تأثيرات ملحوظة على أداء السباحين فى المنافسات والبطولات، حيث يؤثر على جوانب متعددة من تجربتهم الرياضية. فعندما يعاني السباح من الارتباك، قد يواجه صعوبة في التركيز، مما يؤدي إلى تشتت الذهن

وفقدان التركيز على التقنية والاستراتيجية المطلوبة. كما أن مشاعر القلق قد تعيق القدرة على الاسترخاء، مما يؤثر سلبًا على الأداء البدني ويزيد من احتمالية حدوث الأخطاء خلال المنافسات. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يسبب الارتباك شعورًا بالتعب والإرهاق النفسي، مما يقلل من قدرة السباح على التحمل. كما أن تراجع الثقة بالنفس في ظل الارتباك قد يؤثر على الروح المعنوية، مما يؤدي إلى أداء دون المستوى المتوقع. لذا، من المهم أن يتلقى السباحون الدعم النفسي والتوجيه المناسب للتعامل مع هذه التحديات وتحسين أدائهم في المنافسات والبطولات (١٠٨:٥٨)

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائى وفى ضوء عرض ومناقشة النتائج وفى حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكن الباحث التوصل إلى أن:-

١- أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الاراء حول محاور مقياس الإرتباك النفسى (٣) محاور والاتفاق حول محتوى العبارات (٢٨) عبارة

٢- فاعلية المقياس الذي تم بناءه في الدراسة الحالية لقياس الإرتباك النفسي لدي ناشئي السباحة

٣- يتمتع ناشئي السباحة بمستوى إرتباك نفسي فوق المتوسط .

٤- وجود علاقة ارتباطية طردية بين الإرتباك النفسي ومستوي الإنجاز لدي ناشئي السباحة عينة البحث.

ثانيا: التوصيات :

١- ضرورة الاهتمام ببرامج الاعداد النفسي للمدربين وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم لما لذلك انعكاس مباشر علي ناشئي السباحة .

٢- ضرورة إعتماد الأخصائي النفسي ضمن الكادر التدريبي للأندية لما له دور فعال في خفض الإرتباك النفسي الذي يتعرض له ناشئ السباحة .

٣- ضرورة توظيف قدرات السباحين بما يتلاءم مع طبيعة المنافسات الرياضية لمحاولة السيطرة علي الإرتباك النفسي الذي يصاحب السباحين أثناء المنافسات .

٤- الاهتمام بالإعداد النفسي طويل وقصير المدي لسباحي المسافات القصيرة لما له من أهمية في إحراز البطولات الرياضية .

٥- ضرورة إهتمام المدرب بجانب الإعداد النفسي للسباح من أجل التحكم بمستوي الإرتباك النفسي لديه من أجل تحقيق مستوي إنجاز جيد ومستويات عالية للسباحين .

المراجع العربية :

١. اسامة كامل راتب (٢٠٠٧) : علم نفس الرياضة – المفاهيم والتطبيقات دار الفكر العربي – القاهرة.

٢. أسامه كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣. حسين على وعامر فاخر (٢٠٠١) قواعد تخطيط التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، الأكاديمية

٤. محمد العربى شمعون: التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.

٥. محمد حسن علاوى (١٩٩٢): سيكولوجية التدريب والمنافسات مؤسسة المعارف للطباعة والنشر – القاهرة.

٦. محمد حسن علاوى وأخرون؛الأعداد النفسي في كرة اليد النظريات –التطبيقات، ط١ ،قاهرة، مركز الكتاب للنشر،٢٠٠٣

٧. محمد حيدر سلمان؛ الأسناد الأجتماعى وعلاقتة بالشعور بالذات والسلوك الأجتماعى لدى بعض منتخبات محافظات القطر بالتايكواندو للمتقدمين، اطروحة دكتوراه، جامعة موصل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥م.

٨. يحيى قاظم النقيب (١٩٩٠): علم النفس الرياضى، معهد إعداد القادة، المملكة العربية السعودية.

المراجع الاجنبية

9-David A. Clark and Aaron T. Beck: Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: A Practice Manual. Routledge.2017 .((

10-John T. Black and Sarah L. Green: The Science of Anxiety: Understanding the Causes and Treatment of Anxiety Disorders. Academic Press.2018

11-L. A. Smith, J. R. Jones: Psychological Factors in Swimming Performance: A Comprehensive Review. International Journal of Sports Psychology.2022

المراجع الالكترونية

12-http//kenana on line.com