

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس (مستغانم)
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مستغانم

رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في
نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية
الموضوع

الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين من حيث متغيرات الخبرة
والتخصص وطبيعة المنافسة

إشراف الدكتور:
شعلال عبد المجيد

إعداد الطالب :
بن نعيمة محمد

لجنة المناقشة :

رئيسا:

عضوا:

عضوا:

السنة الجامعية: 2009/2008

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مستغاثم

رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في
نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية
الموضوع:

الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين من حيث متغيرات الخبرة
والتخصص وطبيعة المنافسة

إشراف الدكتور:

شعلاال عبد المجيد

لجنة المناقشة :

رئيسا:

عضوا:

عضوا:

إعداد الطالب :

بن نعجة محمد

السنة الجامعية: 2009/2008

الشكر والتقدير

في البداية أحمده الله العلي القدير الذي أعانني ووفقني لإنجاز هذا العمل المتواضع .
كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى الدكتور شعلال عبد المجيد لإشرافه على هذا البحث ،
وللتوجيهات القيمة التي لم يبخل بها عبي في سبيل إنجاز هذه الرسالة .
كما أشكر جميع الأساتذة الذين قدموا لي التوجيهات اللازمة والمفيدة في معهد علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بمستغانم.
كما أشكر مدربي الناشئين للفرق لمساعدتهم وتقبلهم لأهمية البحث .
إلى كل الطاقم التدريسي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بمستغانم.

الإهداء

إلى أعز وأعلى ماوهبني الله في هذا الوجود والدي العزيزين حفظهما الله وأطال في عمرهما .
إلى إخوتي الأعزاء: خالد، عربية، زهرة، سميرة، فتيحة .
إلى كافة الأخوال والخالات عامر وطالب، عمار، عالية
إلى كل من العم العيد، بن يعقوب.
إلى أصدقاء الدراسة: نوردين، بن عمر، أحمد، حميد، محمد.
إلى الأصدقاء: عامر، حربوش، وهبي، جيلالي، طيب، أحمد، خالد، محمد، الطاهر، قرميط،
كادي، عمر، مجيد، شاكر، عبد الجليل، حسين، بشير، ناصر، كادي .
إلى السيد: عيدي محمد، حمدي المكّي، صحراوي محمد، شكوري بن يعقوب .
إلى البراعم: حسام، هبة، مريم، عبد الباسط.

بسم الله الرحمن الرحيم
"وقال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي
وعلي والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك
في عبادك الصالحين "

سورة النمل الآية 19

"وقل رب زدني علما"

سورة طه الآية 114

المحتوى

| الصفحة | العنوان |
|--------|--|
| | التعريف بالبحث |
| 01 | 1- مقدمة |
| 04 | 2- إشكالية البحث |
| 06 | 3- أهداف البحث |
| 06 | 4- فرضيات البحث |
| 06 | 5- أهمية البحث |
| 07 | 6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث |
| 10 | 7- الدراسات المشابهة |
| | الباب الأول: الدراسة النظرية |
| | الفصل الأول: الضغوط النفسية للرياضيين |
| 17 | تمهيد |
| 18 | 1-1 مفهوم الضغوط النفسية |
| 20 | 1-2-1- التفسير الفيسيولوجي للضغوط |
| 21 | 1-2-2- التفسير السيكولوجي للضغوط النفسية |
| 22 | 1-3-1- مراحل عملية الضغوط |
| 22 | 1-3-1- وجود مواقف خارجية ضاغطة |
| 22 | 1-3-2- إدراك وتقييم المواقف الضاغطة |
| 22 | 1-3-3- الاستجابة للضغط |
| 23 | 1-3-4- السلوك الناتج عن تأثير الضغوط |
| 24 | 1-3-5- مراحل عملية الضغط |
| 25 | 1-4- مصادر الضغوط |

| | |
|----|--|
| 25 | 1-4-1-المصادر الموقفية للضغوط |
| 26 | 1-4-2-المصادر الشخصية للضغوط |
| 27 | 1-5-مصادر ضغوط اللاعب |
| 31 | 1-6-الأعراض العامة للضغوط |
| 32 | 1-7-الاحترق النفسي كمشكلة مصاحبة للضغوط |
| 33 | 1-7-1- مراحل الاحتراق الرياضي كنتاج للضغوط النفسية |
| 34 | 1-8-الضغوط النفسية والأداء الرياضي |
| 35 | 1-8-1-مستويات الضغوط المثالية |
| 36 | 1-9-الفوائد النفسية للممارسة الرياضية |
| 37 | 1-10-الصحة المتكاملة للرياضي |
| 38 | خاتمة |
| | الفصل الثاني: المنافسة الرياضية والضغوط النفسية |
| 40 | تمهيد |
| 41 | 2-1-المنافسة الرياضية الماهية ،المفهوم |
| 43 | 2-2-الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية |
| 45 | 2-3-المنافسة الرياضية كعملية |
| 45 | 2-3-1-الموقف التنافسي الموضوعي |
| 45 | 2-3-2-الموقف التنافسي الذاتي |
| 46 | 2-3-3-الاستجابة |
| 46 | 2-3-4-النتائج |
| 47 | 2-4-المنافسات الرياضية كمصدر للضغط النفسي |
| 48 | 2-5-الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية |
| 50 | 2-6-توقيت الضغوط النفسية |
| 51 | 2-7-مظاهر الضغوط النفسية |
| 51 | 2-7-1-الخصائص الفسيولوجية |

| | |
|----|--|
| 51 | 2-7-2-المظاهر الانفعالية للضغوط |
| 51 | 2-7-3-المظاهر السلوكية |
| 51 | 2-8-نموذج لمراحل الضغوط للناشئ |
| 53 | 2-9-مراحل ضغوط التدريب للناشئ |
| 54 | 2-10-الإعداد النفسي وأنواعه |
| 54 | 2-10-1-الإعداد النفسي طويل المدى |
| 55 | 2-10-2-الإعداد النفسي قصير المدى |
| 56 | 2-11-الإعداد النفسي والفروق الفردية |
| 59 | 2-12-حالات ما قبل بداية المنافسة |
| 60 | 2-13-العوامل المؤثرة في مظاهر حالات ما قبل بداية المنافسة |
| 62 | 2-14-الحالة العصبية للناشئين قبل بداية المنافسة |
| 63 | 2-15-الرعاية النفسية بعد المنافسة |
| 64 | خاتمة |
| | الفصل الثالث: مرحلة المراهقة وخصائص المرحلة العمرية 14-18 سنة |
| 66 | تمهيد |
| 67 | 3-1-التعريف بالمراهقة |
| 68 | 3-2-العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي |
| 68 | 3-2-1-الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي |
| 69 | 3-2-2-الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي |
| 70 | 3-3-أهمية النشاط البدني والرياضي في مرحلة المراهقة |
| 70 | 3-3-1-الحاجات الجسمية والنشاط البدني |
| 71 | 3-3-2-الحاجات الاجتماعية والنشاط البدني |
| 72 | 3-3-3-الحاجات الوجدانية والنشاط البدني |
| 73 | 3-4-علاقة النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهق |
| 74 | 3-5-أسباب اشتراك الناشئ في الرياضة |
| 74 | 3-5-أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة |

| | |
|----|--|
| 74 | 3-6-أسباب انسحاب الناشئين من الرياضة |
| 75 | 3-7-أسباب عزوف الناشئين عن ممارسة النشاط الرياضي |
| 76 | 3-8-مبادئ الناشئين |
| 77 | 3-9-تعليم المهارات الرياضية للناشئين |
| 78 | 3-10-خصائص المراهقة |
| 78 | 3-10-1-الخصائص الفيسيولوجية والجسمية |
| 80 | 3-10-2-الخصائص الحركية |
| 80 | 3-9-3-الخصائص العقلية |
| 81 | 3-10-4-الخصائص الانفعالية |
| 82 | 3-10-5-الخصائص الاجتماعية |
| 84 | الخاتمة |
| | الباب الثاني: الدراسة الميدانية |
| | الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية |
| 87 | تمهيد |
| 87 | 1-1-منهج البحث |
| 89 | 1-2-عينة البحث |
| 89 | 1-3-مجالات البحث |
| 89 | 1-3-1-المجال البشري |
| 89 | 1-3-2-المجال المكاني |
| 89 | 1-3-3-المجال الزمني |
| 90 | 1-4-أدوات البحث |
| 87 | 1-4-1-الاستبيان |
| 90 | 1-5-الدراسة الاستطلاعية |
| 90 | 1-5-2-عينة الدراسة الاستطلاعية |
| 91 | 1-6-حساب المعاملات العلمية للاستبيان |

| | |
|-----|--|
| 91 | 1-6-1 الصدق |
| 91 | 1-1-6-1- الصدق الظاهري وصدق المحتوى |
| 106 | 1-6-1-2- ثبات الاستبيان |
| 108 | 1-6-1-3- الموضوعية |
| 108 | 1-7- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج |
| 114 | خاتمة |
| | الفصل الثاني: عرض وتحليل مناقشة نتائج البحث |
| 116 | تمهيد |
| 116 | 1-2- عرض ومناقشة النتائج |
| 116 | 1-1-2- عرض ومناقشة النتائج بالنسبة للفرضية الأولى |
| 121 | 2-1-2- عرض ومناقشة النتائج بالنسبة للفرضية الثانية |
| 132 | 3-1-2- عرض ومناقشة النتائج بالنسبة للفرضية الثالثة |
| 145 | خاتمة |
| | الفصل الثالث: مناقشة فرضيات البحث |
| 147 | 1-3- مناقشة فرضيات البحث الأولى |
| 147 | 2-3- مناقشة فرضيات البحث الثانية |
| 148 | 3-3- مناقشة فرضيات البحث الثالثة |
| 150 | 4-3- الاستنتاجات |
| 152 | 5-3- الخلاصة العامة |
| 154 | 6-3- التوصيات والاقتراحات |
| | قائمة المصادر والمراجع |
| | الملاحق |
| | ملخص باللغة العربية |
| | ملخص باللغة الفرنسية |

فهرس الجداول

| الصفحة | العنوان | رقم الجدول |
|--------|---|------------|
| 88 | عدد الناشئين الرياضيين في كل نشاط رياضي . | 1 |
| 88 | فرق كل نشاط رياضي | 2 |
| 93 | عبارات المحور الأول قبل عرضها على المحكمين | 3 |
| 94 | عبارات المحور الثاني قبل عرضها على المحكمين | 4 |
| 95 | عبارات المحور الثاني قبل عرضها على المحكمين | 5 |
| 96 | عبارات المحور الرابع قبل عرضها على المحكمين | 6 |
| 97 | عبارات المحور الخامس قبل عرضها على المحكمين | 7 |
| 98 | النسب المئوية لآراء الخبراء حول المحاور | 8 |
| 99 | النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عبارات المحور الأول | 9 |
| 100 | النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عبارات المحور الثاني | 10 |
| 100 | النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عبارات المحور الثالث | 11 |
| 101 | النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عبارات المحور الرابع | 12 |
| 102 | النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عبارات المحور الخامس | 13 |
| 103 | أرقام العبارات المستبعدة بكل محور بعد عرضها على المحكمين | 14 |
| 104 | عبارات تم نقلها من محور إلى آخر طبقا لرأي السادة المحكمين | 15 |
| 104 | عبارات تم تعديل صياغتها | 16 |

| | | |
|-----|---|----|
| 105 | أرقام العبارات في صورتها النهائية للاستبيان | 17 |
| 106 | معامل الثبات للاستبيان | 18 |
| 107 | الصدق والثبات للاستبيان | 19 |
| 116 | قيمة ت ستودنت المحسوبة بالنسبة للأنشطة الجماعية | 20 |
| 121 | قيمة ت بين الأنشطة الجماعية كرة اليد ، كرة القدم | 21 |
| 126 | قيمة ت المحسوبة بين الأنشطة الفردية الجو دو ، و ألعاب القوى | 22 |
| 132 | قيم F المحسوبة في المحور الأول :ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية . | 23 |
| 132 | المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في المحور الأول ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية . | 24 |
| 133 | مقارنة بين المجموعات الثلاث في ضغوط قبل وأثناء المنافسة وبعد | 25 |
| 134 | قيم F المحسوبة في المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ وبعد المنافسة الرياضية . | 26 |
| 134 | المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية : | 27 |
| 135 | مقارنة بين المجموعات الثلاث في ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية | 28 |
| 136 | قيم F المحسوبة في المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة. | 29 |
| 137 | المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في المحور الثالث | 30 |

| | | |
|-----|---|----|
| | ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة | |
| 137 | مقارنة بين المجموعات الثلاث في ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة | 31 |
| 138 | قيم F المحسوبة في المحور الرابع لضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة . | 32 |
| 139 | المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في المحور الرابع لضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة . | 33 |
| 140 | قيم F المحسوبة في المحور الخامس لضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة . | 34 |
| 140 | المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في المحور الخامس لضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة . | 35 |
| 141 | مقارنة بين المجموعات الثلاث في ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة | 36 |
| 142 | قيم F المحسوبة في الدرجة الكلية للاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الممارسين. | 37 |
| 143 | المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في الدرجة الكلية للاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الممارسين. | 38 |
| 143 | مقارنة بين المجموعات الثلاث في الدرجة الكلية للاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الممارسين | 39 |

فهرس الأشكال

| | | |
|-----|---|----|
| 117 | المتوسط الحسابي للمحور الأول بين كل من الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية | 1 |
| 117 | المتوسط الحسابي للمحور الثاني بين كل من الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية | 2 |
| 118 | المتوسط الحسابي للمحور الثالث بين كل من الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية | 3 |
| 119 | يمثل المتوسط الحسابي للمحور الرابع بين كل من الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية | 4 |
| 119 | المتوسط الحسابي للمحور الخامس بين كل من الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية | 5 |
| 120 | المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاستبيان بين كل من الأنشطة الفردية والأنشطة | 6 |
| 122 | المتوسط الحسابي للمحور الأول بين نشاط كرة اليد و كرة القدم | 7 |
| 123 | المتوسط الحسابي للمحور الثاني بين نشاط كرة اليد و كرة القدم | 8 |
| 123 | المتوسط الحسابي للمحور الثالث بين نشاط كرة اليد و كرة القدم | 9 |
| 124 | المتوسط الحسابي للمحور الرابع بين نشاط كرة اليد و كرة القدم | 10 |
| 125 | المتوسط الحسابي للمحور الخامس بين نشاط كرة اليد و كرة القدم | 11 |
| 125 | المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاستبيان بين نشاط كرة اليد و كرة القدم | 12 |
| 127 | المتوسط الحسابي للمحور الأول بين نشاط الجو دو و 1500م | 13 |
| 127 | المتوسط الحسابي للمحور الثاني بين نشاط الجو دو و 1500م | 14 |

| | | |
|-----|---|----|
| 128 | المتوسط الحسابي للمحور الثالث بين نشاط الجو دو و1500م | 15 |
| 128 | المتوسط الحسابي للمحور الرابع بين نشاط الجو دو و1500م | 16 |
| 129 | المتوسط الحسابي للمحور الخامس بين نشاط الجو دو و1500م | 17 |
| 130 | المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاستبيان بين نشاط الجو دو و1500م | 18 |
| 133 | يمثل المتوسط الحسابي في المحور الأول ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية عند كل من ناشئ الممارس أقل من 3 سنوات، من 3-5 سنوات، أكثر من 5 سنوات . | 19 |
| 136 | المتوسط الحسابي في المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية عند كل من ناشئ الممارس أقل من 3 سنوات، من 3-5 سنوات، أكثر من 5 سنوات | 20 |
| 138 | المتوسط الحسابي في المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة الممارسين أقل من 3 سنوات، من 3-5 سنوات، أكثر من 5 سنوات . | 21 |
| 139 | المتوسط الحسابي في المحور الرابع ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة للناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات، من 3-5 سنوات، أكثر من 5 سنوات . | 22 |
| 142 | المتوسط الحسابي في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة للناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات، من 3-5 سنوات، أكثر من 5 سنوات . | 23 |
| 144 | المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية للاستبيان ضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات، من 3-5 سنوات، أكثر من 5 سنوات . | 24 |

التعريف بالبحث

لقد تعددت في الآونة الأخيرة المشاكل التي يعاني منها الفرد نظرا للتطور السريع في مختلف مجالات الحياة، مما أدى بالفرد إلى المعاناة من ضغوط هذه الحياة، وخاصة الضغوط النفسية مما أدت هذه الضغوط إلى تأثيرات سلبية على الصحة قد تصل إلى الإنهاك العقلي و الإجهاد البدني، وبعض المشكلات والمشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة. وفي المجال الرياضي، نجد نفس الشيء حيث أصبح الفرد الرياضي يعاني من الضغوط النفسية التي ترافقه في حياته الرياضية وما يصادفه من تجارب وخبرات أثناء ممارسته للرياضة .

وحاليا فان الفرد المشارك في المنافسات الرياضية يختلف عن رياضي السنوات السابقة، وهذا نتيجة للتطور في شكل المنافسات، وحجمها، وشدتها، حيث أصبحت هذه المنافسات تستمر لفترة طويلة، مما أدى كذلك إلى التغيير في العملية التدريبية ومتطلباتها للوصول إلى المستوى الذي يسمح بمسيرة عمر المنافسة، ويرتقي بأداء الرياضي للوصول إلى أحسن النتائج .

ويختلف الناشئون فيما بينهم في الضغوط النفسية حسب عدد سنين الممارسة الرياضية أي ناشئ 16 يختلف عن ناشئ 12 سنة نتيجة لتأثير الخبرة التي اكتسبها الناشئ من خلال عدد سنوات الممارسة، وباختلاف التخصص من نشاط إلى آخر، فناشئ كرة القدم يختلف عن ناشئ كرة اليد أو كرة السلة أو ناشئ السباحة، نتيجة لاختلاف متطلبات وظروف التخصص من حيث الإعداد البدني، الخططي، الذهني والنفسي أو من حيث النواحي الفنية كشكل الملعب أو الميدان ومكانه داخل القاعة أو خارجها، أو وقت إجراء المنافسة الرياضية وحجمها، وكذلك طبيعة المنافسة من حيث الاختلاف في فترة التحضير البدني والصفات البدنية المميزة لكل نشاط فلاعب رمي الجلة يختلف عن لاعب رفع الأثقال من حيث القوة اللازمة لأداء حركاته والسرعة المناسبة لذلك، وكذلك تقنية الأداء وما يترتب عليها من معوقات ومشاكل والتي يعمل

الرياضي على تفسيرها وبالتالي تختلف ردود أفعاله، واستجاباته لها ودرجة تأثره بها، وهذا ينتج ضغوط نفسية مختلفة.

والمنافسة الرياضية هي الاختبار الحقيقي لجاهزية الرياضي في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وعليه لتحقق جاهزية الرياضي يجب أن يكون مستعدا ومتكاملا في جميع الجوانب كجانب هام في مجال التدريب الرياضي .

لذا فمتابعة الرياضي من الناحية النفسية تكون عملية مستمرة تبدأ منذ نشأته، فالسنوات الأولى لممارسة الرياضي، الناشئ هي الحجر الأساس لتكوين شخصيته، ومبادئه، وقدراته نحو النشاط

الرياضي الذي يمارسه، ونحو الآخرين لأنها تعتبر مرحلة اكتساب و تعلم لجميع ما يحتاجه لمواجهة المتنافسين معه.

ومن الطبيعي أن يجد الناشئ الرياضي صعوبات عديدة طوال مدة المنافسة، مما يواجه ضغوطات نفسية تختلف شدتها تبعاً لمصدرها، سواء أكانت اجتماعية أو شخصية، أو ضغوط الجو المحيط من حيث الجمهور ووسائل الإعلام، وضغوط التدريب الرياضي، أو ضغوط المنافسة الرياضية. كما نجد الناشئين الرياضيين يختلفون فيما يتعلق بمدى إدراكهم لهذه الضغوطات وبالتالي تختلف استجاباتهم لها، وهذا أمر طبيعي نظراً للاختلاف بين الأفراد حسب مبدأ الفروق الفردية، فقد يشعر ناشئ رياضي بالخوف عند مشاهدته لكثرة الجمهور، في حين يشعر آخر بفرحة و شعور بالسعادة و تظهر عليه حالة من الاستعداد لمواجهة تحديات المنافسة، و التفوق على المنافس. و إذا استمرت الضغوط النفسية، وكانت بدرجة كبيرة ينشأ عنها الاحتراق النفسي الذي هو درجة عالية من التعب والإرهاك البدني و النفسي، و كذلك الانسحاب من النشاط البدني الذي يمارسه كنتيجة لتكرار خبرات الفشل.

ولذلك فإن معرفة الضغوط التي تنشأ عن المنافسة الرياضية كمصدر هام و التي يتعرض لها الناشئ الرياضي أمر ضروري في سبيل إعداده للمستقبل بشكل سليم و موجه، ويكون نمو سليماً ومتكاملاً في جميع الجوانب.

و يكون قادراً على مواجهة الضغوطات النفسية التي تواجهه، و تصبح هذه المواجهة مبنية على ما مر من خبرات و تجارب في مرحلة الأولى للممارسة و المنافسة.

ومن خلال هذا كله، يتناول البحث في بابه الأول و المتعلق بالجانب النظري ثلاثة فصول حيث يتعرض الفصل الأول للضغوط النفسية للرياضيين، و كما أن الموضوع يتضمن المنافسة الرياضية، كان الفصل الثاني يدور حول المنافسة الرياضية و الضغوط النفسية، و تضمن الفصل الثالث الناشئين الرياضيين و خصائص نموهم و تطورهم من 14-18 سنة.

وتضمن الباب الثاني الجانب التطبيقي فصلين، الفصل الأول يتعرض إلى منهجية البحث و ما تضمنه من دراسة استطلاعية، و من عينة البحث، و أدوات للبحث. أما الفصل الثاني فتضمن عرضاً للنتائج و مناقشتها.

وفي الأخير تضمنت هذه الدراسة خلاصة للبحث، و الاقتراحات الموجهة بصفة خاصة إلى المرين، و المدرين القائمين على العملية التدريبية و التكوينية.

2- الإشكالية:

إن الاهتمام بتأثير الضغوط النفسية على الرياضي يعتبر موضوع هام من ناحية فهم الرياضي لل صعوبات التي يلاقيها أثناء اشتراكه في المنافسات الرياضية حيث (يشير مفهوم الضغط النفسي على انه الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبها عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية) (1)، وبالتالي فالفهم الجيد لهذه الضغوط يهدف لمساعدته في إيجاد الحلول المناسبة لها لتحسين الأداء و تحقيق أفضل النتائج أثناء اشتراكه في المنافسة، حيث تعتبر هذه الأخيرة مصدر هام من مصادر

الضغوط النفسية حيث (يشير أسامة راتب 1998 إلى أن الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية والتدريب الرياضي المكثف قد تكسب الناشئ أعراض القلق غير الصحي، وتنقص خبرة الاستمتاع بالممارسة وإذا استمرت هذه الضغوط فترة طويلة قد تؤدي إلى انسحاب الناشئ من الرياضة).⁽²⁾ وبالمقابل أوضحت نتائج دراسة م ك فرسون *1980McPherson* ان أهم مصادر الضغوط للنشء هي عدم الشعور بالتقدم في المستوى، عدم الاستمتاع، زيادة متطلبات وقت الممارسة الرياضية، العلاقات السببية وضعف الاتصال مع المدرب، الرغبة في ممارسة أنشطة أخرى.⁽³⁾

(1) أسامة كامل راتب. المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي. علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق. إصدار الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي. الإصدار الأول. مارس 1997. ص 10.

(2) أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات. ط2 دار الفكر العربي القاهرة. 1998. ص 392.

(3) Mc.PHersen.B.The Social System of age Grops Swimmers. The Perception of Swimmer and Coaches.Candian Journal of applied Sport Siences,5.142-475.

وبذلك فالناشئ الرياضي معرض منذ بداية انخراطه في النوادي الرياضية وبداية مشاركته في المنافسة الرياضية إلى ضغوط نفسية مختلفة، وكذلك على مدار عمر المنافسة التي أصبحت تأخذ وقت أطول من السابق .

هذه الضغوط النفسية تختلف من تخصص إلى آخر ومن رياضي إلى آخر كما تظهر هذه الضغوط في فترات مختلفة خلال مدة المنافسة كبدائيتها، فنجد درجتها متغيرة فهناك من تأثرها كبير يستمر لفترة طويلة خلال المنافسة، كعدم وجود المساعدة من قبل الوالدين لابنهما المنخرط في فريق رياضي، وما يلاقيه من صعوبات اتجاههم نظرا لعدم تفهمهم له، والإصرار على رأيهم بان يركز في الدراسة، ومنها ما يستمر لفترة قصيرة كهزيمة في مباراة ما ثم العودة للفوز في المباراة اللاحقة.

ولذلك تأتي الضرورة القصوى لإعداد الناشئ جيدا لكل أطوار المنافسة، ومواجهة ما يتعرض له من صعوبات تعيق أداؤه وتحقيق أهدافه، ومساعدته على مواجهتها، هذا الأمر أصبح أمر ضروري

في العملية التدريبية حيث فهم شخصية الرياضي من الناحية النفسية يوفر جهد كبير للقائمين على تكوينه في اختصار السبل والطرق التي تضمن جاهز يته واستعداده وبالتالي النجاح في مهامهم وتحقيق أهدافهم .

ونحن نحاول في بحثنا هذا الإجابة على التساؤلات التالية:

1. هل تختلف الضغوط المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والممارسين للأنشطة الفردية (الجودو، 1500م)؟
2. هل تختلف الضغوط المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين تبعاً للنشاط المختار؟ سواء فيما بين الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية؟
3. هل تختلف الضغوط المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين تبعاً لسنوات الممارسة الرياضية (أقل من 3 سنوات، من 3-5 سنوات، أكثر من 5 سنوات)؟

3-فرضيات البحث:

- 1- هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين لاعبي الأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) و الفردية (الجودو، 1500م).
- 2- هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين الناشئين تبعاً لنوع النشاط المختار، فم بين الأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) أو فيما بين الأنشطة الفردية (الجودو، 1500م).
- 3- هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين الناشئين تبعاً لسنوات الممارسة الرياضية (أقل من 3 سنوات، من 3-5 سنوات، أكثر من 5 سنوات).

4-أهداف البحث:

- 1- بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية .

2-المقارنة بين الرياضيين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية(كرة القدم، كرة اليد)والأنشطة الفردية (الجودو، 1500م).

3- المقارنة بين الرياضيين الناشئين فيما بين الأنشطة الجماعية وفيما بين الأنشطة الفردية (تبعاً للنشاط المختار).

4- المقارنة بين الرياضيين الناشئين الممارسين اقل من 3 سنوات ومن 3-5 سنوات وأكثر من 5 سنوات .

5- أهمية البحث:

- 1-تساعد على بناء مقياس خاص للتعرف على مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية
- 2-تساعد القائمين على رعاية الناشئين بالتعرف على الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين، والتعرف على الآثار السلبية والايجابية للمنافسة الرياضية في سن مبكرة على الناشئين الرياضيين .

6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث:

تعتبر المفاهيم التي يستعملها الباحث لغة أساسية في أية دراسة أوبحث علمي ،ولعل أكبر الصعوبات التي يواجهها الباحث في ميادين العلوم الاجتماعية والنفسية هي كثرة المصطلحات والمرادفات ،ولذا وجب على كل باحث أن يحدد في بداية كل عمل علمي المصطلحات تحديدا واضحا ،حتى يتسنى له فهم الظاهرة التي يدرسها دون لبس أوغموض لكل من يطاع على دراسته فيما بعد.

الضغط :تعني إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين ماهو مطلوب منه انجازه وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق المطالب وانجازها.(1)

الضغوط النفسية: يشير مفهوم الضغط في ابطط معانية إلى أي تغيير داخلي أوخارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة فالأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو الصراعات الأسرية هي ضغوط مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية كالأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية

والأعراض الدالة على تزايد الضغط النفسي في اضطراب النوم واضطراب الهضم، واضطراب التنفس، وخفقات القلب والقلق والاكتئاب والتوتر العضلي والشد لأتفه الأسباب (2).
الضغط النفسي هو الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والامكانيات ويصاحبها عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية (3).
العبء أو الحمل الذي يقع على أجهزة جسم الإنسان وما يتبعه من استجابات بغرض التكيف أو التوافق ومواجهة تلك التعبيرات لاحتفاظ الفرد بحالة التوازن العضوي والكيميائي والانفعالي (4).
وبناء على هذه التعريفات نقول أن الضغوط النفسية هي إدراك الفرد عدم مقدرته على مواجهة الظروف التي تهدده مما ينتج عنها استجابات معينة .

(1) Hardy, Psychological stress and children in compétition ,1986,p15.

(2) عادل الدمرداس، الإدمان مظهره وعلاجه، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت 1990، ص95

(3) أسامة كامل راتب، المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي، علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، 19978، ص10.

(4) أسامة كامل راتب. النشاط البدني والاسترخاء. مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. دار الفكر العربي القاهرة. ط1 2004. ص134.

ضغط المنافسة :

استجابة انفعالية سلبية عندما يهدد تقدير الذات ويحدث عندما يدرك الفرد الرياضي عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة ومقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات (1).

المنافسة الرياضية:

موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة، لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب (أو من الفريق الرياضي) (2).

موقف اختبار ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منافسه في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية أو الدولية (3).

تعريف اجرائي: اشتراك الناشئ في اللقاءات الرياضية (بطولات أو تدريب تنافسي) ويبرز فيه الناشئ أقصى قدراته واستعداداته البدنية والنفسية لتحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن خلال التنافس مع الآخرين .

الناشئ الرياضي تعريف إجرائي: هي الفترة العمرية التي تمتد من 6-18 سنة وبعض الباحثين حددها من 6-16 سنة، والبعض الآخر حددها من 6-11 سنة للإناث، و6-12 سنة للذكور .

ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة :

هي المشاكل والأفكار السلبية التي يواجهها اللاعب قبل أثناء وبعد المنافسة والمرتبطة بنتائج المنافسة

ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة:

تعني عدم نجاح الناشئ في التوفيق بين متطلباته وما يريده المدرب فيحدث قصور في عملية الاتصال وعدم فهم الناشئ للمدرب مما يترتب عليه زيادة الضغوط على الناشئ.

(1) أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي القاهرة، 1991، ص216.

(2) عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة 1997، ص429

(3) محمد حسن علاوي .علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية . دار الفكر العربي القاهرة 2002. ص29.28

ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة: هي بذل جهد كبير لمواجهة متطلبات التدريب بالإضافة إلى اشتراكه في سن مبكر حيث تكون قدرته أقل على مقاومة أحمال التدريب والمنافسة مما يعرضه للضغوط النفسية .

ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة: وتعني التركيز الزائد على الفوز والمكافأة، وعدم حصول الناشئ على التقدير والتشجيع من الأهل مع المطالبة بالفوز دائما، والتي تؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية على الناشئ الرياضي .

ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة :

وتعني عدم توفيق الناشئ بين متطلبات التدريب التي يستمر لفترات طويلة وبين متطلبات الحياة اليومية التي يؤدي إلى عدم كفاية الوقت للراحة والاسترخاء .

الضغوط المرتبطة بالمنافسة :

المنافسة الرياضية هي مصدر للضغوط باعتبارها موقف اختبار وتقييم لقدرات اللاعب وقد يتضمن شعوره بالخوف من الفشل أو فقدان الثقة، أو عدم المقدرة على السيطرة على العوامل المختلفة المرتبطة بتحقيق الفوز والانتصار في المنافسة .

الخبرة: الخبرة بالمعنى السيكولوجي تعني حدوث تفاعلات خبرية بين خبرة أو خبرات سابقة، وبين ما يستقبله المرء من مثيرات مستمدة من الواقع الخارجي، فيتأتى عن تلك التفاعلات مركب خبري أكثر تراكبا من الخبرة المكتسبة من الواقع الخارجي، وأكثر كفاءة لمجابهة ذلك الواقع، واستثمار مقوماته بأكثر كفاءة ونجاعة* .

هي كمية المكتسبات التي يكتسبها الناشئ والتي يستخدمها بفاعلية في مواجهة المواقف المتكررة، حتى يظهر طبيعياً أثناء الموقف الذي يمر به .

التخصص :

المقصود به النشاط الرياضي الذي يمارسه الناشئ سواء كان جماعياً أو فردياً .

طبيعة المنافسة :

المقصود به الاختلاف الموجود بين الأنشطة الجماعية، والاختلاف الموجود بين الأنشطة الفردية .

(1) يوسف ميخائيل اسعد، سيكولوجية الخبرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000 ص6.

7- الدراسات المشابهة:

1- دراسة محمد عبد العاطي 1998: وكانت بعنوان: " مصادر الاحتراق النفسي لدى

بعض الأنشطة الرياضية" وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط التنفسية والاحتراق

النفسي لدى الرياضيين.

- استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي الذي قام بإعداده وتصميمه

وأجريت على عينة عددها (216) لاعب يمثلون أنشطة رياضية متنوعة وأظهرت النتائج

التحليل العملي أن هناك سبع عوامل رئيسية للضغوط النفسية والاحتراق النفسي تواجه

الرياضيين هي :

- الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب مع اللاعب.

- الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية .

- الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسات .

- الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفسيولوجية والانفعالية.

- الضغوط المرتبطة بحمل التدريب .

- الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة .

- الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت.(1)

2- دراسة أسامة السيد عبد الظاهر 1999: بعنوان "مصادر الضغوط النفسية لدى النشء

الرياضي" هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي.

وأجريت على عينة عددها (430) لاعب من مختلف الأنشطة الرياضية وأوضحت

النتائج أن أهم مصادر الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي هي:

(1) محمد عبد العاطي عباس . مصادر الاحتراق النفسي لدى بعض الأنشطة الرياضية . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة حلوان . 1998.

- ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب الرياضي.

- ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة.

- ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة .

- ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق .

- ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة - إدارة الوقت) متطلبات الحياة الأخرى.(1).

3- دراسة حسن أبو عبده 1992: "دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض

مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم" وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق

التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم وأجريت على عينة

عددها (26) ناشئا وقد توصلت أهم النتائج إلى أن المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت

عن المجموعة ذات القلق المرتفع في انخفاض درجة الخوف من الفشل - تقبل نتائج الفشل

وتأثيراته السلبية المتوقعة الخزي والحجل - توقعها لتقليل النقد السلبي من المدرب والآباء والزملاء والجمهور-انخفاض درجة الخوف من التقييم الخارجي.(2)

-
- (1)أسامة السيد عبد الظاهر .مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين .رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية للبنين.جامعة حلوان .1999
(2) حسن أبو عبده .دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان*1993

4- دراسة مصطفى حسين باهي وإشراف حسام ابراهيم1999:وكانت بعنوان "الضغوط

النفسية التي يتعرض لها مدرب رياضة المبارزة" وتمثل مشكلة البحث في محاولة التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها مدرب رياضة المبارزة.وقد استهدفت الدراسة إعداد قائمة الضغوط النفسية للمدربين حيث يمكن من خلالها التعرف على ترتيب الضغوط النفسية وفقا لتأثيرها على مدرب رياضة المبارزة .

وقد استخدم الباحثان قائمة الضغوط النفسية للمدربين ،وقدا سفرت أهم النتائج عن أن العبء المهني ونقص الدافعية وصعوبات إدارة الوقت تمثل أكبر قدر من الضغوط النفسية على مدرب رياضة المبارزة ،وأن المظاهر السلوكية والفسولوجية يمثلان أقل قدر من الضغوط وأن الضيق بالمهنة والمظاهر الانفعالية يمثلان قدرا متوسطا من الضغوط .(1)

5- دراسة جولد Gould وأدري Udry وبريد يجز Bridges وبك

1997Beck: بعنوان "مصادر الضغوط المؤثرة والناجمة عن الإصابات في الموسم الرياضي" أجريت على عينة عددها 21 لاعب من لاعبي التزلج الأمريكي الذين عانوا إصابات قبل انتهاء الموسم. أظهرت النتائج أن هناك 182 مصدرا للضغوط في ثمانية اتجاهات: نفسية، اجتماعية، بدنية طبية، مالية واتجاهات أخرى وأوضحت النتائج أن إصابات الرياضيين ليست فقط نتيجة الضغوط البدنية ولكن الضغوط النفسية الاجتماعية.(2)

(1) باهي مصطفى .إشراف إبراهيم .الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة .مجلة جامعة المنيا.1999

(2)Gould , Udry, Bridges, Beck –stress Sources encountered when rehabilitating From. Season ending ski.1997.

6 - دراسة جيل Gill و هند رسون Henderson وبارجمان Pargman 1995:

"مخاطر الضغوط النفسية والإصابة الرياضية لدى العداء بين مستوى (أ) ومستوى (ب) " وأجريت على عينة عددها(27) عداء لكل مجموعة وأظهرت النتائج وجود فروق بين البحث في مصادر الضغوط النفسية وأن الضغوط المرتبطة بالتدريب الزائد احتلت المرتبة الأولى من حيث درجة الأهمية (1).

7 - دراسة دانيال ولايت وتايلور وبروك(1990): بعنوان "علاقة الاحتراق الرياضي بالضغوط

النفسية والانسحاب من الرياضة "هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الاحتراق كاستجابة انفعالية والضغوط النفسية والانسحاب من الرياضة عند العاملين في كرة القدم ،واستخدم الباحث المنهج الوصفي ،وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين العاملين في مجال كرة القدم ،وأوضحت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا بين الاحتراق الرياضي والضغوط النفسية ،كما دلت على وجود

علاقة دالة إحصائية بين عدم الشعور بتقدير الآخرين كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة
(2).

-
- (1) Gill,K, Henderson, Pargman:The type A Competitive Run, A Risk for Psychological stress and injury ,International Journal of sport Psychology10,4-26.1995.
(2)Taylor, A, Daniel,Leigh,Burke perceived stress psychological Burnout and paths to Turnout intentions Among Sports officials, Journal 1F :Sport psychology,8,36-50.1990.

8 - دراسة أورهووزن **Urhausen** و جابريل **Gabril** وكندرمان

Kinderman 1995 : "ضغوط التدريب والحمل الزائد عن طريق قياس المستوى الهرموني في الدم" وأوضحت النتائج وجود تغيير في مستوى هرمونات الدم في الجسم نتيجة لضغوط التدريب والحمل الزائد. (1)

- ومن خلال كل هذه الدراسات تبين أن اغلب هذه الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي في جمع وتحليل البيانات .

وأن هناك مصادر للضغوط النفسية وأهمها:

- ضغوط مرتبطة بحمل التدريب ،ضغوط مرتبطة بالأسرة والمساندة الاجتماعية ،ضغوط خاصة بحياة الرياضي نفسه حيث الناشئ الرياضي يرتبط بواجبات أخرى غير التدريب والمنافسة كالدراسة.
- كما أن هناك ضغوط مرتبطة بعلاقة الرياضي بالمدرّب والآخرين.

وتعتبر الإصابة الرياضية مصدرا من مصادر الضغط النفسي التي يتلقاها الرياضي المصاب خاصة أثناء الموسم الرياضي .

- توصلت هذه الدراسات على أن هناك علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاحتراق الرياضي .

(1)Urhausen, Gabriel,Kinderman: Blood Hormone as markes of Training stress and overtraining4,9-14.1995

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الضغوط النفسية للرياضيين

تمهيد:

إن الإنسان في مختلف مراحل حياته يمر بمواقف متغيرة من شأنها أن تغير ملامح الإنسان وسلوكه واستجاباته خلال مواجهته لهذه المواقف تبعا لإدراكه وتقييمه للمواقف سواء كان مهددا أو غير مهدد.

ومنه فالإنسان يمر بضغوط نفسية تسببها المواقف التي يتعرض لها، ويمكن القول بأن الضغط النفسي هو شعور الإنسان بوجود خطر داخلي أو خارجي يهدد سلامته الجسدية والنفسية أي هناك مصدر للضغط النفسي نابع من داخل الإنسان ككبت الفرد لمشكلة في داخله مثل ذنب اقترفه فهو يجمل أن يبوح به، فهذا الذنب سيولد ضغطا نفسيا .

ضغوط النفسية هي العمل على تحقيق التوازن بين المتطلبات الداخلية للفرد مع المتطلبات الخارجية أي أن يحاول الإنسان التكيف مع مطالب البيئة الخارجية .
ونجد أن الفرد الرياضي يمر بضغوط نفسية كذلك تتغير تبعاً لشدة المواقف التي يتعرض لها ، كضغط الجمهور على لاعب ما قد لا يؤدي بشكل جيد في المنافسة ، هذا الضغط سيكون له تأثير على الفرد سواء إيجاباً بحيث يرفع التحدي أو سلباً بحيث يستسلم وبالتالي تنقص ثقته بنفسه .
سنحاول في هذا الفصل التعرض للضغوط النفسية ومحاولة شرح كل ما يتعلق بها .

1-1- الضغوط النفسية:

- يشير مفهوم الضغط إلى أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى استجابة حادة ومستمرة ، وهناك العديد من الضغوط التي يمكن تقسيمها فيما يلي :
- 1- الضغوط الانفعالية والنفسية كالقلق .
 - 2- الضغوط الأسرية والتي تتعلق بجميع المشكلات الأسرية.
 - 3- الضغوط الاجتماعية والتي تنتج من تفاعل الأفراد فيما بينهم.
 - 4- ضغوط الانتقال والتغيير كالسفر والهجرة إلى غير ذلك .

ومصطلح الضغط يستخدم إلى للإشارة إلى الموقف الذي يكون فيه الفرد محملا فوق طاقته بطريقة ما. (1)

ويعتبر Selye عالم الغدد الصماء بجامعة مونتريال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط إلى الحياة العملية، ويشير هذا المصطلح إلى الضغوط إلى العبء والمحنة، كما أنه يشير إلى الشد والتوتر الذي تصل إليه النفس البشرية، كل ما يسبب الإجهاد، كما يعني أن النفس البشرية للإنسان بلغت درجة من الشد تزيد عن الاحتمال .

كما يعرف Fontana الضغوط بأنها "حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي بمعنى أنها استجابة انفعالية لموقف معين . كما تعرف الضغوط النفسية بأنها "عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئيا أو كليا بدرجة عالية، توجد لديه إحساس بالتوتر، وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن، وقد يؤدي إلى الإجهاد ثم الاحتراق النفسي. (2)

(1) مصطفى باهي. سمير جاد. المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ط 1. الدار العلمية للنشر والتوزيع. الأهرام. 2004. ص 196.

(2) عبد العزيز عبد المجيد محمد. سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط 1. مركز للكتاب للنشر. القاهرة 2005 ص 18

كما يعرف Mandler الضغوط بأنها "الظروف المرتبطة بالضغط وبالتوتر والشدّة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية أو نفسية" (1).

والضغوط كذلك مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة لعوامل خارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، ويؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية وبنية دافعية متحوّلة للنشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر. (2)

ويواجه الفرد بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة في حياته كثيرا من المواقف، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها أو مهددة له، بحيث تتعرض رفاهية الفرد وتكامله للخطر نتيجة لذلك. (3).
وبالتالي فالضغوط النفسية هي مؤثرات خارجية تؤثر على الفرد الرياضي وتختلف بذلك استجابته لها تبعا لشدةها، وتظهر أعراضها على شكل استجابات جسمية أو نفسية .

-
- (1) عبد العزيز عبد المجيد محمد. سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط1. مركز للكتاب للنشر. القاهرة 2005 ص 18
(2) فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة 2001، ص 18.
(3) مصطفى حسين باهي. حسين احمد حشمت. المرجع في علم النفس الفسيولوجي. نظريات. تحليلات. تطبيقات ط1. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة. 2002. ص 203.

1-2-1- التفسير الفسيولوجي للضغوط :

وتذهب نظرية الضغط النفسي التي وضعها "سيلبي" Selye 1976 الى حدوث اضطرابات في النظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية، وذلك نتيجة التعرض المستمر للضغط مما يؤدي إلى الدفاعات الهرمونية من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي.. ويرى أن هذا الاضطراب هو المسؤول عن الكثير من الأمراض النفسجسمية التي تنشأ نتيجة التوتر والضغط المستمرين، ويبحث عندا يتعرض الجسم لمثيرات التحدي **Challenging Stimulus** وأن تتميز الاستجابة بمراحل ثلاث للضغط وهي استجابة الإنذار، والمقاومة والاستنزاف.

وتتميز مرحلة الاستجابة للإنذار أن الجسم يستدعي كل قواه الدفاعية، فتحدث مجموعة من التغيرات الفسيولوجية نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن الشخص مهيبًا لها، فترتفع نسبة السكر في الدم مثلاً.

ولذا فإن المرحلة يصحبها تغيرات كيميائية في الجسم، وأول وسيلة للدفاع يتخذها الجسم هي زيادة إفراز الأدرينالين، ثم ينبه الهيپوثلاموس الغدة النخامية لإفراز هرمون ACTH الذي يعمل بدوره على تنبيه قشرة الغدة الكظرية فتفرز الكورتيزون، وهو المادة الهامة والضرورية للتغلب على حالات الضغط، وخاصة الشديدة، وبذلك يتغلب الفرد على مواقف التعب أو الضغط، وإذا استمر الموقف الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة المقاومة لهذا الموقف، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الفرد قد اكتسب القدرة على التكيف معها.

ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية. فعلى الرغم من حدوث قدر من التوافق أثناء هذه المرحلة نظراً لاستمرار إفراز الكورتيزون، إلا أن الفرد يتعرض للآثار الجانبية الناشئة من هذه الزيادة. مما يؤثر على أعضاء الجسم المختلفة وتظهر الأعراض الجسمية وكأنها بديل عن التوافق الذي حدث. (1)

(1) أسامة كامل راتب. النشاط البدني والاسترخاء. مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. ط1. دار الفكر العربي القاهرة 2004. ص136.135.

وإذا استمر التعرض للضغوط لمدة أطول وصل الفرد إلى نقطة يعجز فيها عن استمرار المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك، ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل، وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية، وإذا استمر التعرض لمزيد من الضغط تصبح مرحلة الإنهاك أكثر خطورة وقد تؤدي إلى الموت.

1-2-2- التفسير السيكولوجي للضغوط :

ورغم تجاهل "سيلبي" Selye دور العملية النفسية فإن النموذج الذي اقترحه كوكس Cox ومكاي Mac Kay 1976 اعتبر فكرة القوة الإدراكية على المواجهة عاملاً هاماً في نتائج الضغوط.

فإذا أدرك الفرد ضعف مقدرته على مواجهة الموقف الضاغط وان مسببات الضغوط أكبر من مقدرته يتوقع عندئذ ارتفاع درجة شدة الضغوط ،أما إذا أدرك الفرد ارتفاع مقدرته على مواجهة الموقف الضاغط وأن مسببات الضغوط لا تمثل تهديدا كبيرا له فإنه يستطيع تحمل نفس مسببات الضغوط ،وتصبح خبرة التوتر والضغوط أقل شدة .ويفيد الارتقاء بمقدرة الشخص على الاستجابات الفسيولوجية والقوى الإدراكية لمواجهة مسببات أو مصادر الضغوط أداء تدريبات الاسترخاء بأنواعها المختلفة.(1)

(1)أسامة كامل راتب.النشاط البدني والاسترخاء .مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة .ط1.دار الفكر العربي القاهرة 2004.ص137.

1-3- مراحل عملية الضغط :

يشير " هانن " (1980) عن " سنجر " إلى أن حالة الضغط تتميز بالاستجابة الانفعالية التي تسيطر على الفرد الرياضي ، حين يدرك تفاصيل المواقف من حيث مدى خطورتها و تهديدها لذاته ، كما أن حالة الضغط تتغير تبعا لطبيعة المواقف و الظروف التي يعيشها الرياضي و التي تحدد سلوكه الناتج عنها وفقا للتحليل التالي :

1-3-1- وجود مواقف خارجية ضاغطة :

عندما تزيد المتطلبات البدنية و النفسية الواقعة على كاهل الرياضي عن قدراته الفعلية سواء في عمليات التدريب أو في المنافسات الرياضية فتشكل لذلك مواقف ضاغطة عليه .

1-3-2 - إدراك و تقييم المواقف الضاغطة :

حيث يبدأ الرياضي في عملية تفسير ، و تقييم و إدراك لتلك المواقف بتفاصيلها ، من حيث مدى خطورتها و مدى تهديدها لذاته ، بصرف النظر عن وجود خطر فعلي من عدمه ، حيث تختلف عملية تقييم و إدراك نفس المواقف من لاعب إلى آخر تبعا لكيفية إدراكهما لتلك المواقف .

1-3-3 - الاستجابة للضغط :

في حالة تقييم و تفسير الرياضي لتفاصيل تلك المواقف على أنها مهددة لكيانه ، بناء على إدراكه الفعلي بعجز قدراته الذاتية عن الوفاء بالمتطلبات التي تقع على عاتقه ، فإنه يشعر بخطورة و تبعات ذلك ، كفشله في المنافسات مثلا ، وعدم إرضاء دوافعه و أهدافه و طموحاته المستقبلية ، مما يمثل تهديدا لذاته ، و في هذه الحالة تنشأ الاستجابة للضغط باضطراب عام ينتج عن بعض التغيرات الفيسيولوجية لتعبئة القوى الدفاعية بالجسم في محاولة لمقاومة المؤثرات الضاغطة لتحقيق التكيف و استعادة التوازن ، و في حالة فشله في ذلك تحدث بعض التغيرات السلبية كهبوط قوى الفرد الدفاعية ، وزيادة القابلية للاستثارة ، و فقدان الجسم مقدرته على المقاومة و التكيف للظروف المحيطة ، و زيادة التوتر العضلي ، وهبوط حاد في تركيز الانتباه..... الخ. (1)

(1) محمد لطفي طه . الأسس النفسية لانتقاد الرياضيين . الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية . القاهرة . 2002 ص 69

1-3-4 - السلوك الناتج عن تأثير الضغوط :

إذا أدرك الرياضي بأن تلك الضغوط مهددة لكيانه و فشل في تحقيق التكيف لها لاستعادة توازنه ، فإن استجابته لهذه الضغوط تبدأ في التعبير عن حالة الضغط السلبي مما يؤثر بالتالي على أدائه بشكل سلبي خاصة في أدائه التنافسي .

أما إذا أدرك تفاصيل تلك الضغوط على أنها ليست مهددة له فإن استجابته لهذه الضغوط سوف تعبر عن حالة "الضغط الإيجابي" ، و بالتالي فإنها سوف تؤثر على أدائه بصورة إيجابية. (1)

كما أن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي يرون أنه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك اللاعب التهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه إلى تعبئة قوى اللاعب ، وبالتالي يتأثر أداء اللاعب بصورة إيجابية .

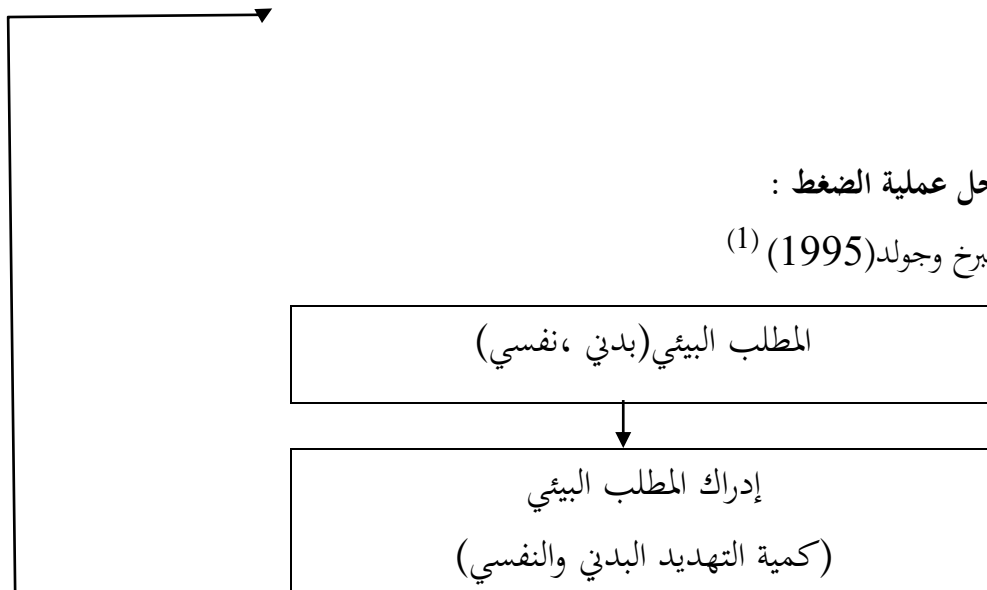
و في ضوء النتائج السلوكية تحدث عملية تغذية راجعة إلى المرحلة الأولى من عملية الضغط و يؤدي إلى إكساب اللاعب المزيد من الخبرات بالنسبة للمطالب البيئية و المزيد من القدرة على إدراك المواقف البيئية المختلفة . (2)

- الاستجابة (البدنية والنفسية).
- الاستثارة.
- حالة القلق (معرفي/بدني)
- التوتر العضلي.
- تغير التركيز.

-
- (1) محمد لطفي طه . الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين . الهيئة العلمية لشؤون المطابع الأميرية . القاهرة . 2002 . ص 70
(2) محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي . مركز الكتاب للنشر . القاهرة . ط6 . 2007 . ص 405

1-3-5- مراحل عملية الضغط :

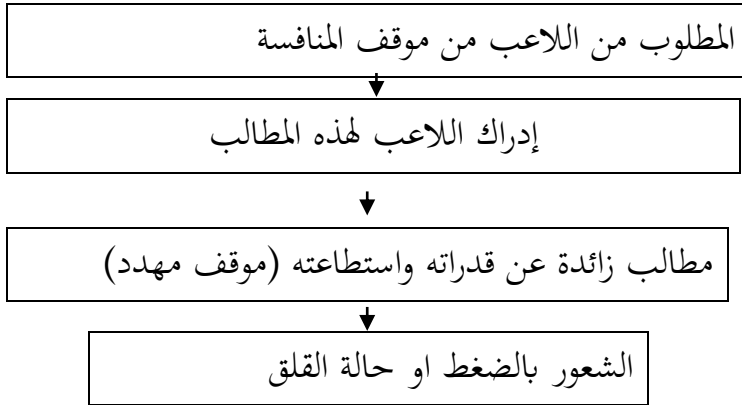
عن واينبرخ وجولد(1995) (1)





النتائج السلوكية
(الأداء والنتيجة)

وفي ضوء التقديم السابق يمكن تلخيص مراحل عملية الضغط لدى اللاعب الرياضي كما يلي:



(1) محمد حسن علاوي .مدخل في علم النفس الرياضي. ط6.مركز الكتاب للنشر .القاهرة. 2001.ص406

1-4- مصادر الضغوط :

هناك العديد بل الآلاف من المصادر الخاصة بالضغوط ، و قد أظهر علماء النفس الرياضي أن أكثرها أهمية هي أحداث الحياة مثل تغير العمل أو وفاة أحد أفراد الأسرة بالإضافة إلى التشاجر اليومي ، فهذه تسبب الضغوط و تؤثر على الصحة البدنية و العقلية ، و هذه المصادر ينظر إليها على أنها ضغوط الحياة اليومية المعتادة ، التي يتعرض لها جميع الناس في أوقات مختلفة و بدرجات شدة و تكرار متباينة .

و بالنسبة للرياضيين فإن مصادر الضغوط تتعلق بالقلق حول تطور الأداء و تطور قدرات الرياضي و ما يحتاجه الرياضيون من نفقات مالية و من وقت و إمكانيات للتدريب ، و بما يثار نحو الموهبة من مشكلات و علاقتها بالأداء أو الخبرات المرضية من خارج الرياضة مثل وفاة احد أفراد أسرة الرياضي ، و حديثا أصبحت الإصابة التي تلحق بالرياضي - خاصة رياضي الصقوة - بمختلف أسبابها و درجاتها و تأثيراتها و الخبرات السيكولوجية المصاحبة لها مثل الخوف من الإصابة و أثارها ، تشتت الأمل تصبح فترات العلاج الطبي و التأهيل البدني المرتبط بها تمثل مصادر ضغوط المهنة بالنسبة للرياضيين ، و منها ما يحدث حينما يفقد أحد الرياضيين الفرصة لزيادة جولة أخرى ضمن البعثة لرياضية فهذا يشكل آلاف المصادر للضغوط و التي يمكننا تصنيفها في الفئات التالية :

1-4-1 مصادر الضغوط الموقفية: هناك مصدرين رئيسين للضغوط الموقفية :

(أ) أهمية الحدث : كلما كان أكثر أهمية كلما كان أكثر إثارة للضغوط و لذا فإن موقف المنافسة على البطولة الرياضية يختلف عن المباريات العادية ضمن البطولة .

كما يثبت في دراسة ضربات القلب كان أعلى منه في الموقف ذات الأهمية لدى لاعبي كرة السلة مقارنة بموقف آخر أقل أهمية .

كما أن الحدث الذي يمثل أهمية كشد كبير من الناس يكون أكثر أهمية من الحدث الذي يهم شخص واحد ، فالمباراة النهائية في الرياضة كرة القدم تكون أكثر أهمية كحدث لفريقي النهائي ، بينما لا يكون الأمر كذلك لباقي فرق المنافسة . (1)

(1) عبد العزيز . عبد المجيد محمد . سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي . ط1 . المركز الكتاب للنشر . القاهرة . 2005 . ص 26

(ب) عدم الثقة بالنتائج:

إن عدم الثقة بالنتائج تمثل المصدر الموقفي الثاني للضغوط فعابا لا يؤدي الشخص أي شيء لا يثق في نتائجه. فحينما يتم المقارنة بين نتائج موقفية لحدثين محددين فيكون هناك درجة قصوى من عدم الثقة بالنتائج ، والقليل من الأحداث يكون حول ذلك ، ثم يكون تقدير المعلم والمدرب الضروري لتقدير مدى الثقة في النتائج.

ومن الأهمية عدم إعلام المشاركين بكل الأشياء مثل: لائحة أسماء الفريق الذي يبدأ المباراة، أو ما هو متوقع بعد استعادة الشفاء من الإصابة.

1-4-2- المصادر الشخصية للضغوط :

يخصص بعض الأفراد كثير من المواقف بأنها هامة، مع عدم الثقة في نتائجها وهؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين، ولذا يكون هناك تصرفان شخصيان يرتبطان بردود أفعال قلق الحالة.

(أ) **قلق السمة:** يعتبر قلق السمة عامل شخصي يوجه الفرد ليرى المنافسة والتقييم الاجتماعي أكثر أو أقل تهديداً، حيث يدرك الشخص مرتفع قلق السمة المواقف على أنها أكثر تهديداً ويستثار القلق لديه أكثر من ذوي قلق السمة المنخفض .

(ب) **تقدير الذات:** يرتبط تقدير الذات بإدراك الفرد للتهديد ومدى مطابقة التغيرات في قلق الحالة، فعلى سبيل المثال الأقل ثقة وخبرة والأكثر قلق حالة أكبر من ذو تقدير الذات المرتفع وتكون استراتيجيات تحسين الثقة بالنفس وسيلة لتقليل قلق الحالة كخبرة فردية .

(ج) **قلق البناء الجسمي:** يعتبر قلق البناء الجسمي الاجتماعي تصرف شخصي يعرف بأنه : "الدرجة التي يصبح الفرد عندها قلق حينما يلاحظ آخرون بناءه الجسمي".

وهذا يعكس اتجاه الفرد لأن يصبح عصبياً أ، سريع الإدراك عند تقييمه جسمانياً، ويكون الأفراد ذوقلق البناء الجسمي أكثر تقرير لتعرضهم للضغوط خلال تقويم اللياقة وتكون خبراتهم أكثر سلبية فيما يتعلق بالتفكير في أجسامهم، وهؤلاء يميلون لتجنب مواقف اللياقة، لأنهم يخافون من تقييم الآخرين لبنائهم الجسمي . (1)

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد. مرجع سابق ص 27.

1-5- مصادر الضغوط للاعب :

1-5-1- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر:

تشهد السنوات الحالية طفرة في زيادة اشتراك النشء الصغير في برامج التدريب والمنافسة. وأصبح من المؤلف ملاحظة الأطفال الصغار يشتركون في برامج التدريب، وربما مسابقات تنافسية في رياضات عديدة تحت مسميات عديدة مثل مسابقات البراعم .

وتشير الدلائل إلى أن الناشئ الصغير يكون أكثر عرضة للاحتراق، نظرا لأن ضغوط التدريب عادة ماتفوق إمكاناته البدنية ولا تلي حاجاته النفسية، وخاصة إذا لم يتم تدريب هذا الناشئ الصغير تحت إشراف تربوي جيد.

1-5-2-الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب :

تشهد برامج تدريب الناشئين الزيادة الكبيرة لحمل التدريب ويتضح ذلك في أن بعض الناشئين يتدربون أكثر من مرة في اليوم وأن التدريب يستمر على مدار السنة كلها، أو أن فترة التوقف عن التدريب تكون قصيرة جدا.

إن التدريب في جوهره عملية تنظيم جيد بين الجهد والراحة وأثرها على أجهزة الجسم الفسيولوجية، وعندما يزداد حمل التدريب على حساب فترات الراحة المناسبة التي تسمح باستعادة الشفاء واستجماع القوى فإن ذلك يؤدي إلى شعور الناشئ بالإجهاد والألم، إضافة إلى الشعور بالملل نتيجة التكرار الكثير وعدم التنوع، فضلا عن عدم أخذ الراحة الكافية.

لقد أكدت نتائج الدراسات والخبرات العلمية أن أحد الأسباب الهامة لاحتراق الرياضي هي: عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للناشئ باستعادة الشفاء واستجماع القوى بعد ضغوط التدريب أو المنافسة.

ويلاحظ أن الآباء والدرسين يحرصون على اشتراك الناشئ في برامج تزيد عن معدل نموهم وقدراتهم، كما قد يبدأ الناشئ التدريب في عمر متأخر ويحاول تعويض ما فقدته من خلال زيادة كمية الممارسة أو التدريب الشاق لتحقيق الأهداف.⁽¹⁾

(1)أسامة كامل راتب. الإعداد النفسي للناشئين. دار الفكر العربي. القاهرة. 2001. ص403.

1-5-3- الاهتمام الزائد بالنتائج:

يشعر الناشئ من خلال الاهتمام الزائد بالنتائج من قبل الآخرين (المجتمع، المدرب، الأسرة....) أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد في ضوء مدى نجاحه في المنافسة، وحيث أن المنافسة غير مأمونة المكسب دائما للناشئ، وان الفوز نصيب العدد القليل فإنه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدر للتوتر السلبية لعدد كبير من الناشئين .

أن الاهتمام على النتائج وحدها في لتقييم الناشئ يؤدي إلى عدم تقديم قيمة الذات للناشئ، وربما يؤدي إلى ضعف لثقة، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط، عدم الثقة في النجاح.

1-5-4- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة:

يتطلب كل من النجاح في التدريب الرياضي، والنجاح الدراسي المزيد من الوقت والجهد، وإن كلا منهما يرتبك بالنجاح في المنافسة أو الاختبار.. وذلك يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية، حيث أن الناشئ قد يعاني من الصراع في محاولة التوفيق بين كل من متطلبات التدريب، ومتطلبات الواجبات المدرسية، ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تعقيدا وخاصة عند اقتراب الامتحانات المدرسية أو المنافسة الرياضية، ومن ثم يصبح الناشئ في هذه الفترة أكثر عرضة للاحتراق .

1-5-5- الوعي بالنتائج السلبية للضغوط :

إن الاحتراق يعتمد بدرجة كبيرة على الناحية المعرفية، أي كيف يدرك أو يفسر الرياضي الضغوط المرتبطة بحمل التدريب، وعندما تكون استجابات الناشئ نحو هذه الضغوط سلبية، أي ضعف الثقة، زيادة القلق، الخوف من الفشل والإحباط، فإن مثل هذه الاستجابات السلبية قد تزداد حدتها مع الوقت وتصبح الرياضة مصدرا للتوتر والإحباط بدلا من كونها مصدرا للمتعة والإثارة ومع مضي الوقت يحدث الاحتراق والرغبة في الانسحاب من الرياضة.(1)

(1)أسامة كامل راتب. الإعداد النفسي للناشئين. مرجع سابق. ص406

1-5-6- تكرار خبرات الفشل والهزائم:

إن تكرار خبرات الفشل والهزائم المتكررة وظهور الناشئ بمستويات رياضية منخفضة وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية مثل القلق والخوف من الفشل وضعف الثقة في النفس يمثل أحد أهم المصادر الهامة للضغوط النفسية للناشئ.

كما يعتبر تكرار تعرض الناشئ إلى الإصابة من خبرات الفشل المؤثرة جدا في زيادة الضغوط وتعرضه لظاهرة الاحتراق والانسحاب من الرياضة.(1)

كما يعتبر الخوف من الفشل من أهم مصادر القلق ومن ثم الضغوط النفسية، ويحدث الخوف المباشر نتيجة توقع خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة... الخ. ويحدث الخوف من عدم الكفاءة عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا نعينا في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه.

والواقع أن كلا من الخوف من الفشل أو الخوف من عدم الكفاءة يمثلان نوعا من الضغط النفسي حيث أنهما يعكسان عدم شعور الرياضي بالأمان لمفهومه لذاته أو تقديره لذاته، مما يدفع لتفكير السلبي المسيطر على الرياضي .

1-5-7- وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي :

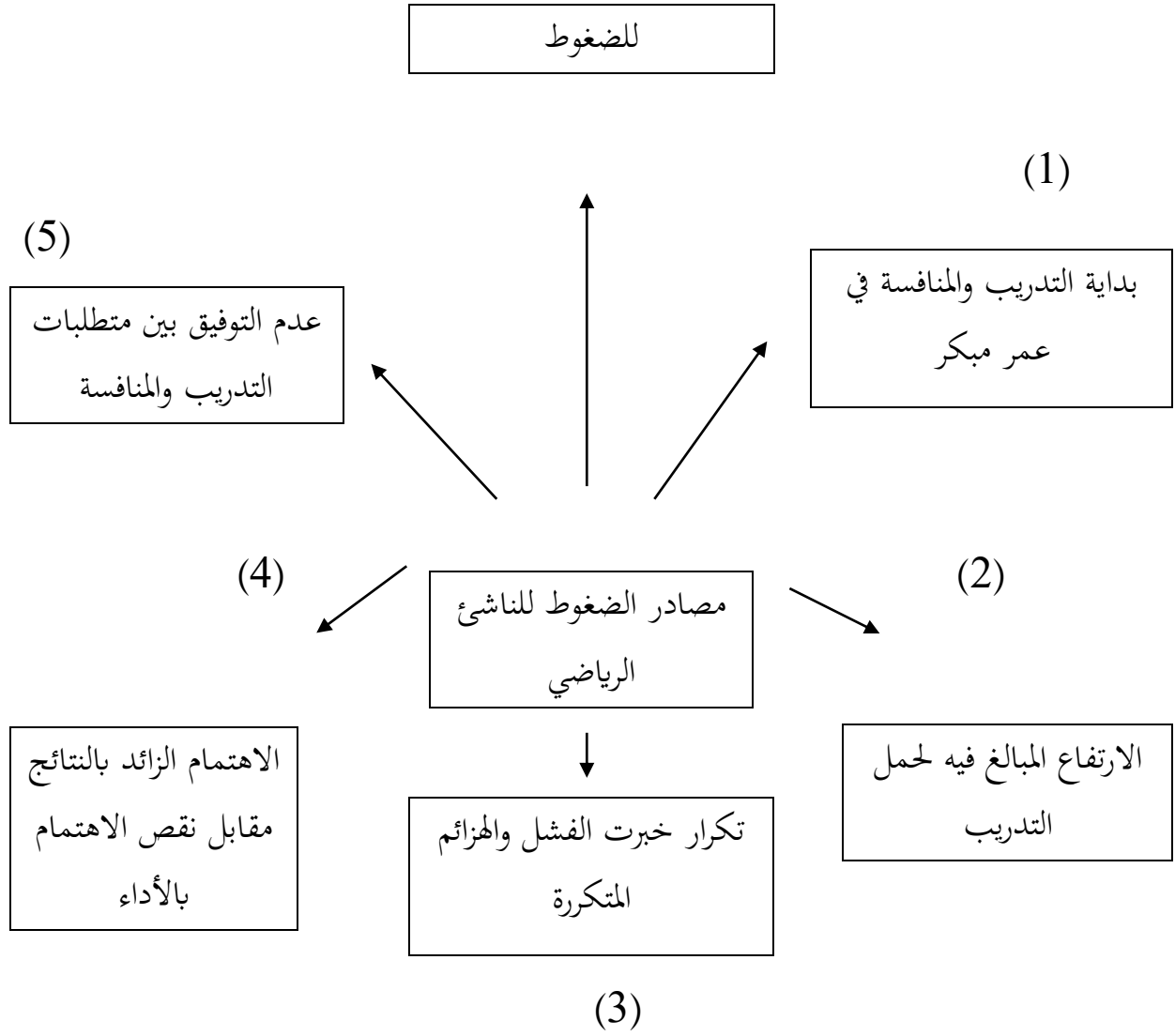
نظرا لزيادة الاهتمام بالمكسب والفوز فإنه غالبا ماتقترح أهداف من قبل الرياضي، المدرب تزيد عن قدرات الرياضي، ومن ثم يصعب تحقيقها بالرغم من جدية التدريب وبذل الجهد، الأمر الذي يجعل الرياضي أكثر عرضة لظاهرة التدريب الزائد أملا في تحقيق هذه الأهداف، وعندما يفشل يصبح أكثر تعرضا للضغوط النفسية السلبية التي تؤدي إلى الاحتراق. (2)

(1) أسامة كامل راتب. الإعداد النفسي للناشئين. مرجع سابق. ص. 404
(2) أسامة كامل راتب. قلق المنافسة ضغوط التدريب. احتراق الرياضي. ط1. دار الفكر العربي القاهرة. 1997. ص. 180. 182

1-5-8- مصادر الضغوط للاعب :

(6)

الوعي بالنتائج السلبية



شكل يوضح بعض مصادر الضغوط الهامة التي تواجه الناشئ الرياضي وتؤثر في هبوط مستواه الرياضي عن قدراته الفعلية، وربما تؤدي إلى الانسحاب الكامل أو توقفه عن الاستمرار في التدريب أو المنافسة.*

*أسامة كامل راتب. الإعداد للناشئين. دار الفكر العربي. القاهرة. 2001. ص402.

1-6-الأعراض العامة للضغوط :

فيما يلي تصنيف لإعراض الضغوط المختلفة:*

| الأعراض الجسدية | الأعراض الانفعالية | الأعراض الفكرية أو الذهنية | الأعراض الخاصة بالعلاقات الاجتماعية |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -العرق الزائد -التوتر العالي -الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري). -الإسهال والمغص. -التعب أو فقدان الطاقة. -ألم في العضلات وبخاصة في الرقبة والأكتاف. -عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم الزائد). -الإمساك، عصر الهضم. -زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسدية. | <ul style="list-style-type: none"> -سرعة الانفعال. -تقلب في المزاج. -سرعة الغضب. -العدوانية واللجوء إلى العنف. -الشعور بالاحترق النفسي. -الاكتئاب. | <ul style="list-style-type: none"> -النسيان. -الصعوبة في التركيز. -الصعوبة في اتخاذ القرارات. -الاضطراب في التفكير. -انخفاض في الانتباه أو دافعية منخفضة. -تزايد عدد الأخطاء. -إصدار أحكام غير صائبة . | <ul style="list-style-type: none"> -عدم الثقة غير المبررة في الآخرين. -لوم الآخرين. -تصيد أخطاء الآخرين. -التهكم والسخرية من الآخرين. -تبني سلوك دفاعي في العلاقات مع الآخرين. -تجاهل الآخرين. -التفاعل مع الآخرين بشكل عالي .(غياب الاهتمام الشخصي). |

* علي عسكر. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط2. دار الكتاب الحديث. القاهرة. 2000. ص43، 44.

1-7- الاحترق النفسي كمشكلة مصاحبة للضغوط :

يشير مفهوم الاحتراق النفسي إلى حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية (1).

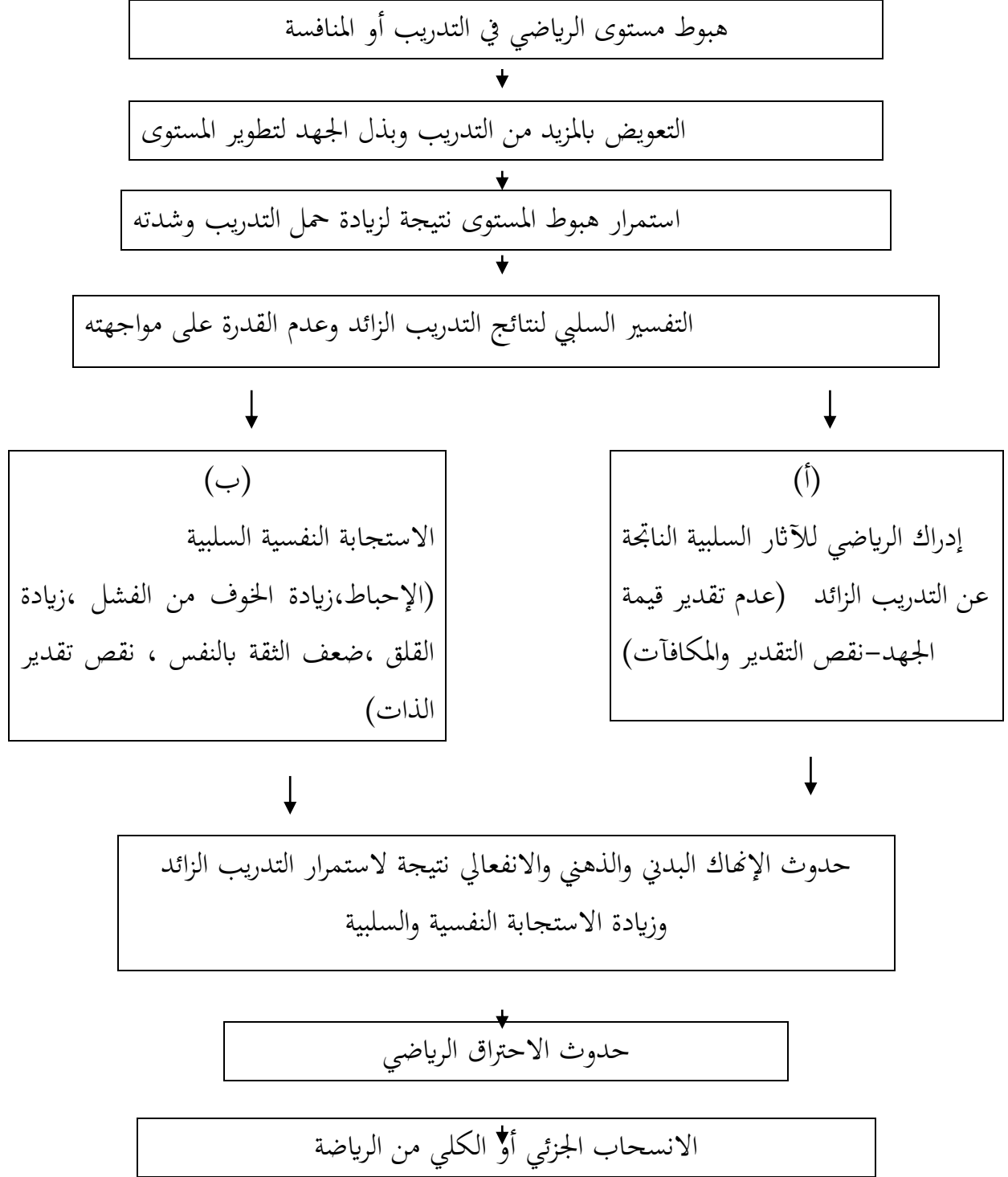
ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من المظاهر السلبية منها على سبيل المثال التعب، الإرهاق الشعور بالعجز، فقدان الاهتمام بالآخرين، فقدان الاهتمام بالعمل، السخرية من الآخرين، الكآبة، السلبية في مفهوم الذات، الشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية (2).
وهناك مكونات ثلاثة للاحتراق وهي:

- الإنهاك الانفعالي ويشمل الانفعالات الزائدة.
- فقدان الإحساس بالشخصية، أي ضعف التعامل مع الآخرين وفقدان الاهتمام بهم واللامبالاة.
- الانجازات الشخصية التي تتميز بالانخفاض وعدم القدرة والتحكم في المواقف التي يواجهها الفرد.
- ومن أعراض الاحتراق مايلي :
- إدمان العمل وعدم الحصول على إجازات، وتأجيل الأنشطة الاجتماعية والترويحية السارة من منطلق الاقتناع الذاتي انه ليس لديه وقت لذلك.
- زيادة الشكوى من التعب البدني، التوتر العضلي، تقلصات المعدة، القابلية للإصابة بالأمراض وإنجاز الفرد الأعمال المطلوبة منه بشكل آلي دون اتصال عاطفي مع الآخرين.
- الانسحاب الاجتماعي وفقدان الاهتمام بالآخرين مثل زملاء العمل، الأصدقاء، أعضاء الأسرة.
- التغيرات الانفعالية السلبية مثل فقدان تقدير الذات، الإحباط، الاكتئاب، زيادة الحساسية (3).

(1)Vecchio,R. .Organizational Behavior (2nd Ed).Toronto. The Drydenpr1991.

(2)علي عسكر. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط2. دار الكتاب الحديث. القاهرة. 2000. ص112.

(3)أسامة كامل راتب. النشاط البدني والاسترخاء. مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة. ص143



1-8- الضغوط النفسية والأداء الرياضي:

حينما يقع الرياضيون في برائن الضغوط النفسية يتساقط العرق من راحتي اليد، وقد يشعر بالانقباض في المعدة، وهنا يتساءل الرياضي عن كيفية تحقيق الاحتفاظ بقدراته لدفع مخاوف الفشل من ارتكاب أخطاء في الأداء وتحقيق النتائج المستهدفة، وهذا ما لا يمكن تحقيقه في وجود حالة عصبية وزيادة القلق نتيجة تفسير ردود أفعال الموقف ونقص الثقة بالنفس في القدرة على القيام بالأداء المطلوب نتيجة للتأثير السلبي بالاستجابة الضاغطة من المصادر المتعددة التي تبدد القدرة على التفكير وتحدث اضطراب الأداء وتحقق نتائج لاعقلانية مع محاولة اعتقاد الأفراد في قدراتهم وإدراكهم كحقيقة واقعة .

وتؤثر الضغوط النفسية في الشخصية الإنسانية وبالتالي في الأداء الرياضي من خلال ثلاثة جوانب :

أولاً: الجانب المعرفي :

ويتمثل هذا التغيير في بعض المتغيرات مثل مدى الانتباه، التركيز، الذاكرة، القدرة العقلية، صعوبة التنبؤ والاستجابة ببطء.⁽¹⁾

ثانياً: الجانب الانفعالي :

يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي، يزداد معدل الوسوس، تحدث تغيرات في سمات الشخصية، تضعف القيود الأخلاقية والانفعالية، يظهر الاكتئاب والعجز، ينخفض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد .

ثالثاً: الجانب السلوكي :

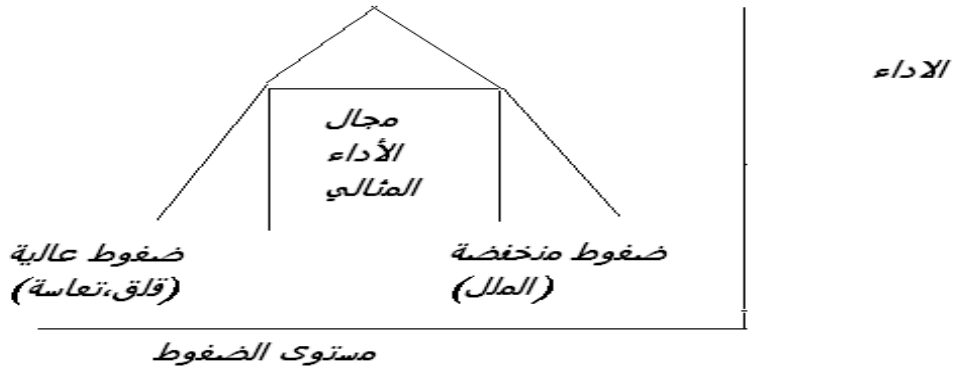
تزداد مشكلات الكلام، نقص الميول والحماس، يزداد تغيب الفرد عن العمل، يزداد سوء استخدام العقاقير، ينخفض مستوى الطاقة، تضطرب عادات النوم، يزداد الميل لإلقاء اللوم على الآخرين، توزيع المسؤوليات على الآخرين، حل المشكلات بشكل سطحي.⁽²⁾

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد . سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي . ط1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 2005. ص20

(2) سميرة محمد خليل ابراهيم . بناء مقياس الضغوط والاحتراق النفسي لمدرسي التربية الرياضية . القاهرة. 1999. ص13

1-8-1- مستويات الضغوط المثالية :

تعتبر مستويات الضغوط التي يعمل في ظلها الرياضي هامة وذات أثر كبير على الأداء في المنافسات الرياضية، فإذا لم يكن يعمل في ظل قدر كاف من الضغوط قد يتأثر الأداء لأنه سوف يشعر بالملل وفقد الدافعية الكافية لتحسين الأداء أثناء المنافسات .
ويوضح الرسم البياني التالي العلاقة بين الضغوط وبين الأداء .



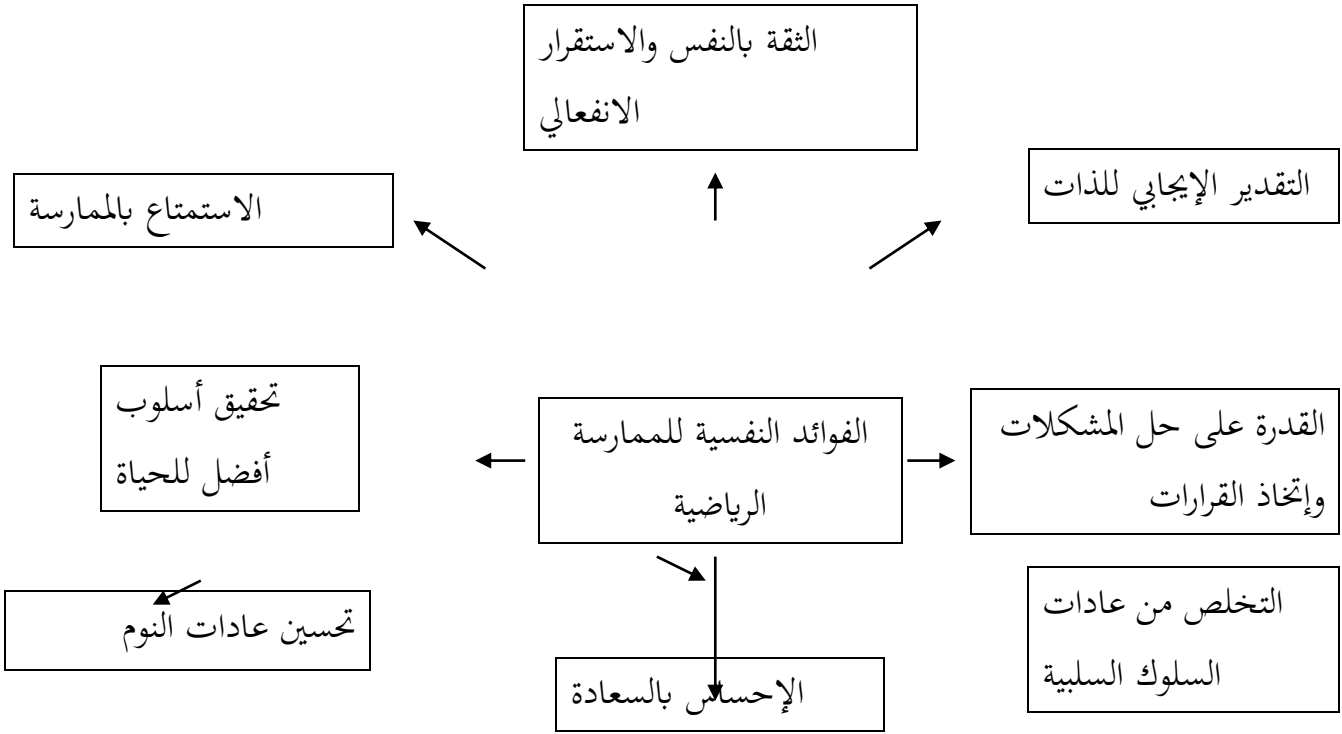
ويتأثر مستوى الأداء بالضغوط، فحين تكون الضغوط منخفضة من الممكن أن يقل الأداء وتبعاً لذلك يحدث الملل ويقل التركيز وتنقص الدافعية، وإذا استمرت هذه الحالة فترة طويلة من الممكن أن تترك اللعبة (النشاط) أو تكتشف أنها مملة
وحين ترتفع الضغوط ارتفاعاً كبيراً، من الممكن أن يعاني الأداء من جميع أعراض الضغوط، وأن يصبح مشتتاً وأن يحدث خطر في المنافسة .

أما إذا كانت الضغوط متوسطة في هذه الحالة، وإذا استطاع الرياضي المحافظة على هذه الوسيطة سيكون أدائه أفضل، وسيتم إثارته بقدر كاف ليقدم أداء على مستوى عال من الجودة ويختلف تأثير الضغوط من شخص إلى آخر، لذلك فلكل لاعب في الفريق الضغوط التي تناسبه.⁽¹⁾

(1) مصطفى باهي، سمير جاد، المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1، الدار العالمية للنشر والتوزيع، الأهرام، 2004، ص203

1-9- الفوائد النفسية للممارسة الرياضية* :

الممارسة الرياضية تعتبر ضرورة للصحة النفسية للناشئ، فقد أوضحت الأبحاث في مجال علم النفس الرياضي أن الرياضي المنتظم باستمرار في تنفيذ برامج التدريب بأعمال تدريبية مقننة تتحسن لديه الوظائف الذهنية، وكفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية والقبول الاجتماعي والاستقرار الانفعالي والثقة بالنفس، وتعتبر هذه المكونات هامة لتحقيق الصحة النفسية للنشء الرياضي.

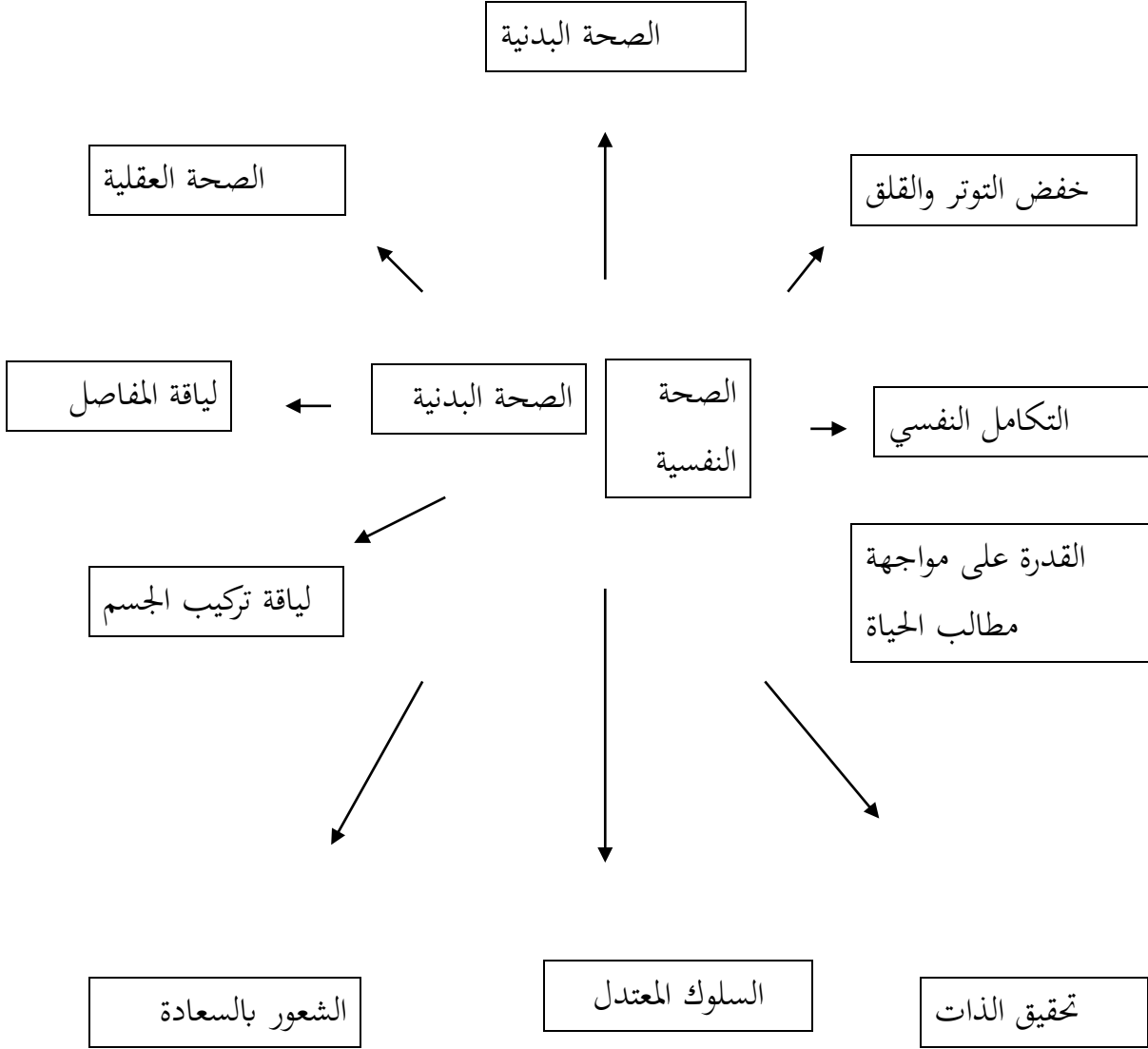


الفوائد النفسية للممارسة الرياضية

* إبراهيم عبد ربه خليفة. الهيئة العامة للشباب والرياضة. مكتب التدريب وإعداد القادة. 1997. ص 159، 160.

1-10-1- لصحة المتكاملة للرياضي :

تعني أن يتمتع الفرد بكل من الصحة البدنية والنفسية وأن يتمتع بلياقة صحية متكاملة (اللياقة القلبية-اللياقة العضلية-لياقة المفاصل-لياقة تركيب الجسم-لياقة النفسية-اللياقة الاجتماعية -لياقة الأداء الفني والمهاري) مع سلامة أجهزته العضوية الحيوية وخلو جسمه من الأمراض المختلفة. والشكل التالي يوضح "التكامل بين الصحة البدنية والنفسية"



* إبراهيم عبد ربه خليفة ، الهيئة العامة للشباب والرياضة ، مكتب التدريب وإعداد القادة ، 1997، ص145 .

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الضغوط النفسية وتفسيرها حسب مختلف وجهات النظر في مجال الضغوط النفسية، ثم عرضنا مراحل عملية الضغوط وكيف يحدث داخل الفرد، ثم عن مصادر الضغوط النفسية بصفة عامة، ومصادرها بالنسبة للفرد الرياضي، ثم تكلمنا عن الأعراض العامة للضغوط، وانتقلنا إلى التحدث عن الاحتراق النفسي ومراحله لأن له صلة وثيقة بالضغط النفسي، وتكلمنا عن الضغوط المثالية الواجب توفرها في الفرد الرياضي، وختمنا هذا الفصل بالفوائد النفسية للممارسة الرياضية والصحة المتكاملة للرياضي بجميع جوانبها .

الفصل الثاني

المنافسة الرياضية والضغط النفسية

تعد المنافسة الرياضية هي الاختبار الحقيقي لقدرات وإمكانيات الفرد الرياضي الذي يكون قد أخذ وقتاً في التحضير والاستعداد لها من جميع الجوانب البدنية والنفسية والمهارية والتكتيكية، ويحاول إبراز واستغلال هذا التحضير للحصول على أفضل أداء أي الأداء النموذجي أو محاولة الاقتراب منه مما قد يؤثر في النتيجة النهائية للمنافسة بالإيجاب .

كما تعد المنافسة الرياضية موقف يمكن من خلاله ملاحظة الرياضي جيداً حيث تكون استجاباته وملاحظاته وتصرفاته وكل ما يصدر عنه قابل للتفسير والتأويل، وتتميز المنافسات الرياضية بالمواقف النفسية المؤثرة التي يتعرض لها الرياضي بصفة عامة والناشئ الرياضي بصفة خاصة ومن بينها الضغوط النفسية، فالناشئ الذي يهزم في منافسة تكون لديه ضغط نفسي سببه الفشل الذي لحق به، وطبعاً فالضغوط تختلف حسب مصدرها، ويمكن أن تكون داخلية، أو خارجية وفي هذا المجال تحدد المنافسة كمصدر للضغط النفسي .

وسنحاول في هذا الفصل إعطاء نظرة عن المنافسة الرياضية بصفة عامة، والمنافسة الرياضية والضغط النفسي بصفة خاصة في المجال الرياضي .

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

وحسب تعريف حسن علاوي للمنافسة الرياضية بأنها: موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي.

ويعرفها راينر مار تنز Martens (1994) بأنها: العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، وهذا الشخص يكون على وعي بمحركات المقارنة وأن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة. (1)

كما تعد المنافسة الرياضية محكا رئيسيا لظروف التدريب والجو الاجتماعي وحصائل جهود القائمين على الرياضة، وكذا فهي ترجمة لفلسفة الاتحادات الرياضية في سبيل تحقيق الغايات الكبرى اللاحقة من الرياضة والتي تهدف أساسا وكهدف نهائي إلى بناء الشخصية الرياضية التي يمكن وصفها بتكامل الجوانب الحركية والمعرفية والانفعالية. (2)

ويعرف محمود عنان 1976 المنافسة الرياضية بأنها:

موقف اختبار وشدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق والمكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منازل أو فريق في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية أو الدولية.

(1) محمد حسن علاوي. علم النفس التريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة. 2002. ص 28.

(2) محمود عبد الفتاح عنان. سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ط 1. النظرية والتطبيق والتجريب. دار الفكر العربي. القاهرة. 1995. ص 421

والمنافسة الرياضية في حد ذاتها ومهما كانت نتيحتها لا تعتبر الهدف النهائي من الاندراج في النشاط الرياضي وتعتبر هدفا وسيطا (وسيلة وليست غاية) يسعى لتحقيق هدف أشمل وهو الارتقاء بإمكانيات الفرد وقدراته الكامنة وبالتالي الوصول للشخصية الرياضية الكاملة والقادرة على التكيف مع الحياة العامة أي الشخصية الفاعلة في المجتمع. (1)

أما في يخص طبيعة المنافسة الرياضية للناشئين فالمنافسة الرياضية تعتبر موقف اختبار أو تقييم لقدرات اللاعب سواء كانت هذه المنافسات ودية أو منافسات رسمية فهي تتميز بالشدة العالية، ويدرك الناشئ أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد في ضوء مدى الفوز أو المكسب في المنافسة مع أن المنافسة ونتائجها غير مأمونة دائما وأن الفوز عادة هو نصيب العدد القليل وأن المنافسة عندئذ تمثل خبرة فشل ومصدرا سلبيا لزيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى الرياضيين الناشئين. (2)

كما أنه لا ينبغي النظر إلى المنافسة على أنها نوع هام من أنواع الاختبار فحسب، ولكن أيضا عمل تربوي، إذ أنها تسهم بنصيب وافر في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإرادية. (3)

ومنه من الممكن القول أن المنافسة الرياضية للناشئين تعتبر اختبار لتقييم قدراتهم وإمكانياتهم، وتتأثر نفسية الناشئ الرياضي تبعا لنتائج المنافسة الرياضية غير أنها ضرورية لإعدادهم في المستقبل.

(1) محمود عبد الفتاح عنان. سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ط 1. النظرية والتطبيق والتجريب. دار الفكر العربي. القاهرة. 1995. ص. 422.

(2) Benjamine James, David Colins .Self presentational Sources of Competitive.Stress During performance .Journal sport a Exercices Psychology, Vol.19 Mar.1997.pp17-35

(3) محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط 1987، ص 30، 31.

2-2-1- المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد : من واجب المدربين التوضيح للشباب أنه من المناسب جمع كل الجهود من أجل تحسين النتائج الأكثر إيجابية من السلبية للرياضيين⁽¹⁾، إن عملية التدريب الرياضي وحدها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة، المباراة أو المنازلة الرياضية.

2-2-2- المنافسة نوع هام من العمل التربوي :

تعد المنافسة نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية كسمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.

2-2-3- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية :

هناك دوافع ذاتية كتحقيق الذات والحصول على إثابة أو مكاسب شخصية إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإعلاء من شأن أو سمعة الفريق الرياضي، أو أحسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

2-2-4- تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب :

إن الاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع أجهزة اللاعب كالجهاز العضلي والجهاز الدوري والجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم وبالتالي الارتقاء بمستوى الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية لاستخدامها بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى .

2-2-5- ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة :

إن المنافسة الرياضية مصدر خصب للعيد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة إلى أخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة أو من خلال المنافسات المتعددة.⁽²⁾

(1) أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، ط1، عالم المعرفة الصفاة، 1996ص204.

(2) محمد حسن علاوي .علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية .دار الفكر العربي .القاهرة.2002.ص32.

2-2-6- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما ما يحدث في مجال المنافسة الرياضية، وخاصة على المستوى القومي أو الدولي أو العالمي . وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها وخاصة المنافسات الدولية، وما يرتبط بها من تقدير خاصة في حالات النجاح والفوز .

2-2-7- المنافسات الرياضية تحدث في حضور مشاهدين:

تحدث المنافسات الرياضية في حضور جماهير المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية، بالإضافة إلى الإعداد الهائلة من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم، والذي قد يقدر بما يقرب من مائة ألف مشاهد.

ويختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل، كما أن العديد من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار.⁽¹⁾

2-2-8- تجري المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:

اللاعبون والفرق الرياضية مجبرون على احترام القوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها، والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط والسلوك اللاعبين، ومن ناحية أخرى فهذه القوانين واللوائح تضمن المقارنة العادة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الأخر.

2-2-9- تعظم البث التلفزيوني للمنافسات :

تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول وما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة هذه المنافسات على الهواء مباشرة، بالإضافة إلى إشباع رغبات الجماهير في معرفة نتائج هذه المنافسات، وما يرتبط ذلك بالعامل الاقتصادي الهام الناتج عن طريق عملية البث التلفزيوني.⁽²⁾

(1) محمد حسن علاوي .علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية .دار الفكر العربي .القاهرة.2002.ص33،34.

(2) رمضان ياسين ،علم النفس الرياضي ،دار أسامة للنشر والتوزيع ،ط1، عمان،2008،ص119.

2-3- المنافسة الرياضية كعملية :

أشار راينر مار تنز (Martens 1994) إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي، وأشار إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي :

2-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي: إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك ففي حالة توافر هذه المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.

2-3-2- الموقف التنافسي الذاتي: يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، وفي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته في نفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس أو المنافسين، وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.

فعلى سبيل المثال قد يشترك لاعب منافسة ما على أساس اكتساب الخبرة، في حين قد يشترك لاعب آخر في نفس المنافسة على أساس الفوز بالمركز الأول.⁽¹⁾

ويبدو أن أغلب البحوث التي اهتمت بدراسة عملية المنافسة تبنت افتراض عام مفاده أن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتم إدراكه على نحو متماثل بالرغم من اختلاف الأفراد وهذا افتراض يجانبه الصواب وأن الشيء المنطقي هو إذا أردنا حقا فهم كيف يسلك الأفراد في مواقف المنافسة هو محاولة التعرف على الفروق بينهم من حيث كيف يدركون هؤلاء الأفراد أنفسهم مواقف المنافسة، ولصعوبة التحقق من هذا أوقيا سه مباشرة، يمكن أن يستدل عليه من بعض المؤشرات السلوكية، فمستوى سمة قلق المنافسة لدى الفرد مؤشر مفيد حيث يوضح هل الفرد يدرك مواقف المنافسة على أنها شيء مهدد أو غير مهدد بالنسبة له.⁽²⁾

(1) محمد حسن علاوي .علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية .دار الفكر العربي .القاهرة.2002.ص29.

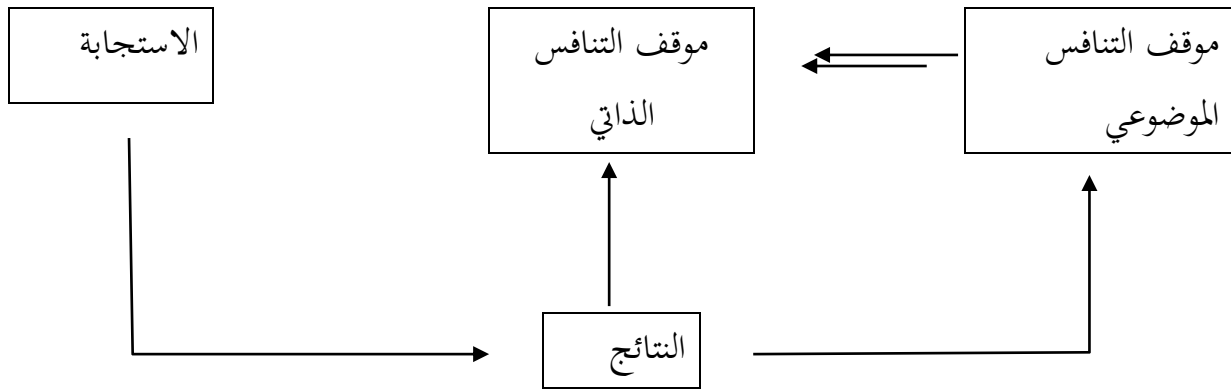
(2) أسامة كامل راتب .قلق المنافسة ضغوط التدريب احتراق الرياضي .ط1. دار الفكر العربي القاهرة .1997.ص22

مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني.

2-3-4-التائج: المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة هي النتائج والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز كما أن الهزيمة لا تعني الفشل. فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه، كما قد يشعر بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه.

ومشاعر النجاح والفشل وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية، وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.

والشكل التالي يوضح نموذج المنافسة الرياضية كعملية طبقاً لوجهة راينر مارتنز (1987).



المنافسة الرياضية كعملية عن: مارتنز Martens (1987)

* محمد حسن علاوي. علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة. 2002. ص30.

2-4-المنافسات الرياضية كمصدر للضغط النفسي :

إن من أهم مبادئ الاستقراء العلمي للتفسير أي ظاهرة من الظواهر النفسية هو تحليلها من خلال ذات النشاط ،ويمكن التفريق بين كل نوع من الأنشطة بالصفة التي تميزه سواء بشكله ،أو بطريقة أدائه أو بالوسيلة التي يتحقق بها ،أو بمؤثراته الانفعالية الضاغطة ،أو بخصائصه المكانية الزمنية ،أو بمكنزmatesه الفسيولوجية... الخ .

ولكن المهم بعد كل ذلك معرفة أن اختلاف أي نشاط عن النشاط الآخر ينحصر في الفرق بين موضوعهما ،ويشير في هذا الصدد "بوني" 1984Bony إلى الطبيعة غير العادية للنشاط الرياضي التنافسي ،حيث إن المواقف غير العادية التي تميز ملامح الرياضة الحديثة هي المواقف بالغة الذروة التي تزيد فيها حدة الصراع من أجل تحقيق الفوز على المنافس .

وعلى ذلك فإن استمرار الضغط النفسي مرتفع الشدة ،يعتبر من أهم خصائص النشاط الرياضي التنافسي ،هذا الضغط يظل دائما بشكل أوبا خر مصاحبا للاعب في المنافسات الرياضية خاصة عندما تزيد حدة الصراع التنافسي في حالة تكافؤ المتنافسين ،الأمر الذي يتطلب سرعة التعبئة القصوى لكافة القوى البدنية والنفسية للاعبين المشتركين .

فلمنافسات بهذا الشكل تعتبر أكثر جوانب النشاط الرياضي انفرادا بتلك الطبيعة غير العادية التي غالبا ماتستدعي عند اللاعبين أشكالا مختلفة من حالات الضغط .(1)

فتحدي المنافسة هو المصدر الأول للضغوط النفسية حيث يتطلب الأمر أداء المهارات الأساسية المختلفة،والالتزام بقواعد اللعب ،وتطبيق الاستراتيجيات الموضوعة من قبل الجهاز الفني ،والتغلب على التعب والتوتر العضلي والقلق .

وهذه التحديات لاتشكل عائقا كبيرا أمام اللاعب صاحب الانجازات ،ولكن هناك عدم التأكد من الفوز والخطأ أيضا،والمصدر الثاني لضغوط المنافسة هو المنافس فهناك تحدي اللعب أفضل من المنافس ،في الوقت الذي يحاول فيه المنافس ليس فقط ،أن يلعب أفضل ،ولكن أن يمنع اللاعب من الوصول إلى أفضل مالدیه.(2)

(1) محمد لطفي طه .الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين .الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية .القاهرة.2002.ص64
(2) محمد العربي شمعون .ماجدة محمد إسماعيل .التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ط1 2002 .ص194 .

من بين أهم الضغوط النفسية التي يعاني منها الرياضي والتي ترتبط بالمنافسات الرياضية:

1- الاهتمام المغالى فيه بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام بالأداء أي أن الفوز في المنافسة بأية وسيلة هو الهدف الرئيسي في حين أن بذل الجهد في الأداء بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة قد ينظر إليه على أنه جانب هامشي، فهنا تكون الأولوية للفوز. (1)

2- الاشتراك في المنافسات بصورة مغالى فيها أو الاشتراك في المنافسات دون فترات كافية للراحة وما قد يرتبط بذلك من القلق والاستثارة والتوتر واستنزاف قوي لطاقت اللاعب.

3- تكرار خبرات الفشل والهزائم والظهور بمستويات رياضية منخفضة وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية كالخوف الدائم من الفشل وعدم الثقة بالنفس.

4- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين ويختلف تأثير المشاهدين على الرياضيين طبقا للعديد من العوامل، كما أن العديد من الرياضيين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار وما لهذا الاعتبار من عبء ثقيل وضغوط شديدة على الرياضي بجانب الأعباء الأخرى. (2)

5- ومن بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي في بعض المواقف منها ما يكون مصدره من داخل الفرد، ومنه ما يكون من خارج الفرد، وكلاهما ينمو فرديا ويمكن أن تتغير مصادر الضغوط فقد يشعر الرياضي في فترة من الوقت أن متطلبات الرياضة أو المنافسة كبيرة وأن القدرات التي يمتلكها تمكنه من الوفاء بهذه المتطلبات، ويمكن أن يأتي الإحساس بالضغوط من مصادر مختلفة تتضمن:

- حينما لا يؤدي الفرد أداء جيدا في أداء سابق ممارسته.

- حينما تحدث أخطاء في الأداء أو الخوف من حدوث هذه الأخطاء.

- عدم تحقيق تقدم أو أن معدل التقدم لا يكون بالسرعة المتوقعة. (3)

(1) p.s Wienbarg D.Gould-Psychologie du sport et l'activité,vigot,paris,1997,p125.

(2) محمد حسن علاوي .سيكولوجية التدريب والمنافسات.دار الفكر العربي القاهرة .1998.ص26

(3)عبد العزيز عبد المجيد محمد .سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط1 .مركز الكتاب للنشر القاهرة .2005.ص29

- ما يصدر من تعليقات أو توقعات للوالدين أو غيرهم.

- أساليب حصول المؤدي على معلومات التغذية الراجعة سواء من المدرب أو ذاتيا أو عدم كتابة المعلومات التي يتم الحصول عليها.
- أساليب الاتصال بين أعضاء الفريق وتوقعاتهم أو الشعور بالانفصال عن الفريق
- الهزيمة في ضوء متطلبات بدنية أو سيكولوجية يصعب تحقيقها .
- العلاقات الوظيفية خارج الرياضة ومتطلبات الدراسة والحياة الاجتماعية.
- في حالات المباريات الهامة أو الظروف الحيوية غير الملائمة.
- بيئة اللعب مثل اختلاف سطح الملعب، وسائل الانتقال.
- الهتاف السيئ ضد الفرد من الجمهور أو النقد السلبي من وسائل الإعلام.
- درجة مقدرة المنافس وتوقعات اللاعب لنفسه وتوقعات الآخرين له .
- وسواء اعتقد الفرد في قدراته على الأداء الجيد مقابل منافس مميز أم لا، فقد يحدث بعض الأخطاء في الأداء فتؤدي إلى قلق الرياضي أو المدرب أو الوالدين، وخاصة أن مصادر الضغوط تحيط بصغار الرياضيين ويترتب على ذلك عبء ثقيل مرهق يؤدي لفقدان رياضي واعد.(1)
- إن الذين ينتقدون المنافسة الرياضية للنشء الصغير يرون أن الضغوط المرتبطة بالمنافسة تمثل دائما شيئا ضارا للنشء الصغير بينما المدافعون عن وجهة نظر أهمية وفائدة اشتراك النشء في الرياضة يرون أن الضغوط تمثل شيئا محبب مفيدا للنشء الرياضي والواقع كما يري "سيلبي" Selye أن وجهتي النظر السابقتين غير ملائمتين نظرا لأن نتائج البحوث تبين أن الضغوط لها نوعان من التأثير أحدهما إيجابي والآخر سلبي.(2)

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد .سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط1 .مركز الكتاب للنشر القاهرة .2005.ص30.

(2)أسامة كامل راتب .مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق .دار الفكر العربي .القاهرة.ص292،293.

2-6-1- ضغوط طويلة المدى:

تبدأ بمعرفة موعد المنافسة حيث يأخذ منحى الاستثارة في الصعود ببطء وتكون الدافعية عالية لدى الرياضي .

2-6-2- ضغوط ما قبل المنافسة :

وتكون هذه الضغوط قبل المنافسة الرياضية بيوم أو يومين ويزداد منحى الاستثارة ويمكن أن يصاحب ذلك مجهود بدني بسيط.

2-6-3- ضغوط بداية المنافسة :

تبدأ هذه الضغوط عادة عند لحظة الاتصال بالجو المحيط بالمباراة والوصول إلى المكان المحدد لإقامة المنافسة وهي الفترة السابقة مباشرة على بداية التنافس، وتنحصر في لحظة ملامسة الأرض بعد ترك وسيلة المواصلات والدخول إلى غرف خلع الملابس والاصطفاف لدخول الملعب ومراسم بداية المنافسة حتى لحظة البداية الفعلية .

2-6-4- ضغوط أثناء المنافسة:

تحدث من لحظة إعلان الحكم بداية التنافس ،وتستمر طوال الأداء الفعلي حتى في الأنشطة الرياضية التي تتطلب فترات طويلة ويتأثر الأداء فيها بتطورات الأحداث في المنافسة ،وعموماً فإن الضغوط النفسية مستمرة سواء كانت النتيجة الفوز أو الهزيمة أوحى في حالة التعادل إلى أن يعلن الحكم نهاية المنافسة .

2-6-5- ضغوط ما بعد المنافسة :

يتوقف هذا النوع من الضغوط النفسية على ما تحقق من نتائج في المنافسة ،وقد تعود للتأثير لتصبح ضغوطاً نفسية طويلة المدى مثل المرحلة الأولى التي سبق الإشارة إليها وتتولد عند اللاعب وتستمر إلى فترات طويلة من الزمن يتم فيها رصد النتائج ومتابعتها .(2)

(1) عبد العزيز عبد المجيد محمد .سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط 1 .مركز الكتاب للنشر القاهرة .2005.ص30.

(2) محمد العربي شمعون .ماجدة محمد إسماعيل .التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ط 1 2002 .ص200.

2-7- مظاهر الضغوط النفسية :

2-7-1- المظاهر الفسيولوجية :

قد يؤدي الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية منها انخفاض الكفاءة البدنية ،وزيادة التعب ،ارتفاع معدل نبضات القلب في وقت الراحة ،صعوبة التنفس ،ألم المفاصل والعضلات ،التعب العضلي المزمن ،آلام وتقلصات المعدة .

2-7-2-المظاهر الانفعالية للضغوط :

حيث يؤدي الموقف الضاغط إلى المظاهر الانفعالية منها :
الشعور بالعدوان ،الانفعالات غير السارة ،الدرجات الأولى من الاكتئاب ،القلق والغضب ،الشعور بالضييق ،عدم التحكم في الانفعالات .

2-7-3-المظاهر السلوكية للضغوط :

محاولة اللاعب تجنب الهزيمة، أو تجنب مصادر الضغوط منها إحجام اللاعب عن التدريب، عدم الاشتراك في المنافسة، نقص حماس اللاعب، ارتفاع درجة التوتر، الميل للشجار والمشاحنة.(1)

2-8- نموذج لمراحل الضغوط للناشئ:

1-هبوط مستوى الناشئ سواء في أداء حمل التدريب أو عند أداء اختبارات الأداء أو المنافسة ويكون ذلك عادة نتيجة التدريب الزائد،أوأن ضغوط حمل التدريب تزيد عن إمكانات الناشئ البدنية والوظيفية .

2-عندما يدرك الناشئ هبوط مستواه بالرغم من عطائه في التدريب ، فإنه يحاول أن يعوض ذلك بالمزيد من التدريب وبذل الجهد أملا في تطوير مستواه نحو الأفضل وبعض ذلك تشجيع المدرب /الأسرة...الخ(2)

(1) إبراهيم عبد ربه خليفة. الهيئة العامة للشباب والرياضة مكتب التدريب و إعداد القادة.(إصدارات علمية في المجال الرياضي).1997.ص165.

(2) أسامة كامل راتب ،الإعداد النفسي للناشئين ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،2001،ص398،400.

3- يحدث استمرار هبوط مستوى الناشئ نظرا لأن المزيد من الجهد والتدريب يضاعف من زيادة الحمل الذي يفوق طاقة الناشئ.

4- يبدأ إدراك الناشئ الآثار السلبية للتدريب الزائد في تساؤلات مثل :

- ما قيمة الجهد المبذول وما فائدة التدريب مادام الأداء لم يتقدم ؟

- كيف يواجه ضغوط الآخرين (المدرّب /الأسرة/الزملاء)وخاصة أنهم يقيمونه على أساس مدى نجاحه وتقدم مستوى أدائه ؟

5- يحدث نتيجة التفسير الإدراك السلبي لأعراض التدريب الزائد من حيث انخفاض المستوى، عدم قيمة الجهد، نقص المكافأة ، ضعف تشجيع المدرّب/الأسرة ... الخ ، وظهر الإجهاد متمثلا في استجابات نفسية سلبية مثل الإنهاك الذهني والانفعالي ،زيادة الخوف من الفشل ،زيادة القلق ،ضعف الثقة في النفس ،نقص تقدير الذات وسهولة الغضب أو العدوان ،عدم الاهتمام والاتصال السلبي مع المدرّب ،الزملاء ،الآخرين.

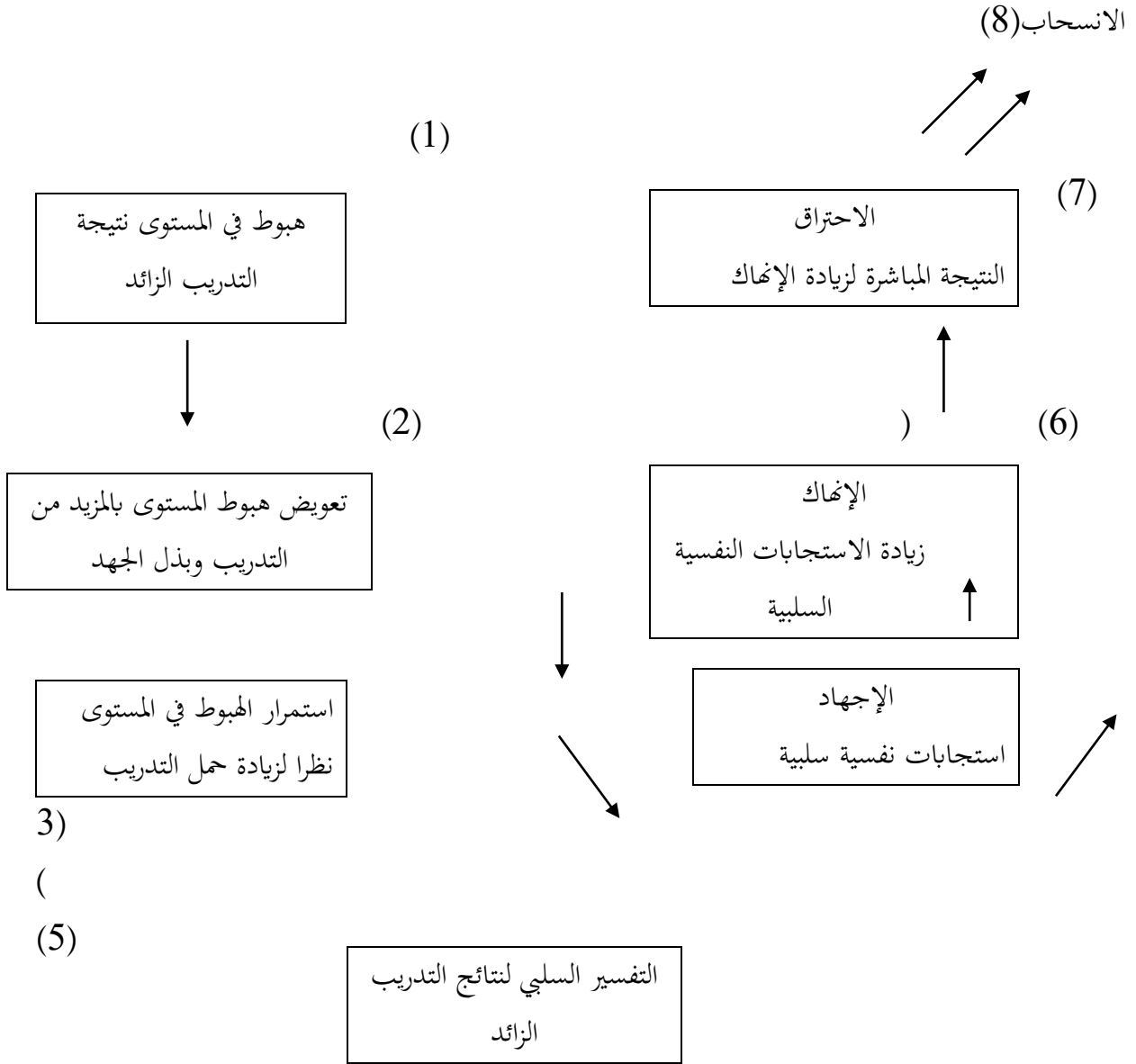
6- عندما يستمر التدريب الزائد ،وتزداد الاستجابات النفسية السلبية ،ويتملك الناشئ التفكير السلبي ،وعدم القدرة على مقاومته ،ويستمر ذلك لفترة طويلة ويصبح الناشئ معرضا للمزيد من الإنهاك البدني والذهني والانفعالي أي الاحتراق (1).

ويتوقع أن تنتهي دورة الضغوط النفسية عندما تزداد شدتها لدى الناشئ ولا يقدم له التوجيه النفسي بالاحتمالات التالية:

الانسحاب الكلي: أن يترك الناشئ الرياضة كليا ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدر للإحباط والتوتر. الانسحاب الجزئي: ويتخذ عدة أشكال منها ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى ،أو الاستمرار في نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية من المدرّب الأسرة ،المكافأة ولكن دون تفاعل نفسي إيجابي ودون التزام وحماس ،ومن ثم يستمر هبوط المستوى .

(1)أسامة كامل راتب .الإعداد النفسي للناشئين .دار الفكر العربي .القاهرة .2001.ص400،398

2-9 مراحل ضغوط التدريب التي يتعرض لها الناشئ قبل أن يصل إلى الإجهاد النفسي ثم الاحتراق *



2-10- الإعداد النفسي وأنواعه:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية، مهارية أو خططية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها.

وحاليا أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى، ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الإعداد النفسي إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق النمو الشامل، حيث هدف الإعداد النفسي هو إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحات اللعب والتدريب .

2-10-1- الإعداد النفسي طويل المدى: أهم ما يهدف إليه هذا الإعداد وهو تطوير دوافع

الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديده، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل المزيد من الجهد، ومن ثم يتكون لديه اتجاهات إيجابية تؤدي إلى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها، ولأجل تحقيق أغراض الإعداد النفسي الطويل المدى يتم استخدام الأساليب التالية :

1- منح اللاعب فرصة كفاح ملائمة لقدراته .

2- إمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها

3- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته، ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.

4- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية .

5- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.

6- الاهتمام بالحالة العصبية للرياضي، وإعداده بالمعلومات الصحية التي تفيده.

7- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب. (1)

(1) ناهد رسن سكر .علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية .ط1.الدار العالمية للنشر والتوزيع عمان .2002.ص82.

2-10-2- الإعداد النفسي قصير المدى : يسعى الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ،فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر ،والإثارة ووصولها أحيانا إلى درجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة،لذلك على المدرب أن يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي ،فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجها وقائما على إبراز إيجابياته ،بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداده متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس ،وكذلك لتجنب حالات القلق ويجب على المدرب أن يزرع في نفوس اللاعبين أن اشتركهم في المباراة يكون جنبا إلى جنب مع زملائهم ،وأنهم يشتركوا في المباراة نتيجة لإصراره على المنافسة وغيرها من العبارات التي تزيد من رباطة جأش الرياضي . وعلى المدرب في اليوم الأخير أن يتبع مايلي :

1- أن يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم قائما على أساس توفير أكبر قدر من الثقة لدى اللاعب الرياضي.

2- معرفة اللاعب أو الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل.

3- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة .

4- تفكير اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين.

5- إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف يمكن أن تجرى في المباراة.

6- العمل على أن يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندا يلجأ اللاعب للنوم والاسترخاء.

كما يعمل المدرب في يوم المباراة على كيفية أ، يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية ،وأن يؤدي الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة ،وأن يستمر

الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق أو المباراة وأن يحس اللاعب بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة في الفوز.⁽¹⁾

(1) ناهد رسن سكر .علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية .ط1.الدار العالمية للنشر والتوزيع عمان .2002.ص85+86.

2-11- الإعداد النفسي والفروق الفردية:

يعتمد الإعداد النفسي للأفراد على ضرورة مراعاة الخصائص الفردية لكل منهم بمعنى أن عملية تعليم وإتقان التدريبات النفسية تعتمد على ضرورة التعامل مع هذا الفرد بشكل شخصي ومنفرد، مع مراعاة التركيز على الجوانب التالية:

2-11-1 الاختلافات النفسية:

يتميز اللاعبون عن اللاعبين بميلهم الطبيعي للتنافس والاشتراك في المنافسات الرياضية فلديهم رغبة في مواجهة مواقف الضغط النفسي التي تحدث أثناء ظروف المنافسات على الرغم مما قد يصاحبها من مظاهر كالخوف أو الانبهار من قوة المنافس واحتمال التعرض للإصابات نتيجة الاشتراك في المسابقات، وعلى الجانب الآخر نجد اللاعبين يتفوقون في الأنشطة الرياضية المتميزة بالدقة الفائقة وتحمل تكرار الأداء ذي النمط الواحد لما يتميزون به من انضباط، كما أن لاعبات الفرق الجامعية يملن إلى التشاجر أو النزاعات بين أفراد الفريق الواحد.

2-11-2 الاختلافات العمرية :

تتميز رياضة المستويات العالية خلال الأعوام الأخيرة بصغر سن اللاعبين ، ويكفي للتدليل على ذلك أن هناك ناشئين لم تتجاوز أعمارهم (16-17) سنة تمكنوا من الوصول لأعلى المستويات الرياضية في بعض الألعاب كالسباحة أو الجمباز ، وهذا يرجع إلى وجود قدر هائل من الطاقات والقدرات البدنية والعقلية والنفسية المخزونة لدى الناشئين بداخل أجسامهم وعقولهم ، كما يلاحظ عدم الشعور بالمسؤولية الكاملة لدى الناشئين عند تعرضهم لحالات الفشل والذي يبدو في عدم ظهور انفعالات قوية ، وهنا يكون الحذر ضروري في وضع برامج التدريب النفسي لهؤلاء اللاعبين ، وهذا الحذر راجع إلى النظرة التقديرية أو الاستهانة التي يبديها الناشئون بهذا الإعداد .

2-11-3 الخبرة الرياضية ودرجة توافرها :

يعتبر اللاعبون الناشئون أقل خبرة مقارنة باللاعبين الناضجين⁽¹⁾، ولذلك فهم يحتاجون دائما

إلى الرعاية والنصيحة وتدعيم وتقويم سلوكياتهم جملة وتفصيلا خلال المسابقات ،الأمر الذي يقتضي من المدرب ضرورة متابعة تصرفاتهم وأفعالهم بقصد المساعدة على تنمية ثقتهم بأنفسهم ،ويتم ذلك الدعم أو النصيحة من خلال المناقشات الفردية مع المدرب أو بين اللاعب الأكثر خبرة ونضجا واللاعب الناشئ الأقل خبرة .

2-11-4- المستوى العقلي :

يعتبر اللاعب الناضج عقليا (ذهنيا) أكثر قدرة واستعداد على تنمية ذاته عن طريق إتقان أساليب الإعداد النفسي والعقلي الصعبة ،وذلك من خلال القدرة على التنبؤ بأحداث المسابقة وظروفها ،ومن ثم يستعد لها جيدا ،بعكس اللاعب الناشئ ذي درجة النمو العقلي المحدودة ،والذي قد يتعرض إلى مواقف مختلفة من إمكانية عدم التوفيق أو الفشل تؤدي إلى إثارته وانفعاله وتوتره قبل بداية المسابقات ،وهو ما يقتضي بذل جهد أكبر في إعداده نفسيا بقصد استعادة توازنه النفسي وبالتالي ثبات أدائه ،هذا تمثل المحاضرات والندوات والمناقشات والتحليل المرجعي أهم مظاهر الإعداد العقلي المتميز .

2-11-5- النمط العصبي:

توصل كل من "ياكو بشيك وراديونا ف1989" إلى بعض الأنماط العصبية للاعبين والمتمثلة في :
أ-النمط الجيد : يتميز بأن اللاعب ذو جهاز عصبي قوي لا تظهر عليه غالبا أعراض الإرهاق أو الإجهاد النفسي ،ويحتاج هذا النوع إلى درجة أقل من الاستعداد النفسي التخصصي ،فيعد إعدادهم على طريقة التدريب المركز بمعنى حجم كبير مع شدة عالية ،لما يتميزون به من اعتدال واستقرار لمزاجهم مقارنة بغيرهم .

ب- النمط الضعيف:

ويتميزون بتشتت طاقتهم العصبية وفتور حماسهم للاشتراك في المسابقات ، ويترتب على ذلك وجود نوع من البطء في أدائهم الحركي خلال التدريب أو المسابقات ، الأمر الذي يتطلب ضرورة أن تكون خطة إعدادهم النفسي تفصيلية أكثر ، وتستخدم التعبيرات اللفظية الهادفة لرفع درجة الاستعداد والتنبيه لدى اللاعب ، ويستعد فترة كبيرة قبل المنافسة .

ج- النمط المندفع:

ويتميزون بزيادة درجة الاستثارة الانفعالية ، وعدم ثبات تصرفهم وتعرضهم للنزفة ، وهم الذين يحتاجون لضبط وترشيد طاقتهم العصبية تجنباً للإرهاق العصبي والنفسي ، وهنا يجب إبعادهم قبل المسابقات عن كل الأمور المسببة للإثارة العصبية ، ويساعد في ذلك تحقيق هذا الأمر استخدام التعبيرات اللفظية الهادفة للهدوء والتفكير المتعمق وزيادة الثبات العاطفي .⁽¹⁾

2-12-12- حالات ما قبل بداية النافسة :

2-12-1- حالة حمى البداية :

تعزى حالة حمى البداية إلى زيادة عمليات الإثارة العصبية في مركز متعددة من المخ، وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات الكف التي تعمل على إبطال مفعول بعض التنبهات أو الإثارة العصبية، ومن أهم الأعراض النفسية المميزة لهذه الحالة هي شدة الاستثارة القوية الظاهرة، الاضطرابات والارتباك وعدم الاستقرار، الشعور بالخوف من المنافس والإحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للاعب، تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز.

بالإضافة إلى أعراض فسيولوجية كزيادة سرعة التنفس، زيادة سرعة نبضات القلب، ارتعاش الأطراف كاليدنين أو الساقين، الإحساس بالضعف في أطراف الجسم السفلية .

2-12-2- حالة عدم المبالاة بالبداية :

تعتبر حالة عدم المبالاة بالبداية عكس حالة حمى البداية، إذ تعزى إلى زيادة عمليات الكف في المخ، الهبوط الملحوظ في عمليات الإثارة العصبية ومن أهم الأعراض النفسية لهذه الحالة هي عدم المبالاة والاكتراث، وفقد الرغبة في الاشتراك في المباراة، حالة انفعالية سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضا، انخفاض في مستوى الإدراك والتركيز والتذكر، وهبوط السمات الإرادية للاعب كالعزيمة أو عدم الميل إلى الكفاح .

ومن الأعراض الفسيولوجية هي الارتخاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة، الخمول الحركي والميل للتأوب، انخفاض سرعة التنفس، ومعدل سرعة نبضات القلب .

2-12-3- حالة الاستعداد للكفاح :

تعتبر حالة الاستعداد للكفاح على نقيض الحالتين السابقتين، حيث تتميز بالتوازن التام بين العمليات العصبية كحالي الكف والإثارة، الأعراض النفسية المصاحبة لهذه الحالة هي استثارة معتدلة بسيطة، حالة انفعالية إيجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة، تركيز الانتباه في المباراة، ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها (1).

2-13-العوامل المؤثرة في مظاهر حالات ما قبل بداية المنافسة:

من أهم العوامل التي تسهم في حدوث المظاهر لدى اللاعب قبل اشتراكه في المباراة (حالة حمى البداية، حالة قلة المبالاة بالبداية، حالة الاستعداد للكفاح)

2-13-1- النمط العصبي للاعب :

إن نوع النمط العصبي للاعب الرياضي ، يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة ، فهناك بعض الأفراد يتميزون بالهدوء و القدرة على ضبط انفعالهم ، كما أن هناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالاستثارة السريعة لأقل مثير و يحتاجون إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالهم و هؤلاء غالبا ما تتناهم حالة حمى البداية في كثير من المباريات

2-13-2- الخبرة السابقة :

- يختلف كل لاعب النسبة لمقدار الخبرة التي عاشها سواء في التدريب، أو المنافسات الرياضية، فاللاعب الناشئ يختلف في حالاته عن اللاعب الدولي الذي مر بالعديد من التجارب و الخبرات التي تكسبه القدرة على التكيف و الملائمة لمختلف المواقف ، و لذا يرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية .

2-13-3-الحالة التدريبية للاعب :

تؤثر الحالة التدريبية للاعب الرياضي بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة ، فاللاعب الرياضي الذي يتميز بحالة تدريبية (فورمة رياضة) عالية يتوقع منه أن يمر بحالة مغايرة للحالة التي يكون عليها عندما يكون في حالة تدريبية منخفضة .

2-13-4- مستوى المنافسة:

تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عندما تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك أن منافسه متفوق عليه لدرجة كبيرة أو عندما يكون منافسه أضعف منه بكثير ، و من ناحية أخرى تختلف حالة اللاعب عند معرفته للمستوى الحقيقي للمنافسة أو عند معرفته المنافس الفعلي (حالة المنافس المجهول) ، و تسبب هذه الحالة الأخيرة المزيد من الأعباء النفسية على اللاعب الرياضي (1).

2-13-5- أهمية المنافسة:

من الطبيعي أن تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات الحبية أو المباريات التجريبية، كما تختلف حالة اللاعب الرياضي في المباريات الدولية عن حالته في المباريات المحلية.*

2-13-6- نظام المنافسات :

- يؤثر نظام أو طريقة تنظيم المنافسات (المباريات) على حالة اللاعب الرياضي ، فعلى سبيل المثال تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يكون نظام المباريات على طريقة الدوري من دور واحد أو من دورين مثلا عن حالته عندما يكون نظام المباريات على طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة .

2-13-7- عامل المتفرجين :

إن نوع الاستجابات المختلفة للمتفرجين و الخصائص المميزة لهذه الاستجابات ، من أهم العوامل المؤثرة على حالة اللاعب قبيل اشتراكه في المباراة ، كذا أن عدد المتفرجين يلعب دورا هاما أيضا في ذلك ، إذ تختلف حالة اللاعب في المباراة يحضرها عشرات المتفرجين عن حالته عندما يشترك في مباراة و يحضرها عشرات الألوف من المتفرجين ، وكذلك تختلف حالة لاعب عندما تكون المباراة مذاعة تلفزيونيا عن حالة اللاعب عند عدم بث المباراة إذاعيا أو تلفزيونيا .

2-13-8- مكان المنافسة:

قد تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يشترك في منافسة تقام على الملعب الذي اعتاد عليه عن حالته عندما يشترك في مباراة تقام على ملعب المنافس أو في ملعب محايد لم يسبق له أن تدرّب أو اشترك في منافسات أقيمت على أرض هذا الملعب ، كما يرتبط بذلك نوع الأدوار و الأجهزة المستخدمة .

2-13-9- الحالة المناخية :

تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يشترك في منافسة رياضية في جو مناخي يختلف اختلاف واضحا و جوهريا عن البيئة المناخية التي يعيش فيها و التي اعتاد عليها . و يرتبط بذلك أيضا أماكن المنافسة التي تتميز بارتفاعها أو انخفاضها على سطح البحر لتي تحتاج إلى المزيد من الوقت لاكتساب التكيف مع مثل هذه الأجواء المناخية . (1)

(1) محمد حسن علاوي . علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية . دار الفكر العربي . القاهرة. 2002 ص 310 .

2-14- الحالة العصبية للناشئين قبل بداية المنافسة :

- يستطيع رياضيو المستويات العالمية التحكم نسبيا في حالتهم العصبية و الانفعالية ، بينما على العكس من ذلك يجد الناشئون صعوبة في إمكانية تحقيق هذا التحكم بسبب صعوبة تعلمهم و إتقانهم لوسائل الإعداد النفسي المعتمد على الكلمات أو العبارات كمؤثرات ذاتية .

و قد خلصت الدراسات التي قام بها فيلا نوف سنة 1986 إلى أن الناشئين من أعمار (13 - 15) سنة يتعرضون لتغيرات في حالتهم الانفعالية بسبب اشتراكهم في المسابقات و تتمثل تلك التغيرات فيما يلي :

رعشة الأطراف، زيادة في ضربات القلب قبل بداية المنافسة، اختلال عمليات النوم، إذ تبين أنهم يعانون من طول فترة الاستيقاظ و عدم الاستقرار في النوم لفترة تتراوح ما بين (عشرين دقيقة ز حتى ساعتين) .

و حتى يستطيع المدرب القيام بعملية تدريب الصفات الإرادية للناشئين فإن الأمر يقتضي قيامه بمتابعة الحالة الانفعالية لهم في مواقف المنافسات ، و بهذا الأسلوب يتمكن من إعطائهم واجبات و مسؤوليات تحقق لهم التحكم و التوجه الذاتي خلال مواقف المنافسة و بخصوص كيفية مواجهة حالات الإثارة العالمية ، فإن ذلك يعتمد على استخدام الكلمات المهدئة عقب المسابقات أو في فترات الراحة أو في الفواصل الزمنية بين المحاولات و عند الجلوس على مقاعد البدلاء. (1)

(1) عزت محمود كاشف - الإعداد النفسي للرياضيين. دار الفكر العربي القاهرة , 1991 . ص 66 .

2-15- الرعاية النفسية بعد المنافسة :

يلاحظ أن أكثر اهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المنافسة، بينما القليل من الاهتمام يوجه للاعب بعد انتهاء المنافسة.

و الحقيقة الهامة أن المنافسة انتهاء المنافسة لا يعني انتهاء الانفعالات الحادة للاعب ، بل قد تزداد حدتها مثل الشعور بالإحباط و اليأس و الاكتئاب عند الهزيمة ، أو الشعور بالغرور و الزهو عند الفوز مما قد يؤثر سلبيا على الحالة النفسية للاعب ، و من ثم مستوى أدائه الإرشادات الهامة التي يجب أن يراعيها المدرب عند التعامل مع الناشئ بعد المنافسة :

- أن يقدم المساندة للاعبين بعد المنافسة مباشرة.
- التركيز انفعالات اللاعبين و ليس على انفعالاتك.
- أن يحرص على أن يكون مع فريقه بعد المسابقة و ليس مع الصحافة أو الجمهور...الخ.
- أن يقدم التقييم الواقعي - غير الانفعالي - لأداء كل رياضي .
- التحدث مع جميع أعضاء الفريق حتى مع الذين لم يشاركوا في المسابقة .
- أن يحرص على مشاركة اللاعبين في نشاط اجتماعي - بعد تغيير ملابسهم مثل حفل غداء/ شاي...الخ.
- لا تسمح للاعبين بالفرح الشديد في حالة الفوز أو الاكتئاب في حالة الخسارة .
- سرعة الاندماج في البرنامج و الإعداد للمنافسة في جرة التدريب التالية. (1)

(1) أسامة كامل راتب . الإعداد النفسي للناشئين . دار الفكر العربي . القاهرة. 2001 . ص 362 . 366 .

خاتمة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المنافسة الرياضية والخصائص المميزة لها، والمنافسة الرياضية كعملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل لإعطاء الفهم الصحيح لها، وتكلمنا عن المنافسة الرياضية كمصدر للضغط النفسي تؤثر على الفرد الرياضي بصفة عامة والناشئ الرياضي بصفة خاصة وبالتالي يختلف سلوكه تبعاً لتأثيرها عليه، وأهم الضغوط المرتبطة بالمنافسة، وذكرنا توقيت الضغوط هذه الضغوط فمعرفة وقت حدوثها أمر ضروري في فهم نفسية الفرد الرياضي بصفة عامة والناشئ الرياضي بصفة خاصة في المجال الرياضي، ثم أعطينا نموذجاً لمراحل الضغوط للناشئ .

ثم عرضنا مبادئ تدريب الناشئين، والإعداد النفسي بأنواعه وركزنا على الإعداد النفسي القصير المدى لأنه فعال في مواجهة الضغوط النفسية، ثم الإعداد النفسي والفروق الفردية لأنها عملية هامة في المجال الرياضي التنافسي، وذكرنا حالات ما قبل المنافسة التي تحدث للرياضي وأهم العوامل المؤثرة فيها ثم الرعاية النفسية بعد المنافسة .

وختمنا هذا الفصل بالحالة العصبية للناشئين قبل بداية المنافسة .

الفصل الثالث

المراهقة وخصائص المرحلة العمرية

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أدق وأهم المراحل التي يمر بها الإنسان، ذلك لأنها هي المرحلة التي يتحول خلالها الفرد من طفل غير كامل النمو إلى بالغ ناضج، فمرحلة المراهقة يبحث فيها المراهق من جديد عن ذاته، فهو في طفولته المبكرة قد أحس بهويته ولكنه فقدتها في الأسرة والشلة وفي الولاء لهما، والآن تصبح مشكلة المراهق هي البحث من جديد عن هويته. (1)

والتغيرات التي تحدث للمراهق أثناءها لا تقتصر على جانب أو بعض جوانب شخصيته وإنما تشملها جميعا، كما أنها مرحلة طويلة نسبيا تبدأ من سن 12 إلى 20 عاما في المتوسط .

وتعتمد أهمية هذه المرحلة على الظروف الاجتماعية السائدة وقد يطول مداها أو يقصر في هذا المجتمع أو ذاك، وقد تتحول هذه الفترة من حياة الفرد إلى أزمة اجتماعية يعيشها، ويواجه فيها مصاعب وتحديات توافقية يتحتم عليه التغلب عليها واجتيازها بنجاح، ضمانا لإمكانية انتقاله صحيا إلى مرحلة الرشد، حيث يتعذر على الفرد دون ذلك الانتقال الناجح التكيف مع متطلبات المرحلة النمائية التالية .

للمراهقة ثلاث مراحل فرعية وحسب تصنيف العلماء فهي :

- المراهقة المبكرة الممتدة بين 12-15 سنة.
- المراهقة المتوسطة الممتدة بين 15-18 سنة.
- المراهقة المتأخرة الممتدة بين 18-21 سنة .

سنحاول في هذا الفصل إلقاء الضوء على المراهقة المبكرة والمتوسطة وذلك لطبيعة بحثنا الذي يهتم بالفترة العمرية الممتدة من 14-18 سنة، وسنحاول تحديد مفهوم المراهقة وخصائصها، ودوافع المراهق لممارسة النشاط البدني الرياضي .

3-1- التعريف بالمراهقة :

من الناحية اللغوية يعرف " متن اللغة " المراهقة أنه الغلام الذي قارب الاحتلام و لم يحتلم بعد ، فهو مراهق و راهق ، وهي مراهقة و راهقة (1) .

و في اللغة العربية الفعل راهق يعني اقترب من و راهق تعني قارب الاحتلام (2) و يعرف (Ausbel) المراهقة هي الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي ، أما ستانلي (Stanly Hall) و هو الآخر عرفها بأنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة ، و تبدأ بين (12 - 13 سنة) و تنتهي بين سن (18 - 21 سنة) و ظهور المراهقة و مدتها تختلفان حسب الجنس و الظروف الجغرافية ، و العوامل الاقتصادية و الاجتماعية . (3)

و تحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ، و لا تحدث لدى الأولاد غالبا قبل 12 سنة و مرحلة المراهقة هي المرحلة النمائية ، أو الطور الذي يمر فيه الناشئ و هو الفرد غير الناضج جسميا ، و انفعاليا و عقليا ، و اجتماعيا ، نحو بدء النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي . (4) و من خلال هذا نقول إن مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة و الرشد ، و على العموم من السهل تحديد بداية المراهقة و لكن من الصعب تحديد نهايتها . و هي من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، و ذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية و نفسية تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل اللاحقة.

(1) أحمد رضا ، متن اللغة . ط1 . مكتبة الحياة . . بيروت . 1965 .

(2) حافظ الجمالي . أبحاث في علم النفس الطفل و المراهق ، مطبعة جامعة دمشق . سوريا . ص 75 .

(3) Sil Lamy MJ dictionnaire usuel de psychologie.editon bords .paris 1983 .p 14,15

(4) أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي . ط 10 . مكتبة النهضة المصرية . القاهرة . 1973 . ص 193

3-2-العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي

:

من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على الممارسة النشاط الرياضي ما يأتي:

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد و أثر البيئة التي يعيش فيها .
- حياة المراهق العائلية و اتجاه الوالدين نحو النشاط البدني .
- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى و ما تشمل عليه من مثيرات و منبهات.
- التربية البدنية و الرياضية في الساحات و المؤسسات و الأندية الرياضية .
- المهرجانات و المنافسات الرياضية. ، سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو الراديو.....

- التشريعات الرياضية و الإمكانيات التي تنتجها الدولة للتربية الرياضية .
و هناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ، و منها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته و ما يرتبط بذلك من نواحي متعددة و منها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضة ، و طبقا لذلك يقسم (روديك) (Roduik) الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي⁽¹⁾ إلى :

3-2-1- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي :

و يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي في ما يأتي :

- الإحساس بالرياضي و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال و مهارة حركات الفرد الذاتية .⁽²⁾

(1) محمد حسن علاوي .سعد جلال .علم النفس التربوي الرياضي . ط4 . دار المعارف . 1978 . ص 183 .

(2) نفس المرجع.ص 161

- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و قوة الإرادة .

- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعد ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي و ما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.

- تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات و إحراز الفوز . (1)

3-2-3- الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي :

- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي .

- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج، فقد يجيب الفرد (المراهق) بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يسهم في زيادة قدرته على أداء عمله و رفع مستوى إنتاجه في العمل.

- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي ، إذ قد يجيب المراهق (الفرد) يأتي : " بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري حضور حصص التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية تدخل ضمن الجدول الدراسي "

- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تؤديه التربية البدنية و الرياضية ، إذ يرى المراهق أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية و الفرق الرياضية و يسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة و تمثيلها رياضيا .

(2)

(1) محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط8 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994 ، ص 161 .
(2) محمد حسن علاوي . سعد جلال . علم النفس التربوي الرياضي . ط4 . دار المعارف . 1978 . ص 183 .

3-3- أهمية النشاط البدني والرياضي في مرحلة المراهقة:

إن حاجات المراهقة متنوعة منها حاجات جسمية واجتماعية ووجدانية، والتي يمكن إشباعها عن طريق ممارسة النشاط البدني .

3-3-1 الحاجات الجسمية والنشاط البدني :

إن حاجة المراهق للنشاط البدني لاتقل قوتها عن حاجاته للغذاء والملبس والمسكن...،فاقوانين البيولوجية الرئيسية هي الغذاء والنشاط والراحة، وبديهي أن التلميذ في معظم حصص اليوم الدراسي سيكون ساكنا مركزا انتباهه في موضوعات دروسه وأبحاثه فحصة التربية البدنية تكون أنجع علاج لتنشيط جسمه وتزويده بالحركة والحيوية التي لاغنى للشخص عنها، كما أن النشاط البدني له قيمة علاجية كبرى في تخفيف حدة توتر الأعصاب والأعضاء.....(1)

وفي هذا يضيف "Cavigioli" أنه بفضل النشاط البدني يخفف المراهق من الضغوط الداخية ذات المنشأ الفيزيولوجي، كما يحرر طاقة ويعبر عن مشاكله ومطامحه /كما تجعله يعطي صورة حسنة عن شخصيته وحضوره الجسدي، إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة وذلك بفرض صورة أنه المثالية على الآخرين.(2)

بالإضافة فالرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى الحوار الجسدي " Langage du corps" والذي له التعبير المطلق عن مكوناته السيكوفيزيولوجية، حيث أن جزءا كبيرا منها همشته مادية الحضارة، فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمقومات المفروضة، وبذلك يحاول تجاوز الواقع.

ويعنى آخر إحداث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية باتجاهه نحو الممارسة الرياضية بل إحداث القطيعة السلبية حين يتجه نحو الإباحية والإجرامية .

(1) ليلي يوسف، سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، ط2، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر 1962، ص196.

(2)Cavigioli(b),psychopédagogie du sport ,C A librairie J Vrin ,paris ,1976 ,p91

3-2-3-الحاجات الاجتماعية والنشاط البدني :

إن التأثيرات الاجتماعية تشكل شخصية الفرد وميله وأخلاقه فهي تلعب دورا في حياة الفرد وسلوكه لدرجة أننا نستطيع أن نقول بحق أنها العامل الأول والأهم في صبغة وتكوين الشخصية ، فالرغبة في التقدم الاجتماعي والاندماج في الجماعة عامل قوي لا ينبغي التغاضي عنه ، كما أن نقص إشباع الحاجات الاجتماعية يؤدي بالمرهق عادة أما إلى الهجوم والسلوك العدواني ، أو الانزواء والابتعاد عن الناس والانسحاب والتسليم ، والسلوك الهجومي يحقق الإشباع الاجتماعي أكثر من حالة الانطواء على النفس ولهذا يجب على المدرس توجيه اهتمام أكبر لهؤلاء التلاميذ الذين يبدو عليهم المزاج السلبي .(1)

ويذكر "الافندي أن الضغط التي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المرهق من إثبات ذاتيته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي .(2)

كما أن في مرحلة المرهقة يتسع مجال الحاجات الاجتماعية ، وأهم الأسئلة التي تدور بفكر المرهق هي :هل أنتمي إلى جماعة ؟ وماهو مركزي داخل هذه الجماعة ؟..فماهي إذن المساعدات التي يمكن أن تقدمها التربية البدنية أو النشاط البدني للمرهق ليحصل على رفاق وليحدد مركزه بينهم ؟ أن المهارات الجسمية عامل من عوامل القوة لانتماء الفرد إلى الجماعة أو رفضه حيث يوجد ترابط قوي بين القدرة والمهارة الجسمية والتوافق الاجتماعي في مرحلة المرهقة .

وغالبا مايرجع سبب ذلك إلى الميل للظهور بالمظهر اللائق أمام الجماعة ، وحتى وسط الجماعة من نفس السن والجنس نجد المرهقين لاينظرون بعين التقدير والاحترام إلى زميل يبدو عليه الضعف أو تشويه جسدي ، وبما أن إتقان النشاط البدني عامل مهم في التكيف الاجتماعي فأستاذ التربية البدنية في إمكانية أن يساعد المرهقين على الوصول إلى هذا التوافق وذلك بمساعدته على تنمية قدراتهم الحركية ، كما ينبغي بذل مجهودات أكبر مع أولئك ذوي القدرات الضعيفة .

(1)ليلي يوسف ،سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية .ط2،مكتبة الأنجلو المصرية،مصر 1962،ص167 .

(2)محمد محمد الأفندي ،علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية ،عام الكتب ،القاهرة ،1965ص445 .

(3)ليلي يوسف ،سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ،نفس المرجع السابق ،ص197 .

3-3-3- الحاجات الوجدانية والنشاط الرياضي :

إن التكيف الاجتماعي والوجداني متحداً اتحاداً وثيقاً لدرجة أننا لانستطيع الفصل بينها، فعدم التوافق الاجتماعي هو السبب الرئيس في عدم التكيف الوجداني، ونجاح الشخص في حياته يكون غالباً نتيجة حسن تكيفه واتزانه في مختلف النواحي .

وبما أن نجاح الشخص متوقف إلى حد كبير على هذا التكيف والتوافق فهو معتمد إذن على شعور الفرد بنفسه وحالته الوجدانية الخاصة ، ولا يتمشى بحسب مستويات الآخرين وأرائهم إلا بقدم وتأثير هذه المستويات والآراء في شعوره الخاص ، ويتطلب النمو النجاح ولو أن الحياة لا تخلو من الكثير من المحاولات والأخطاء وال فشل مما لا شك أن النجاح يبعث الأمل والانشراح في النفس ويدفع بالشخص إلى توالي التقدم ولكن بديهي أنه لا يوجد نجاح متتابع ومستمر في حياة الشخص فأهم ما يميز الشخص المتزن وجدانياً هو أن يقابل النجاح بمثل ما يقابل الانهزام والفشل ، ومثل هذا الشخص المتزن متكامل الشخصية نطلق عليه بحق شخص رياضي .

وهنا تأتي قيمة التربية في تدريب التلاميذ على الثبوت والاتزان من الناحية الوجدانية فلا يهتزون كثيراً بانتصاراتهم ولا يجوز أن يظهر عليه الألم والغضب عند انهزامهم في المباريات المختلفة ، ومن ناحية أخرى لا يجوز مثلاً لمدرس التربية البدنية أن يجبر تلاميذه على القيام بتمارين تضايقهم ولا تتماشى مع طبيعته .

وهكذا تظهر أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق لأي إشباع حاجاته الجسمية والاجتماعية وكذا في اتجاهاته نحوها كوسيلة دفاعية لخفض التوتر والقلق الناجمين عن التغيرات الجسمية الحاصلة في مرحلة المراهقة . (1)

(1) ليلى يوسف ، سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، ط2، مكتبة الانجلو مصرية أمصر ، 1962، ص199، 198.

3-4- علاقة النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهق :

لتوضيح هذه العلاقة ما علينا إلا أن نستند إلى بعض التجارب التي أجراها العلماء ، حيث اهتم بعضهم بتأثير التمرينات الحركية على القدرات العقلية ، و النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية إدماج و احتكاك المراهق مع الجماعة ، و هذا ما يسمح له باكتساب التوازن النفسي الاجتماعي .

و حسب العلمان الروسيان " فزازيرون " و " صاك " (Fazaza ouine et Sak)

التلاميذ المتفوقين من حيث للقوة البدنية من نفس السن ، هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي و التحصيل الدراسي ، كما لاحظ الباحث النفساني " روتر " (Rotez) على 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية و المتوسطة في " سان لويز " بفرنسا ، و استنتج أن التلاميذ الذين يتحصلون على نتائج دراسة جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد، و نفس الملاحظات أثبتت على التلاميذ مراهقين في إحدى الدارس في مدينة " بون " . (1)

و يتفق " ريتشارد أدلمان " مع " فرويد " (Richad ade et Ferouid) في اعتبار اللعب و النشاط الرياضي كمخفض للقلق و التوتر ، هو وليد الإحباط ، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحول بصفة مقبولة ، وبفضل اللعب و النشاط الرياضي أيضا يتمكن المراهق من تقييم و تقويم إمكانياته الفكرية و العاطفية و البدنية و محاولة تطويرها باستمرار . (2)

و بفضل الرياضة يخفض المراهق من الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي و يعبر عن مشاكله و طموحاته ، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية و حضوره الجسدي إلى غاية رغبة التفوق و الهيمنة ، و ذلك بعرض صورة أنه المثالية على الآخرين . (3)

(1) VAN SCHAGEN :rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité p .uf paris1993,p37.

(2) محمد محمد الأفندي ، علم النفس الرياضي ، و الأسس النفسية للتربية البدنية . عالم الكتب . القاهرة . 1965 . ص 444

(3) VAN SCHAGEN :rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité p .uf paris1993,p379

بالإضافة إلى هذا فإن الباحث " روزن برقر " (Rosen Bargeur) يؤكد على وجود علاقة بين التمرينات البدنية و الرياضية بالقدرات العقلية و الحالة النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي و الاجتماعي للمراهق (1) و من خلال هذه التجارب العلمية و النفسية تجدر لنا الإشارة إلى أن سلامة البدن ، و النمو الجسمي السليم يعني سلامة العقل و التفكير ، وهذا ما يؤدي إلى اطمئنان النفس و الشعور لدى الفرد المراهق يكون واضحاً على سلوكه النفسي و الاجتماعي .

3-5- أسباب اشتراك الناشئ في الرياضة :

- تطوير المهارات الحركية .
- الاستماع ، تكوين أصدقاء .
- النجاح و التقدير .
- تحسين اللياقة البدنية ، التحدي .
- المساندة الاجتماعية و تشجيع الأسرة .
- الأسلوب الإيجابي لتفاعل المدرب مع الناشئ .
- المكافآت بأنواعها المختلفة (الجوائز ، ميداليات الفوز ... الخ) .

3-6- أسباب انسحاب الناشئين من الرياضة :

- الملل و عدم الشعور بالمتعة .
- ضغوط المنافسة ، ضعف تقديره لذاته .
- عدم تحسن قدراته مهارية و البدنية .
- عدم مساندة الأسرة (الآباء) .
- ضعف التفاعل مع المدرب ، ضعف التفاعل مع زملاء الفريق .
- الاهتمام الزائد بالمكافأة الخارجية . (2)

(1) VAN SCHAGEN :rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité p .uf paris1993,p379.

3-7- أسباب عزوف الناشء عن ممارسة النشاط الرياضي :

عندما يبدأ الموسم الرياضي يلاحظ إقبال كبير من الناشئين ، يرغبون الاشتراك في البرنامج ، ثم سرعان ما يلاحظ تسرب الكثير منهم ، و بما بقدر يزيد عن درجة إقبالهم ، و من أهم أسباب تسرب الناشئين من برنامج النشاط الرياضي :

- 1 - يتسم النشاط بالملل .
- 2- يفتقد النشاط التحدي و الاستثارة .
- 3- يفتقد النشاط المتعة و السعادة .
- 3 - تتسم الخبرات المتضمنة في النشاط بأنها محبطة و مخيبة للآمال الناشئ .
- 4- شعور الناشئ بالخوف من الفشل .
- 5- شعور الناشئ بالخوف من النجاح .
- 6- عدم حصول الناشئ على الاعتراف و التقدير .
- 7- عدم تحديد الناشئ أهداف واقعية .
- 8- ضعف المساعدة و المساندة من قبل الأسرة و الأصدقاء و المدرب . (1)

(1)أسامة كامل راتب . دوافع التفوق في النشاط الرياضي . دار الفكر العربي . القاهرة . 1990 . ص 44 .

3-8- مبادئ الناشئين:

التدريب بمعناه البسيط هو العمل على تحسين الأداء الرياضي من الناحية البدنية والمهارية والخطوية للناشئ ،ومهمة المدرب هنا هو استثارة حماس ووعي الناشئ حتى يقبل بحب ورغبة على التدريب⁽¹⁾. من الأهمية أن يتعرف المدربون على تلك المبادئ التي يراها الناشئون في الرياضة ، إن معرفة المدربين لها تفيدهم خلال التخطيط لبرامج التدريب ، من حيث استخدامها في تأصيل و ترسيخ تلك المبادئ لديهم ، و ليس بالضرورة أن يرى الناشئون كل المبادئ في الرياضة ، و مما لا شك فيه أن جاذبية المبادئ بالنسبة للناشئين غير متكافئة ، و إنما قد نجد أن الجاذبية واحدة أكبر من الأخريات لديهم و فيما يلي بعض المبادئ :

1 - قيمة الشعور بالفرح : و هي خبرات الشعور بالرضا و السعادة من خلال الممارسة الرياضية المختارة .

2 - صفة المنافسة: و هي تعني الاستمتاع بالمباراة دون النظر إلى النتيجة.

3 - الصحة و العافية: أن يكون الناشئون أصحاب البنية للمشاركة في الرياضة المعينة و أن يصبحوا لائقين بدنيا.

4- قيمة الانجاز : و تعني تحقيق النجاح الشخصي و الجماعي في المباراة .

5 - قيمة الاهتمام: و تعني إظهار الاهتمام بالأفراد الآخرين في المواقف الرياضية.

6- التفاني في العمل: و تعني أن يحاول الناشئون بذل ما في وسعهم في جميع أوقات المباراة و أن يعملوا على أن لا يفشل زملائهم.

7 - التعاون الجماعي: و تعني لعب المباراة بتعهد تام لروح المباراة.

8 - الصداقة الرياضية : و تعني استمرار الصداقة مع الزملاء الذين لديهم نفس الاهتمام بالرياضة

9- الروح الرياضية العالية : و تعني التصرف بأسلوب سليم و تقبل الهزيمة مع إظهار المجاملة .

10 - المهارة العالية : إبراز المهارات الحركية التي يجيدها الناشئون .

11- التكتاف : العمل على تحقيق النصر للطريق المبني على الأسس التربوية الصحيحة.⁽²⁾

(1) حنفي محمود مختار ،كرة القدم للناشئين ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1997ص7.

(2) ناهد رسن سكر ، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية ، ط1 الدار العالمية للنشر و التوزيع ، عمان 2002 ،ص 133 .

3-9- تعليم المهارات الرياضية للناشئين :

إحدى المهام الرئيسة للمدرب القيام بتدريس المهارات الرياضية للاعبين، والتدريس الجيد يساعد اللاعبين على التعلم وحتى يتسنى للمدرب أن يقوم بذلك الدور فإنه من الأهمية أن يتعرف ويقيم أكثر حول كيف يتعلم الناشئون .

وتوجد هناك ثلاث مراحل لتعلم المهارات الرياضية هي :

3-9-1 المرحلة العقلية :

عندما يتعلم الناشئ لأول مرة مهارة جديدة، فإنه يتطلب منه التركيز على هذه المهارة لتقييمها بطريقة صحيحة، لذلك يتوجب على المدرب إتباع طريقة بسيطة وواضحة لتعليمه هذه المرحلة، وقد يتطلب ذلك عرض المهارة مع الشرح .

وتجدر الإشارة إلى أن تكون هناك فروق فردية بين الناشئين في سرعة فهم واستيعاب، وبالتالي تعلم هذه المهارة الرياضية لذلك يتوجب على المدرب أن يفسر تفاصيل المهارة في ضوء تباين استعدادات الناشئين، وأن يتحلى بالصبر وأن ينتقل بعمله من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد لكي يتسنى لجميع اللاعبين فهم وتعلم المهارة وأدائها بالشكل المطلوب .

3-9-2 مرحلة الممارسة :

سيكون التركيز في هذه المرحلة بوجه عام نحو الممارسة بما يحقق تحسين المهارة، وعادة هذه المرحلة تستغرق وقتاً أطول بالمقارنة مع المرحلة العقلية، لذلك يجب على المدرب أن يتحمل مسؤولية كبيرة من حيث الاهتمام بمستوى الممارسة التي يترتب عليها زيادة معدل التعلم، وليس الاهتمام بتكرار الممارسة وهنا تظهر أهمية دوره في تحديد ما هو مقدار تكرار الممارسة المناسبة للناشئ، وماهي الفترة الملائمة للممارسة .

3-9-3 المرحلة الآلية :

عندما يستمر الناشئ بالممارسة، فإن أداء المهارة يتميز بالآلية، أي بعدم التفكير بكيفية أداء المهارة، ويكون أدائه صحيحاً، وعندما يحدث ما يعرف كيف يصححه (1).

(1) ناهد رسن سكر ، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية ، ط1 الدار العالمية للنشر و التوزيع ، عمان 2002 ، ص 160 .

3-10-10- خصائص المراهقة:

المراهقة هي المرحلة التي يتحول خلالها الفرد من طفل غير كامل النمو إلى بالغ ناضج فهي مرحلة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والتغيرات التي تحدث له تمس جميع جوانب الشخصية.⁽¹⁾

3-10-1- الخصائص الفسيولوجية والجسمية: يمكن التمييز في النمو العضوي بين نوعين رئيسيين من النمو هما النمو الفسيولوجي والنمو الجسمي ، فالنمو الفسيولوجي فهو تلك التغيرات الداخلية التي تحدث داخل جسم الكائن الحي ، ولا نستطيع أن نراها وإنما يمكن أن نرى آثارها على شكل الجسم وحجمه .

- أما النمو الجسمي فهو تلك التغيرات التي تحدث لشكل الجسم الخارجي وحجمه في الطول والشكل الخاص لكل عضو من أعضاء الجسم ، والعلاقة بين نسب هذه الأعضاء.⁽²⁾

فالنمو الفسيولوجي يظهر من خلال الجهاز الدوري حيث يتضاعف وزن القلب ، فمن المعروف أنه ابتداء من سن العاشرة حتى الثالثة عشر تتفوق الأنثى على الذكر في الحجم ، وبعد السن الثالثة عشر تزداد سرعة النمو عند الفتى في حين يبطئ النمو ويكاد ينعدم عند الفتاة .

ومن خلال الجهاز التنفسي حيث يتزايد حجم الرئتان خلال فترة المراهقة المبكرة خاصة لدى الذكور .

ومن خلال الجهاز الهضمي يتضح زيادة حجم المعدة وتزداد قدرتها على الهضم.⁽³⁾

ومن خلال الغدد فتضمير الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية في المراهقة لنشاط الغدد الجنسية ويبقى هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية قويا في تأثيره على النمو العظمي خلال المراهقة حتى تؤثر عليه هرمونات الغدد الجنسية ، فتحد من نشاطه وتوق عمله ، وتتأثر أيضا هرمونات الغدة الدرقية بالنضج الجنسي فتزداد في بدء المراهقة ثم تقل بعد ذلك قرب نهايتها .

أما الغدة الكظرية بعدما نقص وزنها في مرحلة آخر الطفولة ، تسترجع قوتها في المراهقة حتى تبلغ نصف حجمها الأول عند اكتمال الرشد.⁽⁴⁾

(1) سعدي مجادر ، علم نفس النمو ، دار البحوث العلمية الكويت ، 1981 ، ص 131 .

(2) علاء الدين كفاي ، الارتقاء النفسي للمراهق . دار المعرفة الجامعية . 2006 . ص 225 .

(3) مجدي محمد الدسوقي . سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة . مكتبة الأنجلو المصرية . القاهرة 2003 . ص 153 .

أما النمو الجسمي :

يرتبط نمو الطول بالنمو العظمي الطولي ،ومن المعروف أن الجنسين يتساويان طولاً حتى سن الرابعة عشر. ،وفي هذه السن تسبق البنت الولد ويستمر الفرق لصالح الفتاة حتى سن السابعة عشر، ولكن الفتى يلحقها عندما يمر بطفرة النمو الجسمي ،وتصل الفتاة إلى أقصى طول لها حيث تتوقف قبل الفتى الذي يواصل نموه الطولي إلى سن الثامنة عشر.

أما النمو العظمي العرضي فيسير حسب وظيفة كل من الجنسين فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة تمهيداً للقيام بأعباء ووظائف الحمل والولادة ،بينما يزداد عرض المنكبين عند الفتى تمهيداً لتحمله الأعباء الجسمية وبذل المجهودات العضلية العنيفة .(1)

وبالنسبة لنمو الوزن فإن الولد أقل وزناً من البنت حتى الحادية عشر ،فتنقلب الآية ويفوق وزن الفتاة وزن الفتى طوال فترة النمو الأنثوية من الحادية عشر حتى الرابعة عشر ثم يعود الفتى أثقل وزناً مرة أخرى .(2)

ويرى فؤاد أبو حطب وآمال صادق أنه مع تقدم البلوغ ،تزداد الفروق بين الجنسين في شكل الجسم وضوحاً ،والسبب في ذلك هو النمو التدريجي للخصائص الجنسية الثانوية ،والتي تشمل السمات الجسمية التي تميز الذكور عن الإناث ،ففي الذكور يصير الصدر مسطحاً ويظهر شعر العانة ثم شعر الإبطين وشعر الذقن والشارب ثم شعر الجسم ،وتنشط الغدة الدهنية مما قد يؤدي إلى ظهور حب الشباب ،كما تطرأ تغيرات على الصوت.

أما الإناث تزداد الأرداف عرضاً واستدارة نتيجة اتساع عظام الحوض ،وسمك الطبقة الدهنية تحت الجلد وينمو الصدر ،حيث يزداد كبراً واستدارة ،كما يزداد الصوت نعومة.(3)

(1) علاء الدين كفاي. الارتقاء النفسي للمراهق. دار المعرفة الجامعية. 2006. ص233

(2) ألفت محمد حقي ، علم نفس النمو ، دار المعرفة الجامعية ،الإسكندرية ،1981، ص43.

(3) فؤاد أبو حطب .آمال صادق .نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين. ط3. مكتبة الأنجلو مصرية . القاهرة

3-10-2- الخصاص الحركية:

في مرحلة المراهقة المبكرة يعاني المراهق من الاضطراب والارتباك وهذا ما يلاحظ عليه في أثناء المشي والجري ، كما تتميز حركاته بافتقارها لصفة الرشاقة ، كما ترتبط حركاته بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة مما يفقد المراهق خاصية الاقتصاد الحركي ويظهر عليه نقص في هادفية الحركات ، كما يجد صعوبة في اكتساب بعض الحركات الجديدة.(1)

أما في مرحلة المراهقة المتوسطة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي ، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة .

ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها ، بالإضافة إلى ذلك يستطيع الفتى ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية (2) ، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية ، كما يستطيع المراهق الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة ، الجمباز ، التمرينات الفنية بالنسبة للفتيات .(3)

3-10-3- الخصاص العقلية والنفسية: يحدث في هذه المرحلة درجة كبيرة من التنوع والتمايز في

القدرة العقلية ، فبعد الازدهار الواضح الذي يشهده النمو العقلي في المرحلة السابقة (6-12 سنة) يحدث نوع من التعثر عند البلوغ وذلك راجع إلى حادث البلوغ الذي يؤثر على كل جوانب النمو ، ولكن ما أن ينتهي البلوغ حتى يستأنف النمو العقلي تقدمه حيث يتوقف في النصف الثاني من المراهقة ، وخلال هذا التطور ينمو التفكير الابتكاري بصورة واضحة وهذا يعني الإتيان بأفكار جديدة غير معروفة وإتباع أساليب غير مألوفة لحل المشكلات المألوفة ، كما تظهر سمة عقلية جديدة وهي التفكير النقدي وهي سمة تنسجم مع الحالة المزاجية والانفعالية للمراهق بحيث أنه لا يقبل ما يسمع أو ما يقرأ دون تمحيص ، بحيث تكون له قدرة على اكتشاف مواطن الصحة ومواطن الخطأ فيما يعرض عليه.(4)

(1) محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي . ط8 . دار المعارف 1994 . ص141 .

(2) Keogh, Jack a David Sugden , Movement skill Development , New yourk 1985p39.

(3) محمد حسن علاوي . سيكولوجية النمو للمربي الرياضي . ط1 . مركز الكتاب للنشر . القاهرة . 1998 . ص132

كما تزيد قدرة المراهق على الانتباه، فيستطيع أن يركز انتباهه على أي موضوع مدة أطول إذا أراد مما كان يستطيع في الماضي ، وتنمو القدرة على التذكر وتوسع بمعنى القدرة على استدعاء خبرات قديمة ، كما تزيد قدرته على التخيل بسبب تقدمه في تعلم اللغة وتملكه ناصية التعبير بها خاصة بالنسبة للمراهقين الذين يواصلون تعليمهم .

وما يلاحظ هو لجوء المراهق إلى عالم الخيال (عالم أحلام اليقظة) فيحقق فيه ما لم يحققه في الواقع.⁽¹⁾ ويرى إبراهيم وجيه محمود أن أحلام اليقظة تعد متنفسا ، يلجأ إليه الفرد لتحقيق بعض آماله ، فلا يوجد عمل رائد إلا وسبقه هذا النوع من الأحلام ، فالشخص الذي أصبح مهندسا ناجحا أو طبيبا كبيرا لا بد وأنه مرت عليه أوقات أثناء مراهقته تخيل نفسه يقوم بهذا العمل أو ذلك ، ويحقق فيه أقصى آماني النجاح .⁽²⁾

وبالنسبة للذكاء فينمو نموا مضطربا ، ويتوقف حسب ما أكدته الدراسات الحديثة نموه بين السادسة عشر والثامنة عشر ، وهذا يعني أن الذكاء يصل إلى حده الأعلى خلال مرحلة المراهقة ، كما تظهر الفروق الفردية في هذه القدرة بشكل واضح .⁽³⁾

3-10-4- الخصائص الانفعالية والنفسية:

يوجد اتفاق عام بين علماء النفس على أن مرحلة المراهقة هي مرحلة "أزمة" ويعد جورج ستانلي هو أول من أطلق هذا الوصف في مقولته الشهيرة "مرحلة الضغوط والعواصف" وهو وصف يتضمن المعنى التقليدي من أن مرحلة المراهقة هي مرحلة توتر انفعالي شديد ، مصدره التغيرات الجسمية والسيكولوجية التي تحدث في هذه المرحلة .

قد يعبر المراهق عن انفعالاته بشدة وعنف ، وعندما يريد أن يبدي احتجاجه قد يبديه حانقا ساخطا، وعندما يفرح فهو يضحك ويصرخ ويكاد أن يرقص ، كما أنه يغضب بسرعة ولأسباب تافهة إذا ما ظنها تتعلق بكرامته أو مكانته ويفرح أيضا إذا ما اطمئن إلى أن مكانته لم تمس ولذا فإن انفعالات المراهق سطحية وسريعة إذا ما قورنت بانفعالات الراشدين الكبار .⁽⁴⁾

(1) علاء الدين كفاي ،الارتقاء النفسي للمراهق. دار المعرفة الجامعية .2006.ص246

(2) إبراهيم وجيه محمود .المراهقة خصائصها ومشكلاتها . دار المعارف القاهرة .1981.ص42.41

(3) مجدي محمد الدسوقي .سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة .مكتبة الأنجلو مصرية .القاهرة .2003.ص173.

(4) عزت حجازي. الشباب العربي والمشكلات التي يواجهها. سلسلة عالم المعرفة. الكويت. العدد 1978. 6. ص 5

ومن المظاهر الانفعالية كذلك الخجل والحساسية المفرطة فهو يخشى غشيان الاجتماعات والمناسبات الاجتماعية خاصة إذا كان بمفرده ظنا منه أنه سيكون محط أنظار وتعليقات الحاضرين ، كما يكون مفرط الحساسية في التعامل مع الآخرين .

ويحس المراهق كثيرا بالذنب نتيجة الأخطاء التي يرتكبها ، أو يتوهم أنه يرتكبها (1) فتتميز انفعالات المراهق بأنها مراهقة سريعة الاستجابة تميل إلى الكآبة والانطلاق .

كما يتأثر متأثرا سريعا بالمثيرات الانفعالية المختلفة ، نتيجة لاختلال اتزانه الغدي الداخلي ولتغير المعالم الإدراكية لبيئته المحيطة به ، فيرتطم عليه أمره، وتسد عليه مذاهبه ومسالكه القديمة ، ولهذا فهو مرهف الحس في بعض أمره يذوب أسى وحزنا حينما يمسه الناس بنقد هادئ بعيد ، وسرعان ما يشعر بالضيق والحرج حينما يتلو مقطوعة نثرية على جماعة فصله أو يلقي حديثا أمام مدرسته ، يندفع المراهق أحيانا وراء انفعالاته حتى يمتسي متهورا يركب رأسه فيقدم على الأمر ثم ينخزل عنه في ضعف وتردد ويرجع باللائمة على نفسه.

يتردد المراهق أحيانا في الإفصاح عن انفعالاته ، ويكتتمها في نفسه خشية أن يثير نقد الناس ولومهم فينطوي على ذاته ، ويلوذ بأحزانه وهمومه وهواجسه ليصبح حائر النفس ثقيل الظل يصاحب نفسه وينأى عن صحبة الناس ، فيخلد إلى التأمل هروبا من الواقع ، وإلى هواياته وميوله ليملأ به فراغه ، ويجد في رفاقه ما يخفف به من آلام نفسه وكآبة شعوره . (2)

كما تتميز هذه الفترة بقلق نتيجة التغيرات النفسية والجسمية والتي تؤدي به كذلك إلى القلق الجنسي ، مثله كأى دافع آخر. (3)

3-10-5- الخصائص الاجتماعية: يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات النمو السابقة ، حيث يبدأ المراهق في تكوين علاقات اجتماعية من نوع جديد مع غيره من المراهقين وفي بداية هذه المرحلة يزداد بعد المراهق عن أسرته إلى حد كبير ، ويقضي معظم أوقاته مع جماعة الأقران ، ومن ثم يمكن القول بأن هذه الجماعة لها أكبر الأثر في تكوين اتجاهات

(1) علاء الدين كفاي. الارتقاء النفسي للمراهق. دار المعرفة الجامعية. 2006. ص 287. 288.

(2) فؤاد البهي السيد. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. ط 2. دار الفكر العربي. القاهرة. 1998. ص 260.

(3) مالك سليمان محول. علم النفس الطفولة والمراهقة. مطابع مؤسسة الوحدة. القاهرة 1981. ص 166

المراهق وميوله وقيمه وسلوكه ،ومن أهم مظاهر التغير التي تطرأ على السلوك الاجتماعي للمراهق :

1-يميل المراهق إلى الاستقلالية الاجتماعية والرغبة في الزعامة ، حتى يكون مستعدا لتحمل مسؤولياته في المستقبل .

2-يحاول تبني أو تقمص شخصية أحد الراشدين ، حيث يفعل ما يفعلونه في المواقف الاجتماعية المختلفة ، كما يحدث لدى مراهقي الأسر ذات المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع في صورة رغبة قوية في قيادة السيارات أو التدخين .

3-نمو قدرة المراهق على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ، كما يتحول من النفور من الجنس الآخر إلى الشغف والاهتمام به.

4-العناية بالذات ويتمثل ذلك في الاهتمام بالمظهر والملبس وارتداء الألوان الملفتة للنظر ،ومساية أحدث خطوط الموضة كالحصول على بنطلون مستورد.(1)

ويمكن تلخيص الخطوات الرئيسية للنمو الاجتماعي عند المراهقين في المراحل التالية :

أ- **مرحلة التقليد** : وتبدأ هذه المرحلة عندما يبلغ الفرد 12 سنة وتوشك أن تنتهي في الخامسة عشر من عمره ، وتتميز بفرط إعجاب المراهق بزملائه الأقوياء الأذكياء في الألعاب والدراسة أو الذين يتزعمون أقرانه ،فهو ينتقل في تطوره هذا من إعجابه بأبيه إلى إعجابه بزعيمه ويحاول تقليدهم.

ب- **مرحلة الاعتزاز بالشخصية** :وتبدأ بعد الخامسة عشر من العمر وتتميز بمحاولة المراهق الانتصار على زملائه في ألعابه ، وبمغالاته في منافستهم ، وبميله أحيانا إلى السلوك العدواني ،وبجراته التي تتحدى بعض المخاوف القائمة ،ليؤكد بذلك شخصيته ومكانته ويبرهن على قوته وشجاعته .

ج- **مرحلة الاتزان الاجتماعي** : وتبدأ في أواخر المراهقة ، وتبدو في تخفف المراهق من العصيان والاندفاع والتهور ، وفي نظرته الجديدة لهذه الأمور على أنها أعمال صبيانية لا تدل إلا على القصور والعجز.(2)

(1)مجدي محمد الدسوقي .سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة .مكتبة الأنجلو مصرية .القاهرة .2003.ص173.

(2) فؤاد البهي السيد .الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة .ط2.دار الفكر العربي القاهرة 1998.ص281

خاتمة:

المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، وهي من المراحل الحساسة وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فسيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

وتتسم بمحاولة المراهق التوافق النفسي الاجتماعي، ومحاولة الاندماج الاجتماعي قصد تحقيق الذات والحصول على مكانته الاجتماعية، وذلك من خلال محاولة الاستقلال الانفعالي والاقتصادي عن الأسرة أي الانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، والانتماء إلى جماعات، وذلك لكي يكتشف قواه الحقيقية وتفهم رغباته وميوله، واهتماماته الأساسية، وبالتالي يتقبل ذاته ويثق في نفسه ويلبي حاجاته، والتي تتمثل أساساً وعلى الخصوص الحاجة إلى الأمن وإلى الحب والقبول⁽¹⁾ بالإضافة إلى الحاجات الجسمية الاجتماعية الوجدانية.

واستخلص الباحث كذلك العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع المراهق للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي، حيث أن الدافع هو مثير داخلي يحرك سلوك الفرد، ويوجهه لتحقيق أو إشباع حاجة معينة، أو إعادة التوازن للحالة الداخلية.

ومن بين الطرق الأكثر ملاءمة لتحقيق ذلك هو الاشتراك في النشاطات الرياضية التي تسمح له بالتنفيس عم مطالبه وحاجاته.

وإنه لمن الأهمية معرفة شخصية المراهق وما يحيط به في جميع الجوانب ليساعد ذلك في الحكم والتنبؤ بما سيحدث وسيصدر عنه والمساعدة في انجاز البحث بالشكل السليم.

(1) عادل عبد الله محمد، اتجاهات نظرية في سيكولوجية نمو الطفل والمراهق، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1991، ص232.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

من خلال المشكلة المطروحة في بحثنا هذا والمعنون بالضغط النفسي المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين من حيث متغيرات الخبرة والتخصص وطبيعة المنافسة كان لزاما علينا أن نوضح منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية .

1-1- منهج البحث :

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإننا اعتمدت المنهج الوصفي، ويعرف هذا المنهج على أنه عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها. (1)

كما هو عبارة عن جمع أوصاف مفصلة على الظواهر الموجودة بقصد استخدام البيانات لتبرير الأوضاع أو الممارسات الراهنة، أو لوضع خطط أكثر ذكاء لتحسين الأوضاع والعمليات الاجتماعية أو الاقتصادية أو التربوية. (2)

ويعرفه وجيه محجوب: هو عبارة عن الاستقصاء حول ظاهرة من الظواهر التربوية والنفسية على ماهي عليه في الحاضر، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها. (3)

وبما أن الباحث بصدد دراسة ظاهرة نفسية لدى الرياضيين والمتمثلة في الضغوط النفسية لدى الناشئين الرياضيين وجب على الباحث تتبع هذا المنهج .

1-2- عينة البحث : شملت عينة البحث بعض لاعبي الفرق المشاركة في البطولة الوطنية من فرق القسم الوطني أ والقسم الوطني ب في كرة القدم، كرة اليد، مسافة 1500م، الجودو .

(1) رايح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص23.

(2) صلاح مصطفى لفيال، مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة الغريب، القاهرة 1982، ص155.

(3) وجيه محجوب جاسم، طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1995، ص130.

وتم اختيار عينة البحث بالطريق العشوائية ووفقا للشروط الآتية :

- مسجلة في الاتحادات الرياضية الجزائرية .
 - الاشتراك في المنافسات الرياضية .
 - مثلت العينة الناشئين في العديد من الأنشطة الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد) والأنشطة الفردية (الجو دو ، سباق نصف الطويل)، وبلغت العينة 178 ناشئ .
- الجدول (1) يبين عدد الناشئين الرياضيين في كل نشاط رياضي .

| عدد اللاعبين في كل نشاط | الأنشطة الرياضية |
|-------------------------|------------------|
| 60 | كرة القدم |
| 48 | كرة اليد |
| 24 | الجو دو |
| 46 | 1500م |
| 178 | عدد إجمالي |

الجدول (2) يبين فرق كل نشاط رياضي :

| الفرق | الأنشطة الرياضية |
|--|------------------|
| مولودية وهران ، شبيبة تبارت ، اتحاد السوقر | كرة القدم |
| مولودية سعيدة ، مزهران | كرة اليد |
| شبيبة تيارت ، اتحاد السوقر ، مولودية وهران ، معسكر | 1500م |
| فريق معسكر للجو دو ، المحمدية ، وهران | الجو دو |

1-3-1- المجال البشري :

أجري البحث على بعض لاعبي الفرق المشاركة في البطولة الوطنية قسم أ وقسم ب في الأنشطة الجماعية كرة القدم ، كرة اليد والأنشطة الفردية نصف الطويل والجودو حيث كان العمر الخاص بالناشئ من 14 إلى 18 سنة ، وكان العدد الإجمالي للرياضيين 178 ناشئ رياضي .

1-3-2- المجال المكاني :

يشمل هذا المجال على ملاعب ومقرات الفرق المذكورة سابقا (تيارت، وهران ،معسكر ،محمدية ،سوقر ،سعيدة ،مزهران)

1-3-3- المجال الزمني :

نقصد بالمجال الزمني الوقت المخصص لإجراء الاختبارات وهم الموسم الرياضي 2008-2009 حيث تم إجراء الاختبار (تقديم الاستمارة واسترجاعها).

- شرعت في البحث بعد الاتفاق مع المشرف على الموضوع في شهر ماي 2008.

- انتهت من الدراسة النظرية خلال شهر ديسمبر.

- تم صياغة الاستبيان في شكله النهائي في 20 جانفي 2009.

- تم توزيع الاستبيان في شهر فيفري .

- تم الفرز في شهر مارس.

- التحليل والمناقشة شهر أفريل 2009.

- تم الطبع والنسخ والتغليف في شهر ماي 2009.

1-4- أدوات البحث :

1-4-1- الاستبيان :

يتم بناء استبيان خاص بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الرياضيين عن طريق مراجعة الدراسات المرتبطة بمصادر الضغوط النفسية ،عن طريق مراجعة قوائم الضغوط النفسية والاحتراق النفسي التي سبق إعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة ،تحديد المفهوم الإجرائي لمحاور القائمة المقترحة ،وهذا في ضوء عدد من الأسئلة ثم القيام بعرضها على مجموعة من الأساتذة والخبراء والمختصين بغرض التحكيم ،ثم وضع الأسئلة المناسبة في محاور ليتم في الأخير تشكيل الاستبيان في صورته النهائية .

1-5-1- الدراسة الاستطلاعية :

1-5-1- الغرض من الدراسة :

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على الباحث من تنفيذ الاستبيان وهذا لغرض مايلي :

1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث .

2- معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة .

3- معرفة مدى التفهم اللغوي لبنود الاستبيان من طرف العينة .

4- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار .

1-5-2- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق الاستبيان على 27 ناشئ رياضي بالطريقة العشوائية من أجل حساب المعاملات العلمية للاستبيان ،حيث أخذت هذه العينة من فرق (إتحاد السوق ،شبيبة تيارت ،مولودية وهران). وهذه العينة استبعدت من عينة الدراسة الأساسية .

1-6- حساب المعاملات العلمية للاستبيان :

1-6-1- الصدق : يعتبر الصدق أهم شروط الاستبيان الجيد ، فالاستبيان الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله فعلا و ليس شيئا آخر ، و يبشر " تايلر " أن الصدق أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار .

و يرى كل من " باروا " و "ماك جي " أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله . (1)

1-1-6-1- صدق الظاهري ، صدق المحتوى:

يبدو المقياس أو الاختبار صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها ،ويقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في أسئلة الاختبار ،وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيًا لفقرات ومواد الاختبار لتحديد نسبة كل منها للاختبار ككل . (2)

لهذا قام الباحث بعرض محاور الاستبيان و عبارات كل محور على لجنة تحكيم مكونة من أساتذة خبراء في علم النفس ، و علم النفس الرياضي و عددهم (6) ستة مشهود لهم بمستواهم العلمي ، و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي بهدف التعرف على :

- مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان، إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس .

- و تم وضع خمس محاور في الاستبيان و شملت على :

المحور الأول : ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة .

المحور الثاني : ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد 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 .

و توصل الباحث من خلال رأي الأساتذة الخبراء إلى حذف عبارات ليصبح عدد العبارات في القائمة 27 عبارة بعدما كانت 52 عبارة .

(1) محمد صبحي حسنين . القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية . الجزء الأول . القاهرة 1995 . ص 583 .

(2) عباس محمود عوض ،القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ،دار المعرفة الجامعية ،1998ص60.

و فيما يلي رأي السادة الخبراء ، كما تم حساب الصدق الذاتي كما سيأتي معنا من خلال حساب معامل ثبات الاستبيان.

و تم توزيع الاستمارات على الأساتذة المحكمين الآتية أسماؤهم :

1 - بومسجد عبد القادر . أستاذ محاضر . جامعة مستغانم. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

2 - حرشايي يوسف . أستاذ محاضر. جامعة مستغانم. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

3 - قماري محمد . أستاذ محاضر. جامعة مستغانم. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

4 - بن عكي محمد آكلي . أستاذ التعليم العالي. جامعة الجزائر. معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله.

5 - بن تومي عبد الناصر. أستاذ التعليم العالي. جامعة الجزائر. معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله.

6 - نافي محمد . أستاذ التعليم العالي . جامعة الجزائر. معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله.

و إلى جانب ذلك تم الاعتماد على المراجع و المصادر و بعض البحوث المشابهة بغرض التفكير و التحليل المنطقي من أجل استخدام العبارات اللازمة و المناسبة و كذا المحاور المناسبة المتعلقة بالضغط النفسية و التي تناسب الناشئ الرياضي ، و هذا كله من أجل إعداد الاستبيان في صورته النهائية و الواضحة لتقديمها لعينة البحث آخذين في عين الاعتبار خصائص المرحلة العمرية من 14 إلى 18 سنة في كل الجوانب و خاصة العقلية و النفسية .

وفيما يلي محاور الاستبيان قبل عرضها على الأساتذة المحكمين ،وقد تم تقديم تعاريف إجرائية لمحاور الاستبيان من خلال الاطلاع عليها في الدراسات النظرية :

الجدول (3) عبارات المحور الأول(ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة)

| مدى ارتباط العبارة بالمحور | | مدى مناسبة عبارة المحور | | | المحور الأول ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية وهي الأفكار السلبية التي يواجهها اللاعب والمرتبطة بنتائج المنافسة |
|----------------------------|--------|-------------------------|------------|--------|---|
| غير مرتبطة | مرتبطة | أرى التعديل | غير مناسبة | مناسبة | |
| | | | | | 1-يتملكني الخوف قبل المنافسة. |
| | | | | | 2- أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المنافسة. |
| | | | | | 3- تهتز ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة |
| | | | | | 4- يتنابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة. |
| | | | | | 5-أخشى من احتمال إصابتي في المنافسة. |
| | | | | | 6- من الصعب عزل تفكيري عما يدور حولي. |
| | | | | | 7- أفتقد تركيز انتباهي عندما يشاهدني شخصيات مهمة. |
| | | | | | 8- ينخفض أدائي في المنافسة عند صياح الجمهور. |
| | | | | | 9- أشعر بالخوف من التعليقات التي أتعرض لها بعد المنافسة من الزملاء والأصدقاء. |
| | | | | | 10- يصعب علي مواجهة وسائل الإعلام والجمهور بعد الهزيمة. |
| | | | | | 11-الخوف من الهزيمة يجعلني في حالة سيئة لعدة أيام. |

الجدول (4) عبارات المحور الثاني (ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل اثناء وبعد المنافسة)

| مدى ارتباط العبارة بالمحور | | مدى مناسبة العبارة | | | المحور الثاني |
|-------------------------------|------------|--------------------|------------|--------|---|
| مرتبطة | غير مرتبطة | أرى التعديل | غير مناسبة | مناسبة | |
| | | | | | ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ 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 |
| | | | | | 1-أرى أن الاستماع إلى المدرب عملية غير مشوقة. |
| | | | | | 2-المدرب يستمع إلي بدون تركيز. |
| | | | | | 3- ينشغل المدرب عني عندما أتحدث معه. |
| | | | | | 4-يضايقني حديث المدرب معي خلال المنافسة. |
| | | | | | 5- يقاطعني المدرب عندما أتحدث معه في موضوعات هامة حول المنافسة. |
| | | | | | 6-أشعر بعدم الارتياح عند حديث المدرب معي. |
| | | | | | 7- أشعر بعدم احترام المدرب لي نتيجة لهزيمتي في المنافسة. |

| مدى ارتباط العبارة بالمحور | | مدى مناسبة العبارة | المحور الثالث |
|-------------------------------|--|--------------------|--|
| | | | ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر ويحدث عادة نتيجة بذل جهد كبير لتحقيق مواجهة كمتطلبات |

| غير مرتبطة | مرتبطة | أرى التعديل | غير مناسبة | مناسبة | |
|------------|--------|----------------|------------|--------|--|
| | | | | | 1-أخشى عدم توفيقى في اللعب قبل اشتراكي في المنافسة. |
| | | | | | 2-أشعر بالملل نتيجة لكثرة المنافسة الرياضية . |
| | | | | | 3- أنا غير طبيعي نتيجة لكثرة المنافسات. |
| | | | | | 4- أتمنى أخذ راحة كافية بين المنافسات. |
| | | | | | 5-يزداد ارهاقي نتيجة كثرة اشتراكي في المنافسات . |
| | | | | | 6- مطلوب مني تحقيق أهداف تزيد عن قدراتي أثناء المنافسة. |
| | | | | | 7- أشعر بأن هناك تدريبات زائدة ولأستطيع تأديتها. |
| | | | | | 8-لا أتحمل كمية التدريب خلال فترة المنافسات التي اشترك فيها. |
| | | | | | 9- أشعر بعدم تقدم مستوى أدائي بالرغم من الاستمرار في التدريب . |
| | | | | | 10- أشعر بالإرهاق الشديد ونقص في الطاقة بسبب كثرة المنافسات . |
| | | | | | 11- أشعر بأن وحدات التدريب التنافسية أكبر من قدراتي . |
| | | | | | 12-أحتاج لفترة طويلة لاستجماع الطاقة بعد التدريب أو المنافسة . |

الجدول (5) عبارات المحور الثالث(ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة)

الجدول(6) عبارات المحور الرابع(ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة)

| مدى ارتباط العبارة بالمحور | | مدى مناسبة العبارة | | | 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. |
|----------------------------|------------|--------------------|------------|--------|---|
| مرتبطة | غير مرتبطة | أرى التعديل | غير مناسبة | مناسبة | |
| | | | | | 1- يصعب علي تحقيق المكسب في كل منافسة . |
| | | | | | 2- أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المنافسة . |
| | | | | | 3- الانفعالات الزائدة لدى الجهاز الفني تؤثر على أدائي في المنافسات . |
| | | | | | 4- التعليقات الخارجية تثير انتباهي. |
| | | | | | 5- مكافأة الفوز لاتتناسب مع الجهد البدني والنفسي الذي أبذله. |
| | | | | | 6- أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة . |
| | | | | | 7- تعتقد الأسرة أن مواقف المنافسة تضيع وقتي وسبب فشل في الدراسة. |
| | | | | | 8- أمارس رياضي إرضاء للأسرة والأهل. |
| | | | | | 9- تمنعني الأسرة من الاشتراك في المنافسة للخوف من الإصابة . |
| | | | | | 10- تقدم الأسرة التقدير والتشجيع عند الفوز فقط. |
| | | | | | 11- تهتم أسرتي بنتائج المنافسة دون النظر لمجهودي أو مستوى أدائي . |
| | | | | | 12- يوجه لي نقد شديد من أفراد أسرتي عندما أفشل في المنافسة. |
| | | | | | 13- يجب أن أفوز في المنافسات الرياضية . |
| | | | | | 14- أحتاج لمن يرافقني للانتقال إلى مكان المنافسة . |
| | | | | | 15- أتعب من صعوبة المواصلات للانتقال إلى مكان المنافسة في موعدها. |

الجدول (7) عبارات المحور الخامس (ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة)

| مدى ارتباط العبارة بالمحور | | مدى مناسبة العبارة | | | 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. |
|----------------------------|--------|--------------------|------------|--------|--|
| غير مرتبطة | مرتبطة | أرى التعديل | غير مناسبة | مناسبة | |
| | | | | | 1-تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة اشتراكي في المنافسات . |
| | | | | | 2- اضطر لعمل أكثر من شئ في وقت واحد بسبب اشتراكي في المنافسات . |
| | | | | | 3-لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك لاشتراكي في المنافسات الرياضية . |
| | | | | | 4- فترات المنافسة تتعارض مع متطلبات الحياة اليومية. |
| | | | | | 5-تعارض فترات المنافسة مع مواعيد الامتحانات المدرسية . |
| | | | | | 6- أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات المنافسة والتفوق الدراسي . |
| | | | | | 7-غير مستقر في النوم بسبب عدم التوفيق بين المنافسة والدراسة . |
| | | | | | 8- تتعارض المنافسات مع واجباتي المدرسية أو فترات نومي أو مواعيد المدرسة . |

تم عرض المحاور على الأساتذة الخبراء ، و الجدول التالي يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء في المحاور

المقترحة : ن = 6 .

| المحاور | مناسب | غير مناسب | أرى التعديل | النسبة المئوية للموافقة |
|--|-------|-----------|-------------|-------------------------|
| 1 - ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة . | 6 | - | - | 100 % |
| 2 - ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة. | 5 | 1 | - | 83 ، 33 % |
| 3 - ضغوط العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر . | 6 | - | - | 100 % |
| 4 - ضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة و نتائج المنافسة . | 6 | - | - | 100 % |
| 5 - ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة . | 5 | 1 | - | 83 ، 33 % |

جدول رقم(8) يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء حول المحاور . (صدق الظاهري

و صدق المحتوى) .

- و توصل الباحث من خلال الاستطلاع رأي الأساتذة الخبراء إلى ما يلي :

1 - حذف بعض العبارات من الاستبيان.

2 - تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات .

3 - إضافة عبارات جديدة للاستبيان .

و بناء على ملاحظاتهم العلمية تم التعديل في العبارات إلا أن أصبحت في صورتها النهائية حيث وضعت عبارات مناسبة لكل محور بشكل يتصف بالوضوح و لا يحتاج إلى تفسير أو شرح ، أما ترتيبها فقد تم بطريقة عشوائية و سيتم شرح الإجراءات المتبعة في تعديل الاستمارة فيما بعد .

النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عبارات الاستبيان : ن = 6 :

الجدول رقم (9) يبين النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عبارات المحور الأول :

ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة الرياضية :

| عبارات المحور الأول | النسب المئوية لاتفاق |
|---------------------|----------------------|
| 1 | 33 ، 16 % |
| 2 | 100 % |
| 3 | 50 % |
| 4 | 100 % |
| 5 | 50 % |
| 6 | 33 ، 33 % |
| 7 | 33 ، 83 % |
| 8 | 33 ، 16 % |
| 9 | 100 % |
| 10 | 33 ، 16 % |
| 11 | 33 ، 33 % |

من خلال الجدول (9) نلاحظ أن العبارة رقم 2-4-7-9- تحصلوا على نسبة مئوية أكثر من 80% من اتفاق المحكمين على عبارات المحور الأول.

النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عبارات المحور الثاني :

الجدول رقم (10) يبين ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة

| النسبة المئوية للاتفاق | عبارات المحور الثاني |
|------------------------|----------------------|
| % 100 | 1 |
| % 100 | 2 |
| % 83 ، 33 | 3 |
| % 50 | 4 |
| % 100 | 5 |
| % 83، 33 | 6 |
| % 33،33 | 7 |

نلاحظ من خلال الجدول (10) أن العبارة رقم 1-2-3-5-6- تحصلوا على نسبة مئوية أكثر من 80%.

الجدول رقم (11) يبين النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عبارات المحور الثالث :
ضغوط العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر :

| النسبة المئوية للاتفاق | عبارات المحور الثالث |
|------------------------|----------------------|
| % 33 ، 33 | 1 |
| % 16 ، 33 | 2 |
| % 50 | 3 |
| % 50 | 4 |
| % 50 | 5 |
| % 83 ، 33 | 6 |
| % 83 ، 33 | 7 |
| % 16، 33 | 8 |
| % 100 | 9 |
| % 100 | 10 |
| % 33،33 | 11 |
| % 100 | 12 |

من خلال الجدول رقم (11) أن العبارة رقم 6-7-9-10-12- تحصلوا على نسبة مئوية أكثر من 80%.

الجدول رقم (12) يبين النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عبارات المحور الرابع :
ضغوط الاهتمام بالمكسب و نتائج المنافسة :

| النسبة المئوية للاتفاق | عبارات المحور الرابع |
|------------------------|----------------------|
| % 100 | 1 |
| % 16 ، 33 | 2 |
| % 33 ، 33 | 3 |
| % 100 | 4 |
| % 50 | 5 |
| % 83 ، 33 | 6 |
| % 50 | 7 |
| % 33 ، 33 | 8 |
| % 16 ، 33 | 9 |
| % 33 ، 33 | 10 |
| % 33 ، 33 | 11 |
| % 16 ، 33 | 12 |
| % 83 ، 33 | 13 |
| % 83 ، 33 | 14 |

من خلال الجدول رقم (12) أن العبارة رقم 1-4-6-13-14- تحصلوا على نسبة مئوية أكثر من
.80%

الجدول رقم (13) يبين النسب المئوية لاتفاق المحكمين على عبارات المحور الخامس :
ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة :

| النسبة المئوية للاتفاق | عبارات المحور الخامس |
|------------------------|----------------------|
| % 83 ، 33 | 1 |
| % 100 | 2 |
| % 83 ، 33 | 3 |
| % 83 ، 33 | 4 |
| % 100 | 5 |
| % 100 | 6 |
| % 83 ، 33 | 7 |
| % 100 | 8 |

من خلال الجدول رقم (13) أن العبارة رقم 1-2-3-4-5-6-7-8- تحصلوا على نسبة مئوية أكثر من 80% من نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة، وسيتم أخذ العبارات التي تساوت وتجاوزت 80% من نسبة اتفاق المحكمين في جميع محاور الاستبيان، وتم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من 80% في جميع عبارات المحاور، وهذا ما سنوضحه في الجدول الآتي .

الجدول رقم(14)يبين أرقام العبارات المستبعدة بكل محور بعد عرضها على المحكمين :

| م | المحاور | أرقام العبارات المستعيدة | عدددها | عدد العبارات في كل محور بعد التصحيح |
|---|---|---|--------|-------------------------------------|
| 1 | ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة الرياضية . | 1 ، 3 ، 5 ، 6 ، 8 ، 10 ، 11 . | 7 | 4 |
| 2 | ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة | 4 ، 7 . | 2 | 5 |
| 3 | ضغوط العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر . | 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 8 ، 11 . | 7 | 5 |
| 4 | ضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة . | 2 ، 3 ، 5 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 . | 9 | 5 |
| 5 | ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة . | - | - | 8 مجموع العبارات : 27 . |

علما أن العبارات المقبولة هي التي حصلت على نسبة اتفاق 80% و تم حذف العبارات التي قلت عن هذه النسبة المئوية .

- وبالتالي تم التأكد من صدق الظاهري، وصدق المحتوى، وسيتم بعد ذلك حساب الصدق الذاتي .

الجدول رقم(15) يبين عبارات تم نقلها من محور إلى آخر طبقا لرأي السادة المحكمين :

| العبارات | رقم العبارة بالمحور | المحور التابعة له | المحور المنقول إليه | العبارات |
|--|---------------------|-------------------|---------------------|----------|
| أحتاج لمن يرافقني إلى مكان المنافسة | 14 | الرابع | الثالث | |
| أتعب من صعوبة المواصلات للانتقال إلى مكان المنافسة في موعدها | 15 | الرابع | الثالث | |

الجدول رقم(16) عبارات تم تعديل صياغتها :

| المحاور | رقم العبارة | العبارة قبل التعديل | العبارة بعد التعديل |
|--|-------------|---|---|
| الأول : ضغوط قبل ، أثناء ، بعد المنافسة الرياضية . | 7 | أفتقد تركيز انتباهي عندما يشاهدني شخصيات مهمة . | يتشتت تركيز انتباهي عندما يشاهدني شخصيات مهمة . |

جدول يوضح العبارات المعدلة بعد رأى الخبراء .
و بالتالي يصبح عدد عبارات الاستبيان 27 عبارة .

الجدول رقم (17) يبين أرقام العبارات في صورتها النهائية للاستبيان :

| م | المحاور | أرقام العبارات بالقائمة | عددتها |
|---|---|------------------------------------|--------|
| 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 |
| | | المجموع : | 27 |

- في الأخير تحصلنا على استبيان يحتوي 27 عبارة في صورته النهائية و استخدم الباحث صدق الظاهري ، و كذا صدق المحتوى (المضمون) من أجل معرفة صدق الاستبيان ، حيث ذكر المحكمون 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 يحسب معامل الثبات .

1-6-1-2- ثبات الاستبيان :

- يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين . (1)

- كما أن الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط . (2) 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. (3)

و استخدم الباحث لحساب ثبات الاختبار طريقة " تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه " للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار ، و لهذا قام الباحث 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(18) التالي :

| الاستبيان | حجم العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | معامل ثبات الاختبار | القيمة الجدولية |
|-----------|------------|-------------|---------------|---------------------|-----------------|
| القائمة | 27 | 25 | 0.05 | 0 ، 95 | 0 ، 38 |

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 0، 95 و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية (ن - 2) و بمستوى دلالة 0، 05 ، تبين لنا أن الاستبيان يتميز بدرجة ثبات عاملية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية ، و التي تساوي 0 ، 38 .

-
- (1) مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 ص ، 56.
- (2) محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995 ، ص 193
- (3) مروان عبد المجيد إبراهيم ، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . ط1 ، دار الفكر ، عمان ، 1999 ، ص 70.

- 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 . (1)

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 (19) يبين الصدق والثبات :

| القائمة | حجم العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | معامل ثبات الاستبيان | معامل الصدق الذاتي للاستبيان |
|------------------------------------|------------|-------------|---------------|----------------------|------------------------------|
| الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية | 27 | 25 | 0.05 | 0.95 | 0.97 |

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

(1) البهي فؤاد السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة 1978، ص86

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكامك (1).

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به (2)، حيث ركز الباحث 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 التزم الباحث من خلال توزيع الاستمارات بمراعاة طبيعة الأفراد، إدارة الاستبيان، درجة الدافعية لدى المختبرين .

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

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

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.

1-7- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية :

(1) عبد الرحمان محمد عيسوي، الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003، ص332.

(2) إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص179.

المتوسط الحسابي :

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية: (1)

$$\frac{\text{مجم س}}{ن} = \bar{س}$$

س = المتوسط الحسابي .

مجم س = مجموع الدرجات .

ن = عدد العينة . (2)

الانحراف المعياري : الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها . (3)

$$\sqrt{\frac{\text{مجم ع}^2}{ن}} = ع$$

ع = الانحراف المعياري .

مجم ع = مجموع مربعات الانحرافات .

ن = عدد الأفراد . (4)

(1) قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربي البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 ، ص 92 .

(2) عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي ، دار المعرفة الجامعية ، 1999 ، ص 29 .

(3) عبد القادر حليمي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط 2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص 88 .

(4) عاطف عدلي العيد ، زكي أحمد عزمي ، الأسلو الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام ، ط 1 ، دار الفكر العربي القاهرة 1993 ص 68 .

حساب الارتباط بالطريقة العامة :

تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام و مربعات هذه الدرجات .

$$r = \frac{n \text{ مـج س} \times \text{ص} - \text{مـج س}^2 \times \text{مـج ص}}{\sqrt{[n \text{ مـج س}^2 - (\text{مـج س})^2] [n \text{ مـج ص}^2 - (\text{مـج ص})^2]}}$$

مـج س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين .
 مـج س × مـج ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

مـج س 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س .

(مـج س) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س .

مـج ص 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

(مـج ص) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص . (1)

النسبة المئوية :

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو مائة (2) و يعبر عنها بالمعادلة التالية (3) :

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = 100 \times \frac{\text{س}}{\text{ن}}$$

حيث س : هو عدد التكرارات .

ن : حجم العينة .

(1) فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 244 .

(2) نبيل عبد الهادي ، القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي ، دار وائل للنشر ، 1999 ، ص 141 .

(3) Stéphane champely , Statistique appliquée au sport , cours exercices, Editions de bœck université , bru scelles , 2004 , p 64 .

الصدق الذاتي :

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن الثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية (1) :

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} .$$

- ت (استو دنت) لمتوسطين غير مرتبطين حيث $n_1 \neq n_2$: هو اختبار لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي عينتين (2)، وفي هذه الحالة تحسب دلالة لفرق متوسطي غير مرتبطين و مختلفين في عدد الأفراد بالمعادلة التالية :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right] \left[\frac{n_1^2 \bar{x}_1^2 + n_2^2 \bar{x}_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right]}}$$

$$\bar{x}_1 = \text{متوسط المتغير الأول} .$$

$$\bar{x}_2 = \text{متوسط المتغير الثاني} .$$

$$\bar{x}_1 = \text{تباين المتغير الأول} .$$

$$= \text{تباين المتغير الثاني} .$$

$$n_1 = \text{عدد أفراد المتغير الأول} .$$

$$n_2 = \text{عدد أفراد المتغير الثاني} .$$

$$- \text{درجة الحرية ل ت (استو دنت)} = n_1 + n_2 - 2 . (3)$$

(1) محمد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ص 193 .

(2) محمد خير الإحصاء النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ص 222 .

(3) فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 336 .

تحليل التباين (ف فيشر) : (1)

$$F = \frac{\text{التباين بين المجموعات}}{\text{التباين داخل المجموعات}} \quad \text{حيث أن :}$$

$$\text{التباين بين المجموعات} = \frac{\text{مجموع المربعات بين المجموعات}}{\text{درجة الحرية (عدد المجموعات - 1)}}$$

$$\text{التباين داخل المجموعات} = \frac{\text{مجموع المربعات داخل المجموعات}}{\text{درجة الحرية (مجموع عدد أفراد العينة - عدد المجموعات)}}$$

اختبار دانكن للمدى المتعدد للمجموعات غير متساوية العدد: يهدف هذا الاختبار إلى إجراء المقارنات المتعددة بين العينات عندما تكون قيمة F المحسوبة من تحليل التباين دالة إحصائياً.

$$\text{الخطأ المعياري للتوسطات} = \frac{\text{التباين داخل المجموعات}}{\text{عدد أفراد المجموعات الكلية}}$$

(1) محمود السيد أبو النيل، الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، ط2، 1987 ص294.

عدد المجموعات الكلية = $n_1 + n_2 + n_3$ (n_1 أفراد المجموعة الأولى ، n_2 عدد أفراد المجموعة الثانية ، n_3 عدد أفراد المجموعة الثالثة).

أقل مدى معنوي = $k \times \text{الخطأ المعياري للمتوسطات}$.

$k =$ القيمة الحرجة المقابلة لدرجة حرية التباين داخل المجموعات عند كل من 2 و 3.

$$s_1 - s_2 < \text{أقل مدى معنوي} \quad (1)$$

صعوبات البحث :

- تمثلت صعوبات البحث في :
- عدم استرجاع كل الاستثمارات الموزعة على الناشئين الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية .
- نقص في المراجع و المصادر و البحوث المتشابهة في مجال الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين على وجه الخصوص .
- صعوبة توزيع الاستثمارات ، لأن الناشئين كانوا يجدون صعوبة في الإجابة لخطة تسليم الاستثمارات ، و هذا راجع إلى مشكل مع المدربين .

(1) محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة ، 2003، ص138

خاتمة الفصل :

- قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الباحث خلال هذا الفصل إلى عرض منهج البحث المتبع ، و إلى عينة البحث ، و مجالاته البشرية و الزمانية و المكانية ، و شمل البحث على دراسة أولية أين وضع الباحث الغرض منها ، و قام بإدخال بعض التعديلات على الاستبيان الخاص بالضغوط النفسية ، هذا النزغ غموض بعض العبارات و المفردات التي جاءت فيه ، كما تطرق إلى صدق و ثبات و موضوعية الاستبيان.

- و انتقل الباحث إلى عرض جملة من الوسائل الإحصائية المستخدمة بعينة الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث ، و تطرق في الأخير إلى أهم الصعوبات التي اعترضت طريق البحث .

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

نتعرض في هذا الفصل إلى تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة ، و قد قمنا بعرض هاته النتائج و الإجابة على أسئلة مشكلة البحث .

2-1- عرض و مناقشة النتائج :

2-1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى : توجد هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية

المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين الناشئ الأنشطة الجماعية و الفردية .

بالنسبة للأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية:

الجدول رقم (20) بين قيمة ت ستودنت المحسوبة :

| المتغير | المجموعات | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت |
|---------------|--------------|-------|-----------------|-------------------|------|
| المحور الأول | أنشطة جماعية | 108 | 7.12 | 1.56 | 1.28 |
| | أنشطة فردية | 70 | 7.44 | 1.80 | |
| المحور الثاني | أنشطة جماعية | 108 | 7.30 | 2.29 | 2.92 |
| | أنشطة فردية | 70 | 6.38 | 1.66 | |
| المحور الثالث | أنشطة جماعية | 108 | 12.8 | 2.80 | 2.46 |
| | أنشطة فردية | 70 | 11.8 | 2.42 | |
| المحور الرابع | أنشطة جماعية | 108 | 5.41 | 1.14 | 0.12 |
| | أنشطة فردية | 70 | 5.44 | 2.09 | |
| المحور الخامس | أنشطة جماعية | 108 | 14.47 | 3.15 | 4.97 |
| | أنشطة فردية | 70 | 12.28 | 2.54 | |
| الدرجة الكلية | أنشطة جماعية | 108 | 48.43 | 7.83 | 3.99 |
| | أنشطة فردية | 70 | 44.12 | 5.90 | |

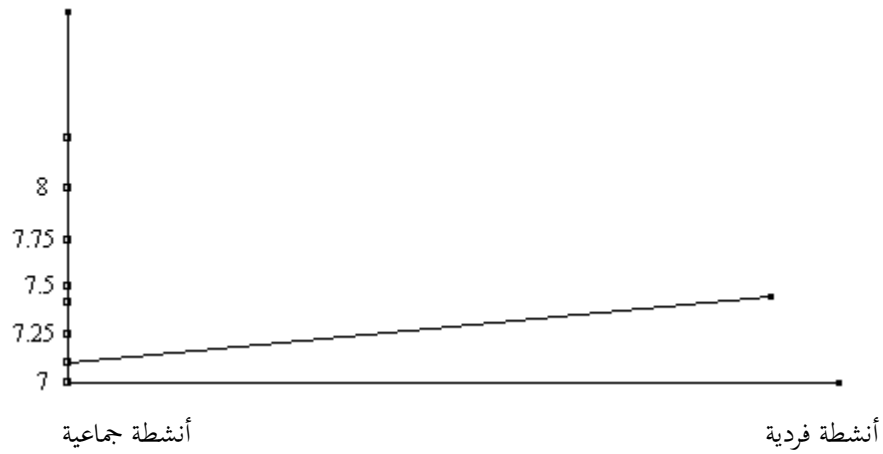
من خلال الجدول الأول أعلاه :

-بالنسبة للمحور الأول : ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة الرياضية وجدت أن ت المحسوبة

مساوية ل 1.28 عند درجة حرية 176 (ن + 1 - 2) ، و هي أقل من ت الجدولية

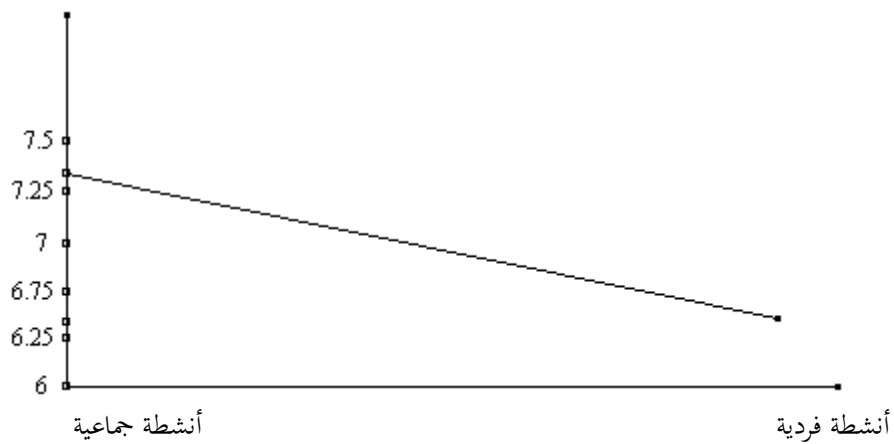
المقدرة ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 .

مما يعني عدم وجود فرق دالة إحصائية في الضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة الرياضية .



الشكل رقم (1) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الأول بين كل من الأنشطة الفردية والانشطة الجماعية
- بالنسبة للمحور الثاني : ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة .
- وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 2.92 عند درجة حرية 176 ، و هي أكبر من ت الجدولية المقدر ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 .

مما يعني وجود فرق لدالة إحصائية في ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة بين الأنشطة الجماعية و الأنشطة الفردية لصالح الأنشطة الجماعية .

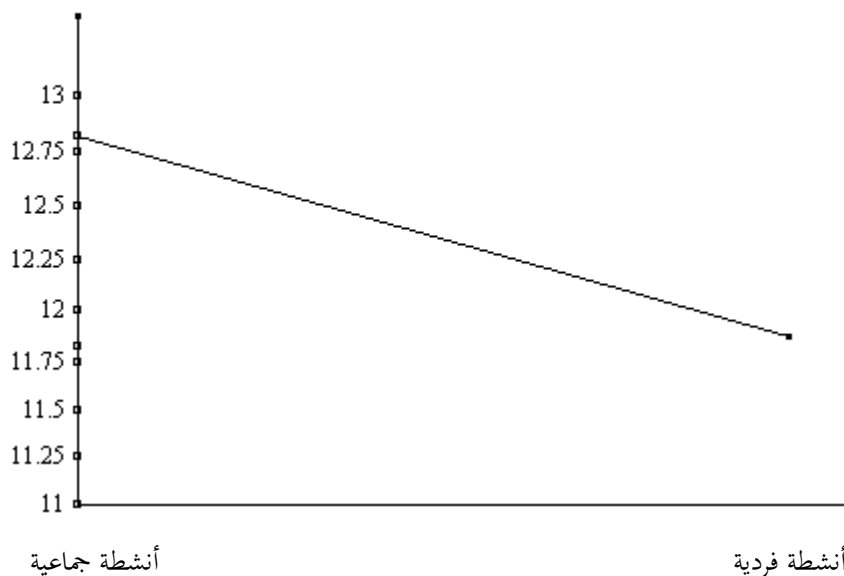


الشكل رقم (2) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الثاني بين كل من الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية

- بالنسبة للمحور الثالث : ضغوط العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر .

وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 2.46 عند درجة حرية 176 ، و هي أكبر من ت الجدولية المقدره ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 .

مما يعني وجود فرق دال إحصائيا في ضغوط العمل الزائد و بداية المنافسه الرياضية في سن مبكر بين الأنشطة الجماعية و الأنشطة الفردية لصالح الأنشطة الجماعية .



الشكل رقم (3) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الثالث بين كل من الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية.

- بالنسبة للمحور الرابع : ضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسه .

وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 0.12 عند درجة حرية 176 ، و هي أقل من ت الجدولية المقدره ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 .

مما يعني عدم وجود فرق دال إحصائيا في ضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسه بين الأنشطة الجماعية و الأنشطة الفردية .



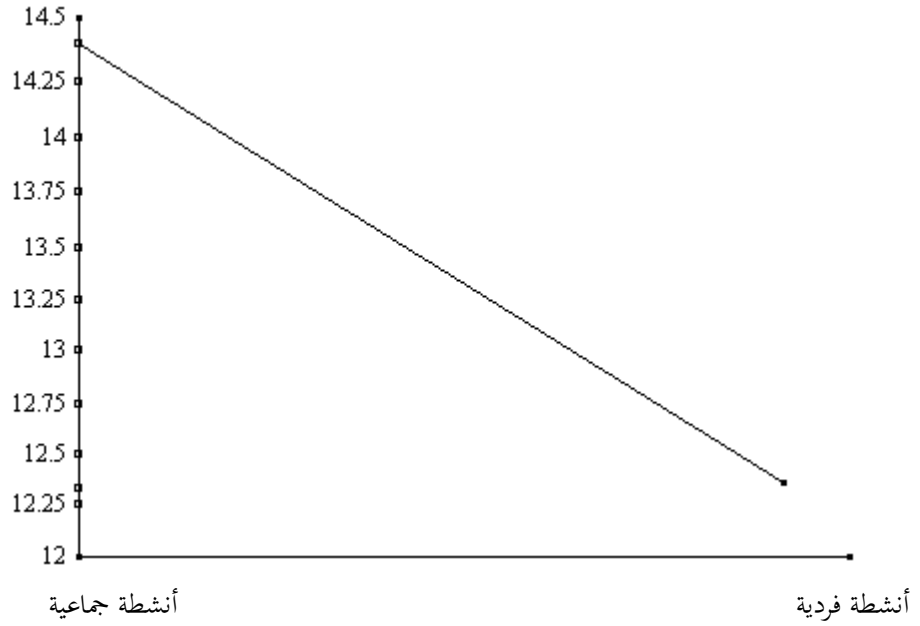
أنشطة فردية

أنشطة جماعية

الشكل رقم (4) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الرابع بين كل من الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية.

- بالنسبة للمحور الخامس : ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الرياضية .
وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 4.97 عند درجة حرية 176 ، و هي أكبر من ت الجدولية المقدر ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05

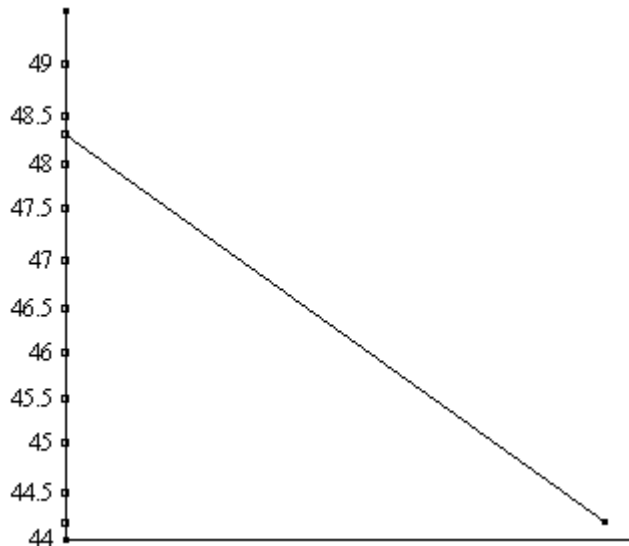
مما يعني وجود فرق دال إحصائيا في ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الرياضية بين الأنشطة الجماعية و الأنشطة الفردية ل الأنشطة الجماعية .



الشكل رقم (5) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الخامس بين كل من الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية.

- بالنسبة الدرجة الكلية الاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية :
وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 3.99 عند درجة حرية 176 ، و هي أكبر من الجدولية المقدر ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 .

مما يعني وجود فرق دال إحصائيا في الضغوط النفسية بين الأنشطة الجماعية و الأنشطة الفردية لصالح الأنشطة الجماعية .



الشكل رقم (6) يمثل المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاستبيان بين كل من الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية.

- من خلال كل ما سبق اتضح للباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين المشتركين في الأنشطة الجماعية و المشتركين في الأنشطة الفردية لصالح الأنشطة الجماعية حيث إن هناك ضغوط اتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة حيث في الأنشطة الجماعية يشترك أكثر من لاعب مما يؤدي إلى اختلاف العلاقة القائمة بين كل ناشئ و المدرب نظرا لاختلاف القدرات فبما بين الناشئين ، و اختلاف دور و مركز كل ناشئ في الفريق مما يؤدي على ضغوط في عملية الاتصال بين المدرب و الناشئ .

- كما أن هناك ضغوط نفسية في تنظيم وقت الناشئ للمشاركة لصالح الأنشطة الجماعية لكثافة المنافسة فيها مما يتطلب تحضير دائم و مستمر من الناشئ ، و عليه يكون انضباط دائم مما يؤدي إلى نشوء ضغوط حيث على الناشئ تنظيم وقته بين ساعات التدريب و متطلبات الحياة اليومية كالدراسة مثلا ، و هذا ما يظهر أكثر في موعد الامتحانات المدرسية .

- كما أن هناك فرق دال في الضغوط النفسية للناشئ لصالح الناشئ المشترك في الأنشطة الجماعية حيث أن ضغوط العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر يكون واضحا ، فالمتطلبات البدنية و النفسية و التكتيكية و التقنية بالنسبة لناشئ الأنشطة الجماعية أكثر من متطلبات البدنية ، و النفسية و التكتيكية و النفسية بالنسبة لناشئ الأنشطة الفردية ، و بالتالي كثافة المنافسة تكون أكثر عند ناشئ الأنشطة الجماعية .

و بالتالي فالناشئ المشترك في الأنشطة الجماعية معرض لضغوط النفسية أكثر من ناشئ الأنشطة الفردية .

2-1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية : هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط المرتبطة بالمنافسة

الرياضية تبعا لنوع النشاط المختار فيما بين الأنشطة الجماعية ، و فيما بين الأنشطة الفردية :

2-1-2-1 - بالنسبة الأنشطة الجماعية :

الجدول رقم (21) يبين قيمة ت بين الأنشطة الجماعية كرة اليد ، كرة القدم .

| المتغير | المجموعات | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت |
|--------------|-----------|-------|-----------------|-------------------|------|
| المحور الأول | كرة اليد | 48 | 7.18 | 1.23 | 0.44 |

| | | | | | |
|-------|-------|-------|----|-----------|---------------|
| | 1.80 | 7.06 | 60 | كرة القدم | |
| 9.15 | 2.08 | 8.93 | 48 | كرة اليد | المحور الثاني |
| | 1.63 | 6 | 60 | كرة القدم | |
| 13.21 | 1.39 | 14.06 | 48 | كرة اليد | المحور الثالث |
| | 3.29 | 11.8 | 60 | كرة القدم | |
| 2.52 | 0.68 | 5.68 | 48 | كرة اليد | المحور الرابع |
| | 1.37 | 5.2 | 60 | كرة القدم | |
| 0.29 | 2.26 | 14.56 | 48 | كرة اليد | المحور الخامس |
| | 3.72 | 14.4 | 60 | كرة القدم | |
| 3.12 | 3.007 | 50.56 | 48 | كرة اليد | الدرجة الكلية |
| | 9.98 | 46.37 | 60 | كرة القدم | |

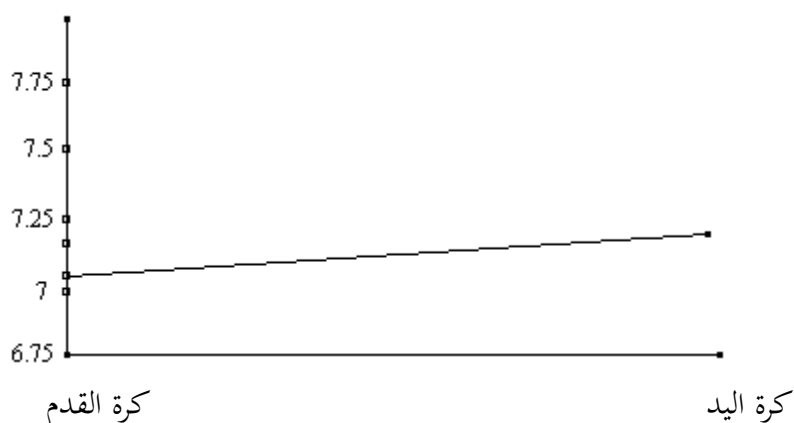
من خلال الجدول الموضح أعلاه :

- بالنسبة للمحور الأول : ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة الرياضية .

وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 0.44 عند درجة حرية 106 و هي أقل من ت الجدولية المقدره

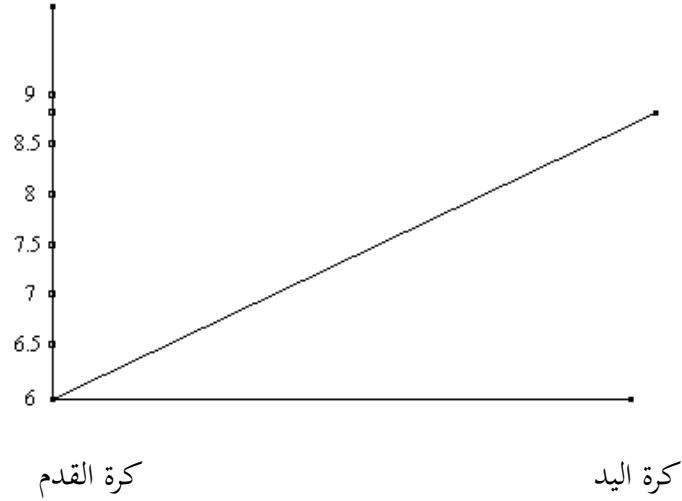
ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05

مما يعني عدم وجود فرق دال إحصائيا في ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة بين نشاط كرة اليد و كرة القدم .



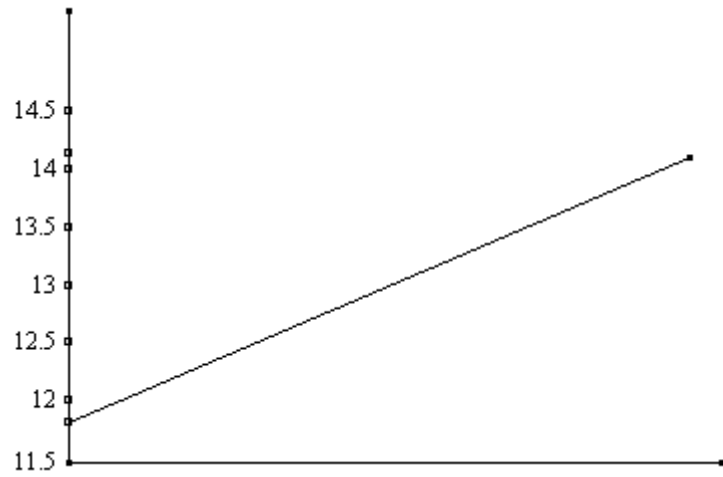
شكل (7) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الاول بين نشاط كرة اليد و كرة القدم .

- بالنسبة للمحور الثاني : ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة .
- وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 9.15 عند درجة حرية 106 و هي أكبر من ت الجدولية المقدر ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 .
- مما يعني وجود فرق دال إحصائيا في ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة لصالح نشاط كرة اليد .



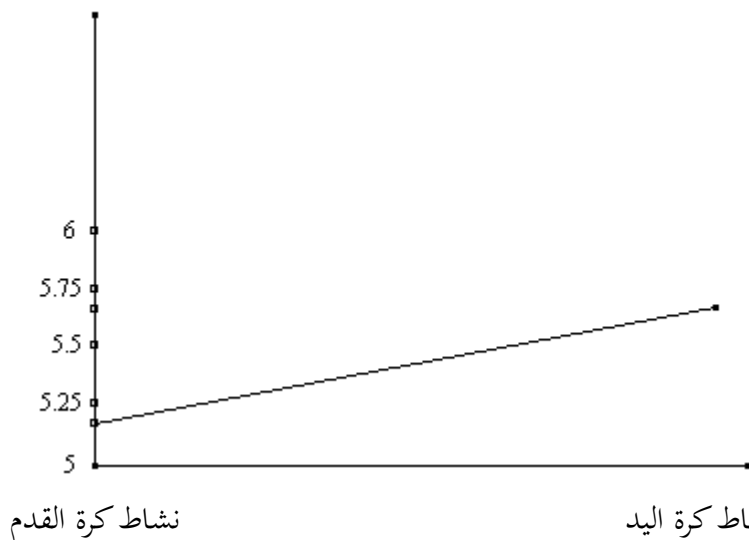
شكل (8) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الثاني بين نشاط كرة اليد و كرة القدم .

- بالنسبة للمحور الثالث : ضغوط العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر .
- وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 13.21 عند درجة الحرية 106 و هي أكبر من ت الجدولية المقدر ب 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 .
- مما يعني وجود فرق دال إحصائيا في ضغوط العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر لصالح كرة اليد .



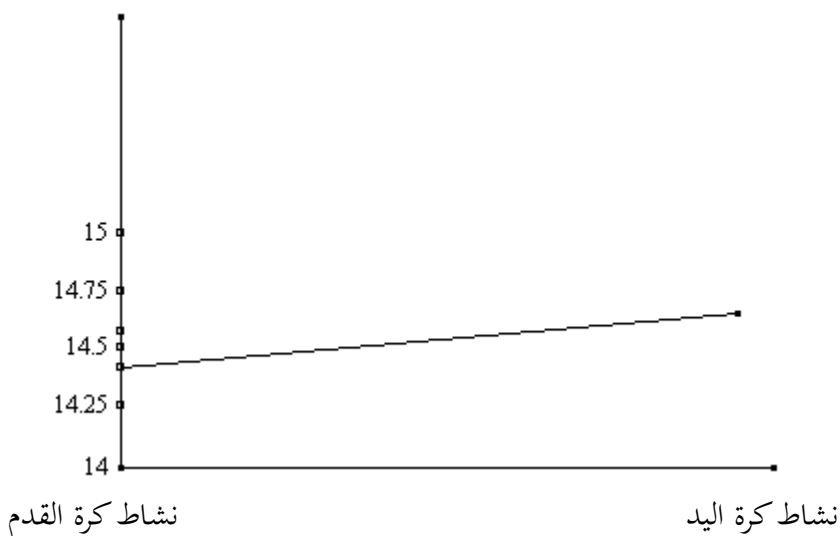
شكل (9) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الثالث بين نشاط كرة اليد و كرة القدم .

- بالنسبة للمحور الرابع : ضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة .
 - وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 2.52 عند درجة حرية 106 و هي أكبر من ت الجدولية المقدره ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 .
- مما يعني وجود فرق دال إحصائيا في ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة لصالح نشاط كرة اليد .



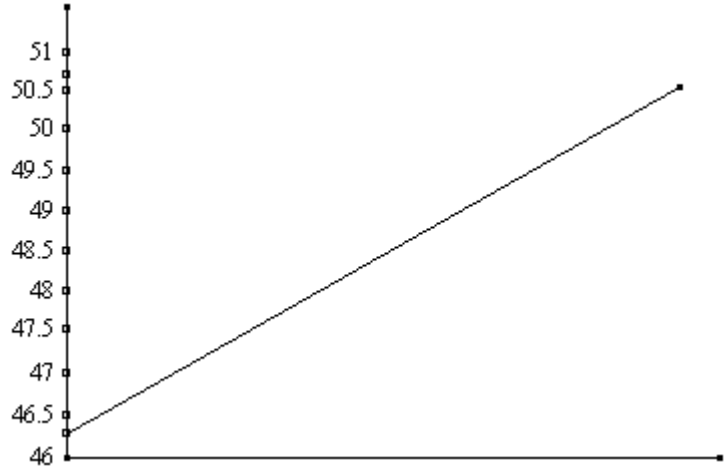
شكل (10) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الرابع بين نشاط كرة اليد و كرة القدم .

- بالنسبة للمحور الخامس : ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة .
- وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 0.29 عند درجة حرية 106 و هي أكبر من و أقل من ت الجدولية المقدر ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 .
- مما يعني عدم وجود فرق دال إحصائيا في ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة بين نشاط كرة اليد و كرة القدم .



شكل (11) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الخامس بين نشاط كرة اليد و كرة القدم .

- بالنسبة لدرجة الكلية للاستبيان : الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية :
- وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 3.12 عند درجة حرية 106 و هي أكبر من ت الجدولية المقدر ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 .
- مما يعني وجود فرق دال إحصائيا في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين بين نشاط كرة اليد و نشاط كرة القدم .



نشاط كرة القدم

نشاط كرة اليد

شكل (12) يمثل المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاستبيان بين نشاط كرة اليد و كرة القدم.

2-2-1-2- بالنسبة للأنشطة الفردية :

الجدول رقم (22) بين قيمة ت المحسوبة بين الأنشطة الفردية الجو دو ، و ألعاب القوى

| المتغير | المجموعات | العدد | المستوى الحسابي | الانحراف المعياري | ت |
|---------------|-----------|-------|-----------------|-------------------|------|
| المحور الأول | الجودو | 24 | 7.87 | 1.93 | 1.5 |
| | 1500م | 46 | 7.21 | 1.71 | |
| المحور الثاني | الجودو | 24 | 5.87 | 2.44 | 1.41 |
| | 1500م | 46 | 6.65 | 1.63 | |
| المحور الثالث | الجودو | 24 | 10.5 | 1.25 | 3.45 |
| | 1500م | 46 | 12.47 | 2.70 | |
| المحور الرابع | الجودو | 24 | 5.12 | 1.27 | 0.94 |
| | 1500م | 46 | 5.60 | 2.41 | |
| المحور الخامس | الجودو | 24 | 10.58 | 1.99 | 4.04 |

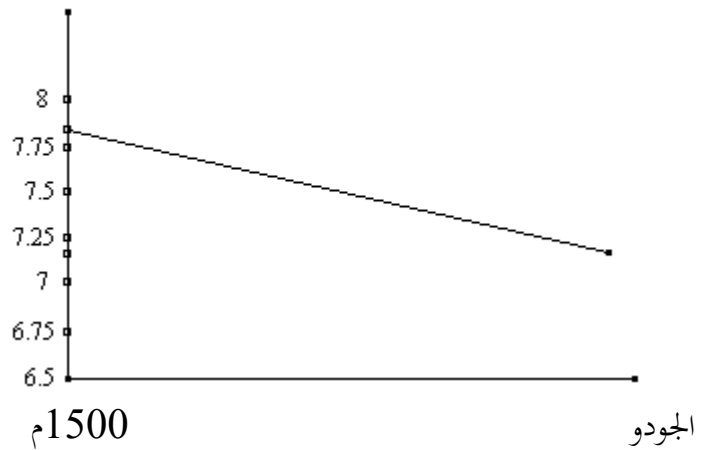
| | | | | | |
|------|------|-------|----|--------|---------------|
| | 2.84 | 13.17 | 46 | 1500م | |
| 2.85 | 3.68 | 41.37 | 24 | الجودو | الدرجة الكلية |
| | 6.34 | 45.56 | 46 | 1500م | |

من خلال الجدول الموضح أعلاه :

بالنسبة للمحور الأول : ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة الرياضية .

وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 1.5 عند درجة حرية 68 و هي أقل من ت الجدولية المقدرة ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 .

مما يعني عدم وجود فرق دال إحصائيا في ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة الرياضية بين نشاط الجودو و نشاط 1500م.

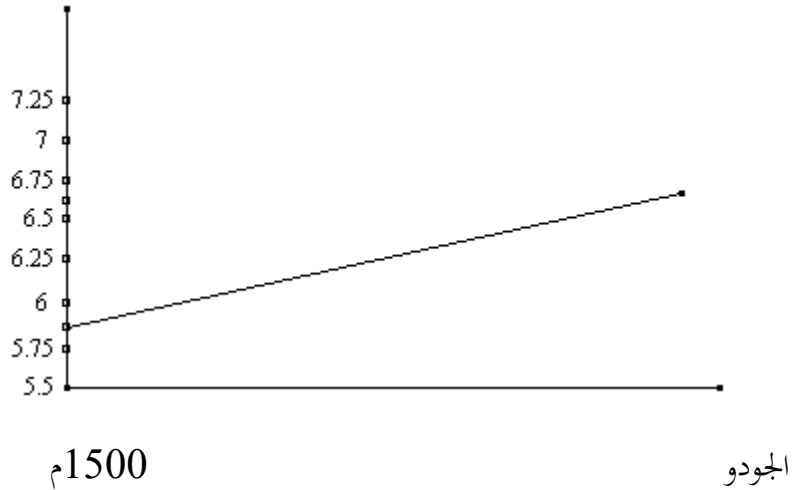


شكل (13) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الأول بين نشاط الجودو و 1500م.

بالنسبة للمحور الثاني : ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة .

- وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 1.41 عند درجة حرية 68 و هي أقل من ت الجدولية المقدرة ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05

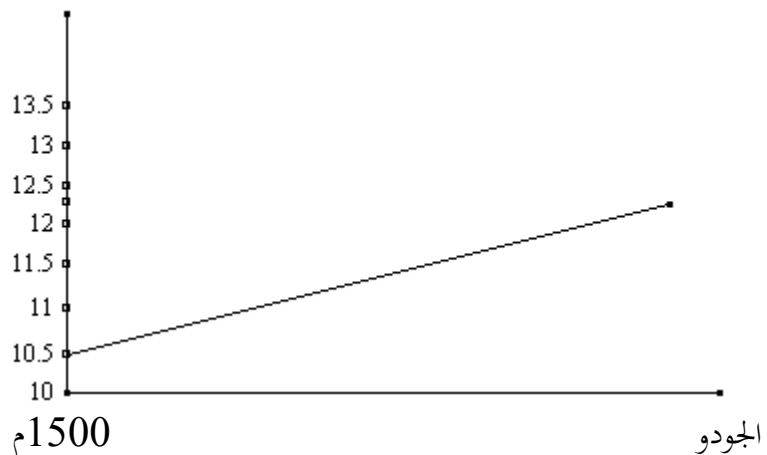
مما يعني عدم وجود فرق دال إحصائيا في ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة بين الناشئين الممارسين للجودو ونشاط 1500 م .



شكل (14) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الثاني بين نشاط الجودو و 1500م.

بالنسبة للمحور الثالث: ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر .
 - وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 3.45 عند درجة حرية 68 وهي أكبر من ت الجدولية المقدره
 ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 .

مما يعني وجود فرق دال إحصائيا في ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر
 بين نشاط الجودو ونصف الطويل لصالح نشاط 1500 م .

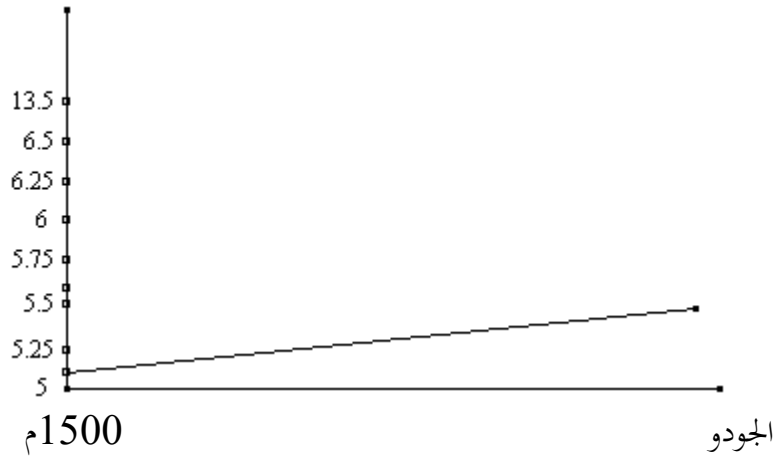


شكل (15) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الثالث بين نشاط الجودو و1500م.

بالنسبة للمحور الرابع: ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة .

- وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 0.94 عند درجة حرية 68 وهي أقل من ت الجدولية المقدرة ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 .

مما يعني عدم وجود فرق دال إحصائيا في ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة بين نشاط الجودو ونشاط 1500 م .

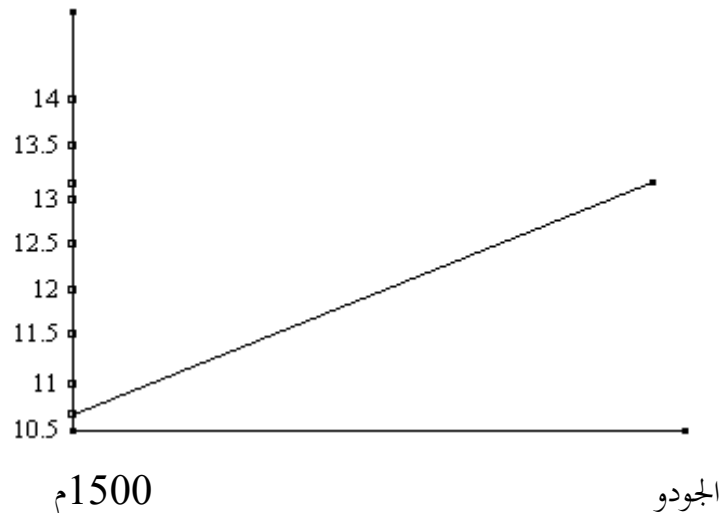


شكل (16) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الرابع بين نشاط الجودو و1500م.

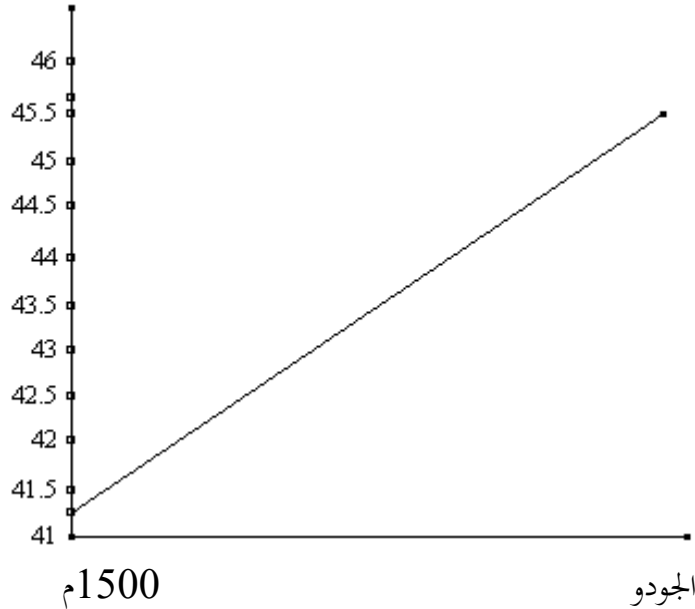
بالنسبة بالنسبة للمحور الخامس : ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة .

- وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 4.04 عند درجة حرية 68 و هي أكبر من ت الجدولية المقدرة ب 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05.

مما يعني وجود فرق دال إحصائيا في ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة بين نشاط الجودو ونشاط نصف طويل لصالح نشاط 1500م.



شكل (17) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الخامس بين نشاط الجودو و1500م.
 بالنسبة للدرجة الكلية للاستبيان : الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين في نشاط
 الجودو و نشاط 1500م :
 - وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 2.85 عند درجة حرية 68 و هي أكبر من ت الجدولية
 المقدرة ب 1.96 عند مستوى الدلالة 0.05 .
 مما يعني وجود فرق دال إحصائيا في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين في نشاط
 الجودو و نشاط 1500م لصالح نشاط 1500م .



شكل (18) يمثل المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاستبيان بين نشاط الجودو و1500م.
 - من خلال كل ما سبق يتضح أن :
 - بالنسبة للأنشطة الجماعية : (كرة اليد ، كرة القدم) :

- أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية تبعا للنشاط المختار (كرة اليد ، كرة القدم) لصالح ناشئ كرة اليد حيث أن ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ تؤدي إلى ضغوط نفسية على الناشئ بسبب أن هناك اتصال سريع و مباشر بين المدرب و الناشئ حيث أن المدرب يستطيع توجيه الناشئ بصورة أسرع في كرة اليد لقلة الناشئين منه أثناء المنافسة ، و كذلك لقلة عددهم بالمقارنة مع ناشئ كرة القدم حيث يتواجد في مكان بعيد ، و يصعب عليه عملية التوجيه لظروف اللعب في نشاط كرة القدم ككبر الملعب ، و تواجد عدد كبير من الحاضرين بصفة عامة .

كل هذا يؤدي إلى حساسية عملية الاتصال بين الناشئين في كرة اليد مما يولد ضغوط نفسية إضافية .

- و أن هناك ضغوط عمل الزائد بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر لصالح ناشئ كرة اليد حيث يقع عليه تطوير الناحية المهارية أكثر من أي ناحية أخرى مما تتطلبه كرة اليد كالتنسيق الكرة و الارتقاء حيث هي مهارات أساسية ظاهرة من خلالها يحكم على مستوى الناشئ في كرة اليد .
- و أن الناشئ يتعرض لضغوط نفسية عالية من جهة الأسرة وجهته هو نفسه ، حيث قلة المباريات في المنافسة مما يجعل يفكر في تجنب الهزائم ، و تحقيق أكبر عدد من الانتصارات عكس ناشئ كرة القدم الذي يتعرض لمنافسات عديدة .

و بالتالي فالناشئ المشارك في النشاط كرة اليد معرض لضغوط نفسية أكثر من ناشئ كرة القدم .

بالنسبة للأنشطة الفردية : (الجو دو ، سباق 1500م) :

- أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية تبعا للنشاط المختار (الجو دو ، 1500 م) لصالح ناشئ 1500م حيث أن هناك ضغوط الحمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر لصالح ناشئ 1500م لأنه يجب أن تكون له قدرة تحمل عالية أثناء التدريب نظرا للجهد الكبير المطلوب أثناء هذا السباق ، و كذلك أثناء المنافسة حيث يعطي كل ما لديه ، و أن الناشئ يبدأ المنافسة في سن مبكر مما تنتج عنها ضغوط إضافية .

- كما أن هناك ضغوط تنظيم الوقت للناشئ نصف طويل عالية لأن الجهود الذي يقدمه أثناء التدريب يكون عائق أمامه في القيام بواجباته بآتم وجهه لأن التعب يؤثر عليه كثيرا .

كما وجدنا أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين ناشئ الجو دووناشئ 1500م في المحور الأول ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة ،والمحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسة والمحور الرابع ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة . أما بالنسبة للدرجة الكلية للاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين الناشئين الممارسين لنشاط الجو دو ونشاط 1500م وجد هناك فرق دال إحصائياً لصالح الناشئين الممارسين لنشاط 1500م الذي يتميز بمجهودات إضافية سواء في التدريب أو المنافسات حيث يتطلب قوة تحمل كبيرة في الأداء ،وفي مواجهة الظروف المحيطة به من حيث التعب المسيطر عليه وضرورة إنهاء السباق في وقت قصير ،والتعب الحاصل بعد التدريب مما يؤثر على الواجبات الأخرى للناشئ كالدراسة وغيرها .

2-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

هناك فروق دالة إحصائياً في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين الناشئين تبعاً لسنوات الممارسة الرياضية .

الجدول رقم (23) يبين قيم F المحسوبة في المحور الأول : ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية .

| المتغير | مصادر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | F المحسوبة | مستوى الدلالة | قيمة F الجدولية |
|--------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------------|---------------|-------------------|
| المحور الأول | بين المجموعات | 22.57 | 2 | 11.28 | 3.24 | 0.05 | 3.06 |
| | داخل المجموعات | 610.02 | 175 | 3.48 | | | |
| | المجموع | 632.59 | 177 | 00 | | | |

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 22.57 وداخل المجموعات بلغ 610.02 ،أما متوسط المربعات بين المجموعات 11.28 وداخل المجموعات بلغ 3.48 عند

درجة الحرية (2،175) فكانت قيمة F المحسوبة 3.24 وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدرة ب3.06 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات وداخلها الجدول رقم (24) بين المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في المحور الأول ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية :

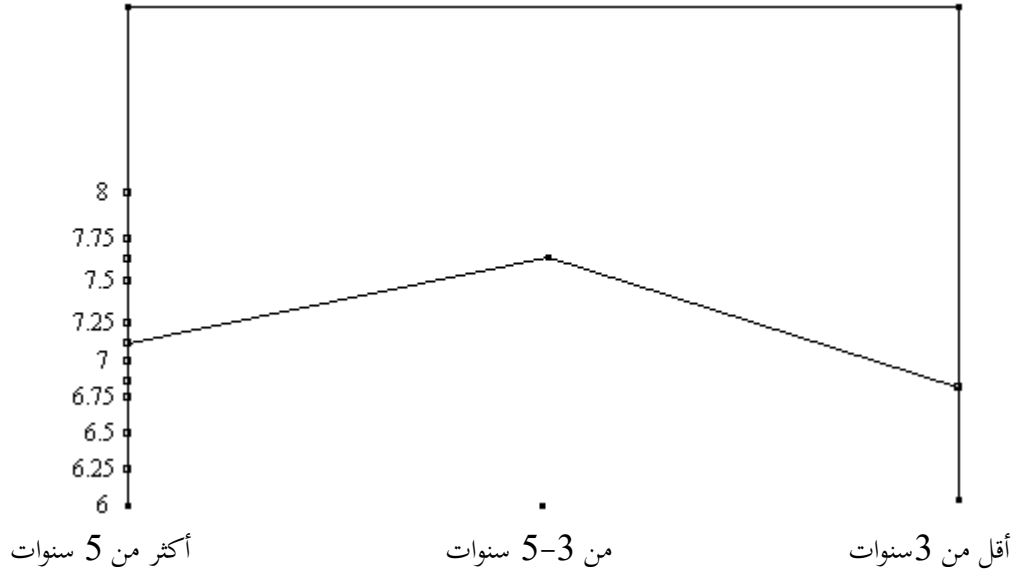
| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | عدد سنوات الممارسة الرياضية | المتغير |
|-------------------|-----------------|--------|-----------------------------|--------------|
| 1.78 | 6.88 | 50 | أقل من 3 سنوات | المحور الأول |
| 1.29 | 7.63 | 61 | من 3-5 سنوات | |
| 1.90 | 7.07 | 67 | أكثر من 5 سنوات | |

ولمعرفة صالح من تكون أعلى نسبة في ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية نقوم بإبرازها في الجدول التالي :

جدول رقم (25) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في ضغوط قبل وأثناء المنافسة وبعد المنافسة الرياضية باستخدام معالة (دانكن ملدى المتعدد) لأي مجموعة دال :

| أقل من 3 سنوات | من 3-5 سنوات | أكثر من 5 سنوات | |
|----------------|--------------|-----------------|-----------------|
| - | 0.75" | 0.19 | أقل من 3 سنوات |
| - | - | 0.56 | من 3-5 سنوات |
| - | - | - | أكثر من 5 سنوات |

من خلال الجدول (25) نلاحظ أنه يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ، ومتوسط الناشئين الممارسين من 3-5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين 3-5 سنوات ، ولا يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ومتوسط الناشئين أكثر من 5 سنوات ، ولا يوجد فرق بين متوسط الناشئين 3-5 سنوات والناشئين أكثر من 5 سنوات .
ومما تقدم نستدل بأنه يوجد فروق بين الناشئين في ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية لصالح الناشئين الممارسين من 3-5 سنوات .



شكل رقم (19) يمثل المتوسط الحسابي في المحور الأول لضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية عند كل من ناشئ الممارس أقل من 3 سنوات، من 3-5 سنوات، أكثر من 5 سنوات .

الجدول رقم (26) يبين قيم F المحسوبة في المحور الثاني :ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ وبعد المنافسة الرياضية .

| المتغير | منصادر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | F المحسوبة | مستوى الدلالة | قيمة F الجدولية |
|---------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------------|---------------|-------------------|
| المحور الثاني | بين المجموعات | 49.89 | 2 | 24.94 | 6.94 | 0.05 | 3.06 |
| | داخل المجموعات | 629.67 | 175 | 3.59 | | | |
| | المجموع | 679.56 | 177 | 00 | | | |

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 49.89 وداخل المجموعات بلغ 629.67، أما متوسط المربعات بين المجموعات 24.94 وداخل المجموعات بلغ 3.59 عند درجة الحرية (2، 175) فكانت قيمة F المحسوبة 6.94 وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدره ب 3.06 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات وداخلها. الجدول رقم (27) يبين المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الناشئين الممارسين للأنشطة

الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية :

| المتغير | عدد سنوات الممارسة الرياضية | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---------------|-----------------------------|--------|-----------------|-------------------|
| المحور الثاني | أقل من 3 سنوات | 50 | 7.78 | 2.17 |
| | من 3-5 سنوات | 61 | 7.03 | 2.15 |
| | أكثر من 5 سنوات | 67 | 6.46 | 1.98 |

ولمعرفة صالح من تكون أعلى نسبة في ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية :

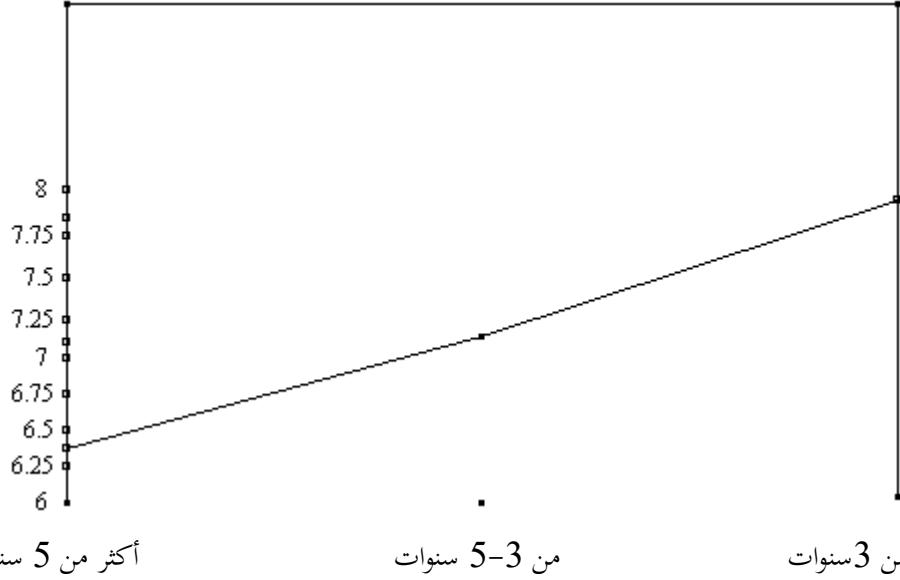
نقوم بإبرازها في الجدول التالي :

جدول رقم (28) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية باستخدام معالة (دانكن للمدى المتعدد) لأي مجموعة:

| | أقل من 3 سنوات | من 3-5 سنوات | أكثر من 5 سنوات |
|-----------------|----------------|---------------------------------|---------------------------------|
| أقل من 3 سنوات | - | 0.75 ^{***} دال إحصائيا | 1.32 ^{***} دال إحصائيا |
| من 3-5 سنوات | - | - | 0.57 غير دال إحصائيا |
| أكثر من 5 سنوات | - | - | - |

من خلال الجدول () نلاحظ أنه يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ،ومتوسط الناشئين الممارسين من 3-5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات لديهم ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ بنسبة أكبر، وأنه يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ومتوسط الناشئين أكثر من 5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات بنسبة أكبر ، وأنه لا يوجد فرق بين متوسط الناشئين 3-5 سنوات والناشئين أكثر من 5 سنوات . ومما تقدم نستدل بأنه يوجد فروق بين الناشئين في ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية لصالح الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات.

مما يدل أن الخبرة تلعب دور كبير في ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ حيث كلما زادت سنوات الممارسة كانت العلاقة واضحة بين الناشئ والمدرب ،وأصبح كل منهما قادر على فهم الآخر جيدا.



شكل رقم (20) يمثل المتوسط الحسابي في المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية عند كل من ناشئ الممارس أقل من 3 سنوات ، من 3-5 سنوات ، أكثر من 5 سنوات .

الجدول رقم (29) يبين قيم F المحسوبة في المحور الثالث : ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة.

| المتغير | منصادر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | F المحسوبة | مستوى الدلالة | قيمة F الجدولية |
|---------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------------|---------------|-------------------|
| المحور الثاني | بين المجموعات | 66.4 | 2 | 33.2 | 4.51 | 0.05 | 3.06 |
| | داخل المجموعات | 1288.12 | 175 | 7.36 | | | |
| | المجموع | 1354.52 | 177 | 00 | | | |

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 66.4 وداخل المجموعات بلغ 1288.12 ، أما متوسط المربعات بين المجموعات 33.2 وداخل المجموعات بلغ 7.36 عند درجة الحرية (2، 175) فكانت قيمة F المحسوبة 4.51 وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدره ب 3.06 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات وداخلها.

الجدول رقم (30) بين المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة :

| المتغير | عدد سنوات الممارسة الرياضية | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---------------|-----------------------------|--------|-----------------|-------------------|
| المحور الثالث | أقل من 3 سنوات | 50 | 13.16 | 3.18 |
| | من 3-5 سنوات | 61 | 12.37 | 2.68 |
| | أكثر من 5 سنوات | 67 | 11.64 | 2.14 |

ولمعرفة صالح من تكون أعلى نسبة في ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة نقوم بإبرازها في الجدول التالي :

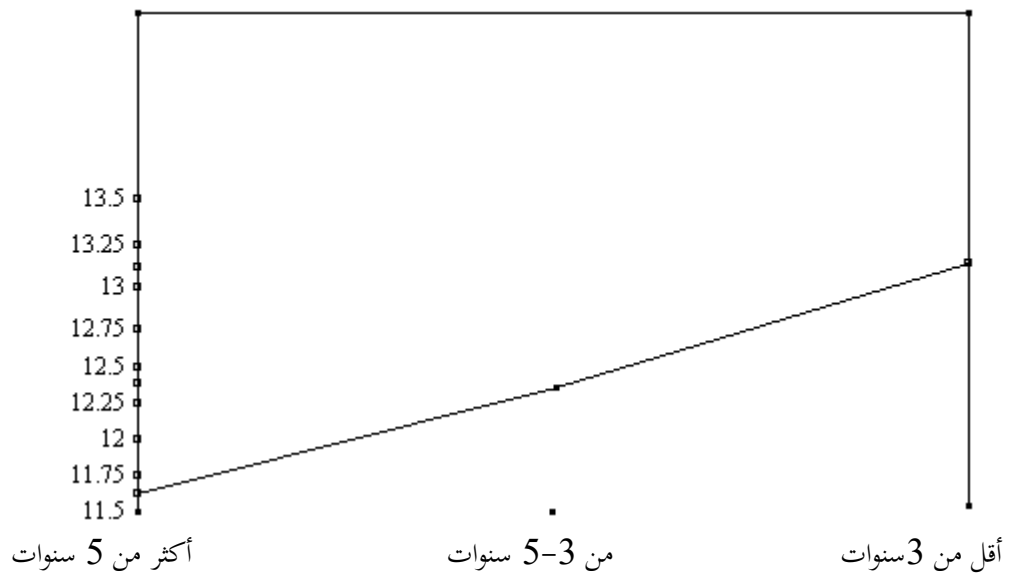
جدول رقم (31) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة باستخدام معالة (دانكن للمدى المتعدد) لأي مجموعة:

| | أقل من 3 سنوات | من 3-5 سنوات | أكثر من 5 سنوات |
|-----------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|
| أقل من 3 سنوات | - | 0.79 غير دال إحصائياً | 1.52 ^{***} دال إحصائياً |
| من 3-5 سنوات | - | - | 0.73 غير دال إحصائياً |
| أكثر من 5 سنوات | - | - | - |

من خلال الجدول () نلاحظ أنه يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ، ومتوسط الناشئين الممارسين أكثر من 5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ، وأنه لا يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ومتوسط الناشئين الممارسين من 3-5 سنوات ، وأنه لا يوجد فروق بين الناشئين الممارسين من 3-5 سنوات والناشئين الممارسين أكثر من 5 سنوات .

ومما تقدم نستدل بأنه يوجد فروق بين الناشئين في ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة لصالح الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات.

مما يدل كذلك أن الخبرة تلعب دور كبير في ضغوط الحمل الزائد حيث يكون جسم الناشئ الممارس أكثر من 5 سنوات مكيف جيداً لأنواع التدريب بدليل زيادة نمو قدراته الجسمية والوظيفية، ويكون الممارس أقل من 3 سنوات واقع تحت ضغوط بداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة، حيث تمثل هذه الأخير خبرات جديدة لم يتعود عليها .



شكل رقم (21) يمثل المتوسط الحسابي في المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة الممارسين أقل من 3 سنوات ، من 3-5 سنوات ، أكثر من 5 سنوات .

الجدول رقم (32) يبين قيم F المحسوبة في المحور الرابع : ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة .

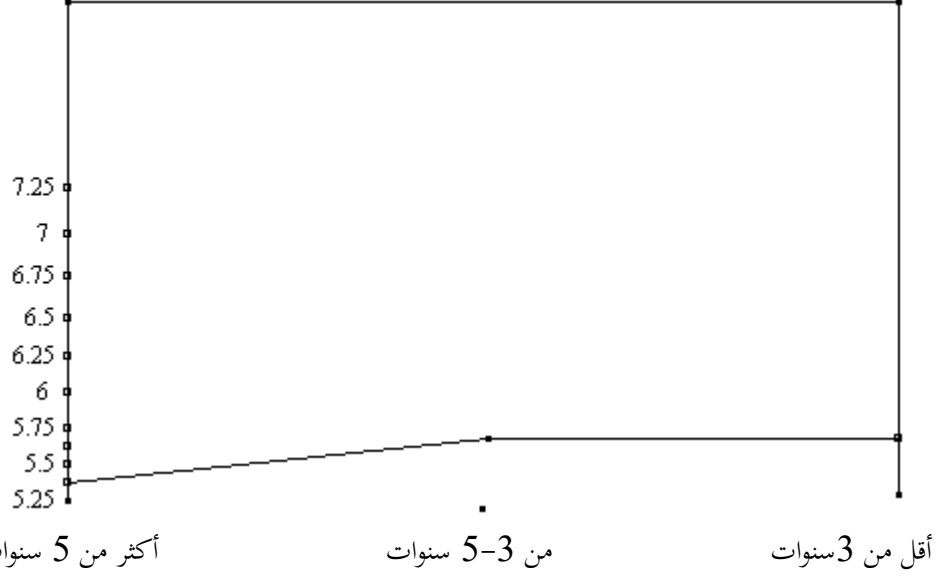
| المتغير | منصادر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | F المحسوبة | مستوى الدلالة | قيمة F الجدولية |
|---------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------------|---------------|-------------------|
| المحور الثاني | بين المجموعات | 2.2 | 2 | 1.1 | 2.36 | 0.05 | 3.06 |
| | داخل المجموعات | 455.74 | 175 | 2.6 | | | |
| | المجموع | 457.94 | 177 | 00 | | | |

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 2.2 وداخل المجموعات بلغ 455.74، أما متوسط المربعات بين المجموعات 1.1 وداخل المجموعات بلغ 2.6 عند درجة

الحرية (175،2) فكانت قيمة F المحسوبة 2.36 وهي أقل من قيمة F الجدولية المقدره ب3.06 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات وداخلها. الجدول رقم (33) بين المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في المحور الرابع ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة .

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | عدد سنوات الممارسة الرياضية | المتغير |
|-------------------|-----------------|--------|-----------------------------|---------------|
| 1.38 | 5.6 | 50 | أقل من 3 سنوات | المحور الرابع |
| 2.01 | 5.6 | 61 | من 3-5 سنوات | |
| 1.2 | 5.37 | 67 | أكثر من 5 سنوات | |

بما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية (F غير دال إحصائياً) بين الناشئين الممارسين في المحور الرابع ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة فلا فائدة من إبراز المقارنات . مما يعني أن الناشئ بصفة عامة له توجه نحو النتيجة حيث يريد تحقيق مكسب فيها، وأن الأسرة لها دور في الضغط عليه حيث تعتقد أن المنافسة الرياضية سبب في الفشل الدراسي .



شكل رقم (22) يمثل المتوسط الحسابي في المحور الرابع لضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة للناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات، من 3-5 سنوات، أكثر من 5 سنوات .

الجدول رقم (34) يبين قيم F المحسوبة في المحور الخامس : ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة .

| المتغير | منصادر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | F المحسوبة | مستوى الدلالة | قيمة F الجدولية |
|---------------|----------------|----------------|-------------|----------------|--------------|---------------|-------------------|
| المحور الثاني | بين المجموعات | 102.92 | 2 | 51.46 | 5.37 | 0.05 | 3.06 |
| | داخل المجموعات | 1675.32 | 175 | 9.57 | | | |
| | المجموع | 1778.25 | 177 | 00 | | | |

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 102.92 وداخل المجموعات بلغ 1675.32 ، أما متوسط المربعات بين المجموعات 51.46 وداخل المجموعات بلغ 9.57 عند درجة الحرية (2، 175) فكانت قيمة F المحسوبة 5.37 وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدره ب 3.06 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات وداخلها.

الجدول رقم (35) بين المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة .

| المتغير | عدد سنوات الممارسة الرياضية | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---------------|-----------------------------|--------|-----------------|-------------------|
| المحور الرابع | أقل من 3 سنوات | 50 | 14.32 | 3.06 |
| | من 3-5 سنوات | 61 | 14.49 | 3.12 |
| | أكثر من 5 سنوات | 67 | 12.85 | 3.03 |

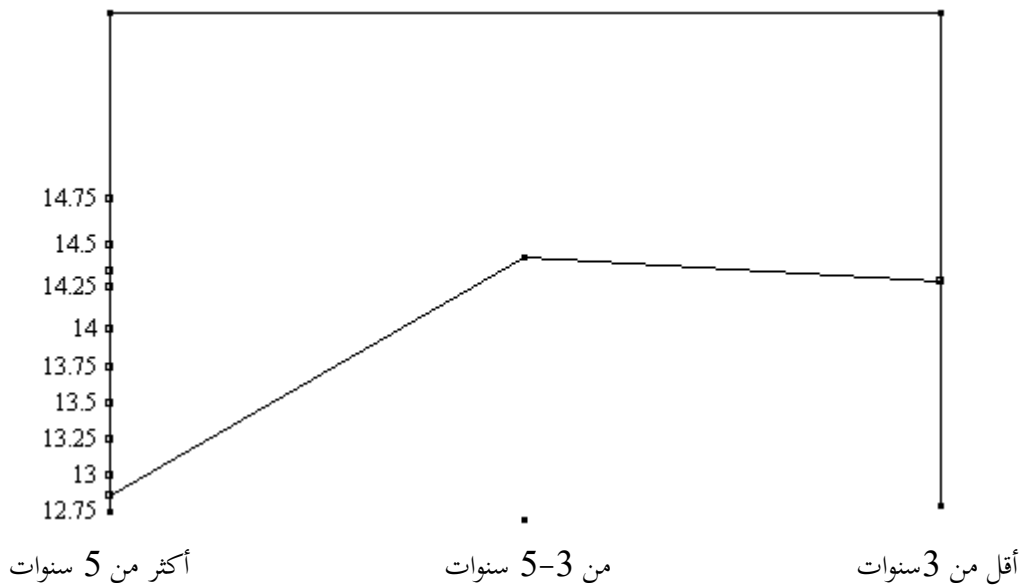
ولمعرفة صالح من تكون أعلى نسبة في ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة نقوم بإبرازها في الجدول التالي :

جدول رقم (36) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة باستخدام معالة (دانكن ملدى المتعدد) لأي مجموعة دال :

| | أقل من 3 سنوات | من 3-5 سنوات | أكثر من 5 سنوات |
|-----------------|----------------|-----------------------|----------------------|
| أقل من 3 سنوات | - | 0.17 غير دال إحصائياً | 1.47*** دال إحصائياً |
| من 3-5 سنوات | - | - | 1.64*** دال إحصائياً |
| أكثر من 5 سنوات | - | - | - |

من خلال الجدول (36) نلاحظ أنه يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ، ومتوسط الناشئين الممارسين أكثر من 5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ، وأنه يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين من 3-5 سنوات ومتوسط الناشئين الممارسين أكثر من 5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين من 3-5 سنوات، وأنه لا يوجد فروق بين الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات والناشئين الممارسين من 3-5 سنوات .

ومما تقدم نستدل بأنه يوجد فروق بين الناشئين في ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة لصالح الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات، والناشئين الممارسين أكثر من 5 سنوات .
 مما يدل أن الناشئ الممارس أكثر من 5 سنوات يتميز بضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الرياضية بنسبة منخفضة حيث يكون قادر على تنظيم وقته، ويعطي تنظيماً جيداً لوقته سواء في المشاركة في المنافسة أو متطلبات الدراسة وهذا يرجع إلى النضج الذي يصل إليه .



شكل رقم (23) يمثل المتوسط الحسابي في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة للناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات، من 3-5 سنوات، أكثر من 5 سنوات .

الجدول رقم (37) يبين قيم F المحسوبة في الدرجة الكلية للاستبيان: الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الممارسين.

| المتغير | منصادر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | F المحسوبة | مستوى الدلالة | قيمة F الجدولية |
|-------------------------|----------------|----------------|-------------|----------------|------------|---------------|-----------------|
| الدرجة الكلية للاستبيان | بين المجموعات | 545.02 | 2 | 272.51 | 3.32 | 0.05 | 3.06 |
| | داخل المجموعات | 14342.21 | 175 | 81.95 | | | |
| | المجموع | 14887.23 | 177 | 00 | | | |

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ 545.02 وداخل المجموعات بلغ 14342.21، أما متوسط المربعات بين المجموعات 272.5 وداخل المجموعات بلغ 81.95 عند درجة الحرية (2، 175) فكانت قيمة F المحسوبة 3.32 وهي أكبر من قيمة F الجدولية المقدره ب3.06 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات وداخلها.

الجدول رقم (38) بين المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية في الدرجة الكلية للاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الممارسين.

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | عدد سنوات الممارسة الرياضية | المتغير |
|-------------------|-----------------|--------|-----------------------------|-------------------------|
| 9.73 | 47.98 | 50 | أقل من 3 سنوات | الدرجة الكلية للاستبيان |
| 6.17 | 44.98 | 61 | من 3-5 سنوات | |
| 7.18 | 43.65 | 67 | أكثر من 5 سنوات | |

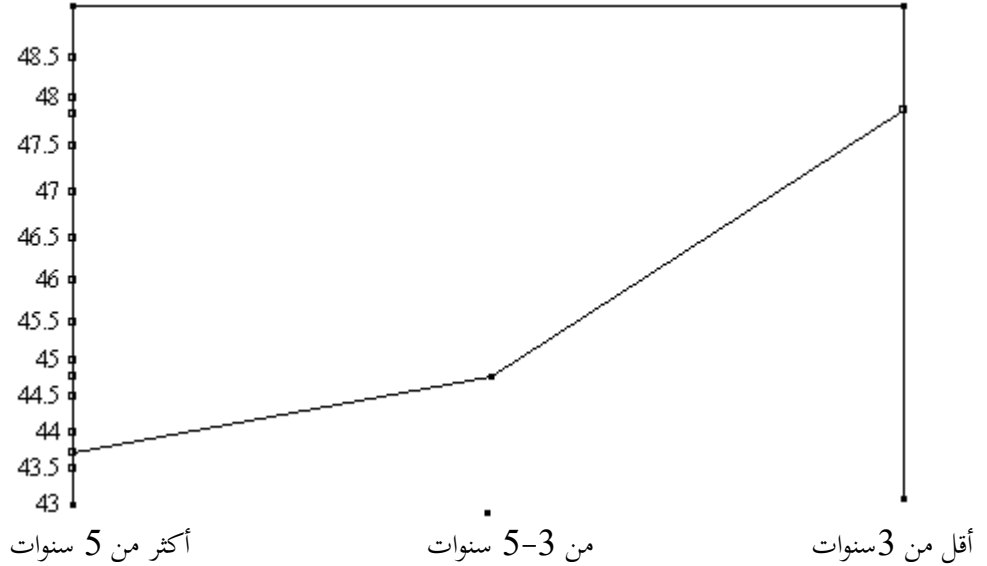
ولمعرفة صالح من تكون أعلى نسبة في ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة نقوم بإبرازها في الجدول التالي :

جدول رقم (39) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في الدرجة الكلية للاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الممارسين باستخدام معالة (دانكن ملدى المتعدد) لأي مجموعة دال :

| أقل من 3 سنوات | من 3-5 سنوات | أكثر من 5 سنوات | |
|----------------|-------------------|----------------------|-----------------|
| - | 3 غير دال إحصائيا | 4.33 دال إحصائيا | أقل من 3 سنوات |
| - | - | 1.33 غير دال إحصائيا | من 3-5 سنوات |
| - | - | - | أكثر من 5 سنوات |

من خلال الجدول (39) نلاحظ أنه يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ،ومتوسط الناشئين الممارسين أكثر من 5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ، وأنه لا يوجد فرق بين متوسط الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ومتوسط الناشئين الممارسين من 3-5 سنوات ، وأنه لا يوجد فرق بين الناشئين الممارسين من 3-5 سنوات والناشئين الممارسين أكثر من 5 سنوات .

ومما تقدم نستدل بأنه توجد فروق في الدرجة الكلية للاستبيان للضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الممارسين لصالح الناشئين أقل من 3 سنوات .وعليه يمكن القول أن الناشئ الذي تكون له خبرة اكتسبها من خلال عدد سنوات الممارسة تساعده في مواجهة الضغوط النفسية حيث يستطيع التحكم فيها ،وتكون عنده بدرجة منخفضة .



شكل رقم (24) يمثل المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية للاستبيان ضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ،من 3-5 سنوات ،أكثر من 5 سنوات .

خاتمة :

شمل هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج، وقد بينت هاته النتائج أن هناك اختلاف في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين وهذا بين كل من الأنشطة الجماعية (كرة القدم وكرة اليد) والأنشطة الفردية (الجو دو وسباق 1500م)، وبين كل من الأنشطة الجماعية فيما بينها (كرة القدم وكرة اليد) والأنشطة الفردية فيما بينها (الجو دو و1500م)، وبين كل من الناشئين الممارسين حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية (أقل من 3 سنوات، من 3-5 سنوات، أكثر من 5 سنوات).

الفصل الثالث
مناقشة فرضيات البحث

3-1- مناقشة فرضيات البحث:

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلنا إليها في الدراسة الميدانية، ولإيجاد حل للمشكلة المطروحة سوف نقوم بمناقشة النتائج بالفرضيات.

3-1-1- مناقشة فرضية البحث الأولى:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أن هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين ناشئي الأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والأنشطة الفردية (الجودو و1500م).

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم (20) حيث كان هناك فرق دال إحصائيا في المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية لصالح الأنشطة الجماعية، وأن هناك فرق دال إحصائيا في المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة بين الممارسين للأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية لصالح الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية، وأن هناك فرق دال إحصائيا في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الرياضية بين الناشئين في الأنشطة الجماعية والفردية لصالح الأنشطة الجماعية .

وبالنسبة للدرجة الكلية للاستبيان كان هناك فروق دالة إحصائية بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية لصالح الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية، ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت .

3-1-2- مناقشة فرضية البحث الثانية:

من خلال فرضية البحث الثانية التي تشير إلى أن هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين الناشئين تبعاً لنوع النشاط المختار فيما بين الأنشطة الجماعية، وفيما بين الأنشطة الفردية.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية في الجداول رقم (21) فبالنسبة للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) حيث كان هناك فرق دال إحصائية في المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية لصالح نشاط كرة اليد على حساب نشاط كرة القدم، وأن هناك فرق دال إحصائية في المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة لصالح نشاط كرة اليد، وأن هناك فرق دال إحصائية في المحور الرابع ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة لصالح نشاط كرة اليد على حساب نشاط كرة القدم .

وأن هناك فرق دال إحصائية في الدرجة الكلية للاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين بين نشاط كرة اليد ونشاط كرة القدم لصالح نشاط كرة اليد.

أما بالنسبة للأنشطة الفردية (الجودو، 1500م) وحسب الجدول رقم (22) وجد ن هناك فرق دال إحصائية في المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة بين الناشئين الممارسين لنشاط الجو دو و 1500م لصالح نشاط 1500م.

وأن هناك فرق دال إحصائية بين الناشئين في نشاط الجو دو و 1500م في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة لصالح نشاط 1500م.

وأن هناك افرق دال إحصائية في الدرجة الكلية للاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين ناشئ نشاط الجو دو و 1500م لصالح ناشئ نشاط 1500م . مما سبق نقول أن فرضية البحث الثانية قد تحققت.

3-1-3 - مناقشة فرضية البحث الثالثة:

من خلال فرضية البحث الثالثة والتي تشير إلى أن هناك فرق دال إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية تبعاً لسنوات الممارسة الرياضية.

ومن خلال نتائج البحث المتوصل إليها في الدراسة الميدانية وتحديدًا في الجداول (23) (25) (26) (28) (29) (31) (32) (34) (36) (37) (39) حيث وجد أن هناك فرق دال إحصائية في

المحور الأول ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية بين الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ومن 3-5 سنوات وأكثر من 5 سنوات لصالح الممارسين من 3-5 سنوات .
وأن هناك فرق دال إحصائيا في المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة لصالح الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات.
وأن هناك فرق دال إحصائيا في المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة لصالح الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات.
وأن هناك فرق دال إحصائيا بين الناشئين الممارسين في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الناشئين الممارسين من أقل من 3 سنوات ومن 3-5 سنوات.
وأن هناك اختلاف في الدرجة الكلية للاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين حسب عدد سنوات الممارسة الرياضية لصالح الناشئين اقل من 3 سنوات.
وعليه من خلال النتائج السابقة نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

3-4- الاستنتاجات:

- من خلال إشكالية البحث التي قمنا بمعالجتها بوسائل إحصائية مناسبة توصلنا إلى النتائج التالية:

*- في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية وجود فروق دالة إحصائية بين ناشئي الأنشطة الجماعية (كرة اليد ، كرة القدم) وناشئي الأنشطة الفردية (الجو دو ، 1500م) حيث وجد أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح الأنشطة الجماعية في كل من المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية ، وفي المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة ، وفي المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة ، وفي الدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية .
ومن خلال هذا كله نستنتج أن الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية هي بدرجة عالية عند ناشئي الأنشطة الجماعية .

*- في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية وجود فروق دالة إحصائية بين ناشئي الأنشطة الجماعية فيما بينهم (كرة القدم ، كرة اليد) حيث وجدت فروق دالة إحصائية لصالح نشاط كرة اليد في كل من المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية وفي المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة ، وفي المحور الرابع ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة ، وفي الدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية .

ومنه نستنتج أن الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية هي بدرجة عالية عند ناشئ كرة اليد * - وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين الأنشطة الفردية (الجو دو ، 1500م) فيما بينهم لصالح نشاط 1500م في كل من المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة

وفي المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الرياضية، وفي الدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية .
ومنه نستنتج أن الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية هي بدرجة عالية عند ناشئ 1500م.

*- وفي الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين وجود فروق دالة إحصائيا بين الناشئين الممارسين ل أقل من 3سنوات ،ومن 3-5سنوات ،وأكثر من 5سنوات حيث وجد فرق دال إحصائيا لصالح الناشئين الممارسين من 3-5سنوات في المحور الأول ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية ،ووجود فرق دال إحصائيا لصالح الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات في كل من المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية ،وفي المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة .

ووجود فرق دال إحصائيا في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة لصالح الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات ومن 3-5سنوات ،كما وجد فرق دال إحصائيا في الدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الممارسين لصالح أقل من 3سنوات .

ومنه نستنتج أن الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية هي بدرجة عالية عند الناشئين الممارسين أقل من 3سنوات، وهذا راجع لنقص الخبرة لديهم.

3-5- الخلاصة العامة:

إن الوصول إلى المستويات العالية بالنسبة للرياضي 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 رياضي 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 التغير والتعلم على مستوى متطلبات النشاط الرياضي الذي يمارسه البدنية والمهارية والتكتيكية والنفسية .

فالغاية الشاملة للمتطلبات السابقة الذكر أمر ضروري للوصول بالعملية التدريبية إلى أهدافها المرسومة، ومن هنا تظهر أهمية المتطلب النفسي، فالناشئ الرياضي في نشاط معين يمر من الناحية النفسية بعدة مشاعر واضطرابات، ومشاكل وضغوط نفسية حسب طبيعة الموقف الذي يمر به، وهذه الضغوط النفسية هي محور دراستنا، وهذا لعدم الاهتمام بهذه الضغوط من طرف معظم المرين والمربين، مما يؤثر على عملهم .

وعلى هذا الأساس جاعت هذه الدراسة للإجابة على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث، ومحاولة الوصول إلى أهداف البحث، والتأكد من صحة أو نفي فرضياته، حيث قمنا بتقسيم هذا البحث إلى
باين :

الباب الأول خصصناه للدراسية النظرية والباب الثاني للدراسة الميدانية .

قسمنا الباب الأول إلى ثلاثة فصول ،تطرقنا في الفصل الأول إلى الضغوط النفسية للرياضيين وكل مايتعلق بالضغوط النفسية بصفة عامة ،وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى المنافسة الرياضية والضغوط النفسية ،حيث قمنا بإبراز الضغوط النفسية المتعلقة بالمنافسة الرياضية ،وفي الفصل الثالث الناشئين الرياضيين وخصائص نموهم وتطورهم من 14-18 سنة ،بالإضافة إلى تعرضنا قبل هذه الفصول إلى الدراسات المشاهدة التي تناولت موضوع البحث .

وتضمن الباب الثاني ثلاثة فصول :الفصل الأول تناولنا فيه منهج البحث وإجراءاته الميدانية حيث تطرقنا إلى الدراسة الأولية للاستبيان المستعمل والدراسة الأساسية للبحث ،أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض النتائج التي توصلنا إليها وتحليلها ومناقشتها ،وفي الفصل الثالث والأخير قمنا بعرض الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات والخلاصة العامة للبحث والتوصيات .

- ولغرض التحقق من فروض البحث اعتمد الباحث المنهج الوصفي المسحي ،حيث تمت الدراسة على عينة من ناشئي الفرق المشاركة في مختلف البطولات حسب التخصص نشاط كرة القدم ونشاط كرة اليد ،نشاط 1500م والجو دو .

ولمعرفة صدق وثبات الاستبيان قمنا بدراسة أولية للاستبيان حيث أسفرت نتائجها على أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية ،وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية على 178 ناشئا رياضيا تم اختيارهم بطريقة عشوائية ،حيث قمنا بتقديم لكل ناشئ في مجال تخصصه استمارة تحمل استبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية المتضمن خمسة محاور حيث يضم المحور الأول الضغوط النفسية قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية ،والمحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة ،والمحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة ،والمحور الرابع ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة ،والمحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة ،وهذا بغية الإجابة على أسئلته ،وبعدها يتم استرجاع الاستمارة ،وقد قمنا بتفريغها وفق مفتاح تصحيح معين ،وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وفق أساليب إحصائية معينة وتحليلها ومناقشتها استنتجنا أن هناك فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين الممارسين للأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية لصالح الأنشطة الجماعية،وبين الممارسين للأنشطة الجماعية فيما بينهم (كرة اليد ،كرة القدم) لصالح نشاط كرة اليد وفيما بين الأنشطة الفردية فيما بينهم (الجو دو ،1500م) لصالح نشاط 1500م،وبين

الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ،ومن 3-5 سنوات ، وأكثر من 5 سنوات لصالح الناشئين أقل من 3 سنوات ، وهذه كلها إجابات على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث .

3-6- التوصيات والاقتراحات:

بعد تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة ، تبين جليا أن هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية حسب التخصص وطبيعة المنافسة والخبرة . وعلى ضوء هذه النتائج يوصي الباحث بما يلي :

1- 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.

2- يجب أن يقتنع الآباء بحق أبنائهم في أسلوب المشاركة في الرياضة، حتى تصبح الممارسة مصدرا للاستمتاع، بمعنى أن يقدم الآباء الاقتراحات وتهيئة الظروف لأبنائهم مع عدم إجبارهم على ممارسة نشاط رياضي معين أو المبالغة في نشاط ما.

3- يفضل أن يخصص الآباء بعض الوقت لمشاركة أبنائهم التدريب حتى وأن كانوا مشغولين بدرجة كبيرة وليس لديهم الوقت، ولا يستطيعون المشاركة الإيجابية مع أبنائهم، فتكفي المشاركة الوجدانية العاطفية من خلال الاستفسار من أبنائهم عن أدائهم في التدريب والمنافسات وكذلك مشاركتهم خبرة النجاح والتفوق للأبناء .

4- أن يساعد الآباء أبنائهم على مواجهة خبرات الفشل، وهذا ما يلاحظ عندما يكون تقييم الناشئ الرياضي على أساس نتائج المنافسة، وليس على أساس نتائج الأداء، وهنا تظهر أهمية دور الأسرة في تقديم المساعدة والمساندة لأبنائهم عندما يمرون بخبرات الفشل، وأن يتذكر الآباء دائما أنهم المثل والقوة لأبنائهم، فمن الصعوبة أن يكتسب الطفل الروح الرياضية والسيطرة على انفعالاته عندما لا يوجد هذه الصفات في والديه وفي الأسرة .

5- يجب على المدربين والمهتمين بالإعداد النفسي للناشئين الرياضيين أن يهتموا باستخدام الوسائل الحديثة في التدريب وتعليم المهارات، وأن تكون الأهداف الموضوعية متناسب مع قدرات وإمكانيات الناشئ الرياضي.

6- يجب على المدربين تخطيط برامج التدريب بصورة علمية متناسب مع قدرات الناشئ البدنية والنفسية، وعدم التركيز على النتائج فقط .

7- يجب على المدرب الاهتمام بالإعداد النفسي قبل المباريات وبعدها المباريات.

8- أن يقوم المدرب بتقوية وتدعيم الاتصال بينه وبين الناشئين بصورة كبيرة، وأن يسمح باشتراك الناشئ في وضع الأهداف واتخاذ القرارات.

9- يجب على المدرب والمربي مراعاة ظروف الناشئ من حيث أوقات التدريب والمنافسات بحيث لا تتعارض مع ظروف حياته الدراسية والامتحانات والحالة الاقتصادية والاجتماعية له.

ملخص باللغة العربية

ملخص البحث :

لقد تعددت في الآونة الأخيرة المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد الرياضي نظرا للتطور الحاصل في شكل المنافسات وحجمها، ومتطلباتها، ومن هذه المشاكل الضغوط النفسية، وبصفة خاصة الناشئ الرياضي الذي يكون في فترة حرجة في حياته الرياضية، فتعرضه للضغوط النفسية لها آثار واضحة عليه ممكن أن توصله إلى الاحتراف النفسي ثم الانسحاب الرياضي .
وعليه جاءت هذه الدراسة لتطور الإشكالات التالية :

- 1- هل تختلف الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) و الممارسين للأنشطة الفردية (الجودو، 1500م) ؟
- 2- هل تختلف الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين بين الأنشطة الجماعية (كرة القدم كرة اليد) وفيما بين الأنشطة الفردية (الجو دو ،سباق 1500م) ؟
- 3- هل تختلف الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين الناشئين تبعا لسنوات الممارسة الرياضية ؟

وعلى هذا الأساس وضعت الفرضيات التالية :

- 1- هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية بين الناشئين في الأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والأنشطة الفردية (الجودو، 1500م).
 - 2- هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية فيما بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والأنشطة الفردية (الجو دو ،سباق 1500م).
 - 3- هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين الناشئين تبعا لسنوات الممارسة الرياضية (أقل من 3 سنوات ،من 3-5 سنوات ،أكثر من 5 سنوات).
- ومن أجل الإجابة على الإشكالية المطروحة فقد قسم البحث إلى بابين حيث تضمن الباب الأول الدراسة النظرية وتضمن ثلاثة فصول ،الفصل الأول الضغوط النفسية للرياضيين ،الفصل الثاني المنافسة الرياضية والضغوط النفسية،الفصل الثالث المراهقة وخصائص المرحلة العمرية من 14-18 سنة ،وقد قسم الباب الثاني إلى ثلاثة فصول تضمن الفصل الأول منهج البحث وإجراءات الميدانية ،والفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج ،والفصل الثالث مناقشة فرضيات البحث .

-وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي ،حيث تمت الدراسة على عينة بلغت 178 ناشئ رياضي المشاركين في الأنشطة الرياضية كرة القدم ،كرة اليد ،سباق 1500م ،الجو دو ،وقد تم التأكد من الأسس العلمية للبحث الصدق ،الثبات الموضوعية من خلال دراسة أولية على 27 ناشئ رياضي ،واعتمد الباحث على استبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية المتكون من خمسة محاور المحور الأول ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة ،المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة ،المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة ،المحور الرابع ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة ،المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الرياضية.

- واستنتج الباحث في الأخير وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية لصالح الأنشطة الجماعية ،ووجود فروق دالة إحصائيا بين الأنشطة الجماعية كرة القدم ،كرة اليد لصالح ناشئ نشاط كرة اليد ،وبين ناشئ الأنشطة الفردية سباق 1500م ،الجو دو لصالح ناشئ 1500م .

كما وجدت فروق الدالة إحصائيا في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ،ومن 3-5 سنوات فأكثر من 5 سنوات لصالح الناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات .

ملخص باللغة الفرنسية

Résumé de la thèse :

Dans cette dernière époque ,les problèmes mentaux ont multiplies dans les quelles souffre l'individu sportive à cause du développement de l'occurrence dans les dispositifs d'accrochage concurrentiels et sa taille ,ses conditions .et parmi ces problèmes la bénédiction des problèmes mentaux ,et plus précisément la période critique dans sa vie sportive , qui lui expose vers des pressions mentales,qui ont une influence claire qu'elle peut lui conduire à un professionnalisme mentale puis le retrait sportif.

Cette étude est venue pour développer les problématiques suivantes :

1-est-ce qu'il y a une différence entre les pressions mentales reliées dans la rivalité entre le commencement pour les activités collectives et pratiqué pour les différentes activités individuelles ?

2-est- ce qu'il y a une différence entre les pressions mentales reliées dans la rivalité entre le commencement pour les activités collectives (football, handball) et pratiqué pour les différentes activités individuelles (judo, course 1500m)?

3- est-ce qu'il y a une différence" entre les pressions mentales reliées dans la rivalité entre le commencement différent des années de la pratique sportive.

Sur ce chemin, on a posé les hypothèses suivantes:

1- il y a des différences indicatives statistiques dans les pressions mentales qui sont reliées dans la rivalité sportive entre commencement pour les activités collectives et les différentes activités individuelles.

2-Il y a des différences indicatives statistiques dans les pressions mentales reliée par la rivalité sportive entre le commencement des différentes activités pratiqués individuellement (judo , cours 1500 M) .

3-Il y a des différences indicatives statistiques dans les pressions mentales sont reliées dans la rivalité sportive entre le commencement suivi pendant des années sportives (de la pratique moins de 3 ans , de 3 à 5 ans , plus de 5 ans)

Pour répondre à la problématique posée , la recherche était divisé en deux parties :

La première partie : étude théorique , elle se divise en trois chapitres : **Le premier** : Les premières pressions mentales pour les athlètes **le deuxième chapitre** : La rivalité sportive et les pressions mentales , **le troisième chapitre** : l'adolescence et les caractéristiques de la période entre 14 à 18 ans .

La deuxième partie est aussi divisée **en trois chapitres** :

Le première : La méthode de recherche et ses mesures.

Le deuxième : Analyse et interprétation des résultats.

Le troisième : Discussion des hypothèses de la recherche

Le chercheur a compté sur la méthode descriptive on une étude était faite sur un échantillon de 178 complets commençants (football, handball)

Le chercheur dans son travail a montré les pressions mentales reliées dans une concurrence sportive , il a divisé son questionnaire a 5 chapitres :

Le premier : pression avant pendant et dans l'après ,

le 2^{èm} : pression concurrentielle d'axe de la communication avant pendant et dans l'après .

le 3^{em} : la pression de charge sportif dans l' age jeune .

Le 4^{em} : la pression d'intérêt dans le profitable et des directions de famille vers des situations concurrentielles d'organisations.

Le 5^{em} : le temps de commencent pour participé dans la rivalité sportive.

La conclusion du chercheur était de trouver des différences statistiques dans la pression mentale reliée dans la rivalité sportive entre pratiqué pour les activités collectives et les différentes activités individuelles pour les bonnes activités collectives et des différences de présence de staticien évident sportive .

Comme il a trouvé des différences dans la pression mentale entre le commençant moins de trois ans , de 3 à 5 ans , et plus de 5 ans pour intérêt des commençants moins de 3 ans .

قائمة المصادر والمراجع

1-المصادر والمراجع باللغة العربية :

- 1-أسامة كامل راتب ،المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي ،علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق،إصدار الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ،الإصدار الأول . 1997 .
- 2- أسامة كامل راتب،علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ،ط2 دار الفكر العربي القاهرة 1998 .
- 3- أسامة كامل راتب .النشاط البدني والاسترخاء .مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة .دار الفكر العربي القاهرة.ط1 .2004 .
- 4- أسامة كامل راتب ،الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ،دار الفكر العربي القاهرة ،1991 .
- 5-أسامة السيد عبد الظاهر .مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين .رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية للبنين.جامعة حلوان .1999
- 6- أسامة كامل راتب .الإعداد النفسي للناشئين .دار الفكر العربي .القاهرة .2001.ص403 .
- 7- أسامة كامل راتب.قلق المنافسة ضغوط التدريب .احتراق الرياضي.ط1.دار الفكر العربي القاهرة.1997 .
- 8- إبراهيم عبد ربه خليفة .الهيئة العامة للشباب والرياضة.مكتب التدريب وإعداد القادة (إصدارات علمية في المجال الرياضي).1997
- 9 - أسامة كامل راتب ،مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق ،دار الفكر العربي ،القاهرة .
- 10- أحمد رضا ، متن اللغة، ط1 . مكتبة الحياة ، بيروت، 1965 .
- 11-أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي . ط 10 . مكتبة النهضة المصرية . القاهرة . 1973
- 12- إخلاص محمد عبد الحفيظ ،مصطفى حسين باهي ،طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة 2000 .
- 13- أمين أنور الخولي ،الرياضة والمجتمع ،ط1،عالم المعرفة الصفاة،1996 .
- 14 - ألفت محمد حقي ، علم نفس النمو ،دار المعرفة الجامعية ،الإسكندرية ،1981،ص43 .
- 15- إبراهيم وجيه محمود ،المراهقة خصائصها ومشكلاتها ،دار المعارف القاهرة ،1981 .
- 16- البهي فؤاد السيد ،علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ،دار الفكر العربي ،القاهرة 1978 .

- 17- باهي مصطفى ،إشراف إبراهيم ،الضغوط النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة ،مجلة جامعة المنيا.1999.
- 18- حسن أبو عبده ،دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان*1993
- 19- حافظ الجمالي، أبحاث في علم النفس الطفل و المراهق ، مطبعة جامعة دمشق ، سوريا .
- 20- حنفي محمود مختار ،كرة القدم للناشئين ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1997.
- 21-رمضان ياسين ،علم النفس الرياضي ،دار أسامة للنشر والتوزيع ،ط1،عمان ،2008.
- 22- رابح تركي ،مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس ،المؤسسة الوطنية للكتاب ،الجزائر ،1984،
- 23 - ليلي يوسف ،سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ،ط2،مكتبة الأنجلو المصرية،مصر 1962.
- 24- محمد حسن علاوي ،علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ،دار الفكر العربي القاهرة 2002.
- 25- محمد حسن علاوي ،مدخل في علم النفس الرياضي، ط6،مركز الكتاب للنشر .القاهرة،2001.
- 26- محمد حسن علاوي وآخرون .الإعداد النفسي في كرة اليد.تطبيقات .ط1.مركز الكتاب للنشر القاهرة .2003.
- 27 - محمد حسن علاوي ،علم النفس التريب والمنافسة الرياضية .دار الفكر العربي القاهرة.2002.
- 28- محمد حسن علاوي .سيكولوجية التدريب والمنافسات.دار الفكر العربي القاهرة .1998.
- 29- محمد حسن علاوي ،سعد جلال ،علم النفس التربوي الرياضي ، ط4 ،دار المعارف ،1978،
- 30- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ،ط8 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994 ، .
- 31- محمد حسن علاوي ،سيكولوجية التدريب والمنافسات ،دار المعارف،ط6، 1987،
- 32- محمد حسن علاوي.سيكولوجية النمو للمربي الرياضي،ط1،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة 1998.

- 33-مصطفى حسين باهي.حسين احمد حشمت .المرجع في علم النفس الفسيولوجي.نظريات.تحليلات .تطبيقات ط1.مكتبة الأنجلو المصرية.القاهرة. 2002.
- 34- مصطفى باهي.سمير جاد .المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ط1 .الدار العالمية للنشر والتوزيع.الأهرام.2004.
- 35- محمد عبد العاطي عباس .مصادر الاحتراق النفسي لدى بعض الأنشطة الرياضية .رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية للبنات .جامعة حلوان.1998
- 36- محمد لطفي طه . الأسس النفسية لانتقاد الرياضيين ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، القاهرة . 2002
- 37- مجدي محمد الدسوقي ،سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة ،مكتبة الأنجلو المصرية.القاهرة 2003 .
- 38- محمود عبد الفتاح عنان،سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ط1 ، النظرية والتطبيق والتجريب .دار الفكر العربي،القاهرة،1995.
- 39- محمد العربي شمعون ،ماجدة محمد إسماعيل ،التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ط1 . 2002 .
- 40- محمد محمد الأفندي ، علم النفس الرياضي ، و الأسس النفسية للتربية البدنية ، عالم الكتب . القاهرة . 1965 .
- 41-مالك سليمان مخلول ،علم النفس الطفولة والمراهقة .مطابع مؤسسة الوحدة ،القاهرة، 1981
- 62 - محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، القاهرة 1995.
- 42- محمد نصر الدين رضوان ،الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية،ط1،دار الفكر العربي القاهرة ،2003.
- 43- محمود السيد أبو النيل ،الإحصاء النفسي والإجتماعي والتربوي ،دار النهضة العربية للطباعة والنشر ،ط1987،2 .
- 44- مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997.
- 45- محمد خيرى، الإحصاء النفسي ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1997.

- 46- مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية. ط1، دار الفكر، عمان 1999.
- 47- ناهد رسن سكر. علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية. ط1. الدار العالمية للنشر والتوزيع عمان. 2002.
- 48- نبيل عبد الهادي، القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي، دار وائل للنشر، 1999.
- 49- صدقي نور الدين المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، ط1، 1998.
- 69- صلاح مصطفى لفيال، مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة الغريب، القاهرة 1982.
- 50- عادل الدمرداس، الإدمان مظهره وعلاجه، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت 1990، ص95
- 51- عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة 1997،
- 52- عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط1، مركز للكتاب للنشر، القاهرة 2005.
- 53- علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط2، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2000.
- 54- عزت محمود كاشف. الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991
- 55- علاء الدين كفاي، الارتقاء النفسي للمراهق، دار المعرفة الجامعية، 2006.
- 56- عبد الرحمان محمد عيسوي، الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003.
- 57- عادل عبد الله محمد، اتجاهات نظرية في سيكولوجية نمو الطفل والمراهق، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1991.
- 58- عباس محمود عوض، علم النفس الإحصائي، دار المعرفة الجامعية، 1999.
- 59- عاطف عدلي العيد، زكي أحمد عزمي، الأسلو الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام، ط1، دار الفكر العربي القاهرة 1993.
- 60- عزت حجازي. الشباب العربي والمشكلات التي يواجهها. سلسلة عالم المعرفة. الكويت، العدد 6. 1978.

- 61- عبد القادر حليني ، مدخل إلى الإحصاء ، ط2 ، مطبعة بيروت ، 1984 .
- 62- علاء الدين كفاي ، الارتقاء النفسي للمراهق. دار المعرفة الجامعية ، 2006.
- 63- عادل عز الدين الأشول ، علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة ، دار الحسام للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1996.
- 64- عباس محمود عوض ، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ، دار المعرفة الجامعية ، 1998.
- 65- فؤاد أبو حطب . آمال صادق . نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين. ط3. مكتبة الأنجلو المصرية . القاهرة . 1995.
- 66- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط2. دار الفكر العربي، القاهرة 1998.
- 67- فاروق السيد عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001.
- 68- قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربي البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 .
- 69- سميرة محمد خليل ابراهيم ، بناء مقياس الضغوط والاحتراق النفسي لمدرسي التربية الرياضية القاهرة. 1999.
- 70- سعدية بهادر ، علم نفس النمو ، دار البحوث العلمية الكويت ، 1981.
- 71- سيد محمد غنيم ، الطفولة والمراهقة ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، عالم الفكر 1977.
- 72- وجيه محجوب جاسم ، طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1995.
- 73- يوسف ميخائيل اسعد ، سيكولوجية الخبرة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2000.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- 74-Caviglioli(b),psychopédagogie du sport ,C A librairie J Vrin ,paris ,1976.
- 75- Stéphane champely , Statistique appliquée au sport , cours exercices, éditions de boeck université , bru scelles , 2004 .
- 76- Sil Lamy MJ dictionnaire usuel de psychologie .éditon bords .paris 1983 .
- 77-VAN SCHAGEN :rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité p .uf paris1993.
- 78- Benjamine James, David Colins ,Self presentational Sources of Competitive,Stress During performance .Journal sport a Exercices Psychology, Vol.19 Mar.1997.
- 79-Gould , Udry, Bridges, Beck –stress Sources encountered when rehabilitahing From, Season ending ski.1997.
- 80- Gill,K, Henderson, Pargman,The type A Competitive Run, A Risk for Psychological stress and injury ,International Journal of sport Psychology.1995.
- 81- Hardy,Psychological stress and children in compétition ,1986.
- 82- Keogh, Jack a David Sugden,Movement skill Development,New yourk 1985.
- 83- Mc.PHersen,B,The Social System of age Grops Swimmers, The Perception of Swimmer and Coaches ,Candian Journal of applied Sport Siences,5.142.
- 84- p.s Wienbarg D.Gould,Psychologie du sport et l'activité,vigot,paris,1997.
- 85-Taylor, A, Daniel,Leigh,Burke, perceived stress psychological Burnout and paths to Turnout intentions Among Sports officials, Journal 1F,Sport psychology, 1990.
- 86-Urhausen, Gabriel,Kinderman, Blood Hormone as markes of Training stress and overtraining,1995
- 87-Vecchio,R..Organizational Behavior (2nd Ed),Toronto. The Drydenpr1991.

الملاحق

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

استمارة تحكيم موجهة للسادة الخبراء حول بناء مقياس للضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية

للناشئين الرياضيين

السيد الأستاذ /الدكتور:

نظرا لأهمية خبرتكم في مجال البحث العلمي يتشرف الباحث باستطلاع رأي

سيادتكم في بناء استبيان للضغوط النفسية لدى الناشئين في الرياضة ونشكر لسيادتكم مسبقا

تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة وإثراء البحث في مجال علم النفس الرياضي .

عنوان البحث

الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين من حيث متغيرات الخبرة

والتخصص وطبيعة المنافسة.

تساؤلات البحث :

1- هل تختلف الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية

والممارسين للأنشطة الفردية؟

3- هل تختلف الضغوط المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين تبعا للنشاط المختار(بين الألعاب الجماعية

وبين الألعاب الفردية)؟

2- هل تختلف الضغوط المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين تبعا لسنوات الممارسة الرياضية؟

أهداف البحث:

1-بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية.

2- المقارنة بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والفردية؟

3- المقارنة بين الرياضيين الناشئين تبعا لسنوات الممارسة الرياضية أي بين ناشئي الممارسين اقل

من 3سنوات ومن 3-5سنوات وأكثر من 5سنوات .

الطالب :

بن نعيمة محمد

المشرف:

د . شعلال عبد المجيد

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بمساعدته في استكمال خطوات وإجراءات بناء مقياس الضغوط

النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية من حيث:

1- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

2- مدى مناسبة العبارات لكل محور.

3- مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للمحور).

4- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى للقائمة المنشودة للناشئين في مجال الأنشطة الرياضية

(الجماعية والفردية). هذا وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير ثلاثي عند تطبيق

الاستمارة على عينة البحث على النحو التالي :

| | | |
|------------|--------|-------|
| غالبا | أحيانا | نادرا |
| ثلاث درجات | درجتان | درجة |

مصطلحات البحث:

الضغوط النفسية: عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئيا أو كليا بدرجة عالية توجد لديه إحساس بالتوتر، وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن، وقد يؤدي إلى الإجهاد ثم الاحتراق النفسي.

المنافسة الرياضية: موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ماله من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي.

الخبرة: كمية المكتسبات لدى الفرد الرياضي والتي تجعله يستجيب بشكل عادي أمام مختلف المواقف المتكررة.

التخصص: المقصود به الألعاب الرياضية الجماعية ككرة القدم والألعاب الفردية كالجيدو.

الجدول (1) عبارات المحور الأول (ضغوط قبل أثناء بعد المنافسة)

| مدى ارتباط العبارة بال محور | | مدى مناسبة عبارة المحور | | | المحور الأول |
|-----------------------------|--------|-------------------------|------------|--------|---|
| غير مرتبطة | مرتبطة | أرى التعديل | غير مناسبة | مناسبة | ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية وهي الأفكار السلبية التي يواجهها اللاعب والمرتبطة بنتائج المنافسة |
| | | | | | 1- يملكني الخوف قبل المنافسة. |
| | | | | | 2- أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المنافسة. |
| | | | | | 3- تهتز تقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة |
| | | | | | 4- يتنابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة. |
| | | | | | 5- أخشى من احتمال إصابتي في المنافسة. |
| | | | | | 6- من الصعب عزل تفكيري عما يدور حولي. |
| | | | | | 7- أفتقد تركيز انتباهي عندما يشاهدني شخصيات مهمة. |
| | | | | | 8- ينخفض أدائي في المنافسة عند صياح الجمهور. |
| | | | | | 9- أشعر بالخوف من التعليقات التي أتعرض لها بعد المنافسة من الزملاء والأصدقاء. |
| | | | | | 10- يصعب علي مواجهة وسائل الإعلام والجمهور بعد الهزيمة. |
| | | | | | 11- الخوف من الهزيمة يجعلني في حالة سيئة لعدة أيام. |

الجدول (2) عبارات المحور الثاني (ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل اثناء وبعد المنافسة)

| مدى ارتباط العبارة بالمحور | | مدى مناسبة العبارة | | | المحور الثاني |
|-------------------------------|------------|--------------------|------------|--------|---|
| مرتبطة | غير مرتبطة | أرى التعديل | غير مناسبة | مناسبة | |
| | | | | | ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ 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 |
| | | | | | 1-أرى أن الاستماع إلى المدرب عملية غير مشوقة. |
| | | | | | 2-المدرب يستمع إلي بدون تركيز. |
| | | | | | 3- ينشغل المدرب عني عندما أتحدث معه. |
| | | | | | 4-يضايقني حديث المدرب معي خلال المنافسة. |
| | | | | | 5- يقاطعني المدرب عندما أتحدث معه في موضوعات هامة حول المنافسة. |
| | | | | | 6-أشعر بعدم الارتياح عند حديث المدرب معي. |
| | | | | | 7- أشعر بعدم احترام المدرب لي نتيجة لهزيمتي في المنافسة. |

| مدى ارتباط العبارة بالمحور | مدى مناسبة العبارة | المحور الثالث |
|-------------------------------|--------------------|---|
| | | ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر |

| غير مرتبطة | مرتبطة | أرى التعديل | غير مناسبة | مناسبة | 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 |
|------------|--------|----------------|------------|--------|--|
| | | | | | 1-أخشى عدم توفيقني في اللعب قبل اشتراكي في المنافسة. |
| | | | | | 2-أشعر بالملل نتيجة لكثرة المنافسة الرياضية . |
| | | | | | 3- أنا غير طبيعي نتيجة لكثرة المنافسات. |
| | | | | | 4- أتمنى أخذ راحة كافية بين المنافسات. |
| | | | | | 5-يزداد ارهاقي نتيجة كثرة اشتراكي في المنافسات . |
| | | | | | 6- مطلوب مني تحقيق أهداف تزيد عن قدراتي أثناء المنافسة. |
| | | | | | 7- أشعر بأن هناك تدريبات زائدة ولأستطيع تأديتها. |
| | | | | | 8-لا أتحمل كمية التدريب خلال فترة المنافسات التي اشترك فيها. |
| | | | | | 9- أشعر بعدم تقدم مستوى أدائي بالرغم من الاستمرار في التدريب . |
| | | | | | 10- أشعر بالإرهاق الشديد ونقص في الطاقة بسبب كثرة المنافسات . |
| | | | | | 11- أشعر بأن وحدات التدريب التنافسية أكبر من قدراتي . |
| | | | | | 12-أحتاج لفترة طويلة لاستجماع الطاقة بعد التدريب أو المنافسة . |

الجدول (3) عبارات المحور الثالث (ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر)

الجدول (4) عبارات المحور الرابع (ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة)

| مدى ارتباط العبارة بالمحور | | مدى مناسبة العبارة | | | المحور الرابع |
|----------------------------|--------|--------------------|------------|--------|--|
| | | | | | ضغوط الاهتمام بالمكسب ونتائج المنافسة |
| مدى ارتباط العبارة بالمحور | | مدى مناسبة العبارة | | | وتعني المحور كمنهج الزائد على المكافأة وضرورة المكسب والفوز |
| غير مرتبطة | مرتبطة | أرى التعديل | غير مناسبة | مناسبة | التي تؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية على الرياضيين خاصة الناشئين. |
| | | | | | 1- يصعب علي تحقيق المكسب في كل منافسة . |
| | | | | | 2- أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المنافسة . |
| | | | | | 3- الانفعالات الزائدة لدى الجهاز الفني تؤثر على أدائي في المنافسات . |
| | | | | | 4- التعليقات الخارجية تثير انتباهي. |
| | | | | | 5- مكافأة الفوز لا تتناسب مع الجهد البدني والنفسي الذي أبذله. |
| | | | | | 6- أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة . |
| | | | | | 7- تعتقد الأسرة أن مواقف المنافسة تضيع وقتي وسبب فشل في الدراسة. |
| | | | | | 8- أمارس رياضي إرضاء للأسرة والأهل. |
| | | | | | 9- تمنعني الأسرة من الاشتراك في المنافسة للخوف من الإصابة . |
| | | | | | 10- تقدم الأسرة التقدير والتشجيع عند الفوز فقط. |
| | | | | | 11- تهتم أسرتي بنتائج المنافسة دون النظر لمجهودي أو مستوى أدائي . |
| | | | | | 12- يوجه لي نقد شديد من أفراد أسرتي عندما أفشل في المنافسة. |
| | | | | | 13- يجب أن أفوز في المنافسات الرياضية . |
| | | | | | 14- أحتاج لمن يرافقني للانتقال إلى مكان المنافسة . |
| | | | | | 15- أتعب من صعوبة المواصلات للانتقال إلى مكان المنافسة في موعدها. |

| غير مرتبطة | مرتبطة | أرى التعديل | غير مناسبة | مناسبة | |
|------------|--------|-------------|------------|--------|--|
| | | | | | 1-تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة اشتراكي في المنافسات . |
| | | | | | 2- اضطر لعمل أكثر من شئ في وقت واحد بسبب اشتراكي في المنافسات . |
| | | | | | 3-لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك لاشتراكي في المنافسات الرياضية . |
| | | | | | 4- فترات المنافسة تتعارض مع متطلبات الحياة اليومية. |
| | | | | | 5-تتعارض فترات المنافسة مع مواعيد الامتحانات المدرسية . |
| | | | | | 6- أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات المنافسة والتفوق الدراسي . |
| | | | | | 7-غير مستقر في النوم بسبب عدم التوفيق بين المنافسة والدراسة . |
| | | | | | 8- تتعارض المنافسات مع واجباتي المدرسية أو فترات نومي أو مواعيد المدرسة . |

الجدول (5) عبارات المحور الخامس (ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة)

الاستبيان في صورته النهائية

الملحق رقم 02:

جامعة عبد الحميد بن باديس *مستغانم*

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استبيان خاص بالضغوط النفسية للرياضيين الناشئين :

عزيزي الرياضي

تحية طيبة وبعد ،،،،

- في إطار إنجاز مذكرة تخرج في شهادة الماجستير في طرق ونظريات التربية البدنية والرياضية ، يشرفني أن أضع بين أيديكم هاته الاستمارة التي تندرج في إطار بحثنا المتمثل في "الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين من حيث متغيرات الخبرة والتخصص وطبيعة المنافسة".

لذا نرجو التكرم بمليء الاستمارة والتي تتضمن عددا من العبارات التي تعكس رأيك الشخصي تجاه المواقف المتعلقة بالرياضة التي تمارسها.

ملاحظة: الإجابة بوضع علامة (X) على الإجابة المختارة.

من إشراف الدكتور :

شعلال عبد المجيد

من إعداد الطالب:

بن نعيمة محمد

والآن تفضل بمليء البيانات التالية:

الاسم واللقب :

السن:

عدد أفراد الأسرة:

اسم الفريق:

اسم المؤسسة:

نوع الرياضة التي تمارسها:

عدد سنوات الممارسة الرياضية:

أقل من 3 سنوات

من 3-5 سنوات

أكثر من 5 سنوات

فئة الرياضي:

أصغر

أشبال

أواسط

هل انقطعت عن ممارسة الرياضة :

نعم

لا

| العبارات | نادرا | أحيانا | غالبا |
|--|-------|--------|-------|
| 1- أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المنافسة | | | |
| 2- أرى أن الاستماع إلى المدرب عملية غير مشوقة. | | | |
| 3- يصعب علي تحقيق المكسب في كل منافسة. | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | 4- تتراكم علي الواجبات المدرسية نتيجة اشتراكي في المنافسات . |
| | | | 5- المدرب يستمع إلي بدون تركيز |
| | | | 6- اضطر إلى لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب اشتراكي في المنافسات. |
| | | | 7- ينشغل المدرب عني عندما أتحدث معه. |
| | | | 8- مكافأة الفوز لا تتناسب مع الجهد البدني والنفسي الذي ابذله. |
| | | | 9- لا املك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك لاشتراكي في المنافسات الرياضية. |
| | | | 10- أخشى من احتمال إصابتي في المنافسة . |
| | | | 11- فترات المنافسة تتعارض مع متطلبات الحياة اليومية . |
| | | | 12- يقاطعني المدرب عندما أتحدث معه في موضوعات هامة حول المنافسة. |
| | | | 13- تعتقد الأسرة أن مواقف المنافسة تضيع وقتي وسبب فشلي في الدراسة. |
| | | | 14- تتعارض فترات المنافسة مع موعد امتحاناتي . |

| العبارات | نادرا | أحيانا | غالبا |
|--|-------|--------|-------|
| 15- يتشتت تركيز انتباهي عندما يشاهدوني شخصيات مهمة. | | | |
| 16- اشعر بعدم الارتياح عند حديث المدرب معي. | | | |
| 17- مطلوب مني تحقيق أهداف تزيد عن قدراتي أثناء المنافسة. | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | 18- أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات المنافسة والتفوق الدراسي . |
| | | | 19- أشعر بان هناك تدريبات زائدة ولا أستطيع تأديتها. |
| | | | 20- غير مستقر في النوم بسبب عدم التوفيق بين المنافسة والدراسة. |
| | | | 21- أشعر بالخوف من التعليقات التي أتعرض لها بعد المنافسة من الزملاء والأصدقاء. |
| | | | 22- أشعر بعدم تقدم مستوى أدائي بالرغم من الاستمرار في التدريب |
| | | | 23- تتعارض المنافسات مع واجباتي المدرسية أو فترات أو مواعيد المدرسة . |
| | | | 24- أشعر بالإرهاق الشديد ونقص في الطاقة بسبب كثرة المنافسات. |
| | | | 25- احتاج لمن يرافقني إلى مكان المنافسة. |
| | | | 26- احتاج لفترة طويلة لاستجماع الطاقة بعد التدريب أو بعد المنافسة . |
| | | | 27- أتعب من صعوبة المواصلات للانتقال إلى مكان المنافسة في موعدها. |