

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم  
( لأقل من 17 سنة ) حسب خطوط ومراكز اللعب

دراسة مسحية أجريت على ناشئي كرة القدم ببعض الفرق بولاية معسكر

تحت إشراف :

د / جبوري بن عمر

من إعداد الطالبان:

- غريش أسامة زين العابدين

- زياد دحو

السنة الجامعية : 2016 / 2015

# كلمة شكر

نحمد الله ونشكره ونصلي على من لا نبي بعده عليه الصلاة والسلام

نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا البحث المتواضع

وخاصة الأستاذ " جبوري بن عمر " الذي لم يبخل علينا

بمعلوماته وتوجيهاته ونصائحه القيّمة

كما نشكر كل الأصدقاء وزملاء الدراسة

وكل من ساندنا بنصيحة

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

# إهداء

أحمد الله وأشكره على إتمام بحثنا هذا  
والصلاة والسلام على رسول الله  
أهدي ثمرة جهدي

إلى أول كلمة نطقها لساني وأول نظرة رأتها عيني وأول دفء في حياتي  
إلى التي إن أعطيتها كنوز الأرض ما وفيتها إلى أمي العزيزة  
وإلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعبي  
أبي العزيز أطال في عمره  
وإلى كل إخوتي وكل العائلة  
وإلى رفاق العمر وكل الأصدقاء والأحباب  
زميلي في المذكرة زياد دحو  
إلى كل المعلمين والأساتذة الذين ساهموا في تكويني وإلى كل من علمني  
ولو حرفاً  
إلى كل من ساعدني ولو بنصيحة  
وإلى كل من قرأ هذه المذكرة  
أهدي ثمرة جهدي

غريش أسامة زين العابدين

# إهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله  
تم بعون الله إتمام هذا البحث المتواضع الذي أهديه  
إلى أعز ما أملك في هذا الوجود التي تتألم لآلامي وتفرح لأفراحي  
إلى نبع الحب والعطف والحنان أمي الحنون  
إلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعبي وهمه الوحيد  
لذلك أن أصل أبي العزيز رحمه الله و أسكنه فسيح جناته  
إلى الشموع التي تنير لي الطريق إبنني عبد القادر و إخوتي الأعزاء  
إلى جميع الأقارب صغارا و كبارا  
إلى جميع الأصدقاء والأحباب و إلى، زميلي في المذكرة " أسامة"  
إلى كل المعلمين والأساتذة الذين ساهموا في تكويني وإلى كل من علمني  
ولو حرفا  
إلى كل من ساعدني ولو بنصيحة ، إلى كل من قرأ هذه المذكرة  
إلى كل هؤلاء أهدي عملي هذا الذي أرجوا من المولى عز وجل  
أن يكون عملا مفيدا وأن يكون انطلاقا لمسيرة أخرى

زياد دحو

## ملخص البحث :

مستويات الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب ( هجوم - وسط - دفاع ) فئة أقل من 17 سنة

يهدف البحث إلى دراسة الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم U17 و قد افترض الطالبان بأن الضغط النفسي قد يؤثر على مردود اللاعبين تأثير سلبي فيؤدي إلى إنحدار مستوياتهم الرياضية و تقليل الثقة في النفس و بالأخص اللاعب الذي يعتبر المسؤول عن الأداء فوق أرضية الميدان و تعاونه تماما مع بقية أعضاء الفريق الواحد في عمل جماعي منسق، فصحیح أن لاعب في الفريق الواحد يختلف يختلف عن بعضهم البعض من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم أو الوسط، فلهذا أقام الطالبان في هذا البحث عن مستويات الضغط النفسي عند لاعبي الفريق الواحد بغض النظر عن منصبه و قد استعملنا المنهج الوصفي المتمثل في جمع البيانات و المعلومات و توزيع استمارات استبائية لخمسة فرق هاوية من ولاية معسكر و قد تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة و الذي بلغ عدد اللاعبين 11 لاعب من كل فريق.

و على ضوء تحليل نتائج الإستبيان المتوصل إليه تبين أن مستوى الضغط النفسي لدى اللاعبين الناشئين مرتفع بصورة عامة، و أنه لا توجد هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين لاعبين خطوط و مراكز اللاعب، و بالتالي تأكدت صحة فرضيات الباحث، و في الأخير أوصى الطالبان الباحثان على تشجيع أولياء أبنائهم على ممارسة الرياضة و تثقيف النجاح و الفشل معا، و الإهتمام بالإعداد النفسي بالتغلب على مختلف مسببات الضغوط النفسية.

## **Résumé de la recherche :**

Les niveaux de stress chez les joueurs de football selon leurs postes de jeu (Attack - milieu – défense) catégorie des moins de 17 ans.

La recherche vise à étudier la pression psychologique chez les footballeurs moins de 17 ans. Les étudiants ont supposé que la pression psychologique puisse défavorablement affecter le rendement des joueurs ce qui mène à réduire leurs niveaux sportifs ainsi que leur confiance en soi. En particulier le joueur qui est responsable de la performance (prestation) sur le terrain et sa collaboration avec le reste du groupe dans un travail collectif coordonné. L'étude a été faite sur l'ensemble des joueurs sans tenir compte des postes qu'ils occupent. Nous avons utilisé l'approche descriptive par la collecte des données et des informations et la distribution de questionnaires sur 5 équipes d'amateurs de la wilaya de Mascara. Le choix d'échantillon était de façon délibérée. Alors on a pris 11 joueurs de chaque équipe.

D'après l'analyse des résultats du questionnaire nous avons conclu que le niveau de pression psychologique chez les jeunes joueurs est haut en général. On n'a pas trouvé une différence entre les joueurs en fonction de leurs postes de jeu. Alors on peut confirmer l'hypothèse des chercheurs. Finalement je recommande les étudiants à encourager les parents pour encourager leurs fils à faire du sport tout en les préparant psychologiquement pour surmonter les causes diverses de pressions psychologiques.

## **Research summary:**

Stress levels among football players according to their playing positions (Attack - Middle - defence) category under 17.

The research aims to study the psychological pressure among footballers under 17 years old. The students have assumed that the psychological pressure may adversely affect the performance of the players which leads to reduce their sports levels as well as their self-confidence. In particular the player who is responsible for the performance on the ground and his collaboration with the rest of the group in a coordinated collective work. The study was made on the set of the players without taking into account positions which they occupy. We used the descriptive approach by collecting the data and the information and the distribution of questionnaires on 5 teams of amateurs from Mascara. The choice of samples was in a deliberate way then we took 11 players of every team.

According to the analysis of the results of the questionnaire we concluded that the level of psychological pressure of the young players is generally high. We didn't find a difference between the players and their place in the game. Then we can confirm the hypotheses of the researchers. Finally, I recommend the students to encourage the parents to encourage their sons to go in for sport by preparing them psychologically to overcome the diverse causes of psychological pressures.

# قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين أرقام العبارات في صورتها النهائية للاستبيان	59
02	يبين معامل الارتباط " بيرسون "	61
03	يبين الصدق و الثبات	62
04	مستويات الضغوط النفسية لعينة الدراسة ككل حسب كل محور	66
05	مستويات الضغوط النفسية للاعبين خط الدفاع حسب كل محور	69
06	مستويات الضغوط النفسية لاعبي خط الوسط حسب كل محور	71
07	مستويات الضغوط النفسية للاعبين خط الهجوم حسب كل محور	73
08	المتوسطات والانحراف المعياري لدرجات الناشئين حسب خطوط اللعب لكل محور	75
09	يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في مستوى الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية باستخدام معادلة (أقل فرق معنوي ) للمحور الأول	76



# قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	يمثل تخطيط عام لنظرية سيبي	18
02	يمثل نموذج تحليل ظاهرة الاحتراق في الرياضة	22
03	يمثل الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات اللاعب	27
04	يمثل النتائج المتوقعة للضغوط النفسية التي تواجه الرياضي	28
05	يمثل تلخيص للنماذج المختلفة للقلق	31
06	أنواع أساليب التحكم في الضغوط	39
07	مستويات الضغوط النفسية لعينة الدراسة ككل حسب كل محور	67
08	مستويات الضغوط النفسية للاعبين خط الدفاع حسب كل محور	69
09	مستويات الضغوط النفسية للاعبين خط الوسط حسب كل محور	71
10	مستويات الضغوط النفسية للاعبين خط الهجوم حسب كل محور	73

# محتويات البحث

الصفحة	العنوان
	كلمة شكر
	الإهداء
	ملخص البحث
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
1	مقدمة
	<b>الفصل التمهيدي</b>
3	1- الإشكالية
4	2- الفرضيات
4	3- أهمية الدراسة
5	4- أهداف الدراسة
5	5- أسباب اختيار الموضوع
6	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
8	7- الدراسات السابقة و المرتبطة
10	8- الدراسات السابقة
13	9- التعليق على الدراسات السابقة
	<b>الباب الأول : الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الأول : الضغوط النفسية في المجال الرياضي</b>
14	تمهيد
15	1- مفهوم الضغط النفسي

16	2- مفهوم الضغط
17	3- نظريات الضغوط النفسية
17	3-1- نظرية سيبيلجر
18	3-2- نظرية هانز سيللي
20	3-3- نظرية موراي
20	3-4- نظرية التقدير المعرفي
21	4- تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة
21	4-1- الموقف التدريبي ( الضاغط )
21	4-2- التقييم المعرفي للموقف التدريبي
22	4-3- الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط
22	4-4 - النتائج السلوكية
23	5- مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي
24	5-1- الضغوط الخارجية
24	5-2- ضغوط التدريب
25	5-3- ضغوط المنافسة
25	5-4- ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي
26	6- آثار الضغوط النفسية
26	6-1- الآثار النفسية
26	6-2- الآثار الوظيفية
27	6-3- الآثار السلوكية
27	6-4- الآثار المعرفية
28	7- نتائج الضغوط النفسية على الرياضي
29	8- قلق المنافسة
29	8-1 - مفهوم القلق
30	8-2- أنواع القلق

30	8-2-1- القلق الموضوعي
30	8-2-2- القلق العصابي
31	8-2-3- القلق كسمة
31	8-2-4- القلق كحالة
31	8-2-5- قلق المنافسة
31	8-2-6- قلق متعدد الأبعاد
33	8-3- أعراض القلق
33	8-4- مصادر القلق
34	8-4-1- فقدان السيطرة على الموقف
34	8-4-2- الخوف من الفشل
34	8-5- علاقة القلق بالضغط
35	9- استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية
35	9-1- مفهوم المواجهة
36	9-2- تصنيف إستراتيجيات المواجهة
38	9-3- العوامل المؤثرة في استجابات المواجهة
39	9-4- أساليب إدارة الضغوط النفسية
40	خلاصة
	<b>الفصل الثاني : كرة القدم و المرحلة العمرية (17) سنة</b>
41	تمهيد
41	1- كرة القدم
41	1-1- تعريف كرة القدم
42	1-2- تاريخ كرة القدم
42	1-2-1- في العالم
43	1-2-2- في الجزائر

44	1-3- مدارس كرة القدم
44	1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم
46	1-5- صفات لاعب كرة القدم
46	1-5-1- الصفات البدنية
47	1-5-2- الصفات الفيزيولوجية
48	1-5-3- الصفات النفسية
49	1-6- قوانين كرة القدم
52	2- المرحلة العمرية (17) سنة
52	2-1- تعريف المرحلة العمرية (17) سنة
53	2-2- خصائص المرحلة العمرية (17) سنة
53	2-2-1- الخصائص المعرفية
54	2-2-1- الخصائص المعرفية
	<b>الباب الثاني : الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية</b>
55	تمهيد
55	1- منهج البحث
56	2- عينة البحث
56	3- متغيرات البحث
56	3-1- المتغير المستقل
57	3-2- المتغير التابع
57	4- مجالات البحث
57	4.1. المجال الزمني
57	4.2. المجال البشري

57	3.4. مجال مكاني
58	5- أدوات البحث
58	1.5. الملاحظة الميدانية
58	2.5. المقابلة الشخصية
58	6- أساليب وطرق البحث
58	6-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها
59	6-1-1- طريقة التحليل الببليوغرافي
59	6-1-2- طريقة الاستبيان
59	6-1-3- الاستمارة الاستبائية
61	6-1-4- ثبات الاختبار
64	6-1-5- الموضوعية
64	6-1-6- طريقة تقييم الاستبيان
65	7- مصادر و مراجع
65	8- الوسائل الإحصائية
66	خاتمة
	<b>الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج</b>
67	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
75	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
78	الإستنتاجات العامة
79	مناقشة الفرضيات
81	التوصيات والاقتراحات
83	الخلاصة العامة
	المراجع
	الملاحق

## مقدمة:

تعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية، بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد من منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترفيه، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات نجد رياضة كرة القدم مثلا. ونظرا لما للرياضة من أهمية فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي والانشغال الكمالي، بل تحولت إلى علم من علوم التربية، فأنشئت لها معاهد للتربية البدنية والتكنولوجية الرياضية، وأقيمت مراكز للتوثيق والاختبارات الرياضية والدراسات. إلا أنه ما يبقى حاليا كعائق في طريق الرياضة والرياضيين - مدربين، ممرنين، مربين و رياضيين - هو الميدان السيكولوجي بمختلف جوانبه، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية، ومن بين هذه الانفعالات عنصر الضغط النفسي الذي لا تكاد حياة الإنسان أن تخلوا منه طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه.

فقد تناولت بعض النظريات الضغوط النفسية لهذه الظاهرة و من بينها نظرية سبيليرجر الذي يقسم القلق إلى نوعان قلق سمة هو استعداد طبيعي و يعتمد على الظروف الضاغطة التي تسبب القلق.

**و نظرية هانرسيلي :** يعرف الضغط على أنه حالة من حات الكائن الحي تشك متكيفا أو سوء تكيف و يقسمه إلى ثلاثة : مرحلة الفزع أو مرحلة مقاومة أو الإجهاد.

**نظرية موراي :** يميز بين نوعين من الضغوط.

**ضغط بيتا :** و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يركها الفرد.

**ضغط ألفا :** و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها هي : نظرية تقدير المعرفي

و هو إدراك طبيعة الفرد.

**تحليل ظاهرة الضغوط النفسية :** و يشمل الوقف التدريبي (الضاغط) و التقييم المعرفي للموقف التدريبي و استجابات الفيسيولوجيا للموقف الضاغط و النتائج السلوكية و الضغوط الخارجية و ضغوط المنافسة.

و تعد لعبة كرة القدم حاليا من الأنشطة الرياضية الأكثر تأثيرا على الساحة العالمية، إن لم نقل أنها الرياضة الأولى من حيث الممارسة والمشاهدة عالميا. حيث أصبحت تجلب إليها الأنظار في كل محفل من المحافل الدولية. وبالتالي أصبح من الضروري على النوادي والفرق وحتى اللاعبين أنفسهم الإعداد الجيد إلى أقصى الحدود وهذا لإرضاء المناصرين لهم والعمل المضني من أجل حمل ألوان الفريق المنتمون إليه. الأمر الذي يضع على عاتقهم مسؤوليات كبيرة لتحقيق النتائج المطلوبة وهذا بطبيعة الحال يضع اللاعبين وأعضاء الفرق والنوادي تحت الضغط، وبالأخص اللاعب الذي يعتبر المسؤول عن الأداء فوق أرضية الميدان. و بناء على ذلك جاءت هذه الدراسة لمعرفة وتحديد مستويات الضغوط النفسية لدى اللاعبين الناشئين. ولإجراء هذه الدراسة فقد تم تقسيم هذا البحث إلى جانبين جانبي نظري وآخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى فصلين رئيسين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى الضغوطات النفسية، تعريفها، أنواعها، نماذج الضغوط النفسية، نظريات المفسرة للضغوط، مصادرها، كما تطرقنا كذلك إلى، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى لاعب كرة القدم والمرحلة العمرية الخاصة به(U17)، لمحة تاريخية عن كرة القدم تعريفها،مدارس كرة القدم، قوانين كرة القدم تعريف خطوط ومراكز اللعب، أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاتها وأدوات البحث، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض تحليل النتائج وإعطاء ملخص عام للنتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث، ثم الاقتراحات وقائمة المراجع والملاحق.



### 1- الإشكالية:

تعد الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات الأساسية والمعممة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية (ستورا، 1997، Stora، ص.13)، والذي لازال يكتفه قدر كبير من الغموض شأنه شأن كثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية؛ هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح، وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة (الموسوي، 1998، ص.11).

وقد أشار محمود عدنان (1995) إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف، بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي.

إن كرة القدم تعتبر إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية، لذا فإن إعداد الرياضي في كرة القدم يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب، حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه. و لأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملا هاما وضروري لأي نشاط رياضي خاصة كرة القدم، إذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواته وقدراته النفسية والبدنية، فالضغط النفسي أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيث هذا الأخير يؤثر على فعالية اللاعبين ومردودهم.

فلقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالضغوطات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي، إذ أن الضغط النفسي أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى اللاعبين، إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها.

وحيثما تزداد شدة الضغط النفسي يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن، وعلى ضوء ما تقدم يطرح الطالبان الباحثان التساؤلات التالية:

- ماهو مستوى الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين؟
- هل توجد فروق في مستويات الضغط النفسي بين اللاعبين الناشئين حسب خطوط ومراكز اللعب ؟

### 2- الفرضيات:

- 1- مستوى الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين مرتفع.
- 2- توجد فروق في مستويات الضغط النفسي بين اللاعبين الناشئين حسب خطوط ومراكز اللعب.

### 3- أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة، إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي، وهذا ما يجعله ملفتا للانتباه والمتابعة. فالجانب النفسي هو الذي يؤويه علم النفس، أما الجانب الرياضي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي. فيعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا

حصرنا الانفعالات في ظاهرة الضغط النفسي لما لها من أهمية في تحضير مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب.

4- أهداف الدراسة:

إن معالجتنا لهذا الموضوع ترجع إلى الصدى الذي أصبحت تشكله ظاهرة الضغوطات النفسية في المنافسات الرياضية التي كثيرا ما كانت من أسباب عرقلة السير الحسن لهذه الرياضة.

فمن بين أهداف دراستنا:

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة الضغوطات النفسية" والتحسيس بمدى معالجتها.

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للضغوطات النفسية أثناء المنافسة الرياضية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

أ- أسباب ذاتية:

- الميل الشخصي لكل ما تقدمه هذه اللعبة.

- إيماننا منا بضرورة القضاء أو على الأقل الحد من هذه الظاهرة.

ب- أسباب موضوعية:

تعود في مجملها إلى قلة الدراسات الأكاديمية والبحوث العلمية حول هذه

الظاهرة، والمسببات الرئيسية لها خاصة في المجال الرياضي.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- الضغوط النفسية : مفهوم الضغط:

لغة: ضغط، ضغطاً، ضغطه أي: عصره، زحمة، ضيق عليه. (المنجد في اللغة و الإعلام، 1996) والكتاب المحدثون يقيدون بـ "على"

فيقولون: ضغط عليه، والضغوط في اللغة الفرنسية يطلق عليها مصطلح (Stress) وهي كلمة إنجليزية مشتقة

من كلمة أخرى (Destress) وتعني الحزن والإرهاك وتتقسم إلى جزئين :

- Stress: تعني الضغط. - De: تعني سيء. (المنجد في اللغة و الإعلام، 1996)

وفي تعريف آخر: الضغط كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة تعني "البؤس الحزن،

الإرهاك". (Sillamy, 1980, P114)

ويعرف الدكتور أسعد زروق الضغط على أنه: "توتر أو صراع". (زروق،

1992، ص157) كما أن الضغط (Stress) مشتقة من اللاتيني (Stringer) الذي

يعني: ضيق على -شد- أوثق. (ستور، 1997، ص14) كما استخدمت كلمة

(Stress) في القرن السابع عشر لتعبر عن العذاب والحرمان والمحن والضجر

والمصائب وهي نتائج لقسوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة. (ستور، 1997)

اصطلاحاً: الضغط مفهوم جاء في الفيزياء وهو يعني المضاعفات التي تؤثر على حركة

ضغط الدم في الجسم. (Lazarousse)

6-2- تعريف كرة القدم :

أ- التعريف اللغوي :

كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم بالـ "Regby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

ب- التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (جميل، 1986، ص 50-52)

و قبل أن تصبح منظمة كانت تمارس من أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية. و يضيف "جوستاتيسسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة و ذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

ج- التعريف الإجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة في أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه

المباراة حكم وسط، و حكمان تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

7- الدراسات السابقة و المرتبطة :

بعد إطلاعنا على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد خاصة بالرياضة، وجدنا بعض الدراسات المشابهة ومن بينها:

• مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: "تأثير القلق والضغط النفسي على فعالية اللعب في كرة اليد عند لاعبات فرق النخبة لولاية الجزائر".

- الجهة التي قامت بالدراسة: من إعداد الطلبة: عيساوي رضا، أدري وهيبة.

- إشكالية الدراسة: إلى مدى يؤثر القلق والضغط النفسي على فعالية ومردود لاعبات كرة اليد في فرق النخبة؟.

- أهداف الدراسة: - معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أو لا.

- معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البسيكولوجي.

- مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطراب في سلوكيات اللاعبات.

- نتائج الدراسة:

تأكيد الفردية العامة والمتمثلة في القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب، ويؤثر على فعاليته، كما تمكنوا من إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى من إظهار العلاقة بين الضغط النفسي ومردود اللعب، أما الفرضية الجزئية

الثانية تأكد لنا وجود علاقة بين القلق كحالة ومردود اللعب، كما هو الحال في الفرضية الجزئية الثالثة، حيث تم إثبات العلاقة بين القلق كسمة ومردود اللعب، وفيما يخص الفرضية الرابعة والأخيرة، تأكد لنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات ذات المردود الجيد وذو المردود المنخفض، هذا فيما يخص درجة القلق والضغط.

• مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان: "مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية".

- الجهة التي قامت بالدراسة: الأستاذ: إسماعيل مقران.

- إشكالية الدراسة:

1- إلى أي مدى يمكن اعتبار الضغط النفسي ذو التأثير سلبي على الأداء الجيد

للاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية ذات المستوى العالي؟

2- ما هي مستويات ومصادر ودرجة الضغوطات النفسية ذات التأثيرات السلبية على

أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية العالية المستوى؟

- أهداف الدراسة:

يمكن حصر أهداف هذا البحث الخاصة في كونه عبارة عن دراسة للجانب

النفسي للفرد بصفة عامة وتدهور مردود الرياضي، بالخصوص إذا لم يتمكن من

السيطرة على متغيراته التي يمكن حصرها فيما يلي:

- كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للضغوطات النفسية لدى اللاعبين ومعالجتها.

- نتائج الدراسة:

البحث هو تبيان أن لاعبي كرة القدم للفريق (E17) لم يكونوا في كل مستواهم

خلال مشاركتهم في المنافسة، وهذا راجع إلى عامل الضغط النفسي خلال المقابلات،

وخاصة إهمال الجانب السيكولوجي إلى جانب التحضير التقني في الملعب.

### 8- الدراسات السابقة :

#### 1- الدراسة الأولى : دراسة ستراشن Stration (1995)

- عنوان الدراسة: "مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها اللاعبون بالمنافسة "
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة أهم مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها اللاعبون بالمنافسة.
- عينة الدراسة: واشتملت عينة الدراسة على (84) لاعبا من فريق المدرسة العليا في ولاية شامبيون في الولايات المتحدة الأمريكية.
- أداة القياس: استخدم الباحث الاستبيان لعرض جميع المعلومات.
- أهم نتائج الدراسة: ولقد أظهرت النتائج أن أهم مصادر الضغط النفسي كانت تدور حول عامل الانتقاد من الآخرين ، واختلاف وتنوع التقدير والاحترام من قبل المدرب والأهل والزملاء بالفريق والمصورين . ( Stration 1995 )

#### 2- الدراسة الثانية : دراسة " عبد الودود أحمد الزيبيدي " و " د.نبراس يونس محمد و علي مطير " (عبد الودود أحمد الزويبيدي، 2006)

- عنوان الدراسة: بناء مقياس التوتر النفسي و علاقته بأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة.
- هدف الدراسة : بناء مقياس التوتر النفسي و التعرف على العلاقة بينه و بين بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة، و إفتراض الباحثون بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التوتر النفسي و بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، و بلغت عينة الدراسة 133 لاعب يمثلون أندية محافظة صلاح الدين للموسم الرياضي 2012 - 2013 استبعدتهم 10 لاعبا لإستدراكهم في التجارب الإستطلاعية



- و يستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية ( النسبة المئوية - الوسط الحسابي -  
الإنحراف المعياري - إختبار "ت" - التحليل العاملي ).
- أهم نتائج الدراسة: من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثون :
  - بأن العلاقة التي ظهرت هي علاقة سلبية بين التوتر النفسي و بعض المهارات الأساسية لكرة السلة.
  - يتمتع لاعبو السلة بدرجات متباينة من التوتر النفسي و تحت ظروف المنافسة الرياضية و درجات متدنية أثناء الوحدات التدريبية.
- 3- الدراسة الثالثة : دراسة د. رمزي رسمي جابر(2008)
  - عنوان الدراسة: "حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين"
  - هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعا للمتغيرات الآتية ( هجوم ، دفاع ) (درجة ممتازة ، درجة أولى ) .
  - عينة الدراسة: لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (210) لاعبا من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم.
  - المنهج المستخدم: ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي.
  - أداة القياس: استخدم الباحث قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية من تصميم " راينز مارتنز وآخرون " أعد صورتها العربية (علاوي،1998)
  - أهم النتائج: أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:
    - أحتل بعد الثقة بالنفس المرتبة الأولى ، تلى ذلك بعد القلق المعرفي ، فيما جاء بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة والأخيرة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز هجوم ، دفاع.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الدرجة الممتازة ، الأولى. (جابر ، 2008).
- 4- الدراسة الرابعة : دراسة " رومان الأخضر" و " بن علي مصطفى" 2012م
- عنوان الدراسة: دراسة تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية. (رومان الأخضر، بن علي مصطفى، 2012)
- هدف الدراسة : معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم قبل المنافسة، حيث شملت العينة لاعبي كرة القدم صنف أكابر العدد 40 لاعب على مستوى أربع فرق من ولاية ورقلة.
- أهم نتائج الدراسة: و قد توصل الباحث إلى النتائج التالية :
- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى اللاعبين.
- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

### 9- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما سبق عرضه من دراسات سابقة سيقوم الطالبان الباحثان بمناقشتها من حيث الأهداف، المنهج المستخدم وأهم النتائج المستخلصة منها بهدف عرض أوجه الشبة والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية. يتضح أن معظم هذه الدراسات قد حاولت التعرف على القلق لدى اللاعبين. قبل وأثناء المنافسة الرياضية، حيث بينت الدراسات أن اللاعبين لديهم قلق الحالة ويشعرون بالتهديد من مختلف مواقف المنافسة الرياضية، وأن هناك العديد من المصادر لهذا القلق لدى اللاعب كالإنتقاد من الآخرين، كالمدرّب وحتى الأهل والزملاء وكذلك وسائل الإعلام. وفي نظرنا كباحثين نجد أن القلق يعتبر كأحد مسببات الضغوط النفسية ومن المصادر الرئيسية، وسنتناول في الدراسة الحالية عوامل الضغوط التي يعانيها اللاعب الناشئ من خلال تحديد محاور أساسية والمتمثلة في الضغوط المتصلة بالمنافسة، وضغوط متعلقة بطريقة التعامل والإتصال مع المدرّب وباقي المسيرين بالفريق، بالإضافة إلى ضغوط توقيت المشاركة في المنافسة، وضغوط حمل التدريب وكذا ضغوط متعلقة بالمكسب والمكانة.

تمهيد :

الدارس لموضوع الإضطرابات النفسية يجد عددا من الصعوبات في تعريفها، وقد يعود السبب في ذلك إلى صعوبة تحديد معايير السلوك الإنفعالي السوي أو غير السوي، إذ قد تختلف معايير السلوك الإنفعالي السوي أو غير السوي من بيئة ثقافية إلى أخرى، أو من نمط من أنماط السلوك الإنفعالي إلى نمط آخر، أو في صعوبة قياس الإضطراب الإنفعالي وارتباطه بعدد من الإعاقات الأخرى العقلية والسمعية و البصرية، وصعوبات التعلم.

و من الإضطرابات النفسية اليوم القلق الذي يعتبر سمة العصر وأحد ملامحه، بل إنه يقال على هذا العصر بأنه عصر القلق، ويذهب البعض إلى القول بأننا لا نستطيع الجزم بصحة هذا الرأي لأنه في الأزمنة السابقة عان الناس الجوع والمرض والحروب، و كوارث مختلفة تجعلهم معرضين للقلق أما نحن الآن. ولكن تعقيد الحضارة وسرعة التغير الإجتماعي، وصعوبة التكيف مع هذا التقدم الحضاري السريع، وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية وضعف القيم الدينية والخلقية مع التطلعات الإيديولوجية، خلق الصراع والقلق عند الكثيرين من الأفراد، مما يجعل القلق النفسي هو محور الحديث الطبي في الأمراض النفسية والعقلية.

و لقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الإعتماد عليها للتخلص من القلق النفسي .وتعطي معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق مكانة كبيرة في نظامها النظري، وفي دراستها للشخصية والسلوك في حالات السواء والانحراف وفي المستويات العمرية المختلفة، فالقلق حقيقة من حقائق يعتبر " Heidegger" الوجود الإنساني، بل إن الفيلسوف الوجودي " هيديجر أن " :الوجود آكل هو موضوع القلق وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي لب ظاهرة القلق."

## 1- مفهوم الضغط النفسي:

الضغط النفسي عنصر مجدد للطاقة الإنسانية، و بدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد القادر على إحتواء المتطلبات و الاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط، فإن الضغوط تكون مقبولة و مفيدة. و يحدد ماك لين متغيرين أساسيين يؤديان بالعمل إلى تجاوز حدود الإحتمال، و هما العبء الكمي و هو زيادة حجم العمل المطلوب إنجازه، و العبء الكيفي و هو أن العمل يتطلب مهاما صعبة في تحقيقها. (عثمان، 2001، ص96)

أما عبد العزيز عبد المجيد محمد فإنه يرى أن الضغوط النفسية هي من طبيعة الوجود الإنساني، و ليس ضروريا أن تكون ظاهرة سلبية يمكن الإحجام عنها، حتى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد وقصور في كفاءته و من ثم الإخفاق في الحياة التي بدون ضغوط تعني الموت مع عدم إغفال أن الضغوط الشديدة والمتكررة تؤثر سلبيا و تؤدي إلى الإختلال الوظيفي في حياة الإنسان. (محمد، 2005، ص17)

كما يرى باركنسون - و كولمان 1995 أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط في تكوين أنه فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه فغالبا ما يستدل على الضغوط وجود من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو الذات مفهوم أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية. (عسكر، 2000، ص9)

## 2- مفهوم الضغط :

يعتبر الضغط كلمة مشتقة من الفعل ( stringer ) اللاتيني الذي يعني : ضيق علي، ضغط، شد، أوثق. (هاشم، 1997، ص4) أما لغويا فإن الضغوط كلمة مشتقة من اللاتينية و استخدمت بطريقة شائعة منذ القرن السابع عشر لتعني الصعاب و الشدة أو الضيق و المحنة أو الحظ العاثر أو الضراء أو الأسى أو الحزن أو الألم.

و في أواخر القرن الثامن عشر تطور استخدامها ليعني القوة أو الضغط أو التوتر و الجهد أو المجهود الضخم في إشارة بصفة أساسية لأعضاء الجسم الإنساني أو لقواه الذهنية (إعتدال معروف، 2001، ص16). و يترجم الضغط على أنه مجموعة من الاضطرابات الفسيولوجية و البنيوية تأثر داخل العضوية من طرف عوامل متعددة أين نجد الإنفعالات من أكبر نتائجها. (Allain Labruffe, 2001, p11).

و قد استخدمت كلمة Stress في القرن 17 للتعبير عن العذاب و المحن و الضجر و المصائب و هي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، و حدث منذ القرن 18 تطور دلالة، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية Stress إلى سببه الأساسي أي قوة ضغط الثقل الذي ينتج توترا أو تشوها للمادة، هكذا نستنتج أن كلمة Stress يرافقها غالبا إجهادا وعناء. (هاشم، 1997، ص4)

و يعرف ماندلر Mandler الضغوط : هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط و بالشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد، و يؤكد ميلز أن الضغوط هي: رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه. (عويد سلطان المشعان، 2001)

## 3- نظريات الضغوط النفسية :

النظريات تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها السلوك من الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث، أي تفسيرها و ذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث. (سعيد حسني العزة، جودت عزة عبد الهادي، 1999، ص11)

## 3-1- نظرية سيبيلرجر :

ترى نظرية سيبيلرجر أن القلق يعتبر مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، حيث يرى أن القلق نوعان: قلق سمة و هو استعداد طبيعي أو اتجاه طبيعي يجعل القلق يعتمد على الخبرات الماضية و قلق حالة : و هو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وتسبب الضغوط قلق الحالة و لا يحدث ذلك مع قلق السمة، و قد ركز سيبيلرجر في نظريته على الإطار البيئي كضغوط، و عرض تمييزاً بين كل من القلق، الضغوط و التهديد. (محمد، 2005، ص35)

على هذا الأساس يربط سيبيلرجر بين قلق الحالة و الضغط، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

و في الإطار المرجعي للنظرية أهتم سيبيلرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها، و يفسر العلاقات بينها وبين مكنزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة ( كبت- إنكار - إسقاط ) و تستدعي سلوك التجنب. و يميز سيبيلرجر بين مفهوم الضغط و مفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد لشكل ما من الضغوط. (عثمان، 2001، ص100)

## 3-2-2- نظرية هانز سيلبي :

تعرف نظرية سيلبي الضغط على أنه حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساسا التفاعلات التي يبدي فيها تكيفا أو التي يبدي فيها سوء تكيف. (هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص52)

و هانز سيلبي بحكم تخصصه كطبيب كان متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً، و تنطلق نظريته من أن الضغط متغير غير مستقل، و هو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص و يضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، و يعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان و الحياة. (عثمان، 2001، ص98) و حدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع.

## 3-2-1- مرحلة الفرع : (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص35)

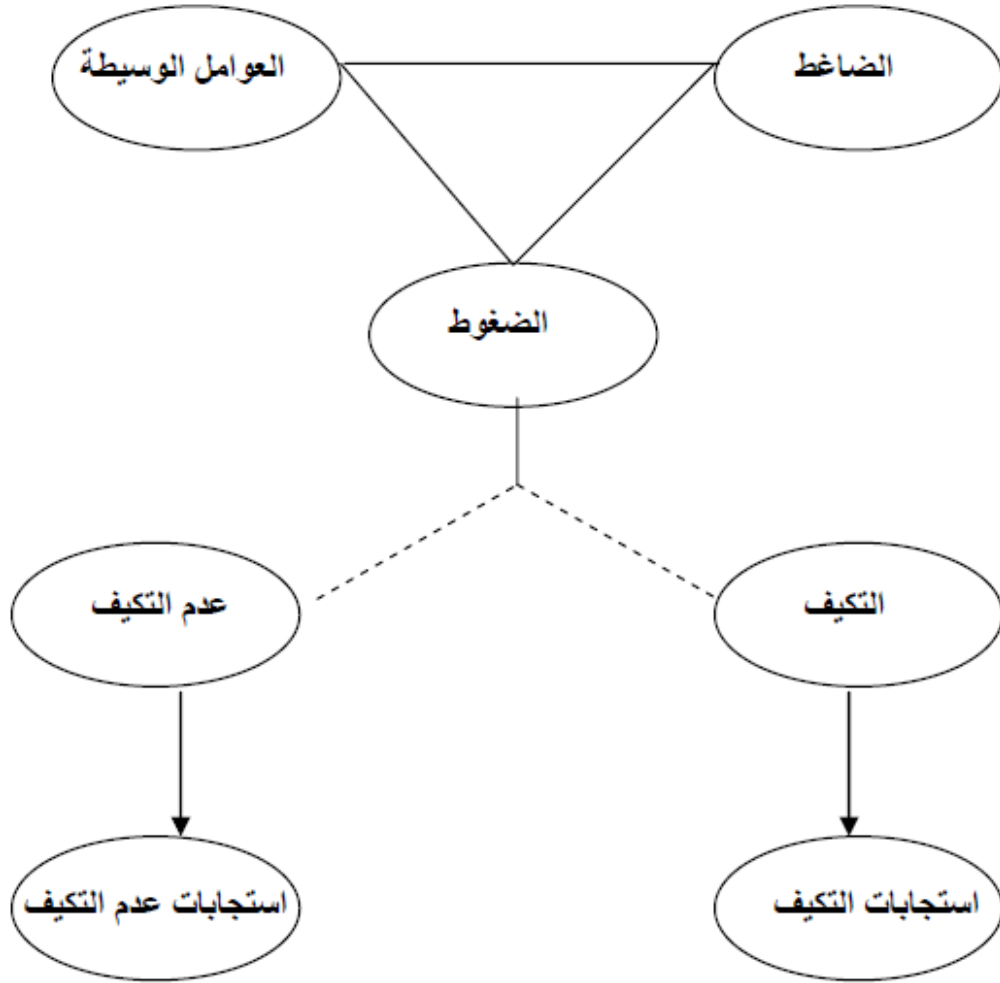
حيث تظهر تغيرات و استجابات نتيجة درجة التعرض للضاغط و نتيجة هذه التغيرات تقل مقاومة الجسم و قد تحدث الوفاة عند الزيادة الشديدة للضغط. 3-2-2- مرحلة المقاومة :

تختفي فيها التغيرات التي ظهرت في المرحلة السابقة و يتلازم معها ظهور تغيرات تدل على التكيف مع هذه الضغوط.

## 3-2-3- الإجهاد :

في هذه المرحلة تكون الطاقة الضرورية قد استنفذت، و يؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف كالإجهاد الذي يليه الاحتراق.





الشكل رقم (01) يمثل تخطيط عام لنظرية سيللي

و في إطار هذا الشكل (هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص53) نميز :

- الضاغط : و هو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط .
- العوامل الوسيطة : و هي تلك التي يكون دورها هام في أن يقلل أو يزيد من تأثير الضاغط مثل المناخ و الطعام.
- أعراض التكيف المتزامن : و يقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر في الكائن الحي مثل التغيرات الكيميائية.
- استجابات التكيف : مثل ضغط الدم أو أمراض القلب. (هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص53)

## 3-3- نظرية موراي :

إن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط يعتبرهما موراي مفهومين مركزيين و متكافآن في تفسير السلوك الإنساني و يعد الفصل بينهما تحدياً خطراً، و في هذه الأثناء قد يحدث أن ترتبط بعض الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو بعض الأشخاص و حينما يحدث ذلك فإنه يظهر مفهوم تكامل الحاجة الذي يعبر به موراي عن الاستعداد الموضوعي أي أنه حاجة إلى نوع معين من التفاعل مع شخص معين أو موضوع معين. (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص57)

و يميز موراي بين نوعين من الضغوط هما : (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص36) **ضغط بيتا** : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد. **ضغط ألفا** : و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي.

## 3-4- نظرية التقدير المعرفي:

نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي، و التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد. (عثمان، 2001، ص100)

كما يرى لازاروس و فولكمان أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين و هما عملية التقدير (التقييم) الأولى و التقييم الثانوي، و أن لكل منهما أهداف مختلفة فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له و هل الموقف خطير و مهدد و يمثل تحدياً للفرد أم غير ذلك، فمن خلال عملية التقييم الأولي للحدث الضاغط يتم تفسير الحدث على أنه ايجابي أو ضاغط، و قد يكون التقييم الأولي للموقف سلبياً و ضاغطاً و يسبب ضرراً و تهديداً و تحدياً يتجاوز إمكانيات الفرد و مصادر المواجهة لديه. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص57)

#### 4- تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة :

قدم سميث نموذجا متكاملًا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية و الاحتراق في المجال الرياضي و قام بتعديل هذا النموذج كل من وينبورج و جولد، و نستعرض فيما يلي المكونات الأربعة لتحليل ظاهرة الاحتراق في الرياضة.

#### 4-1- الموقف التدريبي ( الضاغط ) :

يعني الموقف التدريبي كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب مع قدرات الرياضي، حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي أن يعتبروا الموقف عندئذ من النوع الضاغط، و يحدث عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة، أي أن زيادة الضغوط التي يتعرض لها الرياضي لفترة طويلة تؤدي إلى أن يصبح أكثر عرضة لحدوث الإحترق. فعلى سبيل المثال عندما يشعر الرياضي أن الوقت و الجهد و مستوى المهارة يزيد عن قدراته، و أن هناك صعوبات كبيرة في التعامل مع المدرب، إضافة إلى الضغوط النفسية الناتجة عن أهمية المكسب و قيمة المكافأة. (أسامة كامل راتب، 1998، ص345)

#### 4-2- التقييم المعرفي للموقف التدريبي :

يعني التقييم المعرفي كيف يفسر أو يدرك الرياضي الموقف، فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عن قدرات الرياضي فإنه يدرك آثار التدريب الزائد و عندما يحدث أن يستمر التدريب الزائد لفترة طويلة و في نفس الوقت لا يحقق الرياضي مستوى التقدم المنشود، أو حتى يحافظ على مستوى الأداء السابق فإنه يزداد لديه الإدراك و الوعي بالنتائج السلبية للتدريب الزائد و من ثم يشعر بعدم سيطرته و تحكمه في الموقف، و ضعف مقدرته على إنجاز المهام المطلوبة منه، فضلا عن الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد. (أسامة كامل راتب، 1998، ص23)

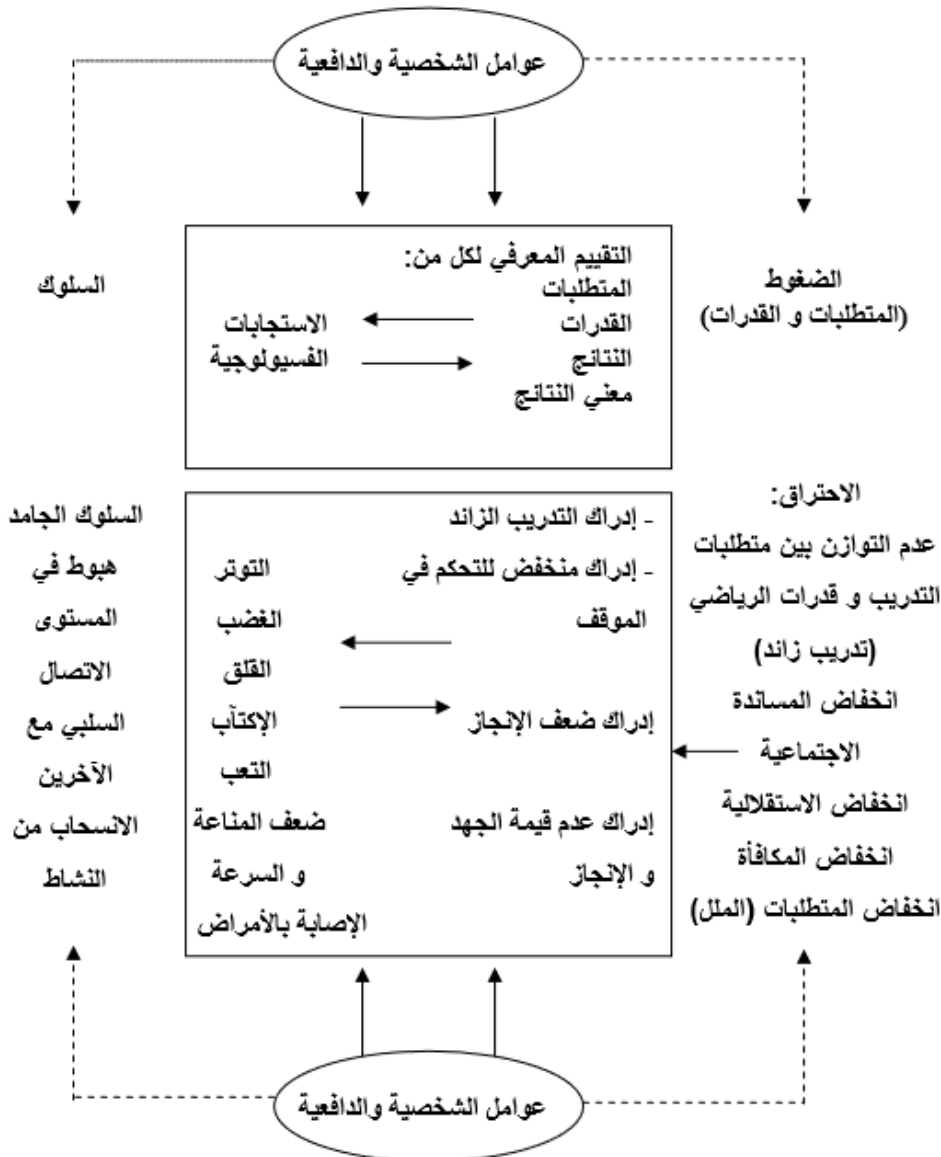
## 4-3- الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط :

عندما يدرك الرياضي الموقف كموضوع مهدد، أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل و عدم إمكانية تحقيق ذاته و انجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة، فإنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط المهدد للرياضي إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في انخفاض الكفاءة البدنية، زيادة القابلية للإثارة وزيادة التعب. إضافة إلى التغيرات النفسية السلبية مثل الرغبة في التوقف عن التدريب، و القلق، و ضعف الثقة، و من ثم يصبح الموقف، أي ممارسة الرياضة مصدر للتوتر و الضغوط السلبية و ليس مصدرا للاستمتاع و الشعور بالرضا كما يجب أن تكون. (أسامة كامل راتب، 1998، ص174)

## 4-4 - النتائج السلوكية :

يتضمن الجزء الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الاحتراق، ويتضح ذلك في هبوط مستوى الأداء، و السلوك الجامد، و الاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين، و الانسحاب أخيرا.

و تجدر الإشارة إلى أن نتائج السلوك الرياضي من ضغوط التدريب يتأثر - إلى درجة كبيرة - بخصائص الشخصية و طبيعة النظام الدافعي الذي يتميز به، حيث انه يلاحظ أن بعض الرياضيين يستطيعون مواجهة الضغوط، و من ثم التكيف واستكمال رحلة التدريب الرياضي، بينما يفشل البعض الآخر في مواجهة هذه الضغوط و التدريب. (محمد حسن علاوي، 1998، ص405)



شكل رقم (02) يمثل نموذج تحليل ظاهرة الاحتراق في الرياضة (أسامة كامل راتب، 1998، ص172)

#### 5- مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي :

إن مصادر الضغوط عند الرياضيين تتعلق بالقلق حول تطور الأداء و تطور قدرات الرياضي و ما يحتاجه الرياضيون من نفقات مالية ومن وقت وإمكانات للتدريب و بما يثار نحو الموهبة من مشكلات و علاقاتها بالأداء، و حديثاً أصبحت الإصابة التي تلحق بالرياضي - خاصة رياضي النخبة - بمختلف أسبابها و درجاتها وتأثيراتها والخبرات السيكولوجية المصاحبة لها تمثل مصادر ضغوط المهنة بالنسبة للرياضيين. و مصادر الضغوط النفسية أربع أقسام :

5-1- الضغوط الخارجية :

هي مختلف العوامل الخارجة عن نطاق النشاط الرياضي و التي تسهم في زيادة احتمالات عدم قدرة اللاعب على تحمل جهد و التدريب و المنافسات و هي كالآتي :

أ- نمط حياة الرياضي : (محمد حسن علاوي، 1998، ص28)

- تعاطي المشروبات الكحولية أو زيادة تعاطي المواد المنبهة.

- أساليب الحياة الصحية الغير منتظمة و سوء التغذية.

- الحياة اليومية الغير منتظمة و الراحة الليلية الغير كافية.

ب- العوامل البيئية :

- النزاع و المشاحنة و عدم الاتفاق بين الرؤساء أو الزملاء في العمل أو الدراسة.

- العلاقة البيئية المرتبطة بالمسكن كالضوضاء أو نقص الدفء أو التهوية

و غيرها من العوامل و عدم وجود مستقبل مهني واضح.

- زيادة الحمل العائلي كالتوتر بالنسبة للوالدين أو الزوجة أو الأولاد مثلاً.

- استنفاد طاقة كبيرة للكفاح ضد أعداء الرياضة سواء في المجال العائلي أو في

مجال العمل أو الدراسة.

5-2- ضغوط التدريب (محمد حسن علاوي، 1998، ص23-25) : تتجلى فيما يلي :

- سوء تشكيل حمل التدريب و كذلك التدريب على وتيرة واحدة دون إدخال عوامل

التغيير والتشويق والمرح والترويح .

- عدم الالتزام بالتوقيت الصحيح لتكرار الحمل.

- عدم القدرة على تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع طريقة التدريب المستخدمة.

- الإجبار على تعلم مهارات حركية معقدة دون التمهيد لذلك لإكساب اللاعب

الاستعداد البدني و العقلي للأداء.

- بدأ التدريب الرياضي في سن مبكرة جدا (التخصص الرياضي المبكر

للأطفال).

- الارتفاع بحمل التدريب الرياضي و عدم الالتزام بمبدأ الحمل التموجي الذي تتبادل فيه مستويات الحمل المختلفة .
  - عند محاولة المدرب تعدي أقصى قدرة للاعب مما يؤدي إلى المزيد من الضغوط على بعض اللاعبين الرياضيين الذين لا يتسمون بسمات الثقة بالنفس وفاعلية الذات ودافعية الإنجاز والتنافسية .
  - إهمال مبدأ التدرج في حمل التدريب الرياضي عقب فترة طويلة من الراحة أو عقب فترة إصابة اللاعب.
- 3-5- ضغوط المنافسة :

إن موقف الحكم أثناء المنافسة في الدورات الدولية يختلف عن المباريات العادية ضمن البطولة الوطنية ، كما أن المنافسة على المستوى العالمي أكثر مصدر لإثارة الضغوط من المنافسة على المستوى الدولي أو القاري.

(عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص27)

4-5- ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي (محمد حسن علاوي، 1998، ص26-27) :

و هي تتجلى فيما يلي :

- شعور الرياضي بتحيز المدرب أو الإداري للاعبين آخرين، أو إحساس اللاعب بأن المدرب الرياضي لا يعطيه الفرصة الكاملة للإظهار قدراته في المنافسة الرياضية.
- الحرمان من بعض المكافآت و الحوافز.
- مطالبة المدرب أو الإداري الرياضي اللاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدراته.
- دكتاتورية المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي بالنسبة للاعب و عدم اعتبار مقترحات و آراء اللاعب.
- إحساس اللاعب الرياضي بعدم كفاءة المدرب الرياضي أو عدم قدرته على الارتقاء بمستواه ، أو الشعور بضعف شخصيته وعدم قدرته على اتخاذ القرارات.

- عدم قدرة المدرب الرياضي على النظر للاعب الرياضي على انه إنسان له العديد من المطالب وعليه العديد من الأعباء.

#### 6- آثار الضغوط النفسية:

آثار الضغوط النفسية تتلخص في : الآثار النفسية، الآثار الفسيولوجية، الآثار المعرفية و الآثار السلوكية.

6-1- الآثار النفسية: يمكن حصر الآثار التي تظهر على الرياضي كنتيجة للضغوط النفسية على النحو التالي : (محمد حسن علاوي، 1998، ص30)

- ارتفاع درجة التوتر و الاستثارة و القلق و عدم القدرة على التحكم في الانفعالات.
- زيادة الميل للشجار و المشاحنة.
- ضعف الرابطة و الصلة بين المدرب و اللاعب الرياضي أو بين اللاعب و بقية الزملاء في الفريق وضعف التفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- هبوط في مستوى الثقة بالنفس و زيادة الحساسية عند النقد.
- الخوف من الاشتراك في المنافسات، أو الخوف من الفشل.
- انخفاض وهبوط الروح المعنوية و قوة الإرادة و الشعور بالإكتئاب.
- ضعف الدافعية و هبوط الحماس.
- عدم الاستقرار الداخلي و الإحساس بالضيق.
- التقدير للذات السلبي و التقدير السلبي للآخرين. (الموسوي حسن، 1998، ص124)

#### 6-2- الآثار الوظيفية :

إن إفراز هرمون الأدرينالين و زيادة مستويات الكولسترول هي نتيجة للضغوط النفسية التي تحدث تغيرات جسمانية، و قد تؤدي إلى أمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم و إلى تغيرات في الدم و البول كما يؤكد الأطباء.

(إعتدال معروف، 2001، ص24)



6-3- الآثار السلوكية :

يمكن تلخيص أهم الأعراض السلوكية فيما يلي: (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص34)

- تغيب مزمّن عن العمل و الإحجام عن الآخرين.
- العلاقات الوظيفية المتوترة.
- تناول الطعام بسرعة أو بطئ عن المعتاد و التحدث بسرعة أو بطئ عن المعتاد.
- وتتمثل الاضطرابات السلوكية للضغط النفسي في :
- الغياب المتأخر عن الحصص التدريبية والأرق.
- الإفراط في النوم و فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل.
- الاعتداء على زملاء.
- التغيير في طريقة المشي والجلوس و اضطرابات الكلام. (لطفى محمد راشد، 1992، ص129)

6-4- الآثار المعرفية :

تتسبب الضغوط في العديد من الاضطرابات المعرفية لدى الناشئ الرياضي وأهمها النسيان، صعوبة في التركيز، الصعوبة في اتخاذ القرارات الاضطراب في التفكير، ضعف الذاكرة أو صعوبة استرجاع الأحداث، انخفاض الدافعية، إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة. (علي عسكر، 2000، ص85)

إلى ذلك نجد الاختلاط في التفكير، انخفاض الكفاءة الشخصية، الخوف المتزايد من فقد السيطرة، الانتباه قصير المدى، حواجز ذهنية، حساسية زائدة تجاه النقد و انخفاض كل من الوظائف المعرفية (موسى اللوزي، 1999، ص205). إضافة إلى الآثار النفسية و الوظيفية (الفسولوجية) و الآثار السلوكية و الآثار المعرفية التي تسببها الضغوط لدى الرياضيين، هناك آثار مرتبطة بمستوى قدرات اللاعب. و يمكن تلخيص هذه الآثار في الشكل التالي : (علي عسكر، 2000، ص205)



شكل رقم (03) يمثل الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات اللاعب

#### 7- نتائج الضغوط النفسية على الرياضي :

من النتائج المحتملة لزيادة الضغوط النفسية التي يتعرض لها باختلاف

مصادرها ما يلي :

- الانسحاب الكلي :

و هو أن يترك الرياضي الناشئ الرياضة كليا و يعتبر الرياضة خبرة

فشل و مصدرا لإحباط و التوتر النفسي.

- الانسحاب الجزئي :

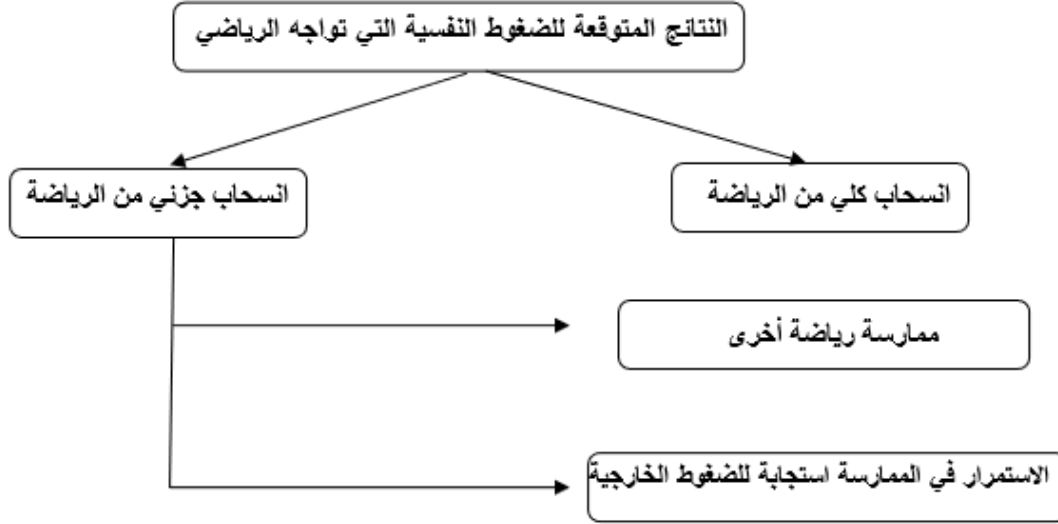
و يتخذ شكلين أحدهما ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة

أخرى، أو الاستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية و لكن

دون تفاعل ايجابي ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى.

- النجاح في مواجهة الضغوط :

و نجد ذلك واضحا في إصدار الرياضي على معرفة نواحي النقص و تحول خبرة الفشل إلى طاقة نجاح ... و هنا يكمن دور المدرب المؤهل الذي يعرف أساليب الوقاية و العلاج. (أسامة كامل راتب، 1998، ص400)



الشكل رقم (04) يمثل النتائج المتوقعة للضغوط النفسية التي تواجه الرياضي (أسامة كامل راتب، 1998، ص401)

8- قلق المنافسة :

1-8 - مفهوم القلق :

يعرفه أحمد عبد الخالق نقلا عن فايد أنه شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع، أو تهديد غير معلوم المصدر مع الشعور بالتوتر الشديد و خوف لا أساسا له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق هذا الخوف من المستقبل أو المجهول. (فايد حسين علي، 2001، ص94)

و قد أقر معجم اللغة العربية استخدام القلق بوصفه حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث، و المقلق شديد القلق. (عبد الله محمد قاسم، 2001، ص169)

كما قدم "حامد زهران نقلا عن عبد الله تعريفًا للقلق بأنه حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، يصاحبها خوف غامض و أعراض نفسية وعضوية. (عبد الله محمد قاسم، 2001، ص169)

و يرى ماي القلق على أنه توجس يصطحبه تهديد لبعض القيم الأساسية لوجود الفرد. و يعرفه يونج بأنه رد فعل يقوم به الفرد حينها يغزو عقله قوى غير معقولة من اللاشعور و تنظر هذه التعاريف من الناحية الوجدانية التي ترى أن القلق حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطرا موحها لجوهر الشخصية يستدعى ظهور استجابة القلق. (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص58)

أما فرويد فيرى أن القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم دائما و الشخص القلق يتوقع الشر، و هو يتشكك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه ضرر، و يبدو متوتر الأعصاب مضطربا و تصاحبه القلق أعراض نفسية بدنية عديدة. (فرويد سجموند، 1985، ص03)

8-2- أنواع القلق :

8-2-1- القلق الموضوعي :

القلق الموضوعي فهو ذلك النوع من الخوف أو توقع الفشل أو الخطر من عواقب تسدعي ذلك و متسببه لمعظم الناس مثل خوف الرياضيين من كثير من المواقف التنافسية ، أو توقعهم الهزيمة من بعض الخصوم أو خوفهم من أسلوب أو طريقة تدريبهم أو من أداء زملائهم، و غير ذلك من أسباب القلق في الرياضة. (أحمد أمين فوزي، 2004، ص15)

8-2-2- القلق العصابي :

هو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور به أو معرفة أسبابه، أي أنه رد فعل داخلي من الجانب الغريزي للفرد و ينقسم إلى القلق الهائم ( الطليق ) الذي يرتبط بالأفكار الخارجية مع توقع النتائج السيئة، والقلق الرضي (المخاوف الشاذة )

و هذه المخاوف ترتبط بشيء خارجي ولا يمكن تفسيرها و ليس لها مبرر، و قلق الهستريا، و هذا يكون واضحا في بعض الأحيان و يصاحبه أعراض هستيرية مثل الإغماء صعوبة التنفس. (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص58)

8-2-3- القلق كسمة :

القلق كسمة فهو صفة ثابتة نسبيا لدى الفرد تتمثل في استعداده النفسي لإدراك مواقف غير خطيرة موضوعيا على أنها تهدده، و هذه المواقف يتم الاستجابة لها بمستويات مختلفة من حالة القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي.

8-2-4- القلق كحالة :

تلك الحالة الانفعالية الذاتية التي يشعر فيها الفرد بالتوتر و الاستثارة نتيجة للخوف أو توقع الخطر من الموقف الراهن الذي يكون عليه. (أحمد أمين فوزي، 2004، ص16)

8-2-5- قلق المنافسة :

يقسم مارتينز قلق المنافسة على أنه سمة و حالة، فسمة قلق المنافسة الرياضية -ميل- يعرفها بأنها نزعة الرياضي على إدراك موقف المنافسة كمهدد و الاستجابة لهذا الموقف بمشاعر توقع الخطر و يضيف إمكانية التنبؤ بأن اللاعب المرتفع في درجات سمة القلق يدرك المنافسة الرياضية كمهدد من القلق بعكس اللاعب الذي لديه درجات منخفضة في سمة القلق. أما حالة قلق المنافسة الرياضية يتشابه مع مفهوم سبيلبرجر لحالة القلق إلا أن المثير الذي يؤدي للقلق هنا هو حالة المنافسة الرياضية التي تعرف بأنها حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية شعورية ترتبط بموقف المنافسة الرياضية. (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص62)

8-2-6- قلق متعدد الأبعاد :

مفهوم القلق المتعدد الأبعاد في مجال علم النفس الرياضي يركز على أن أساس المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق و هي موقف نوعي في المجال الرياضي. ويتضمن أبعاد القلق :

أ- القلق الجسمي :

و يرتبط بإدراك مظاهر الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي.

ب- القلق المعرفي :

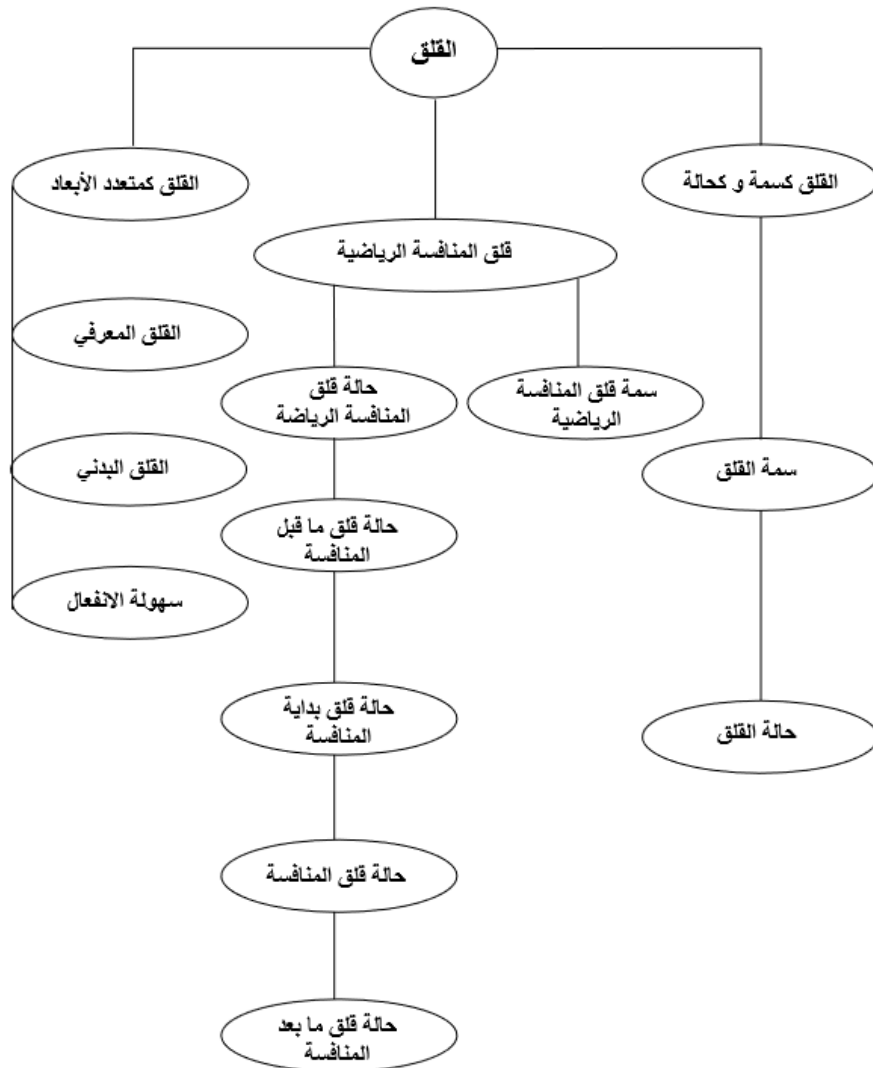
و يرتبط بالتوقع السلبي لمستوى الأداء في المنافسة و تصور الفشل وافتقار

التركيز و تشتيت الانتباه و غير ذلك من الأفكار السلبية في المنافسة الرياضية.

ج- الثقة بالنفس :

و هي البعد الإيجابي في مواجهة القلق. (عبد العزيز عبد المجيد، 2005،

ص63)



شكل رقم (05) يمثل تلخيص للنماذج المختلفة للقلق (محمد حسن علاوي، 1998، ص402)

8-3- أعراض القلق :

من السلوكيات التي تشير لدرجة القلق لدى الرياضي نذكر: (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص64)

- كثرة الأخطاء في مواقف المنافسة الرياضية سواء الفنية أو القانونية.
  - ضعف أداء الرياضي في مواقف الأداء الحاسمة في المنافسة الرياضية.
  - عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية و إدعاء الإصابة.
  - التوتر و العصبية و عدم الاستقرار و زيادة الارتباك الحركي.
  - عدم القدرة على اتخاذ القرار و الخوف من المنافس و ضعف الثقة بالنفس.
  - زيادة نشاط الموجات المخية و شدة الاستثارة و التهيج.
- بالإضافة إلى ما سبق هناك أعراض أخرى هي :
- الأعراض البدنية : (عثمان، 2001، ص30)

- ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب، نوبات من الدوخة و الإغماء، تتميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين.
- غثيان أو اضطراب المعدة ، الشعور بألم الصدر و فقد السيطرة على الذات.
- نوبات العرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية، سرعة النبض أثناء الراحة، الأحلام المزعجة و التوتر الزائد.
- الأعراض النفسية :

- نوبة من الهلع التلقائي، الإكتئاب و ضعف الأعصاب و الإنفعال الزائد.
- عدم القدرة على الإدراك و التمييز، اختلاط التفكير و زيادة الميل إلى العدوان.

8-4- مصادر القلق :

لقد حدد علماء النفس الرياضي أربعة مصادر للقلق في الرياضة، و هي على النحو التالي: (أحمد أمين فوزي، 2004، ص14)

8-4-1- فقدان السيطرة على الموقف :

يظهر القلق لدى الرياضي عندما يفقد الاحساس بالسيطرة على الموقف الرياضي الذي يتعامل معه، كتحول نتيجة المباراة إلى غير صالحه مثلا .  
8-4-2- الخوف من الفشل :

و يتمثل هذا الخوف في شعور الرياضي بنقص استعداده لمواجهة الموقف سواء كان هذا النقص ناتج عن أسباب شخصية تتمثل في تهاونه في التدريب أو عدم انتظامه فيه، أو لأسباب تتعلق بطريقة التدريب أو الإمكانيات المتاحة لإعداده.  
8-5- علاقة القلق بالضغط :

- إن القلق ينتج عن الخوف، فاستجابات الخوف تنتج حالة القلق التي بدورها تتبالغ في المطالب المدركة و قدرات المواجهة المدركة، و من ثم ترفع مستوى الضغط.  
(بوزازوة مصطفى، 2007، ص8)

- يستخدم مصطلح الضغط بصورة مترادفة مع مصطلح القلق نظرا لأن مصطلح الضغط يقصد به حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة يحاول اللاعب تجنبها و تؤثر على الأداء بصورة سلبية. (محمد حسن علاوي، 1998، ص403)

- ينتج الضغط النفسي الذي يعانيه الرياضيين أثناء المشاركة في الرياضة التنافسية مجموعة من الانفعالات الهدامة مثل القلق، و الخوف، و انفعالات أخرى. (تيرس عوديشو أنوبا، 2002، ص18)

- إذا حصل فرد ما على درجة عالية في القلق، فإنه ينزع بوجه عام إلى الاستجابة بالقلق للمواقف الضاغطة أكثر من غيره من الناس، و يتوقف ذلك على مدى تفسيره للموقف الحاضر. (آيت حمودة، 2006، ص173)

- يعتبر عبد العزيز عبد المجيد أن قلق السمة عامل شخصي يوجه الفرد ليرى المنافسة و التقييم الاجتماعي كموقف أكثر أو أقل تهديدا، حيث يدرك الشخص مرتفع قلق السمة المواقف على أنها أكثر تهديدا و يستثار القلق لديه أكثر من ذوي قلق السمة المنخفض. (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص28)



- تتضمن إثارة حالة القلق سلسلة من الأحداث المتتابعة زمنياً يمكن أن تبدأ بمثير خارجي أو بمثير داخلي، وإذا قدر الموقف المثير من الناحية المعرفية أنه خطر مهدد فإن حالة القلق تفيد كإشارة تبدأ لها سلسلة من السلوك لتجنب الموقف الخطر أو معالجته مباشرة. (غالي محمد أحمد و أبو علام رجاء محمود، 1973، ص76-77)

9- استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية :

استراتيجيات إدارة الضغط النفسي هي الجهود الصريحة التي يبذلها الفرد لكي يسيطر على، أو يجد من، أو يدير، أو يتحمل مسببات الضغط التي تفوق طاقته الشخصية. حيث يواجه الفرد في حياته كثيراً من الظروف و الخبرات الضاغطة و من ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه و تجعله في حالة من التوازن. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص76-77)

9-1- مفهوم المواجهة :

إن كلمة مواجهة Coping لغويًا تعني To cope with Faire avec أي، " التعامل مع" و قد اقترحت مفاهيم للدلالة عليها نذكر منها " إستراتيجيات التكيف" و " ميكانزمات الدفاع " و كذلك " التسوية ". (Dantchev, Nicolas, 1989, P23)

و كلمة المواجهة في " المعجم الأساسي لعلم النفس" هي تلك الطريقة التي تتعامل مع وضعية ضاغطة و التحكم فيها و ضبطها، و قد تكون عبارة عن استجابة مباشرة كحذف مصدر التهديد و الخطر. (Bloch, H et al, 1993, P757)

كما يترجم البعض الآخر هذه الكلمة (coping) بإستراتيجيات المواجهة، أو أساليب أو طرق المواجهة، و قد تشير إلى التوافق أو التعامل مع المشكلات، أو التغلب على الضغوط أو معايشة الضغوط. (يوسف جمعة سيد، 2000، ص69)

و لقد شاع في التراث السيكولوجي عدة تعاريف للمواجهة فيعرفها كل من Lazarus و Launier بأنها مجموع من المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة ، نحو إدارة و تسيير المتطلبات الخارجية أو الداخلية الخاصة، والتي يدركها الفرد بأنها مهددة و تتجاوز موارده الشخصية. ( Coussongelie, et al , 1998, P89-94 )

و يضيف "Steptoe" أن المواجهة تتضمن تلك الاستجابات التي يظهرها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، و قد تكون من طبيعة معرفية أو وجدانية ( كتحويل وضعية خطيرة إلى فرصة ذات نفع شخصي ) و قد تضم أشكالاً من السلوك المباشر. ( Paulhan, I. et al , 1998 , P292-299 )

و من أحدث المفاهيم هي تلك التي قدمها Lazarus سنة 1992 حيث اعتبرها مجموع من السيرورات التي يتوسطها الفرد بينه و بين الحدث المدرك كتهديد و ذلك بهدف ضبط و تحمل أو تقليص آثار على صحته.

(Dupain, PH, 1998, P131-138)

9-2- تصنيف إستراتيجيات المواجهة :

اهتمت عدة دراسات بإستراتيجيات المواجهة و تمثلت منهجيتها بتطبيق مقابلات و استبيانات بهدف حصر مختلف الطرق التي من خلالها يستجيب الأفراد لمختلف المواقف الحياتية بما فيها العائلية و الاجتماعية و المهنية... الخ.

(Paulhan, I. et al, 1998, P293)

أ- - تصنيف " Moss " و "Billings" (1981):

يصنف كل من بلينجس "Billings" و موس "Moos" إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى إستراتيجيات موجهة إقدامية و أخرى إجمامية ويرى أن إستراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة و محاولات سلوكية، و ذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، أما إستراتيجيات المواجهة الإجمامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص95)

ب- تصنيف "Fletcher" و" Suls " (1985):

قسم هذا التصنيف استراتيجيات المواجهة إلى نقطتين و هما :

(Paulhan, I. et al, 1998, P294)

• المواجهة التجنبية : و هي إستراتيجيات سلبية واستسلامية مثل التجنب و التهرب،  
والنفي و التقبل الطوعي.

• المواجهة اليقظة : و هي إستراتيجيات نشطة منها البحث عن المعلومات  
و مخططات حل المشكل و الدعم الاجتماعي.

ج- تصنيف " Lazarus " و " Folkman " (1984): (طه عبد العظيم حسين، سلامة

عبد العظيم حسين، 2006، ص91)

• المواجهة التي تركز على المشكل :

تشير إلى المجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل

فرد-بيئة، يعني التركيز على المشكل، و حسب "Schafer" 1992 فهي تشير لتلك  
الجهود التي يبذلها الفرد و هو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي، أو

مع الموقف الضاغط مباشرة. (Graziani, P et al, 1998 , P101)

و يضيف كل من "Payne" و "Cooper" بأن المواجهة المركزة على

المشكل هي استجابة سلوكية و معرفية لمواجهة الضغط النفسي عن طريق التعامل  
مع الوضع و أنها سلوكيات متخذة لتغيير الوضع. (شريف ليلي، 2002، ص72)

• المواجهة التي تركز على الانفعال :

تشير هذه المواجهة إلى الأفكار و الأفعال التي تهدف إلى تقليص الأثر

الانفعالي للضغط. فهي بذلك، تشير إلى المجهودات لتقليص الانفعالات السلبية التي

تنشأ كاستجابة للتهديد. (Graziani, P et al, 1998, P101)

و تعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعاله عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة، أي التنظيم الانفعالي المركز على التعامل مع الخوف، و الغضب أو الشعور بالذنب. (شريف ليلي، 2002، ص68)

إن الجهود الموجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية التي تولدها الوضعية الضاغطة قد تأخذ عدة أشكال، فقد اقترح لازاروس و فولكمان مجموعة من أساليب المواجهة الموجهة نحو تقليص الضيق الانفعالي منها التجنب - التهرب، واتخاذ مسافة و تغيير المعنى المعرفي للحدث للجانب الإيجابي، و تحمل المسؤولية، و ضبط الذات و الدعم الاجتماعي. (آيت حمودة، 2006، ص182)

9-3- العوامل المؤثرة في استجابات المواجهة :

تظهر استجابات المواجهة من خلال التفاعل بين العوامل الحالية للظرف و الموقف و بين المزاج الشخصي ، حيث يرى "Cooper" أن هناك ارتباط بين استجابات الضغط و العوامل النفسية مثل إستراتيجيات المواجهة و الشخصية. (شريف ليلي، 2002، ص81)

و يشير ويثجتون و كازلر إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات المواجهة في الاستجابة للأحداث الضاغطة، و أن هناك عوامل عدة تؤثر في اختيار إستراتيجية المواجهة ، و هي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية و مركز الضبط و فاعلية الذات و لصلابة النفسية، و هناك عوامل أخرى موقفية و نوعية تتعلق بالموقف ذاته و تسهم إلى حد بعيد في تحديد استراتيجيات المواجهة. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص122)

إضافة إلى ذلك فإن المتغيرات الديمغرافية مثل العمر الزمني و المستوى الاقتصادي و الاجتماعي تؤثر هي الأخرى بدور هام في تحديد نوع إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص123)

#### 9-4- أساليب إدارة الضغوط النفسية :

إن التعرف على أساليب إدارة الضغوط النفسية يعتبر ذا أهمية كبيرة للفرد و ذلك لأنه يشارك بدور فعال في خفض الضغوط لديه و تحسين الأداء في العمل و تحسين جودة و نوعية الحياة لديه و تحقيق قدر ملائم من التوافق الجسمي و النفسي. و يمكن تصنيف أساليب إدارة الضغوط إلى : (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص146)

- الأساليب السلوكية : و تتضمن التدريب على الاسترخاء و الدعابة و التدريب على الاستجابات التوكيدية، و البروفة السلوكية و التدريب على إدارة الوقت و تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد.

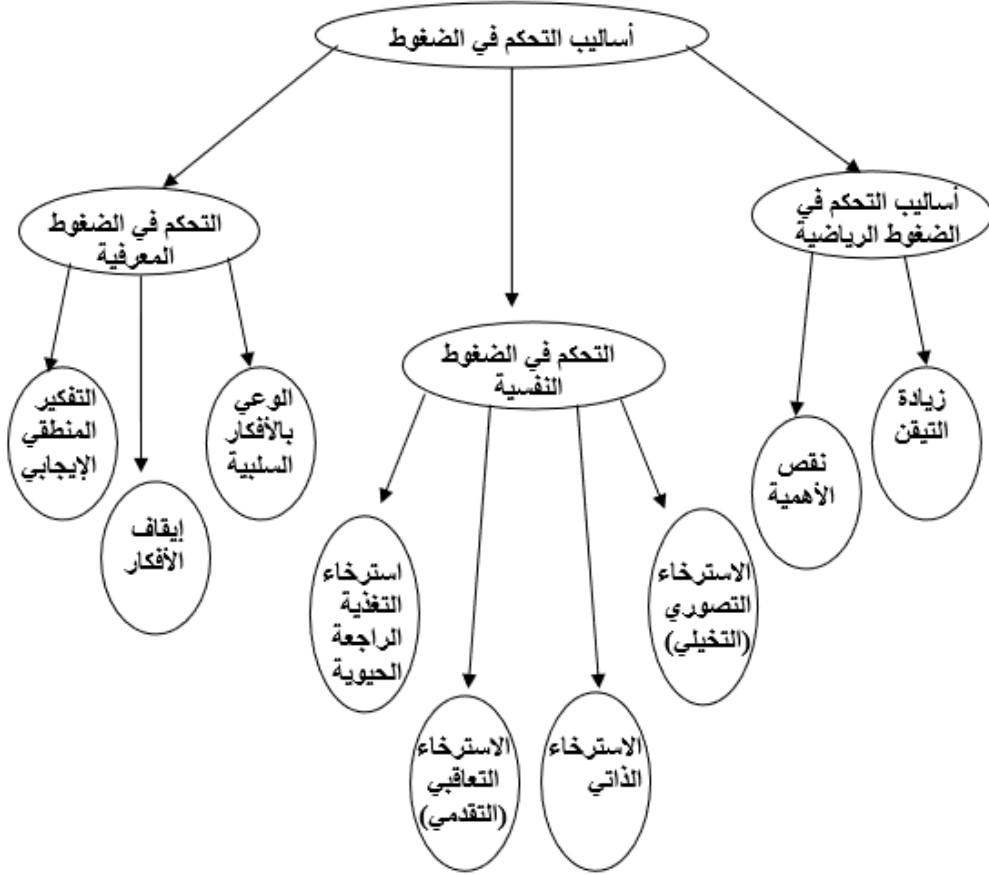
- الأساليب المعرفية : و تتضمن التخيل و وقف الأفكار وأحاديث الذات و التدريب على حل المشكلات.

- الأساليب الجسمية و الفسيولوجية : و تتضمن التمرينات الجسمية و اليوجا و التغذية و التأمل.

- الأساليب الوجودية : و تتضمن البحث عن المعنى و الهدف في الحياة و كذلك التفاؤل و الرجوع إلى الدين و ذلك لما ينطوي عليه العامل الديني من أهمية في تحقيق الشعور بالأمن و الطمأنينة النفسية للأفراد، إذ يعد اللجوء إلى الدين و العودة إلى الله و طلب العون من الطرق الفعالة في مواجهة الأزمات و الضغوط في الحياة.

و في هذا الإطار قام أسامة كامل راتب بوضع مخطط يلخص أساليب

التحكم في الضغوط النفسية و هو:



شكل رقم (06) أنواع أساليب التحكم في الضغوط (أسامة كامل راتب، 1998، ص257)

### خلاصة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الضغط النفسي كما رأينا اختلاف النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقاً لإختلاف الأطر النظرية التي تبنتها و انطلقت منها، كما اختلفت النظريات هذه فيما بينها. كما تطرقنا كذلك في هذا الفصل إلى كيفية تعامل الفرد مع هذه الضغوط و ما هي أهم تصنيفات استراتيجيات المواجهة و فنيات إدارة الضغوط.

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

و هي من الألعاب القديمة و تاريخه طويل حافظة فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم و مارسته الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة و النضال .

و قد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة و ذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم و الجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة و المبادئ الأساسية و القوانين النظم له ، و كذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم.

1- كرة القدم :

1-1- تعريف كرة القدم

- التعريف اللغوي : كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

- التعريف الاصطلاحي : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " . (جميل، ص50)

## 2-1- تاريخ كرة القدم :

2-1-1- في العالم: لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلو هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى " كيماري kemari ". (مختار سالم، 1988، ص15) و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon ". (الجواد، 1984، ص15)

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu -shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد (مختار سالم، 1988، ص12) ، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى ( soccer ) و الثانية ( rugby )، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم .



و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يميّت باتحاد الكرة ، و بدأ الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا.

### 1-2-2- في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم ، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي و الاستعراضى ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني

نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر. (مجلة الوحدة الرياضية - عدد خاص - الجزائر، 18/06/1982، ص10)

1-3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1. مدرسة أوربا الوسطى ( النمسا ، المجر ، التشيك ).

2. المدرسة اللاتينية

3. مدرسة أمريكا الجنوبية ( عيساوي، 1980، ص72)

1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة. أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة

و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .  
و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما .  
وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب .

و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة
- المحاورة بالكرة
- المهاجمة
- رمية التماس
- ضرب الكرة
- لعب الكرة بالرأس
- حراسة المرمى (بلفاسم كلي و آخرون، 1997، ص46)

## 1-5-5- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخططية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة. (الجواد،1984، ص 25-27)

## 1-5-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تتفصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي،و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة ،و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام . (المولى، ص 09-10)

1-5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب الا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
  - القابلية على أداء الركض السريع
  - القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العالية ) خلال وضعية معينة .
- أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.
- (المولى، ص 62 )

1-5-3- الصفات النفسية :

- تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :
- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية،(كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية- .
  - تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.
  - تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.
  - تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجهادهم.

- تجرى المنافسات الرياضية طبقاً لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيراً ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (محمد حسن علاوي، 1987، ص30-31)

#### 1-6- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي :

#### - ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م و لا يقل عن 100م ، و لا يزيد عرضه عن 100م و لا يقل عن 60 م .

#### - الكرة :

كروية الشكل ، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ، و لا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453 غ و لا يقل عن 359 غ .

#### - مهمات اللاعبين :

لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

- عدد اللاعبين:
  - تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، و سبعة لاعبين احتياطيين .
  - الحكام :
  - يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.
  - مراقبو الخطوط :
  - يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبيننا خروج الكرة من الملعب، و يجهزان بريات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .
  - مدة اللعب :
  - شوطان متساويان كل منهما 45 د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 د .
  - بداية اللعب:
  - يتحدد اختيار نصفي الملعب ، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
  - الكرة في الملعب أو خارج الملعب :
  - تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها .
  - طريقة تسجيل الهدف:
  - يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة .
- (العنشري، 1987، ص 255)



- التسلل :
- يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- الأخطاء و سوء السلوك:
- يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :
- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
- دفع الخصم بعنف
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (مختار، 1997، ص23)
- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:
- مباشرة : و هي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- غير مباشرة :و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .
- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمي.

## 2- المرحلة العمرية (17) سنة :

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب ، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة ، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتَي الطفولة والرشد .

### 2-1- تعريف المرحلة العمرية ( 17 ) سنة :

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا .

و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم ، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele و تعني الاقتراب من النضج. (بهاور، 1980، ص25)

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها. (السيد، ص257)

و يرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة ". (أسعد، 1999، ص91).

وحسب اليزابيت هيرلوك 1973 ( المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر ). ( زهران، 1995، ص20 ).

## 2-2- خصائص المرحلة العمرية ( 17 ) سنة

### 2-2-1- الخصائص المعرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمناً إلا أن بعض لمراقبين (1987Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً و أن يكون معرفياً باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيمكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات و يقترحه Guilford في المجال الرياضي : " المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها. ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها. (بيومي، 1986، ص71)

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.

## خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم ، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطویرها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

و لعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم و تكوين اللاعبين و المدربين و تعليم طرق لعبها و تطوير هذه الطرق لرفع مستوى أداء لدى اللاعبين.

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و انواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث ، و قصد الدراسة بالتالي تقديم و تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة، و طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها و موضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة و الوضوح خاصة في فيما يتعلق بمستوى الضغط النفسي ومردود اللاعب خلال المنافسة الرياضية و بالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي تجعلنا نختار المنهج الملائم لمشكلة البحث و طرق إختيار عينة البحث مع ضبط الوسائل و الأدوات المتصلة بطبيعة البحث.

#### 1- منهج البحث :

لكل دراسة علمية أسس علمية و منهجية يبني عليها الباحث انطلاقاته في عملية البحث و الدراسة ، و تكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حين تتسم دراسته بالدقة و الموضوعية ، وقد استعملنا المنهج الوصفي الذي يتمثل في جمع كل البيانات و المعلومات التي تخص المشكل محل الدراسة ، عن طريق جمع المادة العلمية المتعلقة بالموضوع .

#### طريقة المسح الشامل :

و فيها تجمع البيانات من جميع أفراد المجتمع الإحصائي. (صالح،

(1984)

2- عينة البحث : تم اختيار عينة البحث من لاعبين ناشئين ينتمون لفرق الطور الهاوي (U 17)، حيث تضمنت العينة 55 لاعبا. (فريق الصحاورية ونجم أمال سيق ونجم أمال معسكر وفريق سيدي عبد المومن وفريق سريع المحمدية. بولاية معسكر.

العينة هي نموذج البحث الذي يجري الباحث مجمل بحثه و عمله و العينة التي اخترناها كانت عينة عشوائية طبقية و هذا للأسباب التالية :

- طبيعة الدراسة تفرض علينا أن نختار الطور الهاوي للفرق بحيث أخذنا لاعبين (U 17) .
- البيئة الاجتماعية التي تتواجد بها الفرق بحيث معظم العينة تتحدر من نفس البيئة و هي تقيم بمعسكر.

3-متغيرات البحث :

3-1-المتغير المستقل :

و هو المثير أو المتغير الذي يحدث الأثر، وهذا المتغير يسمى المتغير التجريبي، و هو يمثل في هذه الدراسة : الواجبات المطلوبة حسب الخطوط ومراكز اللعب للاعبين كرة القدم (U 17).

3-2- المتغير التابع:

و هو الأثر الناتج عن المتغير المستقل (لاعبين كرة القدم U 17). (منسي، 2003) ، وهو يتمثل في بعض الضغوطات النفسية (القلق- الضغط - فقدان التركيز).

4-مجالات البحث:

1.4.المجال الزمني :

- فترة الجانب النظري بداية من شهر نوفمبر 2015

- فترة الجانب التطبيقي بداية من شهر فبراير إلى غاية نهاية شهر أبريل 2016

2.4.المجال البشري:

أجري هذا البحث على لاعبين كل الفرق الخمسة (فريق الصحاورية ونجم أمال سيق ونجم أمال معسكر وفريق سيدي عبد المومن وفريق سريع المحمدية. بولاية معسكر.

3.4.مجال مكاني :

أجري هذا البحث في كل من الملاعب الخمسة للفرق ( الصحاورية ونجم أمال سيق ونجم أمال معسكر وفريق سيدي عبد المومن وفريق سريع المحمدية ) بولاية معسكر،قبل المنافسة .

5- أدوات البحث :

1.5. الملاحظة الميدانية :

تمثلت في الزيارات الميدانية للملاعب الرياضية وملاحظة حالات الضغط النفسي لدى لاعبين (U17) في حصص التدريبية.

2.5. المقابلة الشخصية :

كانت هذه المقابلة مع جملة من طاقم تدريبي الفريق في الملاعب الرياضية الخمسة و كذا بعض الأساتذة والمدرّبين في معهد التربية البدنية و الرياضية المختصين و قد تركزت المقابلة على جملة من المواضيع التي لها علاقة مع موضوع بحثنا ،مما أدى بنا إلى التأكد من أهمية موضوع بحثنا هذا في الملاعب الرياضية .

6- أساليب وطرق البحث:

6-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المهمة المتعلقة بالدراسة تسهل علينا الإلمام بأغلب جوانب الدراسة، وتأتي هذه العملية مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها، وتختلف طرق جمع المعلومات والبيانات حسب اختلاف الموضوع، كما تختلف كيفية تطبيق هذه الطرق على حسب المجال الذي تمت فيه الدراسة ولقد لجأنا في بحثنا هذا إلى استعمال مجموعة من الطرق والمتمثلة في:



6-1-1- طريقة التحليل البيبليوغرافي:

تتميز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات من المكتبات والمراجع التاريخية ثم بعد ذلك تحلل هذه البيانات ونستخلص منها النتائج.

6-1-2- طريقة الاستبيان:

يعتبر وسيلة لجمع المعلومات، يستعمل كثيرا في البحوث العلمية، وعن طريق الاستبيان تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي، ويتمثل في جملة من الأسئلة والتي تكون بدورها إما مغلقة أو نصف مغلقة أو مفتوحة أو اختيارية.

6-1-3- الاستمارة الاستبائية :

تم استخدام استبيان خاص بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الرياضيين من إعداد الدكتور " بن نعجة محمد" والذي اعتمده في أطروحة الدكتوراه، حيث يتضمن الإستبيان 27 عبارة موزعة على خمسة محاور وهي كالآتي :

**المحور الأول :** ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة .

**المحور الثاني :** ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بهد المنافسة .

**المحور الثالث :** ضغوط العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر .

**المحور الرابع :** ضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة نحو نتائج المنافسة.

**المحور الخامس :** ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة .

الجدول رقم (01) يبين أرقام العبارات في صورتها النهائية للإستبيان :

الرقم	المحاور	أرقام العبارات بالقائمة	عددها
1	ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة.	1 ، 10 ، 15 ، 21	4
2	ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة.	2 ، 5 ، 7 ، 12 ، 16	5
3	ضغوط العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر .	17 ، 19 ، 22 ، 24 ، 25 ، 26 ، 27	7
4	ضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة.	3 ، 8 ، 13	3
5	ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة.	4 ، 6 ، 9 ، 11 ، 14 ، 18 ، 20 ، 23	8
27		المجموع :	

- قمنا بدراسة الأسس العلمية للإستبيان للتأكد من الصدق الظاهري، و كذا صدق المحتوى ( المضمون ) من أجل معرفة صدق الاستبيان ، حيث تم عرض الإستبيان على مجموعة من المحكمين من أساتذة بالمعهد التربية البدنية و الرياضية بغرض التحكيم، حيث أشار أغلب المحكمين أن الاستمارة بصورتها النهائية تتضمن مفردات ترتبط ارتباطا جوهريا بالهدف، كما أن مفردات الاستمارة بحالتها الراهنة صحيحة ودقيقة و شاملة و هذا ما أكد صدق المحتوى ، و سيتم كذلك الاعتماد على الصدق الذاتي بعدما يسحب معامل الثبات .

## 6-1-4- ثبات الاختبار :

- يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين . (مقدم عبد الحفيظ، 1997، ص56)

- كما أن الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط . (محمد صبحي حسنين، 1995، ص193) كما يعني ثبات الاختبار أنه إذا ما أعيد الاختبار على نفس العينة تحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص70)

و استخدم الطالبان الباحثان لحساب ثبات الاختبار طريقة " تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه " للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار ، و لهذا قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات ( نفس العينة، نفس التوقيت ، نفس المكان )

حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد ( 00، 01 ) زاد هذا الاختبار استقرارا و ثباتا.

و استعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب الارتباط لبيرسون

كما هو موضح في الجدول رقم (02) التالي :

الجدول رقم (02) يبين معامل الارتباط " بيرسون :

الاستبيان	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	القيمة الجدولية
القائمة	27	25	01،0	0 ، 95	0 ، 38

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 0، 05 و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية ( ن - 2 ) و بمستوى دلالة 0 ، 05 ، تبين لنا أن الاختبار يتميز بدرجة ثبات عالمية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية ، و التي تساوي 0 ، 38 .

- كما تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكمات جودة صلاحية الاختبارات والمقاييس وصدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله، فالاختبار أو المقياس السابق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها . (البهى فؤاد السيد، 1978، ص86)

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، والنتائج التي تحصلنا عليه موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (03) يبين الصدق و الثبات :

القائمة	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاستبيان	معامل صدق الاستبيان
الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية	27	25	0.05	0.95	0.97

من خلال هذا الجدول نستنتج أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الصدق، و هذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار جاءت مساوية ل 0.97 و هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط المقدر ب 0.38 عند درجة حرية (ن-2) وبالتالي فالاستبيان يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات.

#### 6-1-5- الموضوعية :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكام. كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، حيث ركز الطالبان الباحثان على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض .

وقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل ومتطلبات الإجابة على الاستبيان من خلال توضيح طريقة الإجابة.

كما التزمنا من خلال توزيع الاستمارات بمراعاة طبيعة الافراد ،إدارة الاستبيان ،درجة الدافعية لدى المختبرين .

كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الاساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق للاستبيان شرط الموضوعية.

واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر يستخلص الباحثان أن الاستبيان في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية ،بالإضافة إلى صدق وثبات الاستبيان .

**6-1-6- طريقة تقييم الاستبيان :** بعد جمع الاستمارات على عينة البحث نقوم بحساب درجة كل فرد في الاستبيان في كل بعد ،وفي الاستبيان ككل حيث :

- عند الإجابة بنادرا = درجة واحدة، وعند الإجابة بأحيانا = درجتان ، وعند الإجابة بغالبا = ثلاث درجات.

7- مصادر و مراجع :

من الالمام بالمواضيع في مختلف جوانبه قمنا بجمع بعض المراجع المتوفرة على المؤسسات داخل و خارج الجامعة و التي لها علاقة بموضوع بحثنا ،كما اطلعنا على الموضوع في شبكة الانترنت و بحوث لها علاقة بالضغوطات النفسية.

8- الوسائل الإحصائية :

اعتمدنا في هذاالبحث على وسيلتين إحصائيتين :

النسبة المئوية: (حلمي، 1992) :

$$\frac{\text{العدد التكراري} \times 100}{\text{المجموع التكراري العام}} = \text{النسبة المئوية}$$

/

- وتحليل التباين "ف" بـ Spss

## خاتمة :

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية، حيث اعتمد الطالبان الباحثان على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي إضافة إلى العينة و مجالات البحث (البشري ، المكاني ، الزماني ) ، و تطرق الطالبان الباحثان إلى متغيرات البحث (المستقل و التابع ) أما أدوات البحث اعتمدنا على الاستبيان حيث تعرضنا إلى صدق المحكمين من خلال عرضنا للاستبيان على مجموعة من الاساتذة الدكاترة لتحكيم الاستمارة أما في الدراسة الاحصائية استعمل الطالبان الباحثان النسبة المئوية ثم تحليل التباين " فيشر " و أخيرا تطرق الطالبان الباحثان لصعوبات البحث.



1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: تحديد مستوى الضغوط النفسية للاعبين الناشئين حسب محاور المقياس.

الجدول رقم (04) يبين مستويات الضغوط النفسية لعينة الدراسة ككل حسب كل محور

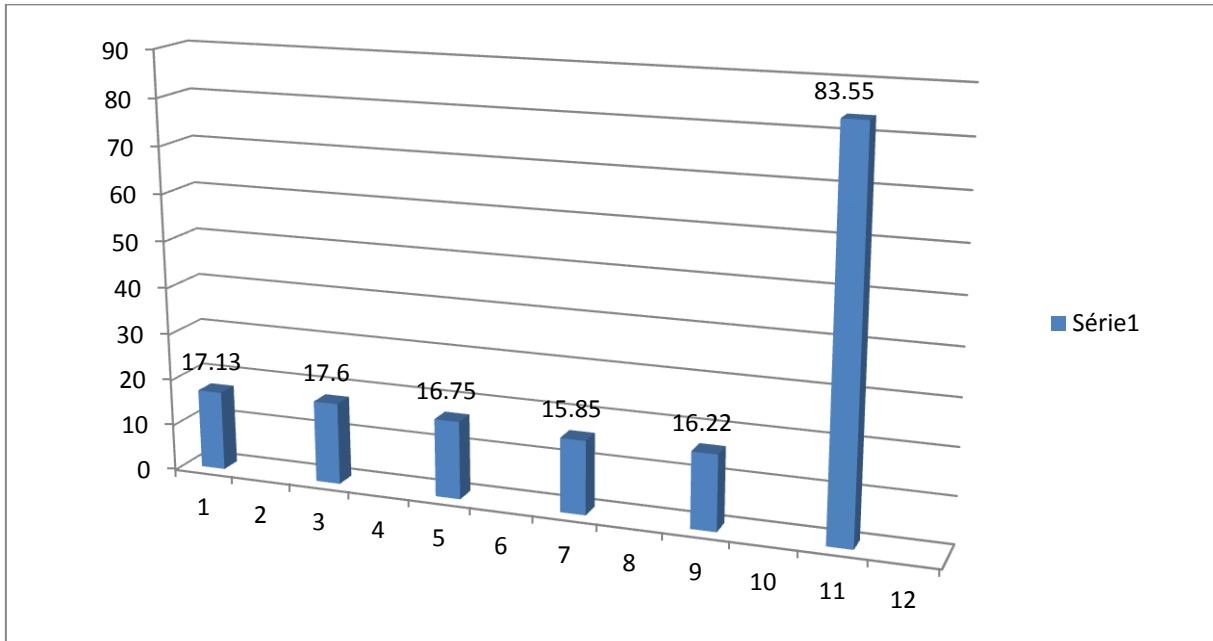
المتوسط الحسابي	مستوى الضغوط النفسية			المحاور العينة 55 لاعبا
	عالي	متوسط	منخفض	
17.13	46	09	-	المحور 1
	<b>%83.63</b>	<b>%16.36</b>		
17.60	40	15	-	المحور 2
	<b>%72.72</b>	<b>%27.27</b>	-	
16.75	33	22	-	المحور 3
	<b>%60</b>	<b>%40</b>	-	
15.85	32	21	02	المحور 4
	<b>%58.18</b>	<b>%38.18</b>	<b>%03.63</b>	
16.22	35	20	-	المحور 5
	<b>%63.63</b>	<b>%36.36</b>	-	
83.55	37	18	-	المقياس ككل
	<b>%67.27</b>	<b>%32.72</b>	-	

- التعليق: من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتبين أن مستوى الضغوط النفسية لدى اللاعبين الناشئين حسب كل محور كان مرتفعا، أي أن اللاعبين لديهم ضغوطا نفسية عالية. حيث كانت نتائج المقياس ككل تؤكد أن 37 لاعبا ما يمثل نسبة 67.27% لديهم ضغوطا عالية. وكانت النسبة الأعلى في المحور الأول و الذي

يتضمن ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة الرياضية حيث بلغت النسبة 46 لاعبا، أي ما يقارب النسبة المئوية 83.63% وهي النسبة الأكبر، ثم يليها المحور الثاني والذي يتضمن ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة. حيث كانت نسبته 72.72% وتشمل 40 لاعبا. ثم جاءت نسبة المحور الخامس والمتضمنة ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الرياضية والمقدرة بـ 63.63% وتشمل 32 لاعبا. ثم كانت نتائج المحور الثالث و التي تتضمن العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وهي بنسبة 60% ثم نسبة المحور الرابع التي تشير لضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة والتي قدرت نسبتها 58.18%.

الشكل رقم (07) يبين مستويات الضغوط النفسية لعينة الدراسة ككل حسب كل

محور

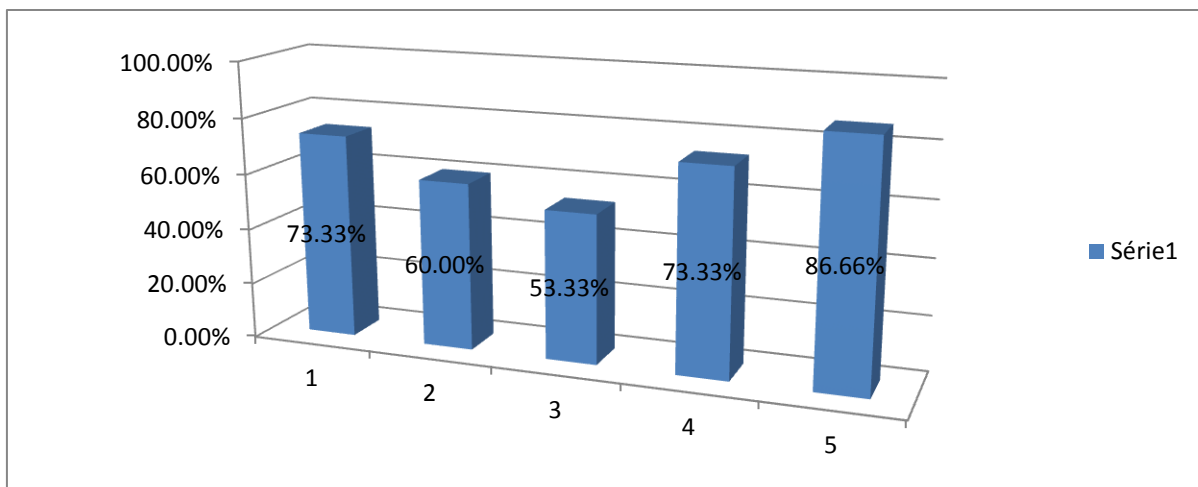


- الإستنتاج: على ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول و الشكل البياني أعلاه نجد أن اللاعبين الناشئين لديهم ضغوطا عالية في كافة محاور الإستبيان، وأنهم يعانون ضغوطا قبل وأثناء المنافسة الرياضية، ويرجع ذلك حسب اعتقادنا إلى نقص في التحضير النفسي خلال عمليات التدريب حيث نجد أن أغلب هذه الفرق ليس لديها محضر نفسي، وهي تعتمد على المدرب في ذلك، وما يعزز هذه النتيجة فإننا نجد مستوى الضغوط المتعلقة بالمحور الثاني وهي ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة. بالإضافة إلى أن أغلب المسييرين والمدربين يركزون على تحقيق الفوز والمكسب و أفضل النتائج. ثم جاءت نسبة المحور الخامس والمتضمنة ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الرياضية، حيث كثافة المنافسة فيها يتطلب تحضيرا دائما و مستمرا من الناشئ، و عليه يكون انضباطا دائما مما يؤدي إلى نشوء ضغوطا، حيث على الناشئ تنظيم وقته بين ساعات التدريب و متطلبات الحياة اليومية كالدراسة مثلا، و هذا ما يظهر أكثر في موعد الامتحانات المدرسية الأمر الذي يزيد من مستوى الضغوط على اللاعبين الناشئين.

الجدول رقم (05) يبين مستويات الضغوط النفسية للاعبين خط الدفاع حسب كل محور.

المتوسط الحسابي	مستوى الضغوط النفسية			المحاور العينة 25 لاعبا
	عالي	متوسط	منخفض	
17.10	21	04	-	المحور 1
	<b>%84.00</b>	<b>%16.00</b>	-	
17.85	19	06	-	المحور 2
	<b>%76.00</b>	<b>%24.00</b>	-	
17.00	17	08	-	المحور 3
	<b>%68.00</b>	<b>%32.00</b>	-	
15.10	12	11	02	المحور 4
	<b>%48.00</b>	<b>%44.00</b>	<b>%08.00</b>	
15.00	12	13	-	المحور 5
	<b>%48.00</b>	<b>%52.00</b>	-	

الشكل رقم (08) يبين مستويات الضغوط النفسية للاعبين خط الدفاع حسب كل محور

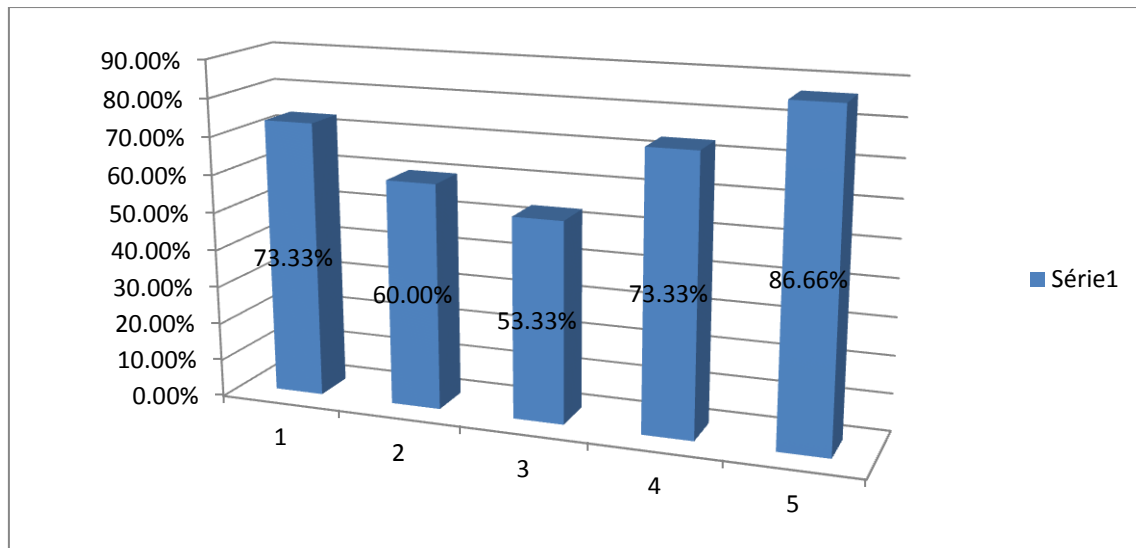


من خلال النتائج المبينة في الجدول والشكل أعلاه يتبين أن مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي خط الدفاع حسب كل محور كان مرتفعاً، أي أن اللاعبين لديهم ضغوطاً نفسية عالية. و كانت النسبة الأعلى في المحور الثاني والذي يتضمن ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة و يليها المحور الأول والذي يتضمن ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة الرياضية حيث بلغت النسبة 19 لاعبا من مجموع 25 لاعبا، أي ما يقارب النسبة المئوية 76.00% وهي النسبة الأكبر، ثم يليها ثم كانت نتائج المحور الثالث و التي تتضمن العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وهي بنسبة 84.00% ثم نسبة المحور الرابع التي تشير لضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة والتي قدرت نسبتها 48.00%. ثم جاءت نسبة المحور الخامس والمتضمنة ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الرياضية والمقدرة بـ 48.00% وهي درجة متوسطة.

الجدول رقم(06) يبين مستويات الضغوط النفسية لاعبي خط الوسط حسب كل محور.

المتوسط الحسابي	مستوى الضغوط النفسية			المحاور العينة 15 لاعبا
	عالي	متوسط	منخفض	
17.60	14	01	-	المحور 1
	<b>%93.33</b>	<b>%06.66</b>	-	
17.50	12	03	-	المحور 2
	<b>%80.00</b>	<b>%20.00</b>	-	
16.40	08	07	-	المحور 3
	<b>%53.33</b>	<b>%46.66</b>	-	
16.27	09	06	-	المحور 4
	<b>%60.00</b>	<b>%40.00</b>	-	
17.47	10	05	-	المحور 5
	<b>%66.66</b>	<b>%33.33</b>	-	

الشكل رقم (09) يبين مستويات الضغوط النفسية للاعبي خط الوسط حسب كل محور

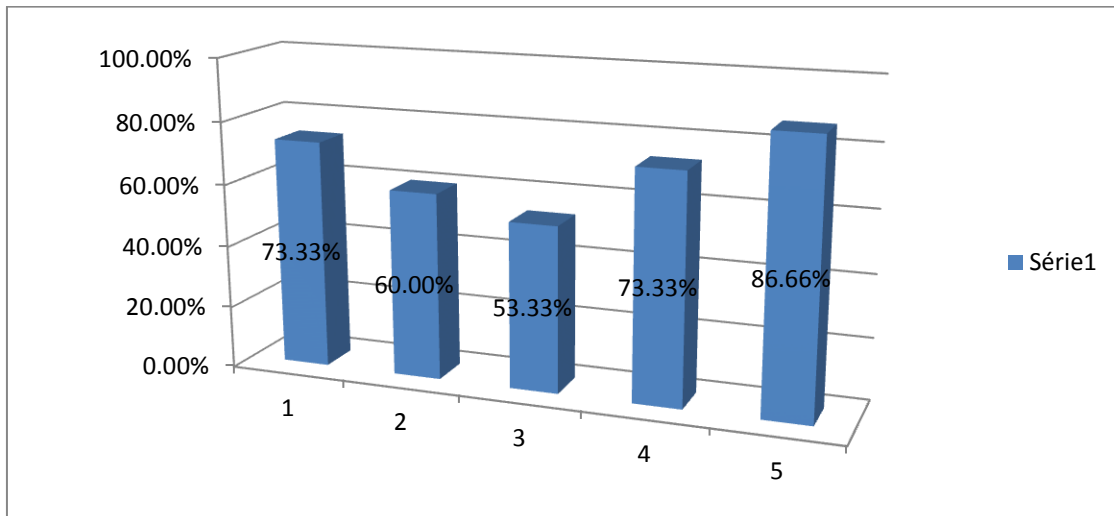


من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتبين أن مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي خط الوسط حسب كل محور كان مرتفعاً، أي أن اللاعبين لديهم ضغوطاً نفسية عالية. وكانت النسبة الأعلى في المحور الأول والذي يتضمن ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة الرياضية حيث بلغت النسبة 14 لاعبا من مجموع 15 لاعبا يمثلون خط الوسط، ثم يلي كل من المحور الثاني والخامس واللذان يتضمنان ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة وكذلك ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الرياضية والمقدرة بـ 80.00% و 66% و يليها نسبة المحور الرابع التي تشير لضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة والتي قدرت نسبتها 60.00%. ثم يليها نتائج المحور الثالث و التي تتضمن العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وهي بنسبة 53.33%.

الجدول رقم(07) يبين مستويات الضغوط النفسية للاعبين خط الهجوم حسب كل محور.

المتوسط الحسابي	مستوى الضغوط النفسية			المحاور العينة 15 لاعبا
	عالي	متوسط	منخفض	
15.60	11	04	-	المحور 1
	<b>%73.33</b>	<b>%26.66</b>	-	
17.33	09	06	-	المحور 2
	<b>%60.00</b>	<b>%40.00</b>	-	
16.67	08	07	-	المحور 3
	<b>%53.33</b>	<b>%46.66</b>	-	
17.00	11	04	-	المحور 4
	<b>%73.33</b>	<b>%26.66</b>	-	
17.00	13	02	-	المحور 5
	<b>%86.66</b>	<b>%13.33</b>	-	

الشكل رقم(10) يبين مستويات الضغوط النفسية للاعبين خط الهجوم حسب كل محور





من خلال النتائج المبينة في الجدول و الشكل أعلاه يتبين أن مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي خط الهجوم حسب كل محور كان مرتفعا، أي أن اللاعبين لديهم ضغوطا نفسية عالية. وكانت النسبة الأعلى جاءت في المحور الخامس والمتضمنة ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الرياضية والمقدرة بـ 86.66% وهي النسبة الأكبر. ثم تلتها نسبة المحور الأول والرابع بنسبة 73.33% التي تشير لضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة.

ثم كانت نسبة المحور الثاني والذي يتضمن ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة ، أي ما يقارب النسبة المئوية 60.00% ، ثم يليها نتائج المحور الثالث و التي تتضمن العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وهي بنسبة 53.33% .

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: تحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية للاعبين الناشئين حسب خطوط ومراكز اللعب (دفاع وسط هجوم).

الجدول رقم (08) بين المتوسطات والانحراف المعياري لدرجات الناشئين حسب خطوط اللعب

لكل محور

الدلالة (0.05)	أقل فرق	" ف " المحسوبة	خط لاعبي الهجوم		لاعبي خط الوسط		لاعبي خط الدفاع		
			ع	س	ع	س	ع	س	
دال	0.01	8.33	4.47	16.73	2.22	15.60	3.24	20.10	المحور1
غير دال	0.76	0.26	5.67	17.33	4.77	17.53	4.24	18.45	المحور2
غير دال	0.93	0.68	4.95	16.66	4.92	16.40	4.58	17.00	المحور3
غير دال	0.52	0.65	4.42	17.00	5.48	16.26	4.96	15.20	المحور4
غير دال	0.28	1.29	4.32	17.00	5.84	17.46	4.47	15.00	المحور5
غير دال	0.91	0.88	18.74	84.74	14.97	83.26	16.27	85.65	العام

من خلال نتائج الجدول أعلاه والتي تشير إلى أن هناك فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية تبعاً لخطوط اللعب (دفاع وسط هجوم) والتي كانت ظاهرة فقط في المحور الأول. حيث وجد أن هناك فرق دال إحصائياً في المحور الأول ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية بين الناشئين حسب واجباتهم الخطئية والتي كانت لصالح لاعبي الدفاع.

في حين لم توجد هناك فروق دالة إحصائياً في المحاور الأربعة الأخرى و المتمثلة في ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ و ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة لصالح و في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة .

كما بينت النتائج العامة للإستبيان ككل عدم وجود اختلاف في الدرجة الكلية للإستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين حسب خطوط ومراكز اللعب.

جدول رقم (09) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في مستوى الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية باستخدام معادلة (أقل فرق معنوي) للمحور الأول

الدالة	أقل فرق معنوي	المقارنة بين المتوسطات	لاعبى خط الهجوم س- 16.73=	لاعبى خط الوسط س- 15.60=	لاعبى خط الدفاع س- 20.10=	
دال لصالح خط الدفاع	0.000	2 - 1	3.36	4.50	-	لاعبى خط الدفاع س--=20.10
دال لصالح خط الدفاع	0.006	3 - 1	1.13	-	-	لاعبى خط الوسط س--=15.60
غير دال	0.36	3 - 2	-	-	-	لاعبى خط الهجوم س--=16.73

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنه يوجد فرق بين متوسط لاعبي خط الدفاع ، ومتوسط لاعبي الخطوط الأخرى خط الوسط والهجوم في البعد الأول والمتعلق بضغط المنافسة الرياضية سواء قبل أو أثناء المنافسة، وهذا ما يبين أن اللاعبين المدافعين عليهم أعباء وواجبات كبيرة المتمثلة في حماية المنطقة والمرمى و المشاركة الهجومية. في حين بينت النتائج أنه لا يوجد فرق بين متوسطي لاعبي خطي الوسط و خط الهجوم. ومما تقدم نستدل بأنه لا يوجد فروق بين لاعبي الخطوط الثلاثة في محاور الإستبيان ما عدا المحور الأول والذي كان لصالح خط الدفاع.

- الإستنتاجات العامة :

على ضوء تحليل نتائج الإستبيان تبين مايلي: - تبين أن مستوى الضغوط النفسية لدى اللاعبين الناشئين مرتفع، وهذا في جميع خطوط اللعب (دفاع وسط هجوم).

- أن هناك فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية تبعا لخطوط اللعب (دفاع وسط هجوم) والتي كانت ظاهرة فقط في المحور الأول والذي يمثل ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية بين الناشئين حسب واجباتهم الخطئية والتي كانت لصالح لاعبي الدفاع.

- لم توجد هناك فروق دالة إحصائياً في المحاور الأربعة الأخرى و المتمثلة في ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ و ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة لصالح و في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة .

- بينت النتائج العامة للإستبيان ككل عدم وجود اختلاف في الدرجة الكلية للإستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين حسب خطوط ومراكز اللعب.

- مناقشة الفرضيات:

- مناقشة الفرضية الأولى: مستوى الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين مرتفع.

حيث أكدت النتائج في الجداول رقم (05،06،07،08،09) أن مستوى الضغط النفسي كان مرتفعاً بنسبة كبيرة لدى اللاعبين الناشئين، وهذا كما بينت العديد من الأبحاث والدراسات أن الرياضيين بصورة عامة و لاعبي كرة القدم خاصة لديهم قلق الحالة ويشعرون بالتهديد من مختلف مواقف المنافسة الرياضية، وأن هناك العديد من المصادر لهذا القلق لدى اللاعب كالإنتقاد من الآخرين، كالمدرّب وحتى الأهل والزملاء وكذلك وسائل الإعلام. وفي نظرنا كباحثين نجد أن القلق يعتبر كأحد مسببات الضغوط النفسية ومن المصادر الرئيسية، وكذلك هناك ضغوط متعلقة بطريقة التعامل و الإتصال مع المدرّب وباقي المسيرين بالفريق، بالإضافة إلى ضغوط توقيت المشاركة في المنافسة، وضغوط حمل التدريب وكذا ضغوط متعلقة بالمكسب والمكانة. ويؤكد معظم الباحثين أن كل لاعب قبل المنافسة الرياضية لديه مستوى ابتدائي معين من القلق والاستثارة بصورة تختلف عن اللاعب الآخر. وبالتالي يكون كل لاعب في حاجة إلى تدخلات معينة لضبط أو تعديل مستوى قلقه أو استثارته بصورة فردية، أي أن اللاعب قد يحتاج إلى تدخل معين أو ضبط أو تعديل مغاير للاعبين الآخرين. وفي هذا الصدد يؤكد " عبد الحفيظ"2002" إلى أن العصر الحالي يتميز بأنه عصر

الضغوط النفسية والقلق ، الأمر الذي يتطلب منا الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها ، والتصدي لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه ، ووصولاً به إلى الصحة النفسية السليمة.

كما تؤكد أيضا "مياسة"1998" أن من أعراض القلق وجود ضغط أو شدة يشعر بها الشخص والقلق ويشعر معها بالكدر، ويظهر هذا الشعور مرافقاً لشعور العجز ، وشعور بالعزلة والانفراد والعداوة ، فضلاً عن شعور بخوف وتوقع المصائب ويهزه هذا التوقع هزاً قوياً يمس ثقته بنفسه، ويؤدي إلى وجود صعوبة في تركيز الانتباه لديه".

- مناقشة الفرضية الثانية: توجد فروق في مستويات الضغط النفسي بين اللاعبين الناشئين حسب خطوط ومراكز اللعب.

أشارت نتائج الجداول رقم (05،06،07،08،09) أنه لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الناشئين حسب خطوط ومراكز لعبهم في أغلب أبعاد الإستبيان، ماعدا البعد الأول الذي كان لصالح لاعبي خط الدفاع وهو البعد الذي يتضمن الضغوط المتعلقة بحثثيات المنافسة سواء قبل أو بعد المنافسة. في حين نجد أنه بالنسبة للأبعاد الأربعة الأخرى فلم توجد فروق بين لاعبي الخطوط الثلاثة (دفاع وسط هجوم). وهذه النتيجة تتفق كلياً مع نتيجة دراسة " رمزي رسمي جابر"(2008) و التي تضمنت دراسته موضوع "حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين"

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعا للمتغيرات الآتية ( هجوم ، دفاع ) (درجة ممتازة ، درجة أولى ).

حيث أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز هجوم ، دفاع.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في حالة قلق المنافسة الرياضية

تعزى لمتغير الدرجة الممتازة ،الأولى. (جابر ، 2008) وعلى ضوء ذلك يمكن القول أن الفرضية الثانية المقترحة كحل للإشكالية لم تتحقق وهذا ما أكدته أيضا دراسة "رمزي جابر".

التوصيات والاقتراحات: على ضوء النتائج المتوصل إليها يوصي الطالبان الباحثان بما يلي :

1- يجب على الأولياء تشجيع أبنائهم على الممارسة الرياضية وجعلها للإستمتاع، وعدم الإهتمام بالمكسب والفوز فقط. وذلك بالمشاركة الوجدانية العاطفية من خلال الاستفسار من أبنائهم عن أدائهم في التدريب والمنافسات وكذلك مشاركتهم خبرة النجاح و الفشل معا.

2- يجب الإهتمام بالإعداد النفسي للناشئين الرياضيين وذلك باستخدام الوسائل الحديثة في التدريب وتعليم المهارات، وأن تكون الأهداف الموضوعية متناسبة مع قدرات وإمكانيات الناشئ الرياضي، وعدم التركيز على النتائج فقط .

3- يجب على المدرب والمربي مراعاة ظروف الناشئ من حيث أوقات التدريب والمنافسات بحيث لا تتعارض مع ظروف حياته اليومية و الدراسية.

4- الإهتمام بالإعداد النفسي وبصفة خاصة قبل المنافسات واستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على مختلف مسببات الضغوط النفسية من بداية البطولة مثل التدريب على الاسترخاء والاسترخاء العقلي والتي تعمل على عزل اللاعب والتركيز على الأداء.

5- ضرورة استخدام استبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الرياضيين خلال فترات موسم التدريب الرياضي، وقبل المنافسات وبعد المنافسات للتعرف على الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين.



## الخلاصة العامة :

مما لاشك فيه أن العناية الشاملة بمتطلبات العملية التدريبية والمتمثلة في الإعداد الجيد للجوانب البدنية و المهارية والخططية وغيرها، ليعد من المهام الرئيسية والضرورية للوصول بالعملية التدريبية إلى أهدافها المرسومة. و نجد أنه من بين المتطلبات التي لا يجب إهمالها أو الإستهانة بها المتطلب النفسي، الذي يعد ركيزة أساسية من خطط الإعداد. فالناشئ الرياضي في نشاط معين وبالأخص لاعب كرة القدم، يمر من الناحية النفسية بعدة مشاعر واضطرابات، ومشاكل وضغوط نفسية حسب طبيعة الموقف الذي يمر به، وهذه الضغوط النفسية تعتبر محور دراستنا، وهذا لعدم الاهتمام بهذه الضغوط من طرف معظم المربين، مما يؤثر على عملهم. وخاصة ما يجري بأنديتنا في الوقت الحالي، حيث الشغل الشاغل هو تحقيق الفوز بأي ثمن.

و عليه يجب أن ندرك أن الوصول للمستويات العالية هو هدف بعيد المدى يستلزم سنوات طويلة من الإعداد والتكوين والتحضير، فالتكوين هو عملية مستمرة يكتسب فيها الرياضي خبرات جديدة ومتغيرة نتيجة مروره بمواقف الاشتراك في المنافسة الرياضية، فيحدث فيها تفاعل بينه وبين هذه المواقف ويحاول خلالها الوصول إلى أهدافه والخروج من هذه المواقف بنجاح وعلى الأقل بأخف الأضرار، ويمكن القول أن لاعب المستقبل المتميز هو نتيجة لعمل مسبق مخطط له، ويتجسد في الناشئ الرياضي حيث يعتبر مركز العملية التدريبية التعليمية نظرا لإمكانياته الأولية وقابليته للتطوير من خلال التدريب المقنن، والذي يؤثر في الجوانب البدنية والفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية لهذا الناشئ القادر على التغيير والتعلم على مستوى متطلبات النشاط الرياضي الذي يمارسه. و على ضوء هذا جاءت هذه الدراسة لتحديد مستويات

الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، وهذا حسب مراكزهم وخطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم). وعليه تم تقسيم هذا البحث إلى بابين: الباب الأول خصصناه للدراسية النظرية والباب الثاني للدراسة الميدانية. قسمنا الباب الأول إلى فصلين، تطرقنا في الفصل الأول إلى الضغوط النفسية للرياضيين وكل مايتعلق بالضغوط النفسية بصفة عامة، و تطرقنا إلى المنافسة الرياضية والضغوط النفسية، حيث قمنا بإبراز الضغوط النفسية المتعلقة بالمنافسة الرياضية، وفي الفصل الثاني تطرقنا للتعريف برياضة كرة القدم، وخصائص لاعب كرة القدم الناشئ تحت 17 سنة.

وتضمن الباب الثاني فصلين: الفصل الأول تناولنا فيه منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث تطرقنا إلى الدراسة الأولية للاستبيان المستعمل والدراسة الأساسية للبحث، أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض النتائج التي توصلنا إليها وتحليلها و مناقشتها، وقمنا بعرض الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات والخلاصة العامة للبحث و التوصيات.

و بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وفق أساليب إحصائية معينة وتحليلها ومناقشتها توصلنا إلى أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى اللاعبين بصورة عامة، و أنه لا توجد هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين اللاعبين حسب خطوط ومراكز اللعب، باستثناء المحور الأول والمتضمن ضغوط متعلقة بقبل وأثناء المنافسة.

## المراجع

- 1- أحمد أمين فوزي (2004). القلق و العدوان في الرياضة .الإسكندرية :المكتبة المصرية.
- 2- أسامة كامل راتب (1998). قلق المنافسة ضغوط التدريب، الإحتراق الرياضي . القاهرة :دار الفكر العربي.
- 3- إعتدال معروف (2001). مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة في العمل في المجتمع .الرياض :مكتبة الشقري.
- 4- الموسوي حسن (1998). الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، دراسة عالمية .المجلة التربوية، المجلد 12، العدد 07.
- 5- آيت حمودة (2006). دور سمات الشخصية و استراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط و الصحة الجسدية و النفسية، رسالة دكتوراه .الجزائر :جامعة الجزائر.
- 6- بوزازوة مصطفى (2007). ضواغط العمل المدركة لدى المشرفين و استراتيجيات مواجهتها، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراة في علم النفس العمل و التنظيم .الجزائر :جامعة الجزائر.
- 7- تيرس عوديشو أنويا (2002). دليل الرياضي للإعداد النفسي .عمان -الأردن : دار وائل للنشر.
- 8- سعيد حسني العزة، جودت عزة عبد الهادي (1999). نظريات الإرشاد و العلاج النفسي .عمان -الأردن.

- 9- شريف ليلي .(2002) .أساليب مواجهة الضغط النفسي و علاقتها بنمطي الشخصية لدى أطباء الجراحة، أطروحة دكتوراه غير منشورة في الصحة النفسية . سوريا :جامعة دمشق.
- 10- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين .(2006) .استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية .الأردن :دار الفكر.
- 11- عبد الرحمان محمد العيسوي .(2002) .الهدى الإسلامي و الصحة النفسية . الرباط :دار المناهل للطباعة و النشر و التوزيع.
- 12- عبد العزيز عبد المجيد .(2005) .سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي .القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- 13- عبد الله محمد قاسم .(2001) .مدخل إلى الصحة النفسية .الأردن :دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- 14- عثمان ب ف .(2001) .القلق و إدارة الضغوط النفسية .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 15- علي عسكر .(2000) .ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها .الكويت :دار الكتاب الحديث.
- 16- عويد سلطان المشعان .(2001) .مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين
- 17- الموظفين الكويتيين و غير الكويتيين في القطاع الحكومي .الرياض :مجلة الملك سعود.
- 18- غالي محمد أحمد و أبو علام رجاء محمود .(1973) .القلق و أمراض الجسم . سوريا :مكتبة الأسد.
- 19- فايد حسين علي .(2001) .العدوان و الإكتئاب في العصر الحديث، نظرة تكاملية .الإسكندرية :المكتب العلمي للنشر و التوزيع.

- 20- فرويد سجموند .(1985) .الكف، العرض و القلق، ترجمة نجاتي .الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- 21- لطفي محمد راشد .(1992) .إطار شامل لتسيير ضغوط العمل و كيفية مواجهتها .الرياض -السعودية :مجلة الإدارة العامة.
- 22- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات الرياضية ، دار المعارف، ط6 ، القاهرة، مصر، 1987 ،ص(30-32).
- 23- محمد حسن علاوي .(1998) .مدخل في علم النفس الرياضي .القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- 24- محمد حسن غانم .(2005) .الأمراض النفسية و العلاج الإسلامي .المكتبة المصرية.
- 25- محمد ،ع .ا .(2005) .سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي . القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
- 26- موسى اللوزي .(1999) .التطوير التنظيمي أساسيات و مفاهيم حديثة .الأردن : دار وائل للطباعة و النشر .
- 27- هارون توفيق الرشدي .(1999) .الضغوط النفسية طبيعتها، نظرياتها .مصر : دار النهضة المصرية.
- 28- هاشم ،ج .ب .(1997) .الإجهاد أسبابه و علاجه .بيروت :منشورات عويدات . يوسف جمعة سيد .(2000) .دراسات في علم النفس الإكلينيكي .دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع .

- 29- بلقاسم كلي و آخرون. (1997). دور الصحافة الرياضية في تطوير كرة القدم الجزائرية. جامعة الجزائر: مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر. معهد ت.ب.ر. - دالي إبراهيم.
- 30- حامد عبد السلام زهران. (1995). علم النفس الطفولة و المراهقة. القاهرة - مصر: عالم الكتاب ط5.
- 31- حسن عبد الجواد. (1984). كرة القدم. لبنان - ط2: مكتبة المعارف.
- 32- حنفي محمود مختار. (1997). التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
- 33- رومي جميل. كرة القدم ، ط1، دار النقائض، بيروت، لبنان، 1986، ص 50-52.
- 34- سعدية محمد علي بهاور. (1980). سيكولوجية المراهقة. دار البحوث العلمية ط1.
- 35- عبد الرحمان عيساوي. (1980). سيكولوجية النمو. لبنان: دار النهضة العربية.
- 36- علي خليفة العنشري. (1987). كرة القدم. الجماهيرية العربية الليبية: بدون طبعة.
- 37- فرج حسين بيومي. (1986). بناء إختيارات معرفية لكرة القدم. عمان - الأردن: دار الفكر.
- 38- فؤاد بهي السيد. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة.
- 39- مجلة الوحدة الرياضية - عدد خاص - الجزائر. (18/06/1982).
- 40- مختار سالم. (1988). كرة القدم لعبة الملايين. بيروت - لبنان: مكتبة المعارف.

- 41- موفق مجيد المولى. الإعداد الوظيفي لكرة القدم.
- 42- ميخائيل إبراهيم أسعد. (1999). مشكلات الطفولة و المراهقة. لبنان: دار الآفاق الجديدة ط2.
- 43- المنجد في اللغة والإعلام، دار النشر المشرق، ط35، بيروت، لبنان، 1996، ص 451.
- 44- أسعد زروق: موسوعة علم النفس، مراجعة عبد الله عبد الدايم، بيروت، لبنان، 1992، ص 157.
- 45- جان بنجمان ستور: الإجهاد أسبابه، علاجه، ترجمة أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997، ص 14.
- 46- البهي فؤاد السيد. (1978). علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 47- عبد القادر حلمي. (1992). مدخل إلى الإحصاء. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 48- محمد صبحي أبو صالح. (1984). مقدمة في الاحصاء . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- 49- محمد صبحي حسنين. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 50- محمود عبد الحليم منسي. (2003). مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية و النفسية. دار المعرفة الجامعية.
- 51- مروان عبد المجيد إبراهيم. (1999). الأسس العلمية و الطرق الإحصائية الإختيارات و القياس في التربية البدنية. عمان: دار الفكر.

52- مقدم عبد الحفيظ. (1997). الإحصاء و القياس النفسي و التربوي. ديوان المطبوعات الجامعية.

53- رومان الأخضر، بن علي مصطفى. (2012). تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبي كرة القم قبل النافسة -دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية ورقلة "صنف أكابر". ورقلة :جامعة ورقلة.

54- عبد الودود أحمد الزوبيدي. (2006). بناء مقياس التوتر النفسي و علاقته بأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة. العراق :جامعة صلاح الدين -كلية التربية البدنية.



## المراجع باللغة الفرنسية

- 1- Bloch, H et al. (1993). Grand dictionnaire de la Psychologie. Paris: Edition Larousse.
- 2- Coussongelie, et al. (1998). L'évaluation des stratégies de coping chez les patients Asthmatiques , " Revue Européenne de Psychologie Appliquée, 2ème trimestre.
- 3- Allain Labruffe. (2001). Prévenir et combattre le stress. Paris: Chiron.
- 4- Dantchev, Nicolas. (1989). Stratégies de coping et pattern A Coronarogène.
- 5- Dupain, PH. (1998). " Le coping, une revue du concept et des méthodes d'évaluation. Journal de thérapie .
- 6- Graziani, P et al. (1998). "Validation Française du questionnaire de coping et analyse des événements stressants du quotidien. France: Journal de thérapie comportementale et cognitive.
- 7- Paulhan, I. et al. (1998). La mesure du coping, traduction et validation française de l'échelle de vitaliano " , Annales. Médico- Psychologique.
- 8- Lazaroussé : Psychological stress and the coping process, New York.  
Norbert Sillamy : Dictionnaire encyclopédique, Larousse, Paris, 1980, P 114

التعريف بالإستبيان: تم الإطلاع على العديد من المقاييس الخاصة بالضغوط النفسية واعتمدنا على استبيان الضغوط النفسية الذي أعده الدكتور "بن نعمة محمد" في دراسة على لاعبي كرة القدم الناشئين. كما أن درجات الثبات والصدق تراوحت بين 0.89 و 0.91 وهي نسب عالية وتؤكد صدق الأداة. وتتضمن الإستبانة على خمس محاور، وهي كالآتي:

#### محاور الإستبيان:

المحور الأول: ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية وهي الأفكار السلبية هها اللاعب والمرتبطة بنتائج المنافسة

المحور الثاني: ضغوط الاتصال بين المدرب والناشي قبل وأثناء وبعد المنافسة وتعني عدم نجاح الناشئ في التوفيق بين متطلباته وما يريده المدرب فيحدث قصور في عملية الاتصال وعدم فهم اللاعب للمدرب مما يترتب عليه زيادة الضغوط على اللاعب.

المحور الثالث: ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر ويحدث عادة نتيجة بذل جهد كبير لتحقيق مواجهة كمتطلبات التدريب مع اشتراكه في سن مبكر حيث تكون قدرته أقل مقاومة احتمال التدريب والمنافسة مما يعرضه للضغوط النفسية

المحور الرابع: ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة وتعني التركيز الزائد على المكافأة وضرورة المكسب والفوز التي تؤدي زيادة الضغوط النفسية على الرياضي وخاصة الناشئ.

المحور الخامس: : ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة وتعني عدم توفيق اللاعب بين متطلبات التدريب الذي يستمر لفترات طويلة وبين متطلبات حياة اليومية مما يؤدي إلى عدم كفاية الوقت للراحة والاسترخاء.

-طريقة تقييم استبيان الضغوط النفسية: بعد جمع الاستمارات على عينة البحث نقوم

بحساب درجة كل فرد في الاستبيان في كل بعد، وفي الاستبيان ككل حيث :

- عند الإجابة لا ينطبق علي =درجة واحدة،وعند الإجابة ينطبق علي أحيانا =درجتان،وعند الإجابة ينطبق علي دائما =ثلاث درجات.

لا ينطبق على أبدا	ينطبق على أحيانا	ينطبق على دائما	العبارة	
			- أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الرياضية .	01
			- أحشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة.	02
			- أعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وإمكاناتي .	03
			- تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها .	04
			- قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه .	05
			- يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين	06
			- من الصعب أن أعود إلى حائي الطبيعية بعد الهزيمة .	07
			- أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة .	08
			- مكافأة الفوز لايساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله .	09
			- يختل توازني عند اقتراب موعد المنافسة	10
			-أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستوي في الرياضة.	11
			-جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب والمنافسات	12
			- جهاز التدريب لايراعي ظروف الخاصة (الدراسة ،الامتحانات ،الدراسة )	13
			-أشعر أن مدربي ينتقدي بدون وجه حق.	14
			- أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين في الفريق .	15
			-يطالبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة .	16
			- عندما أ فشل في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب والزملاء .	17
			-جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب .	18
			-أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي عني .	19
			-يزداد شعوري بالخوف كلما زاد عدد الجمهور .	20
			- أشعر بعدم تقدمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب .	21
			- حمل التدريب أكثر من قدراتي ولا أستطيع التكيف معه .	22
			-تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب .	23
			- أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لايتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها .	24
			- أشعر بعدم الاهتمام والرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه .	25
			-لا أحد من يشجعي ويثير اهتمامي نحو الانتظام في التدريب .	26

27	- تؤثر طول فترات التدريب على معنوياتي .
28	- أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب .
29	- عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل .
30	-أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء .
31	-يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضع وقتي وتسبب فشلي في الدراسة .
32	- أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي .
33	-أشترك في المنافسة رغم رفض والدي .
34	- تحفظ والدي من اشتراكي في المنافسة يرجع إلى خوفه علي من الإصابة .
35	-والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمرارتي في التدريب .
36	- يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط .
37	- والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها .
38	- أواجه نقدا وتعليقا بدموية من أفراد الأسرة عندما أفشل في المنافسة .
39	- يضغط علي والدي لكي أندرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد.
40	-تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة انتظامي في التدريب
41	- اضطر لأعمل أكثر من شئ في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب .
42	-انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإشغاز الواجبات المدرسية
43	- لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب .
44	-الضغوط التي تواجهني في الرياضة تسبب لي التوتر وعدم التركيز في الدراسة .
45	- فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة .
46	-أنغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء .
47	- أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي .
48	-أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم أستطع إنجازها في الرياضة أو الدراسة

## شهادة تحكيم الاستمارة

يشهد السادة الأساتذة و الدكاترة المحترمون أن الطالبان ( غريش أسامة زين العابدين - زياد دحو) قد حكما استمارتهما الموجهة إلى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ، و ذلك من أجل تحديد بعض المهارات الاجتماعية المناسبة للبحث " تحديد مستويات الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم (لأقل 17 سنة) حسب خطوط ومراكز اللعب (دفاع-وسط-هجوم) " و عليه، و بعد التزامهما بالملاحظات الموجهة إليهما تعتبر الأداة صادقة أي تستوفي الشروط العلمية من حيث الصدق و الثبات.

اسم و لقب الاستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة
1- كحلي كمال	أستاذ محاضر	معهد ت ب ر مستغانم
2- زرف محمد	أستاذ محاضر	معهد ت ب ر مستغانم
3- عتوتي نور الدين	أستاذ محاضر	معهد ت ب ر مستغانم
4- مقراني جمال	أستاذ محاضر	معهد ت ب ر مستغانم
5- جناد عبد الوهاب	أستاذ محاضر	كلية علم النفس مستغانم



قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 17 أفريل 2016

الرقم: 113/ت.ر. / 04 / 2016

إلى السيد: رئيس فريق نجمة سيق .

- ولاية معسكر -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- غريش أسامة زين العابدين .

- زياد دحو .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تدريب و تحضير بدني للسنة الجامعية 2015/2016.

و هذا قصد القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم  
قسم التدريب الرياضي  
الرياضي  
المختار: د. كوتشوك سيدي محمد

موافقة رئيس الفريق فوز متسا بسوق  
Ain favorable  
Fesig  
رئيس الجمعية  
بن مبارك محمد

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب. 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: +213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس: +213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: leps@univ-mosta.dz ou lstaps@univ-mosta.dz

مستغانم، 7 أفريل، 2016

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 2016/04.....

إلى السيد(ة): رئيس فريق الفئة الشبابية 17 سنة لمحطة معسكر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يشرف السيد رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، أن يتقدم إلى

سيادتكم المحترمة بهذا الطلب و المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :

- غريش أسامة زين العابدين

- زياد دحو

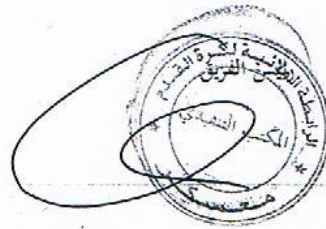
المسجل في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي للسنة الجامعية 2015/2016 .

وهذا قصد تقديم استبيانات على الفريق لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر و التقدير



رئيس قسم التدريب الرياضي  
إمضاء: د. كوشوك سيدي محمد



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف 35/36/33/10 45 0, 213 + الفاكس 28 10 30 45 213 +

البريد الإلكتروني: iep@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz



قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 11 أفريل 2016...

الرقم: 113/ت.ر/ 04 / 2016

إلى السيد : رئيس فريق نجم أمال المحمدية .

- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- غريش أسامة زين العابدين .

- زياد دحو .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تدريب و تحضير بدني للسنة الجامعية 2015/2016.  
و هذا قصد القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم  
قسم التدريب الرياضي  
الرياضي مصطفى : اد . كوتشوك سيدي محمد



موافقة رئيس الفريق





قسم: تدريب رياضي

مستغانم: 04 مارس 2016.....

الرقم: 03 / 2016 / ر.ا

إلى السيد : رئيس نادي الصحاورية .

- ولاية معسكر -

**الموضوع : طلب تسهيل مهمة.**

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :

- زياد دحو .

- غريش اسامة زين العابدين.

المسجلان في السنة الثانية ماستر تدريب و تحضير بدني للسنة الجامعية 2015/2016.

و هذا قصد القيام باختبارات لاعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم

قسم التدريب الرياضي  
قسم التدرّب  
الرئيسة  
ن. كوتشوك سيدي محمد

KHELICATI Habib  
Président

مؤقتة ورئيس النادي  
الرئيسة  
ن. كوتشوك سيدي محمد

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz



قسم: تدريب رياضي

مستغانم: ..... 1.1.1. أبريل 2016.

الرقم: 113/ت.ر. / 04 / 2016

إلى السيد: رئيس فريق سيدي عبد المومن .

- ولاية معسكر -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- غريش أسامة زين العابدين .

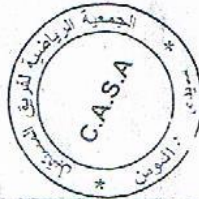
- زياد دحو .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تدريب و تحضير بدني للسنة الجامعية 2016/2015.

و هذا قصد القيام باختبارات لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم الرياضي  
قسم التدريب الرياضي  
الرياضي  
مستغانم  
د. كوتشوك سيدي محمد



موافقة رئيس الفريق  
برامي قنود  
رئيس الجمعية