

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص

تدريب و تحضير بدني

بعنوان

**دراسة بعض مسببات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة**

**القدم أقل من 19 سنة**

بحث وصفي بالطريقة المسحية أجري على بعض أندية ولاية مستغانم وغيليزان

تحت إشراف :

د/ فغلول سنوسي

من إعداد الطالبان :

باي يوسف

حمدي شريف فيصل

السنة الجامعية

2018/2017

# كلمة شكر

عملا بقوله سبحانه وتعالى:

" ولئن شكرتم لأزيدنكم... " البقرة-152

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

نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا البحث المتواضع

وخاصة الأستاذ " فغلول سنوسي " الذي لم يبخل علينا

بمعلوماته وتوجيهاته ونصائحه القيّمة

كما نشكر كل الأصدقاء وزملاء الدراسة

وكل من ساندنا بنصيحة وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

# إهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله  
تم بعون الله إتمام هذا البحث المتواضع الذي أهديه  
إلى من قال فيهما علا شأنه " وبالوالدين إحسانا "  
إلى أعز ما أملك في هذا الوجود التي تتألم لآلامي وتفرح لأفراحي  
إلى نبع الحب والعطف والحنان أُمي الحنون  
إلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعبي وهمه الوحيد  
لذلك أن أصل أبي العزيز  
إلى الشموع التي تنير لي الطريق إخوتي الأعزاء إلى جميع الأقارب  
إلى جميع الأصدقاء والأحباب كل باسمه  
إلى الأستاذ "فغلول سنوسي" وإلى زميلي في المذكرة " فيصل "  
إلى كل المعلمين والأساتذة الذين ساهموا في تكويني  
وإلى كل من علمني ولو حرفا  
إلى كل من ساعدني ولو بنصيحة ، إلى كل الإداريين  
إلى كل هؤلاء أهدي عملي هذا الذي أرجوا من المولى عز وجل  
أن يكون عملا مفيدا وأن يكون انطلاقا لمسيرة أخرى

بولس

# إهداء

أحمد الله وأشكره على إتمام بحثنا هذا  
والصلاة والسلام على رسول الله

أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما عز وجل

"ووصينا الإنسان بوالديه إحسانا حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين

أن اشكر لي ولوالديك...." لقمان . 14

إلى أول كلمة نطقها لساني وأول نظرة رأتها عيني وأول دفء في حياتي

إلى التي إن أعطيتها كنوز الأرض ما وفّيتها إلى أمي العزيزة

وإلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعبي

أبي العزيز أطل الله في عمره، ولا انسي إهدائي الخاص لزوجتي العزيزة

ولأغلى هدية في الكون أبنائي محمد وسيم ومحمد نسيم

وإلى كل الأخوة والأخوات وكل العائلة

وإلى رفقاء العمر وكل الأصدقاء والأحباب.

قبيل

## ملخص البحث :

عنوان الدراسة " دراسة بعض مسببات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة "

تهدف الدراسة إلى الكشف عن الأسباب المؤدية إلى الضغوط النفسية في كرة القدم ، وكذا الآثار الناجمة عن هذه الضغوط النفسية.

- إثراء التراث العلمي في مجال الضغوط الخاصة بالرياضيين و إستخلاص كل الأبعاد ،الفرض من الدراسة هناك علاقة متينة تربط الضغوط النفسية للاعبين ومستوى أدائهم في كرة القدم، أجري البحث على عينة مكونة من 70 لاعب و تم اختيارها بطريقة عشوائية ،أما في ما يخص الأداة المستخدمة الطريقة المسحية بالاستبيان ،و من أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها أنه هناك مسببات للضغوط النفسية حيث تمت دراسة البعض منها وكذا تأثيرها على أداء رياضي كرة القدم، ومستوى المردود الرياضي والنتائج لها علاقة مع إرتفاع نسبة الضغوط عند اللاعب.

ومن بين أهم الاقتراحات و التوصيات هي:

-ينبغي أن تتوفر أخصائي نفسي لكل فريق من أجل المساعدة النفسية و إرشاد اللاعبين في المنافسات.

-العمل على وضع مجموعة من الأساليب و الأدوات لتمكين استخدامهما في تقدير مستوى الضغوط النفسية و أعراضها المختلفة.

-الاهتمام بالفئات الصغرى في كرة القدم بتدرجها نحو صنف الأكا بر .

## **Résumé**

Titre "Étude de certaines des causes du stress psychologique chez les joueurs de football de moins de 19 ans"

L'étude vise à identifier les causes du stress dans le football, ainsi que les effets de ces pressions psychologiques .

La recherche sur un échantillon de 70 joueurs a été choisie au hasard, en ce qui concerne le questionnaire de la méthode d'enquête à outil utilisé, et l'une des conclusions les plus importantes selon lesquelles nous avons constaté qu'il existe des causes de pression psychologique, où certaines d'entre elles ont été étudiées, ainsi que leur impact sur les performances du football.

Suggestions et recommandations:

- Développer un ensemble de méthodes et d'outils permettant d'évaluer le niveau de stress psychologique et ses divers symptômes.
- Intérêt pour les groupes mineurs dans le football.

## **Summary:**

Title "Study of some of the causes of psychological stress in football players under 19 years"

The study aims to identify the causes of stress in football, as well as the effects of these psychological pressures.

- The research on a sample of 70 players was randomly selected. As for the tool used survey method questionnaire, and one of the most important conclusions that we found that there are causes of psychological pressure, where some of them were studied as well as impact on the performance of the athlete.

Recommendations:

- To develop a set of methods and tools to enable use in assessing the level of psychological stress and its various symptoms.

- Interest in the minor groups in football by graduating towards the class of dignitaries.

الصفحة	المحتوى
ج	إهداء
د	شكر و تقدير
	ملخص البحث
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال

### الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث

01.....	مقدمة.....
03.....	1- الإشكالية.....
04.....	2- أهداف البحث.....
04.....	3- الفرضيات .....
04.....	4- أهمية البحث.....
05.....	5- تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث .....
06.....	6- الدراسات المشابهة.....
10.....	خلاصة .....

### الباب الأول: الخلفية النظرية للموضوع

#### الفصل الأول: الضغط النفسي

13.....	تمهيد .....
14.....	1- تعريف الضغط .....
14.....	1-1 تعريف اللغوي .....
14.....	1-2-1- تعريف الاصطلاحي.....
14.....	2- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط.....
15.....	3- تعريف الضغوط النفسية.....
15.....	3-1-1- تعريف الاحتراق النفسي.....

- 15.....3-2- الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي.
- 15.....4- مراحل عملية الضغط النفسي.
- 16.....4-1- المطلب البيئي.
- 16.....4-2- إدراك المطلب البيئي.
- 16.....4-3- الاستجابة للضغط.
- 16.....4-4- النتائج السلوكية.
- 17.....5- طبيعة الضغط النفسي.
- 17.....6- كيفية حدوث الضغط النفسي.
- 18.....7- عوامل الضغط النفسي.
- 18.....7-1- العوامل الذاتية (المصادر الداخلية) للضغوط النفسية.
- 18.....7-2- المصادر الخارجية للضغط النفسي.
- 18.....8- أنواع الضغوط النفسية.
- 18.....8-1- الضغوط المؤقتة.
- 18.....8-2- الضغوط الدائمة.
- 19.....8-3- الضغوط الإيجابية.
- 19.....8-4- الضغوط السلبية.
- 19.....9- آثار الضغط النفسي.
- 21..... خلاصة

### الفصل الثاني: الأداء المهاري في كرة القدم و الفئة العمرية

- 23..... تمهيد
- 24..... I - الأداء المهاري
- 24.....1- مفهوم القدرة
- 24.....2- مفهوم الأداء
- 24.....3- مفهوم المهارة
- 24.....3-1- المهارات المغلقة
- 24.....3-2- المهارات المفتوحة

- 25..... 4- الخصائص النفسية والبدنية للاعب كرة القدم
- 25..... 4-1- الخصائص النفسية
- 25..... 4-2- الخصائص البدنية
- 25..... 5- مفهوم المهارات الأساسية
- 25..... 5-1- مفهومها
- 25..... 5-2- تصنيف المهارات الأساسية
- 26..... 5-2-1- التصنيف على أساس التوافق البدني
- 26..... 5-2-2- التصنيف على أساس الحركة
- 26..... 5-2-3- التصنيف على أساس الطبيعة متطلبات الأداء
- 26..... 5-2-4- التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء
- 27..... II - كرة القدم و المرحلة العمرية ( فئة الأواسط )
- 27..... 1- تعريف رياضة كرة القدم
- 27..... 2- كرة القدم الحديثة
- 27..... 2-1- ملامح كرة القدم الحديثة
- 27..... 3-2- متطلبات كرة القدم الحديثة
- 28..... 4- فئة الأواسط في كرة القدم
- 28..... 4-1- تحديد وتعريف فئة الأواسط
- 28..... 4-2- مميزات سن الأواسط
- 30..... خلاصة

### الباب الثاني: الجانب الميداني

#### الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- 33..... تمهيد
- 34..... 1- الدراسة الإستطلاعية
- 34..... 2- منهج البحث
- 35..... 3- مجتمع وعينة البحث
- 35..... 4- متغيرات البحث

- 35..... 5- مجالات البحث
- 35..... 5-1- المجال البشري
- 35..... 5-2- المجال المكاني
- 36..... 5-3- المجال الزمني
- 36..... 6- أدوات البحث
- 37..... 6-1- استمارة البحث
- 38..... 6-2- أنواع الأسئلة
- 38..... 7- الدراسة الإحصائية
- 39..... 8- صعوبات البحث
- 40..... خلاصة

### الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

#### المحور الأول

- 42..... تمهيد
- 43..... 1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الأول
- 50..... 2- استنتاج الفرضية الجزئية الأولى

#### المحور الثاني

- 51..... 1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثاني
- 58..... 2- استنتاج الفرضية الجزئية الثانية

#### المحور الثالث

- 59..... 1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثالث
- 66..... 2- استنتاج الفرضية الجزئية الثالثة
- 67..... مناقشة الفرضيات
- 68..... الاستنتاج العام
- 69..... التوصيات والاقتراحات

الخاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
43	يوضح مدى تأثير المدرب على الأداء المهاري للاعب	1
44	يوضح الخوف من عدم رضا المدرب على الأداء المهاري للاعب	2
45	يوضح ما إذا كان اللاعب يتلقى معاملة حسنة من طرف الإدارة والمدرب	3
46	يوضح الجدول ما إذا كان اللاعب يعاني من مشاكل عائلية	4
47	يوضح ما إذا كان اللاعبون يتلقون التشجيع من طرف أوليائهم للممارسة رياضة كرة القدم	5
48	يوضح مدى تأثير الجمهور على اللاعب	6
49	يوضح حالات الخوف من عدم رضا الجمهور على أداء اللاعب	7
51	يوضح مدى اهتمام اللاعبين بالمنافسة	8
52	يوضح مدى ارتياح اللاعب قبل المنافسة	9
53	يوضح مدى ثقة اللاعب في تحقيق أهدافه تحت ضغط المنافسة	10
54	يوضح مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري للاعب	11
55	يوضح شعور اللاعب أثناء المنافسات الرسمية	12
56	يوضح مدى ملائمة البرنامج المسطر للتأقلم مع المنافسة	13
57	يوضح مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري للاعب	14

59	يوضح معرفة ما إذا كان للفريق مرشد نفسي	15
60	يوضح مدى قيام اللاعبين بعملية التحضير النفسي قبل المنافسة	16
61	يوضح ما إذا كانت عملية التحضير النفسي عملية أساسية	17
62	يوضح مدى اهتمام المدرب بعملية التحضير النفسي	18
63	يوضح إذا ما كان للتحضير النفسي تأثير إيجابي على الأداء المهاري للاعب	19
64	يوضح ما إذا كان اللاعب يخشى من سوء الأداء المهاري نتيجة الضغط النفسي	20
65	يوضح ما إذا كان اعتماد المدرب على اللاعب يشكل ضغطاً إضافياً عليه	21

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل بالنسب المؤوية	الرقم
43	يمثل مدى تأثير المدرب على الأداء المهاري للاعب	1
44	يمثل الخوف من عدم رضا المدرب على الأداء المهاري للاعب	2
45	يمثل ما إذا كان اللاعب يتلقى معاملة حسنة من طرف الإدارة والمدرب	3
46	يمثل الجدول ما إذا كان اللاعب يعاني من مشاكل عائلية	4
47	يمثل ما إذا كان اللاعبون يتلقون التشجيع من طرف أوليائهم للممارسة رياضة كرة القدم	5
48	يمثل مدى تأثير الجمهور على اللاعب	6
49	يمثل حالات الخوف من عدم رضا الجمهور على أداء اللاعب	7
51	يمثل مدى اهتمام اللاعبين بالمنافسة	8
52	يمثل مدى ارتياح اللاعب قبل المنافسة	9
53	يمثل مدى ثقة اللاعب في تحقيق أهدافه تحت ضغط المنافسة	10
54	يمثل مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري للاعب	11
55	يمثل شعور اللاعب أثناء المنافسات الرسمية	12
56	يمثل مدى ملائمة البرنامج المسطر للتأقلم مع المنافسة	13
57	يمثل مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري للاعب	14

59	يمثل معرفة ما إذا كان للفريق مرشد نفسي	15
60	يمثل مدى قيام اللاعبين بعملية التحضير النفسي قبل المنافسة	16
61	يمثل ما إذا كانت عملية التحضير النفسي عملية أساسية	17
62	يمثل مدى اهتمام المدرب بعملية التحضير النفسي	18
63	يمثل إذا ما كان للتحضير النفسي تأثير إيجابي على الأداء المهاري للاعب	19
64	يمثل ما إذا كان اللاعب يخشى من سوء الأداء المهاري نتيجة الضغط النفسي	20
65	يمثل ما إذا كان اعتماد المدرب على اللاعب يشكل ضغطاً إضافياً عليه	21

## مقدمة :

نظرا للتطور الكبير الذي حدث في مجال إعداد الرياضيين نفسيا من خلال استخدام مختلف واحداث الوسائل العلمية في ذلك ولما يمثله التفكير الايجابي من قوة في عملية استفادة الرياضيين من التدريب المهاري من خلال التدريب الرياضي الذي يعد إحدى المقومات الأساسية لعملية الإعداد الرياضي ، فهو البؤرة التي تشد إليها الجميع وعلى المستويات كافة ، والوسيلة التي من خلالها يمكن تنمية وتطوير الفرد الرياضي وأعداده أعداداً متكاملات في مختلف النواحي البدنية ، المهارية ، الفسيولوجية ، العقلية ، النفسية والاجتماعية ، وبالتالي إعطاءه الفرصة الكاملة للقيام بواجباته بأعلى مستوى ممكن من الكفاءة.

و الشيء الذي قد يشكل عدم التوافق والاتزان في الحياة يتمخض عنها آثار سلبية من شأنها أن تشل حركات الإنسان وتجعله عاجز على تأدية مهامه، وقد لا ينعكس على الحالة النفسية للفرد فحسب بل يتعدى ذلك إلى الحالة الجسمية كذلك. ذلك ما يؤكد "محمد حسن علاوي" في كتاب سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب " أن الضغوط تعتبر من العوامل المؤثرة في حدود الإجهاد و الانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الموجود لدى كل فرد بدرجة مختلفة كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصفة سلبية على الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية و النفسية" (علاوي، 1992، صفحة 59) .

كما شملت ظاهرة الضغوط عدة ميادين لاسيما منها المجال الرياضي ، فالرياضيين ليسوا في غنى عن التعرض لظاهرة الضغوط، فبالرغم من أن هناك إتفاق على أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يعتبر أحد العوامل التي لها إسهام إيجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والنفسية، وكذلك تحسين مستوى الأداء إلا أن الدراسات الحديثة تظهر أن الرياضيين يعانون من المشاكل ومن أهمها مشكلة الضغط النفسي، ومن أجل فهم أكثر لظاهرة الضغط النفسي في المجال الرياضي نقوم بدراستنا هذه والتي نبحث فيها عن علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وقد ارتأينا أن يكون تقسيم فصول الدراسة على النحو التالي، لما نراه يخدم مسارها المنهجي فقد استهل بداية بالجانب التمهيدي والذي تمثل أساسا في التطرق إلى الإشكالية المطروحة للدراسة وكذا الفرضيات المقترحة إلى جانب أهمية الدراسة وأهدافها وأخيرا توضيح بعض المصطلحات والمفاهيم الواردة في هذه الدراسة وإعطائها التعاريف الإجرائية تفاديا لأي

لبس، الدراسات المشابهة وكذا التعليق عليها

ثم انتقلنا إلى الجانب النظري والذي تناولنا فيه فصلين.

الفصل الأول فقد خصصناه لكل ما له صلة بالضغوط النفسية بدءاً بمفهوم الضغوط النفسية وكذا مختلف النظريات المفسرة للضغوط مروراً بمسار الضغوط وصولاً على استراتيجيات التعامل مع الضغوط ، ثم انتقلنا إلى الفصل الثاني والذي خصصناه للأداء المهاري ومفهوم الأداء ثم الخصائص النفسية والبدنية للاعب كرة القدم، كما تناولنا فيه كذلك رياضة كرة القدم تعريفها ثم كرة القدم الحديثة، وكذا تعريف فئة الأواسط ومميزاتها.

بعدها انتقلنا إلى الباب الثاني الذي تناولنا فيه الجانب التطبيقي حيث قسمناه إلى فصلين: الأول تطرقنا فيه إلى توضيح الطريقة المنهجية المقترحة للدراسة بالمنهج المستخدم في الدراسة وكذا التعريف بمجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة إلى جانب توضيح ووصف الأداة المستعملة في الدراسة قصد جمع المعلومات للحصول على نتائج الدراسة التالية. أما الفصل الثاني من الجانب التطبيقي فقد خصصناه لعرض وتحليل نتائج الاستبيان.

وأخيراً قمنا بعرض خلاصة عامة للدراسة والتي أرفقناها ببعض التوصيات التي رأيناها كإقتراحات وحلول لما توصلنا إليه من نتائج، ثم خاتمة البحث، وكذا المراجع والملاحق

**1- مشكلة البحث:**

نظرا لما للترفيه الرياضية من أهمية في الوقت الحالي، لم تبقى حبيسة مجال الترفيه فقط بل تحولت إلى علم من العلوم، أنشأت له معاهد خاصة متخصصة في تكوين المدربين والإطارات الرياضية، ومن الأمور المعمول بها حاليا في ميدان كرة القدم هو القيام بدراسات حديثة من أجل البحث عن أفضل السبل لتطوير مستوى الأداء لدى اللاعبين. ومن خلال احتكاكنا بالميدان الرياضي وملاحظتنا تأدية اللاعبين للمهارات الحركية بصعوبة، هذا ما أيقن فينا روح البحث فوجدنا أن هناك عوامل عديدة ومختلفة مؤثرة على الأداء المهاري فالأداء هو من أهم الأسس الفيزيولوجية لأداء الحركة، والرياضي الماهر هو الذي يتحكم في أداء حركاته بإتقان ودون عناء، وأهم هذه العوامل التي تؤثر على الأداء هي العوامل النفسية التي لها تأثير كبير على الرياضيين، فنحن من خلال دراساتنا هذه نحاول دراسة جانب من هذه العوامل النفسية وهو الضغط النفسي وذلك من خلال بحث عن مسبباته وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم، فبالرغم من أن هناك اتفاق على أن ممارسة النشاط البدني والرياضي له دور ايجابي وهام في تحسين الصحة النفسية إلا أن الدلائل تشير إلى أن اللاعبين الذين يمارسون الرياضة من أجل مستوى الأداء العالي يعانون من مشاكل الضغوط النفسية.

وإزاء هذه المشكلة التي يتعرض لها اللاعبون فإنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عنها لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتها وبالتالي الوصول باللاعبين إلى التكيف الايجابي معها.

ومن أجل فهم أكثر لظاهرة الضغوط النفسية نقوم في دراستنا هذه ببحث علاقتها بالأداء المهاري وذلك

من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

❖ ما هي مسببات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟

❖ وما هي الآثار الناجمة عنها؟

**2- أهداف البحث :**

- تهدف هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات المطروحة في المشكلة ومن ثمة تسليط الضوء على مسببات الضغط النفسي لدى الرياضيين.
- معرفة الأسباب المولدة للضغوط النفسية.
  - إثراء التراث العلمي في مجال الضغوط النفسية الخاصة بالرياضيين مما ساعد على استخلاص الأبعاد والآثار الناجمة عنها.
  - استخلاص مجموعة من التوصيات و المقترحات بغرض تطبيقها و العمل عليها.
  - قد تكون هذه الدراسة فاتحة لدراسات وبحوث أخرى مما يساعد على التعمق في دراسة متغيرات أخرى لم تشملها الدراسة الحالية.

**3- الفرضيات:**

ولأن الفرضيات تعتبر حلولا مؤقتة للدراسة قمنا بطرح الفرضيات التالية:

**3-1- الفرضية العامة:**

- للضغوط النفسية مسببات تؤثر على أداء لاعبي كرة القدم.
- وقد ترتب عن هذه الفرضية العامة ثلاثة فرضيات جزئية هي:

**3-2- الفرضيات الجزئية:**

- 1- ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي وتأثيرها على مستوى اللاعب .
- 2- ضغوط سببها طبيعة وظروف المنافسة ودورها على أداء اللاعب.
- 3- سوء التحضير النفسي يؤثر سلبا على أداء الرياضي.

**4- أهمية البحث :**

- تستمد هذه الدراسة أهميتها وذلك من خلال إلقاء الضوء على مختلف الضغوطات التي تعيق الرياضيين في تطوير أدائهم والكشف عنها يعود بالفائدة على المجال الرياضي وتحسين مستواه العام.
- إطلاع القائمين على حقل الرياضة بخطورة ظاهرة الضغط النفسي وانعكاسه على الأداء المهاري للرياضيين.
  - التعرف على أهم مسببات الضغوط النفسية لدى الرياضيين وتشخيصها لمعرفة التعامل معها ووضع إستراتيجيات وقائية للتقليل من حدتها.
  - دور الضغط النفسي لا ينحصر في الناحية النفسية فقط بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية.

## 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث :

### 1- الضغوط النفسية :

لغة: هي الإحساس عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية، والضغوط رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد عن الوفاء للمتطلبات البيئية الواقفة عليه (ط. عماد، 2009/2008).

### 2- الأداء:

يعرف الأداء على أنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عملية وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين:  
الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله أي واجباته ومسئوليته.  
الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية ومدى ارتباطها وأثرها.

### 3- كرة القدم:

لغة: هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم.

اصطلاحا: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها "رومي جميل" كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (جميل، 2002، صفحة 116).  
التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة في أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط، وحكمان تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

## 6- الدراسات المشابهة :

بعد تفحصنا للدراسات السابقة الموجودة في المكتبة والإطلاع لما وصل إليه السابقون لتفادي التكرار

والانطلاق من حيث توقفوا عنثنا على بعض الدراسات التي تناولت شيئا من موضوعنا ومنها نذكر:

### 1- الدراسة الأولى: تحمل عنوان " أثر الإعداد النفسي على فعالية و مردود لاعبي كرة القدم أثناء البطولة الوطنية

الجهوية "

( بحث مسحي اجري على بعض مدربي فرق لولايي غليزان و مستغانم )

من اعداد الطلبة : حقيقي نورالدين و غالم لخضر

تحت إشراف : د. بلكبيش قادة

المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية- عبد الحميد بن باديس - جامعة مستغانم

الدفعة: 2011/2010.

الإشكالية العامة:

ماهو تأثير الإعداد النفسي على فعالية و مردود لاعبي كرة القدم أثناء البطولة الوطنية الجهوية ؟

الوسائل المستعملة للدراسة :

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان .وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على بعض آراء لاعبي قسم البطولة الوطنية الأولى .

العينة :

تشمل 16 لاعبا من قسم البطولة الوطنية الجهوية .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- معرفة أثر الإعداد النفسي وأنواعه على فعالية و مردود لاعبي كرة القدم .

- الدور الإيجابي للإعداد النفسي .

**2- الدراسة الثانية :** " دور المدرب في التقليل من أثر بعض الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر"

( بحث مسحي أجري على مدربي كرة القدم صنف أكابر القسم الجهوي الأول والثاني لرابطة وهران و سعيدة)

من اعداد الطلبة: بلقاسم سفيان ، عمارة جميلة ، دربال محمد

تحت إشراف : د. خالد وليد

المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية- عبد الحميد بن باديس - جامعة مستغانم

الدفعة: 2011/2010.

الإشكالية العامة:

ماهو دور المدرب في التقليل من أثر الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم ؟

الوسائل المستعملة للدراسة :

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان .وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على بعض آراء

مدربي القسم الجهوي الأول و الثاني .

العينة :

تحتوي 40 مدرب من كلا القسمين الجهويين الأول و الثاني .

### النتائج المتحصل عليها في البحث:

- الوصول إلى حقيقة التحضير النفسي .

- معرفة مكانة الضغوط النفسية في مجالات التدريب في كرة القدم .

- الوقوف على حقيقة دور المدرب في التقليل من أثر بعض الضغوط النفسية

### 3- الدراسة الثالثة : للطالب حاج أحمد مراد ، 2010 ، معهد التربية البدنية والرياضية- سيدي عبد الله، جامعة

دالي إبراهيم ، الجزائر: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية،

تخصص التدريب الرياضي النخبوي، بعنوان علاقة مستوى الطاقة النفسية بالعوامل المشروطة للإنجاز الرياضي البدني و

المهاري عند لاعبي كرة القدم من فئة أواسط.

كان الهدف من هذه الدراسة معرفة نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية والمهارة ايجابية كانت أم

سلبية، و ذلك باستعمال المنهج التجريبي على عينة مكونة من 12 لاعبا من كل فريق من 4 فرق في ولاية البويرة لكرة

القدم أواسط المنتمية لمختلف البطولات.

كإستنتاج لهذه الدراسة تم إثبات أنه توجد علاقة ايجابية ذات دلالة معنوية بين الطاقة النفسية و العوامل المشروطة للإنجاز

الرياضي وفق متغيرات الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة.

### 6-1- التعليق على الدراسات :

- من خلال الدراسات السالفة الذكر والمشاهدة لموضوع بحثنا المتمثل في دراسة بعض مسببات الضغوط النفسية تطرقت

إلى تناوله من عدة جوانب : فدراسة حقيقي نور الدين ، غالم لحضر فقد تطرقت إلى موضوع "أثر الإعداد النفسي على

فعالية ومردود لاعبي كرة القدم" حيث تناول هذا الموضوع معرفة أثر الإعداد النفسي على اللاعبين ، ويجب أن تخضع هذه

المنظومة إلى طرق وأساليب علمية منهجية حسب متطلبات كرة القدم .

- و أما دراسة بلقاسم سفيان ، عمارة جميلة ، دربال محمد تطرقت إلى موضوع "دور المدرب في التقليل من أثر بعض

الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم" حيث تناول هذا الموضوع حقيقة دور المدرب في التقليل من الضغوطات

النفسية .

- ودراسة الطالب حاج احمد مراد تناولت موضوع "العلاقة بين الطاقة النفسية و العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي البدني

و المهاري عند لاعبي كرة القدم فئة أواسط" وذلك باستعمال المنهج التجريبي حيث تلخص مضمونها حول العلاقة بين

مستوى الطاقة النفسية ايجابية كانت ام سلبية .

وعلى هذا الأساس تمحورت دراستنا حول "علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط" وقد استفدنا من خلال هذه الدراسات في معرفة جميع العراقيل التي واجهها الطلبة الباحثين ، وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبر من الأخطاء التي وقع فيها الطلبة الباحثين ، وهذا ما سمح لنا بالإلمام و الربط بحيثيات الموضوع ، وضبط متغيرات الدراسة و قد أفادت هذه الدراسات في الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة و كذا تحديد المنهج العلمي لهذه الدراسة .

## 6-2- نقد الدراسات:

نظرا للدراسات السابقة نرى أن لكل دراسة فائدة علمية تتجلى بالإضافة النوعية وإثراء المعارف و محالة تفسير و فهم حقيقة الضغط النفسي ، فأغلب الدراسات التي تطرقنا لها تناولت الضغط النفسي وسلبياته وكذا علاقته بالمستوى.

- أما الجديد في بحثنا: فتمثل في محاولة معرفة مسببات الضغوط النفسية للاعبي كرة القدم ، فرأينا أن الضغط النفسي يبقى وليد العوامل الخارجية و الإجتماعية و تربطه علاقة بحيث التأثير على الأداء.

## 6-3- النتائج المشتركة المتوصل إليها:

محاولة فهم الأسباب المؤدية للضغط النفسي للاعبين.

محاولة التركيز على عوامل الضغط النفسي لدى اللاعبين فئة اقل من 19 سنة.

التركيز على دراسة مادة علم النفس وخصوصا المتعلقة بلاعب.

**خلاصة :**

بالرغم من توفر القليل من الدراسات العلمية والمراجع إلا أننا حاولنا قدر المستطاع تحليل بعض الدراسات السابقة التي صادفناها وإيجاد نقاط التشابه والاختلاف فيما بينهما حيث أن الموضوع الذي نحن بصدد دراسته هام جدا جعلنا نركز على النقاط التي تخدمه في هذه البحوث والدراسات التي وجدنا من خلالها أن كل الدراسات السابقة التي تطرقنا لها من طرفنا غير متعمقة خاصة في علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري .

## تمهيد:

تكمن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم، فحسب "باركستون وكولمان" (1995) أن المفهوم تكوين قرض، وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه، فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معنية كما هو الحال في تعريف الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية (عسكر، 2000، صفحة 19).

وتحل محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات حيث تربط منه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها، فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديداً جامعاً مانعاً ولم يتفق العلماء وعلى تعريف بعينه تمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط النفسية و ما سيقدم من تعريفات ما هي إلا محاولة الإمساك بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية (الرشيد، 1999، الصفحات 15-16).

ولكي يمكن فهم ظاهرة الضغوط النفسية فإنه أولاً ينبغي التعرف على مفهوم الضغط، وتطور هذا المفهوم عبر التاريخ ثم نتعرض بعد ذلك لمفهوم الضغوط النفسية، دون أن ننسى ذكر مفهوم الاحتراق النفسي.

## 1- تعريف الضغط:

### 1-1 التعريف اللغوي:

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني ضيق على شد أو ثقل (ستورا، 1997، صفحة 04).

ويعرف الضغوط بأنها رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد لتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات السياسية والمعممة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية (الخالق، 1998، صفحة 20).

### 1-2- التعريف الاصطلاحي:

الضغط هو عبارة عن استجابة لمطالبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية أي الوسط الذي يعيش فيه هذا الفرد كما أن الضغط عبارة عن محاولة لجسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي للوضع والحالة التي هو فيها.

### 2- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط:

أشار لومسدان (1982) أنه قد استعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات: المشقة والضيق والحزن، وقد طرح الطبيب (ابن سينا) فيما مضى، نظرية الشدة قبل (هانس سييلي) بعدة قرون وذلك عن طريق التجربة التي قام بها حول الحمل والذئب، وقد أشار بأن الاستمرار في مرحلة التعب والإرهاق يؤدي إلى الموت (ق، 1997، صفحة 30).

كما أن الضغط هي كلمة شعبية، كثيرة الاستعمال وأصل الكلمة stress لا تبني، حيث كانت هذه الكلمة مستعملة في القرن 17 من طرف الإنجليز للدلالة على الشؤم الصعوبات، الألم.

أما في القرن التاسع عشر دخل هذا المفهوم في المجال الطبي، أين أعتبر كقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية. وفي بداية الثلاثينات، وبالضبط سنة 1932 استعمال الباحث (wilarcannon) مصطلح الضغط في دراسة الفيزيولوجيا، الانفعالات، واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي ينشأ تحت تأثير ظروف معينة (النايلسي، 1991، صفحة 260).

وفي سنة (1935) جاء "سن سييلي" الذي يعتبر أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط (علاوي، 1998، صفحة 13).

بعدها وفي فترة الأربعينات والخمسينات استخدم مصطلح علم النفس يشمل ميدان علم النفس وعلم الاجتماع إذ قام علماء الاجتماع أمثال "بانيك ريبون" باستعمال مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي، لشرح نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما (ق، 1997، صفحة 30).

### 3- تعريف الضغوط النفسية:

يعرف الضغط النفسي بأنه عدم التوازن بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ويعرف "كوكس ومكاي" الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها أي الاستسلام لأمر الواقع يحدث ضغطاً، وتظهر الاستجابات الخاصة به، وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيولوجية . ويوضح "كوندلر" أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية (الرشيد، 1999، صفحة من 17 إلى 20).

### 3-1- تعريف الاحتراق النفسي :

في الآونة الأخيرة انتشر استخدام مصطلح الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في المجال الرياضي وقد جذبت هذه الدراسة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي واهتموا بدراساتها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية . ويمكن القول أن عالم النفس "هربرت فرويد نرجر" أول من استخدم مصطلح الاحتراق في بعض كتاباته عام 1974 (علاوي، 1998، صفحة 33).

ويعرف سميث (1789) الاحتراق بأنه الإنهاك النفسي الناتج عن بذل الجهود غير الفعال لمواجهة متطلبات التدريب أو المنافسة الشاقة (راتب، 2000، صفحة 266).

### 3-2- الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي:

يوجد تشابه بين الضغط والاحتراق، لكنهما ليسا نفس الشيء، فالاحتراق حالة متأخرة من زيادة الضغوط تواجه الفرد، ويكون نتيجتها الاعتزال وترك النشاط.

### 4- مراحل عملية الضغط النفسي:

يعتبر "هانز سيللي" أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية وفقاً للنموذج البسيط الذي اقترحه "مك جراث" فإن الضغط النفسي يتكون من أربع مراحل متداخلة هي على النحو التالي:

- متطلبات البيئة .
- إدراك المتطلبات.
- نتائج السلوك.
- الاستجابة للضغوط (راتب، 2000، صفحة 196).

#### 4-1- المطب البيئي:

في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل اللاعب وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية كما هو الحال أثناء الأداء الرياضي حيث يتطلب من اللاعب بذل أقصى جهد بدني لأداء مهارات حركية، قدرات خطوية، القدرة على ضبط النفس وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة في المواقف.

#### 4-2- إدراك المطب البيئي:

يختلف الأفراد فيما بينهم لإدراك المطالب البيئية إذ أن الرياضيين لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة وبنفس الدرجة فقد يشعر الرياضي بقدراته وإمكاناته على الوفاء بهذه المطالب، في حين قد يشعر البعض الآخر بعدم قدرته على الوفاء بهذه المطالب.

وتلعب سمة القلق دورا كبيرا في هذا المجال إذ أن الرياضي الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك زيادة المطالب على أنها مهددة له وذلك على عكس من الرياضي الذي يتميز بسمة القلق المنخفض.

#### 4-3- الاستجابة للضغط:

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطب البيئي فإذا كان هذا الإدراك مهدد للفرد فإن الاستجابة تكون حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرض) أو تكون حالة تنشيط فيزيولوجي مرتفع (أي حالة قلق بدني) أو كلاهما معا.

#### 4-4- النتائج السلوكية:

المحنة الأخيرة من عملية الضغط هي السلوك الحقيقي أو الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط فإذا كان إدراك اللاعب للمطالب مهددا له فقد يتأثر أداء اللاعب بصورة سلبية وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطالب الواقعة على كاهله غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية (راتب، 2000، صفحة من 176 إلى 179).

## 5- طبيعة الضغط النفسي:

إن طبيعة الضغوط النفسية تعتمد على أهميتها ومدتها، تأثيرها وإحاحها، وإن الضغوط تتضمن أبعاد مهمة في حياة الفرد إذ تجعله في مواقف تتسم بالشدة مثل وفاة شخص قريب، لكن ليس بالضرورة ما يثيره شخص يسبب لهم ضغطاً لأن هذا يعتمد على عدة عوامل منها.

- إدراك التهديد: فعندما يدرك الفرد الموقف على أنه تهديد له، على الرغم من عدم وجود التهديد، فإن الموقف يكون صعباً.

- تحمل الضغط: فإذا تحمل الفرد الضغط وقاومه وتكيف معه، تكون آثار الضغط عليه أقل شدة وخطورة والعكس صحيح.

- المصادر الخارجية للدعم: إن فقدان الدعم الخارجي والشخصي والمادي يجعل الضغط شديداً ويبعث قدرة الفرد على التعايش معه، والعكس صحيح من ذلك فإن تحمل الضغط يكون قويا في حالة وجود دعم خارجي.

إذ كل فرد يواجه أنماطاً منفردة من الضغوط، فعمر الفرد وجنسه والوضع والاقتصاد ونمط شخصيته، وموقف الأسرة كلها، عوامل تساهم في تحديد المطالب التي يواجهها الفرد والتي سيواجهها (التل، 1994، الصفحات 413-414).

## 6- كيفية حدوث الضغط النفسي:

إن محاولة الجسم التكيف والتأقلم مع الموقف الذي يوجد فيه، تترجم عن طريق استجابات عصبية، "هرمونية" بحيث أن تحت المهاد يعمل على إفراز مادة تثير كذلك الغدة الكظرية، والتي تقوم هي الأخرى بإفراز الأدرينالين، والنورينالين بهذا ترتفع سرعة دقات القلب والضغط الدموي تتصاعد عملية التنفس .

**6-1- المرحلة الأولى:** تعرف برد الفعل الإنذاري: إذ تتجلى في تحريك قدرات الجسم للتصدي وللمقاومة العوامل التي تحدث الضغط في هذه المرحلة لا يتم حصول الكائن الحي على التكيف بعد وفيها بعض نشاط الكائن الحي ثم تتبع ذلك حالة في التحريك الزائد للقوى الداخلية لقابلية التهديد.

**6-2- المرحلة الثانية:** وتعرف بمرحلة المقاومة حيث تعود الأعضاء الجسمية للكائن الحي إلى أداء وظيفتها بصورة طبيعية والتكيف للتهديد يصبح ملائماً (Stroua, 1997, p. 40).

**6-3- المرحلة الثالثة:** وتعرف بمرحلة الإرهاق والتعب: وفيها يعجز الجسم عن التفاعل وحتى إعطاء الأجوبة على هذه المثيرات وتظهر آثار الضغط (عيسوي، 1992، صفحة 185).

الناجئة عن هذه المثيرات فالاضطرابات السيكوسوماتية القلق، الانفعال وخلص "سالي" إلى القول أنه إذا استمرت هذه الضغوط فإن الكائن الحي قد يصاب بما سماه أمراض التكيف أما علماء النفس المحدثون فيعرفون آثار الضغط باسم الأمراض السيكوسوماتية (النابلسي، 1991، صفحة 257).

**7- عوامل الضغط النفسي:**

للضغط النفسي مصادر متعددة ومتنوعة فمنها ما يعود للشخص ذاته كمنمط شخصيته ومنها ما يرتبط بالمتغيرات التي تحدث في حياته العامة كعلاقته مع أسرته أو مع زملائه.

**7-1- العوامل الذاتية (المصادر الداخلية) للضغط النفسي:**

إذ كان الضغط حالة طبيعية توجد لدى كل إنسان فإن هناك فروق فردية في سرعة حدة ودوام الاستجابة لعوامل الضغط المتعددة النفسية والجسمية والاجتماعية والمهنية.

**7-2- المصادر الخارجية للضغط النفسي:****المصادر الخارجية المرتبطة بالحياة الخاصة:**

يتعرض الفرد في حياته العامة إلى الكثير من الأحداث منها ما هو سار (مفرح) ومنها ما هو مخزن بسبب حالات من التوتر والضغط لدي الفرد وتؤثر على صحته ولقد وجد "راش" و"هولمس" في بحثها ثلاثة وأربعون حالة من الأحداث الحياتية وقاما بترتيبها حسب حالات الضغط والتوتر الذي سببه، وقد وجد على سبيل المثال أن وفاة الزوج هي من أكثر الأحداث المسببة للضغط وإعطائها تقدير 100 نقطة ثم أعطيت الأحداث الأخرى تقديرات نسبية، وهذه النتائج توصل إليها من خلال تطبيق رائن ويشتمل على مجموعة من البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على رائن الفرد (عيطور، دون تاريخ، صفحة 103).

وكذلك تعتبر العلاقات الأسرية كعلاقات الآباء بالأبناء من العوامل التي تؤدي إلى الاضطرابات في حياة الفرد مما يؤدي إلى عدم الاستقرار العائلي.

**8- أنواع الضغوط النفسية:**

تشير المصادر المختلفة إلى وجود عدة أنواع من الضغوط ومن أهم التصنيفات تلك التي صنفتها إلى ضغوط دائمة وضغوط مؤقتة وضغوط إيجابية وأخرى سلبية.

**8-1- الضغوط المؤقتة:**

هي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل الضغوط التي تربط بموقف مفاجئ فأثرها لا يدوم لفترة طويلة، ومثل هذه الضغوط لا تلحق ضررا كبيرا بالفرد، إلا إذا كان الضاغط أشد صعوبة على مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة والضاغطة التي يؤدي إلى الصدمة العصبية.

**8-2- الضغوط الدائمة:**

تتمثل في الضغوط المزمنة التي تحيط بالفرد مدة زمنية طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر.

**8-3- الضغوط الإيجابية:**

قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك إنه أساس في الحث على التحريض والإدراك موفر الإثارة التي يحس إليها الاضطراب إلى الكفاح على قدم المساواة أو نجاح حيال الحالات المتحدية (شيخاني، 2003، صفحة 14).

فالتوتر والنسيبة ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، ومن دونها سوف تكون حالات الوجود مسئمة، والضغط أيضا يوفر التغيظ الذي نحتاج إليه في الحياة عندما تواجه حالات مهددة.

وهو بذلك يعتبر من الضغوط التي لها انعكاسات إيجابية والتي تدفع الفرد إلى تجسيد طموحاته ومهامه بسرعة تحت عامل أو حافز الضغط خاصة عند تقدير الفرد بتوقيت إنجاز أعماله من شأنه دفعه لاهتمامه ما ينعكس عليه إيجابا.

**8-4- الضغوط السلبية:**

قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحية، إذ ما تركت مشاعر الغضب، والإحباط والخوف والاكنتاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض وتقدر الضغط أنه هو السبب الأهم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث (شيخاني، 2003، صفحة 13).

وبذلك تعتبر الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان ومن ثمة تنعكس على أدائه.

**9- أثار الضغط النفسي:****9-1- أثاره على الحياة اليومية:**

إن الشخص المصاب بالضغط سوف يعاني من عواقب كبيرة كالاضطرابات المزاجية والإحساس بالتعب والتغذية الغير متوازنة وعواقب قلة النوم... الخ هذه الاضطرابات تجعل سلوكه مختلفا هذا ما يجعل سلوكه اتجاه أفراد عائلته يتغير، فيتغير الجو العائلي بدوره يكون أن الطابع الذي يتميز به هو الغضب وغياب المناقشة، وفي ظل هذا الوضع تضطرب علاقته مع أفراد عائلته وأقرانه من جهة أخرى وهذا ما يزيد من شدة ضغطه وتوتره (عسكر، 2000، صفحة 45).

وفي هذا الصدد قام كل من "موليس وراش" سنة 1967 بإعداد رائر للقيام بتحقيق نفسي اجتماعي ويشمل هذا الرائر مجموعة في البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على الحياة الخاصة للفرد، كالحالة الاجتماعية موت أحد المقربين... الخ (Turcote، 1983، صفحة 15/14).

**9-2- الآثار الجسمية:****أ - الأمراض الجلدية:**

وتشمل الاضطرابات الجلدية مثل الإكزيما، التساقط الفجائي للشعر، ويرى "تسالي" في هذا الصدد أن الزيادة في إفراز هرمون ACTH و الكوريزون يمكن أن يحدث أثار بالغة على الجلد وعلى هذا الأساس ولتفادي الزيادة في هذه الإفرازات يجب معالجة هذه الأمراض باستعمال المراهم، حتى نحصر العلاج في المنطقة المصابة دون اللجوء إلى حقن هرموني "ACTH" والكوريزون لتفادي ظهور أعراض ثانوية.

**ب- الأمراض العضلية العظمية:**

مثل: آلام الظهر، تشنج العضلات، الصداع الضاغط، وغالبا ما يستجيب للمواقف الانفعالية بتوتر العضلات كما يحدث أثناء الامتحانات حيث تتقلص عضلات البطن والمعدة وأثناء مواجهة المواقف الشديدة مثل العمليات الجراحية، الخبرات الجديدة التي يمر بها الفرد لأول مرة والذكرات المؤلمة.

**9-3- آثار بيكولوجية سلوكية:**

يشعر أغلبنا بالقلق والتذمر وعدم الارتياح عندما تكون تحت ضغط ناتج عن متطلبات مبالغ فيها أو حاجيات غير مرضية أو خيبة أمل أو إحباط أو نقص التحفيز وكذا عدم التحكم في وضعيات شخصية أو صراعات متصلة بعدة أدوار تقوم بها كما يمكن أن يصاب الشخص باضطرابات مزاجية وإحساسا بالتعب، وقلة النوم كل هذه الاضطرابات تجعل سلوكياته مختلفة ومتغيرة إتجاه الآخرين وخاصة إتجاه أفراد عائلته فيتغير الجو العائلي بدوره يكون أن الطابع الذي يتميز به هذا السلوك هو الغضب وغياب المنافسة خاصة إذا لم يجد الفرد كل الراحة بسبب ضيق سكنه مثلا.

كما أن القلق حالة نفسية تظهر على شكل توتر واضطراب لدى الفرد، يحدث نتيجة شعور الفرد بخطر يهدده ويعاني الفرد عادة من حالة القلق في مواقف تتطلب منه التكيف والاستعداد لمواجهة خطر محتمل بحيث يؤدي القلق إلى إشارة طاقة الفرد لكي يدافع عن ذاته (Turcote، 1983، الصفحات 16-18).

## خلاصة:

لقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى معاناة الفرد من مشكلات الضغط النفسي وبالأحرى إلى إيجاد معنى هذا المصطلح وتحديد أهميته ومعرفة هذا اللفظ بالنسبة لبعض الباحثين في هذا المجال (سالي - لازاروس - سييلبرجر) والذين يرون وجود صعوبات في تحديد هذا المشكل المطروح ، فدراستنا في هذا الفصل تدعمت بأراء هؤلاء الباحثين، وكان الهدف منها إبراز مفهوم لفظ الضغط النفسي مع مراحل ظهوره وتطوره وكيفية حدوثه مع الإشارة إلى آثاره، وطرق علاجه.

**تمهيد:**

إن الإنسان كونه مخلوق كثير الحركة ولا يكاد يخلو نشاطه اليومي من الحركات الطبيعية الضرورية لحياته، فبتلك الحركات يمشي ويعمل ويمارس ويدافع عن نفسه، وهنا تبرز أهمية الممارسة الرياضية، لتطوير أداء الإنسان في شتى مجالات الحياة فهي بذلك تجعل الرياضة كوسيلة من الوسائل التي تخص بتنمية الكفاءة البدنية والحركية، وما يتصل من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية.

لذا يجب النظر إلى ممارسة رياضة كرة القدم على أنها ليست عضلات وقوة وأرجل وأيدي وعرق، أو تلك المباريات التي يشاهدها الجمهور، وإنما عملية تربوية ترويجية هادفة إلى تنظيم السلوكيات: النظامي، والخلقي، والاجتماعي، بالإضافة إلى القيم الروحية والقومية جنبا إلى جنب مع اكتساب الصحة والقوة.

**I- الأداء المهاري :****1- مفهوم القدرة:**

يكاد يتفق أغلب علماء القياس على تحديد معنى القدرة، تحديدا إجرائيا بالأداء الذي يسفر عنها، ولما كان كل من يقوم به الفرد من أعمال بدنية وعقلية يدل على قدرته على الأداء، وإن نشاط الفرد يمكن ملاحظته وتسجيله لذا فإن قياس القدرة يعتمد على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها ويرتبط بها ، فالقدرة تعتمد على في وجودها على المظهر الأدائي لها بمعنى أن وجوده استدلاي، أي أن ملاحظتها وتسجيلها، يمكن أن يتم إلا عن طريق قياس الأداء الذي يدل عليه. ويذكر " سويل بيريت " (1940) أن القدرات وسائل علمية لتصنيف الأداء، ويعرف "فيرون" القدرة على أنها طائفة من الأداءات التي ترتبط ببعضها البعض (حسن، 1987، صفحة 20).

**2- مفهوم الأداء:**

كثيرا ما يستعمل مفهوم أو مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنتج، لذا يذكر " تينكر " (1989) أن الكثير من البحوث المنحزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء لها علاقة أو ذات صلة بالإنتاج (Ourmelen.B, 1985, p. 38).

**3- مفهوم المهارة:**

يعرف قاموس "د.ويستر" 1976 المهارة على أنها القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته واستعداده للإنجاز. كما يعرف "جثري" 1956 المهارة على أنها قدرة تتكسب بالتعلم بحيث يفترض مسبقا الحصول على النتائج محددة نتيجة لهذا التعلم.

أما كتاب 1983 فيرى أن المهارة هي كل ما يمكن أن يعبر عنه بالإنجاز.

**3-1- المهارات المغلقة:**

ويضم هذا النوع من المهارات الحركية، المهارات التي تؤدي في بيئة مستقرة نسبيا، حيث تتطلب هذه البيئة أنماطا حركية، على درجة عالية من الأداء وتتميز هذه المهارات بان يكون اللاعب جيدا في هذه المهارة دون الحاجة إلى السرعة في اتخاذ القرارات، لأن البيئة من أي تغيرات متوقعة الحدوث مثل الإرسال في التنس، الرماية، السباحة...

**3-2- المهارات المفتوحة:**

ويضم هذا التصنيف المهارات الحركية التي يكون الأداء فيها عبارة عن استجابات حركية للمتغيرات غير المتوقعة في البيئة الخارجية، أي أنها (المهارة المفتوحة) لا تضم استجابات غير نمطية، غير متوقعة من المنافس أو بيئة اللاعب، كما يحدث في المصارعة، و الملاكمة، وفي مثل هذه المهارات تكون السرعة، والقدرة على الفهم واتخاذ القرارات من الوسائل، التي تضع القدرة على الإنجاز، وعلى النجاح في هذه المهارات ويضم هذا النوع من المهارات الأنشطة الحركية التي تتطلب

تطبيق خطط واستراتيجيات معقدة، حيث تتطلب من اللاعب الأداء الصحيح والتحرك الصحيحة في وقت مناسب، ويضم هذا التصنيف معظم الألعاب الجماعية والزوجية ككرة القدم والكرة الطائرة (الدين، 1987، صفحة 36).

#### 4- الخصائص النفسية والبدنية للاعب كرة القدم:

من أجل تحديد دقيق للخصائص البدنية والنفسية للاعب كرة القدم يجب الإشارة إلى أهم العوامل المحدد لمتطلبات كرة القدم بالنسبة للاعبين، وأثناء المقابلة يكون اللاعبون في اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة، وفي كل حالة إيجاد الحل المناسب، والفعال بأسرع وقت ممكن.

#### 4-1- الخصائص النفسية:

تمثل الخصائص النفسية للاعب كرة القدم في الخصائص الخلقية وفي الطباع، وفي مستوى المشاعر (روح الفريق، العمل، العقلانية... الخ) ومن جهة أخرى يتمثل في التوازن الانفعالي، فلا بد من مراعاة هذان العاملين اتجاه السوابق العائلية المدرسية والاجتماعية للاعب، فالتوازن الانفعالي يتجلى من خلال القدرة على السيطرة على الدوافع والانفعالات وللطباع دور هام في رسم الخصائص النفسية للاعب ويقول ألان 1984 عن الطباع أنه يمكن أن نعمل بالطباع ما نشاء دون تغييره (Akramov.A, 1990, p. 38).

#### 4-2- الخصائص البدنية:

تعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم القاعدة القوية يمكن أن ينطلق خلالها أداء المهارة الكروية أثناء المناقشة الصورة المثالية، فلكي يستطيع اللاعب أن يؤدي المهارة الكروية بطريقة سليمة وصحيحة يجب أن تساعد مفاصله في أن يأخذ الزوايا المناسبة، وأن تكون عضلاته مطاطية بحيث تمتد خلال مرحلة الإعداد للمهارة، ثم تنقبض بقوة خلال المرحلة الأساسية من أداء المهارة.

#### 5- مفهوم المهارات الأساسية:

#### 5-1- مفهومها:

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (مختار، 1996، صفحة 65).

#### 5-2- تصنيف المهارات الأساسية:

لقد اصفرت جهود العلماء عن تحديد أربع معايير أساسية لتصنيف المهارات الحركية و هذه المعايير كانت كالتالي:

- التصنيف على أساس التوافق البدني
- التصنيف على أساس الحركة.
- التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء

- التصنيف على طبيعة ومتطلبات الأداء (الدين، 1987، الصفحات 41-42).

### 5-2-1- التصنيف على أساس التوافق البدني:

تصنيف المهارات الحركية في الألعاب وفقا للتوافق البدني إلى فئتين رئيسيتين هما:

- مهارات حركية تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين واليد.

- مهارات حركية تتطلب التوافقات الكلية للجسم.

### 5-2-2- التصنيف على أساس الحركة:

قام فيتس "FITTS" في عام 1965 و ميرغل "MERRILL" 1972م بتصنيف الأعمال الحركية

وفقا لطبيعة العمل وما يتضمنه هذا العمل من حيث أنه ثابت أو متحرك، وقد اتفق على أربع أنماط رئيسية للتصنيف

هي:

\* أنشطة تؤدي من وضع ساكن.

\* أنشطة تؤدي واللاعب في حالة سكون، والهدف في حالة حركة، والهدف في حالة سكون.

\* أنشطة تؤدي وكل من الهداف واللاعب في حالة حركة.

وتتضمن فئة المهارات المترابطة عادة العمال والمهارات الحركية التي يتطلب أدائها القيام بحركات في سلسلة متعاقبة

متتالية مترابطة، بحيث لا يكون هناك توقف بين وحدات الأداء، ويضم هذا التصنيف معظم الوحدات الحركية في الألعاب

مثل السباحة والغطس وقيادة السيارات ومسابقات العدو والأداء المهاري على بعض الأجهزة مثل جهاز قياس دورة التتبع

(القادر، العلاقات بين سمات الشخصية والأداء المهاري للاعب كرة الطائرة، 2000، صفحة 76).

### 5-2-3- التصنيف على أساس طبيعة متطلبات الأداء:

قدم بولتون "POULTON" لأول مرة عام 1957م تصنيفا للمهارات الحركية في مجال الصناعات على

أساس فئتين رئيسيتين هما:

أ- مهارات العوامل الذاتية.

ب- مهارات العوامل الموقفية.

### 5-2-4- التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء:

قام فيتس "FITTS" في عام 1962 بتصنيف المهارات الحركية في الألعاب على أساس الترابط والاستمرارية

في الأداء إلى ثلاث أصناف رئيسية هي:

أ- المهارات المتقطعة.

ب- المهارات المستمرة.

ج - المهارات المترابطة.

## II- كرة القدم و المرحلة العمرية (فئة أواسط) :

### 1- تعريف رياضة كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقان يضم كل منهما (11) لاعب على الأكثر و(7) لاعبين على الأقل ويهتم كل فريق بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شبك الخصم والحفاظ على شبكاه نظيفة، والفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف يفوز بالمباراة، تتضمن هذه الرياضة (17) قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار international ومرار الوقت وتطور اللعبة، صححت وأثريت العديد من هذه القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم (1998، صفحة 06).

### 1-2-1- كرة القدم الحديثة:

#### 1-2-1-1- ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول: "إن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع" إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب أكثر تشويقا في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح (المولي، 1999، صفحة 253).

#### 1-2-2-1- متطلبات كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين مند عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب إلى الخلف أو اللعب في عرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات والمراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط (3) ونقاط والفريق المتعادل على نقطة (1) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير،

العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز (مختار، المدير الفني في كرة القدم، 1997، الصفحات 187-188).

## 2- فئة الأواسط في كرة القدم:

### 1-2- تحديد وتعريف فئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن أقل من 19 سنة، فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد، وما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة، ويتم تأكيده في هذه الفترة

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه ليحدد موقعه من هؤلاء الناجحين، محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزاعاته، فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية وتتوسع علاقته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية، وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

### 2-2- مميزات فئة أقل من 19 سنة:

#### 1/ النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ويشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو الفسيولوجي، أو التشريحي والنمو العضوي والمقصود بالنمو الفسيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة في الأعبان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشمل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كلغ في السنة و29 سم بالنسبة للتطول.

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية، وقوة عضلاته، ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي، فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفقت ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب (الحافظ، 1990، صفحة 48).

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي، ويستطيع المراهق اكتساب وتعليم مختلف الحركات اتفاتها وتبنيها بالإضافة إلى ذلك، فإن عامل زيادة قوة العضلات، التي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيراً على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية.

## 2/ النمو العقلي:

من الملاحظ على فترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتقييد بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة (الحافظ، 1990، صفحة 51)، يبحثه المستمر عما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه وتضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتسأوله كما تكتسب حياته نوع من الفعالية، تساعدته للتكلف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي تعيش فيها (مختار م.، 1982، صفحة 162)، فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة، كالسياسة والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي، ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضة مثلا يتخلص في الآثار المباشرة وما يراه فيها من لهُ ومرح أما إدراك المراهق أوسع ليرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومعنى أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفق البعيد، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرار هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدام الاستنتاج والاستدلال.

## 3/ النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق حياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره كزملائه وفي أحكامه الأخلاقية وكذلك في أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التنبه للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه بدور مسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية، كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة.

**خلاصة:**

الكثيرون يرون أن الأداء المهاري عند اللاعبين أمر سهل التنفيذ لا يحتاج أكثر من التدريب البدني خلال الحصة التدريبية، وذلك من حيث البنية المرفولوجية لهذا اللاعب والتي تسمح له الممارسة أو التخصص في أنواع من الرياضات، من وراء هذا فإنه يوجد عوامل أخرى لها دور في التأثير على الأداء المهاري العام للاعبين كرة القدم، مثل عوامل نفسية، عوامل عقلية (النمو العقلي)، عوامل اللياقة البدنية.

كما تطرقنا في هذا الفصل كذلك إلى رياضة كرة القدم بحيث أن الرياضة عرفت تطورا سريعا وانتشارا واسعا في كل أنحاء العالم، ولعل كرة القدم من حيث الممارسة كلعبة جماعية ومن حيث القوانين، جعلتها تصل إلى ما وصلت إليه اليوم، كما أن إنشاء الدول لمراكز التكوين والانتقاء للفئات الموهوبة وصقلها للاستفادة منها في المستقبل. وفي سن المراهقة خاصة (اقل من 19 سنة) يكتمل النمو العام نسبيا، هذا ما يجعل المراهقين أكثر قابلية على تعلم الحركات، المهارات الرياضية المعقدة والتي تتطلب قدرات بدنية وعقلية عالية المستوى، لذلك تعتبر هذه المرحلة فترة زمنية جيدة للتعلم السريع والتقدم بالإنجاز خاصة في الألعاب الجماعية وكرة القدم.

**تمهيد:**

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقسيم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، دقة موضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد الأسئلة للخوض في المشكل المدروس وبالتالي الوقوف على أهم النتائج والملاحظات التي يمكن لها أن تساعدنا في مشكلة بحثنا واستغلال أكثر للوقت والجهد وهذا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل المتصلة بطبيعة البحث.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الرئيسية و المدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية، من منطلق الزيارات المتكررة لبعض ملاعب ولاية مستغانم واحتكاك مباشر بميادين ممارسة الحصة التدريبية (منافسة) ومن خلال المشاهدة الشخصية والمقابلات مع السادة المدربين المشرفين على الحصة و اللاعبين تبلورت فكرة دراسة و معرفة كل الإمكانيات المحيطة بالمنهج الجديد فاتضح حينها الرؤية و توسطت التطلعات لأجل تجسيد الفكرة النظرية إلى واقع عملي وبعدها تم تحضير مشروع بحث مختصر بمشاركة توجيهات الدكتور المشرف "فغلول سنوسي" من اجل السير الحسن للدراسة الأساسية قمنا في بداية بحثنا بالدراسة الاستطلاعية و التي تتمثل فيما يلي

**1-1-تحديد محاور الاستبيان :** وذلك بمساعدة المشرف، قمنا بتحديد محاور الاستبيان من خلال مراجعة علمية و

كتب دراسات سابقة و مذكرات مشابهة قمنا بصياغة أسئلة و قمنا بعرضها على أساتذة و دكاترة مختصين في مجال البحث الذي قمنا به و بعد تصحيحها من طرف المحكمين قمنا بالصياغة النهائية للإستبيان .

**1-2-تطبيق الإستمارة الإستبائية :** بعد صياغة الأسئلة قمنا بعرضها على 3 لاعبين مختصين في مجال كرة القدم و

لهم خيرة في هذا المجال و بعد أسبوع من شرحها قمنا بتصحيح بعض الأسئلة التي ليس لها علاقة بمجال بحثنا و بمساعدة المشرف و بعض دكاترة المعهد توصلنا إلى الخروج بالاستبيان النهائي حيث قمنا بعرض و توزيع الإستمارات على عينة البحث المتكونة من مجموعة من لاعبي فرق كرة القدم لبعض أندية ولاية مستغانم و غليزان

**2- منهج البحث:**

استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، والذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالا في البحوث العلمية والموثوق بنتائجها، و ملائمتها لطبيعة مشكلة البحث وتحقيق الأهداف هو يمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الصدق والموضوعية، فالمسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة وفي مكان معين وتحت ظروف طبيعية وليست صناعية، كما الحال في المنهج التجريبي(محمد زيان عمر، 1983، صفحة 117)

واستخدمنا المنهج المسحي باعتباره واحد من أهم المناهج الأساسية في البحوث الوصفية، في الاستمارة الاستبائية المقدمة إلى اللاعبين الناشطين في النوادي الرياضية.

(ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث: ترجمة وتحديد أهدافها، ووضع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة) (ديولد فان دالين:

ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون، 1984، صفحة 313)

أما بشير صالح الرشيد فيعرف المنهج الوصفي " بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة، أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا، للاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث " (بشير صالح الرشيد، 2000م،، صفحة 59)

### 3-مجتمع وعينة البحث:

تعرف العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة" (رشيد زرواتي، 2002، صفحة 91)

اخترنا عينة البحث بطريقة عشوائية وهذا لتعميم النتائج وتكونت العينة من 70 لاعب ذكور موزعين على البعض من أندية ولاية مستغانم وغلزيان ( الشباب الرياضي مازونة، فتح شباب عشعاشة، الجمعية الرياضية بني زطيس، إتحاد سيدي محمد بن علي، الشباب الرياضي أولاد بوغالم) .

### 4- متغيرات البحث:

**4-1- المتغير المستقل:** "متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع" وهو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به ( عروسي عبد الغفار، دحمان معمر، 2004/2005، صفحة 60)

**4-2- المتغير التابع:** "متغير يؤثر فيه المتغير المستقل" وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع (عروسي عبد الغفار، دحمان معمر، 2004/2005، صفحة 60).

### 5- مجالات البحث:

#### 5-1- المجال البشري:

أجري البحث على مجموعة من لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة في بعض أندية ولاية مستغانم ، و غلزيان حيث بلغ عددهم 70 لاعب ذكور.

#### 5-2- المجال المكاني:

أجري البحث على بعض أندية ولاية مستغانم و غلزيان ( الشباب الرياضي مازونة، فتح شباب عشعاشة، الجمعية الرياضية بني زطيس، إتحاد سيدي محمد بن علي، الشباب الرياضي أولاد بوغالم).

**5-3- المجال الزمني:**

انطلقنا في هذا البحث من شهر جانفي 2018 حيث تم جمع المعلومات الأساسية الخاصة بالبحث و تمثلت البحث بالجانب النظري و انتهت تقريبا الأيام الأخيرة من شهر مارس 2018.

أما عن الدراسة الميدانية فقد شرعنا في إجراء الاستبيان وتوزيعه على اللاعبين ابتداء من 26 مارس 2018 واستلمنا معظم هذه الإستمارات يومي 02-03 أبريل 2018 وبعدها قمنا بتفريغ الاستمارات وإجراء العمليات الإحصائية ثم عملية التحليل ومناقشة النتائج لينتهي الأمر إلى الخلاصة العامة والتوصيات المقترحة في الأيام الأخيرة من شهر جوان 2018 .

**6- أدوات البحث:****6-1 الشروط العلمية للأداة:****6-1-1 صدق الأداة: صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما أعد لقياسه.**

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه". (فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة، 2002، الصفحات 167-168).

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

**6-1-2 الثبات: لمعرفة درجة ثبات الأداة تم توزيع الاستبيان على اللاعبين وبعد أسبوع تم توزيع الأسئلة على نفس**

اللاعبين بحجة إتلاف الإستبيان الأول فتحصلنا على إجابات متقاربة ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

**6-1-3 الموضوعية : الموضوعية تعني تحرر الباحث من التحيز، وان يتصف الباحث بصفات العالم المدقق للحقائق،**

المتحمس لمعرفة الأسباب الفعلية للنتائج

**6-2 الملاحظة:**

تعتبر الملاحظة أداة هامة من أدوات البحث العلمي إذا فإن الملاحظة الميدانية عامل هام وأساسي لتشخيص الظاهرة مما دفعنا بدراستها بالبحث وقد لاحظنا تأثير الضغط النفسي للاعبين على أدائهم في المنافسات الرياضية أو الحصص

التدريبية في كرة القدم بالإضافة إلى قراءتنا لبعض المقالات وكذا مشاهدتنا لبعض البرامج الرياضية على شاشة التلفزيون التي تحدثت عن الضغوطات النفسية خاصة قبل المنافسات في كرة القدم.

### 6-3 المقابلة:

قمنا بمقابلة جملة من اللاعبين في بعض أندية ولاية مستغانم وغليران حيث كان لهذه المقابلة دور في توضيح الرؤية عن موضوع البحث.

### 6-4 المصادر و المراجع:

من أجل دراسة الإشكالية المطروحة اعتمدنا على دراسة بعض المصادر والمراجع والوثائق التي لها صلة بموضوع بحثنا بلغة عربية وفرنسية.

### 6-5 الاستمارة:

لقد استعنا بالاستمارة الاستبائية حيث قمنا بتحضيرها وعرضناها على مجموعة من الأساتذة والدكاترة بمعهد التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم وعلى ضوء ذلك والافتراضات التي وضعوها لنا وملاحظاتهم القيمة من حيث الوضوح والتسلسل المنطقي للأسئلة حيث أكدوا لنا أن الاستمارة تمس جانب موضوع البحث وهي ملائمة للعينة المختارة، وبعدها قمنا بوضع الاستمارة بشكلها النهائي لنبداً في العمل وتوزيعها على عينة البحث.

وكانت صياغة الاستمارة التي اعتمدت على نوعين من الأسئلة:

أسئلة مغلقة : وفي هذه الحالة يكون الجواب بنعم أو لا

أسئلة متعددة الإجابة : تكون بوضع علامة (X) أمام الإجابة المرغوب فيها.

### 6-6 الطريقة الاستبائية:

الاستبيان هو أحد الوسائل الأساسية في البحوث لحل المشكلة وجمع المعلومات المتعلقة بالبحث، حيث كان الهدف من الاستبيان معرفة مسببات الضغوط النفسية وأثرها على الأداء في كرة القدم، حيث تم تحديد المحاور الخاصة بالمشكلة المطروحة وتم توزيع الاستمارات على لاعبي فرق كرة القدم على مستوى بعض أندية ولاية مستغانم وغليران بغرض إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول الاستبيان، و الإجابة على الأسئلة المطروحة حيث كانت أسئلة الاستبيان تتميز بـ:  
أ- السهولة : الأسئلة المطروحة كانت تتميز بالسهولة حيث أن معظم اللاعبين استطاعوا الإجابة عليها بكل سهولة وبدون استفسار .

ب- الملائمة مع العينة : كانت الأسئلة المقترحة ملائمة ومناسبة للعينة المختارة ، حيث أن اللاعبين لم يتلقوا أي صعوبة على فهم الأسئلة المطروحة ولم تطرح أي استفسارات.

ج-الملائمة مع موضوع البحث: التركيز على الضغط النفسي و ربطه بالأداء ومعرفة مسبباته في كرة القدم، وبالتالي كانت الأسئلة تصب في هدف واحد.

وتم تقسيم هذه الأسئلة إلى نوعين :

-أسئلة مغلقة: وفي هذه الحالة يكون الجواب بنعم أو لا

- أسئلة متعددة الإجابة: تكون بوضع علامة (X) أمام الإجابة المرغوب فيها.

### 7- الدراسة الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا طريقة الإحصائية لبحثنا، لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداة

الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

### 1-7- النسبة المئوية :

بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان ،فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج

المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية (عبد علي، سيف السامرائي ، 1977، صفحة 75).

### 1-1-7- طريقة حسابها :

عدد التكرارات x 100 / العينة

ع ← %100

ت ← س

س = ت x 100 / ع

ع: عدد العينة

ت: عدد التكرارات

س: النسبة المئوية

### اختبار كا<sup>2</sup> : (سعدى شاكر حمودي ، 2009، الصفحات 210-211)

يستخدم مقياس كا<sup>2</sup> أساسا في قياس مدى التطابق بين توزيعين أحدهما توزيع فعلي، والمتغير تم قياسه و الأخر

توزيع نظري أو متوقع، و على ذلك فوجه المقارنة يكون بين مجموعتين من البيانات التكرارية، إحداهما فعلية و الأخرى

نظرية و يكون الغرض من الموضوع المتعلق بالفروق أو الاختلافات بين التوزيعات الفعلية ،أو المشاهدة و التوزيعات المتوقعة للوقوف على معرفة نوع هذه الفروق ،هل هي فروق معنوية أو جوهريّة ،أم أنّها مجرد فروق ظاهرية.

بصفة عامة فانه يمكن القول أن تحليل البيانات بواسطة مربع كا<sup>2</sup> يتم لتحقيق هدفين رئيسيين هما:

- تحديد دلالة العلاقة بين مجموعتين أو أكثر من التصنيفات بالنسبة إلى خصائص العينة.
- تحديد دلالة انحرافات التكرارات الفعلية(المشاهدة) عن التكرارات المتوقعة أو بمعنى آخر الحكم على مدى ملائمة النموذج المتوقع لتوزيع التكرارات الفعلية عن طريق إتباع اختبار جودة التوفيق.

يتم حسابها بالطريقة التالية:

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{م(ك ش - ك ت)}^2}{\text{ك ت}}$$

حيث أن:

ك ش = التكرار المشاهد

ك ت = التكرار المتوقع

ن = عدد التكرارات

درجة الحرية = ن - 1.

## 8- صعوبات البحث:

تجلت صعوبات البحث:

- نقص المراجع الخاصة.
- وجود صعوبة في صياغة أسئلة الاستمارة
- وجود صعوبة في الدخول إلى بعض الأندية والتنقل بينهم
- المصادفة ببعض اللاعبين المستهزئين .

## خلاصة :

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية المرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة مكون في كيفية حدود البحث الرئيسية.

وعليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث، وبالفعل تم ذلك وهذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلاً صادقاً لمجتمع الأصل و الدراسة الاستطلاعية مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، واختيار الأدوات اللازمة لذلك واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

**تمهيد**

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي آلت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث و إجراءاته، حيث قام الطالبان الباحثان بتفريغ الاستمارات الاستبائية في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائياً.

سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية، وهذا من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة في البحث، بإتباع المنهج الوصفي، وباستعمال أدوات البحث المتمثلة في أداة الاستبيان، كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج بتحليل القيم المحسوبة بمختلف الطرق الإحصائية في ظل الإطار النظري الخاص بالدراسة.

**I- عرض نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الأول:** ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي وتأثيرها على مستوى اللاعب .

**1- هل تؤثر شخصية المدرب على أدائك المهاري في المباريات ؟**

الغرض من السؤال: هو معرفة إذا ما كان اللاعب يتأثر بشخصية المدرب في المباريات

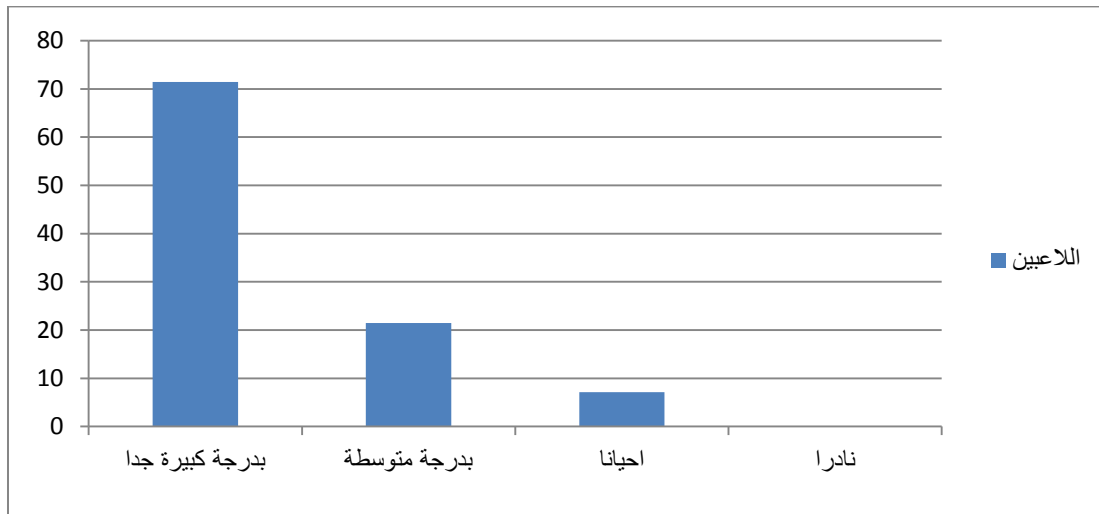
الإجابات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	المجموع
لاعي كرة القدم	50	15	5	0	70
النسبة المئوية	%71,43	%21,43	%7,14	%00	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	69,60				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (1): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص تأثير شخصية المدرب على أداء المهاري في المباريات.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 1 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يوافقون على أن شخصية المدرب تؤثر على أداء المهاري في المباريات.



الشكل (01): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص تأثير شخصية المدرب على أداء المهاري في المباريات.

## 2- هل تخشى عدم رضا المدرب على ادائك المهاري ؟

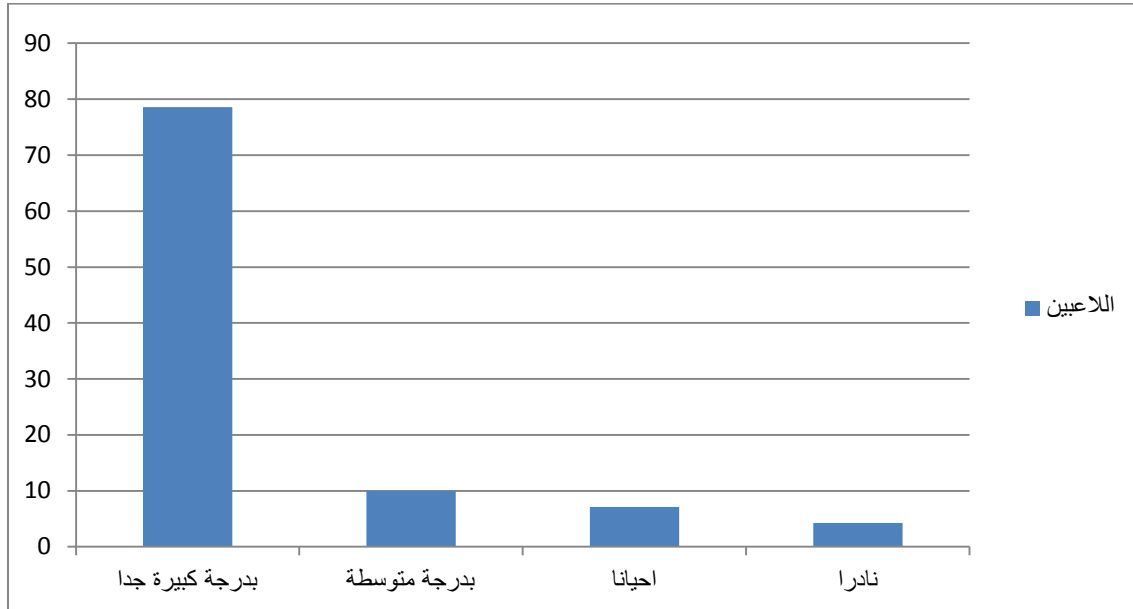
الغرض من السؤال: هو معرفة إذا ما كان اللاعب يخشى عدم رضا المدرب على أدائه المهاري.

الإجابات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	المجموع
لاعي كرة القدم	55	7	5	3	70
النسبة المئوية	%78,57	%10	%7,14	% 4,28	%100
كأ <sup>2</sup> المحسوبة	102,18				
كأ <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (2): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كأ<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص خشيتهم من عدم رضا المدرب على ادائهم المهاري

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 2 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كأ<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كأ<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يخشون عدم رضا المدرب على ادائهم المهاري.



الشكل (02): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص خشيتهم من عدم رضا المدرب على ادائهم المهاري.

### 3- هل تتلقى معاملة حسنة من الإدارة و المدرب؟

الغرض من السؤال: هو معرفة ما إذا كان يتلقى اللاعب معاملة حسنة من الإدارة والمدرب.

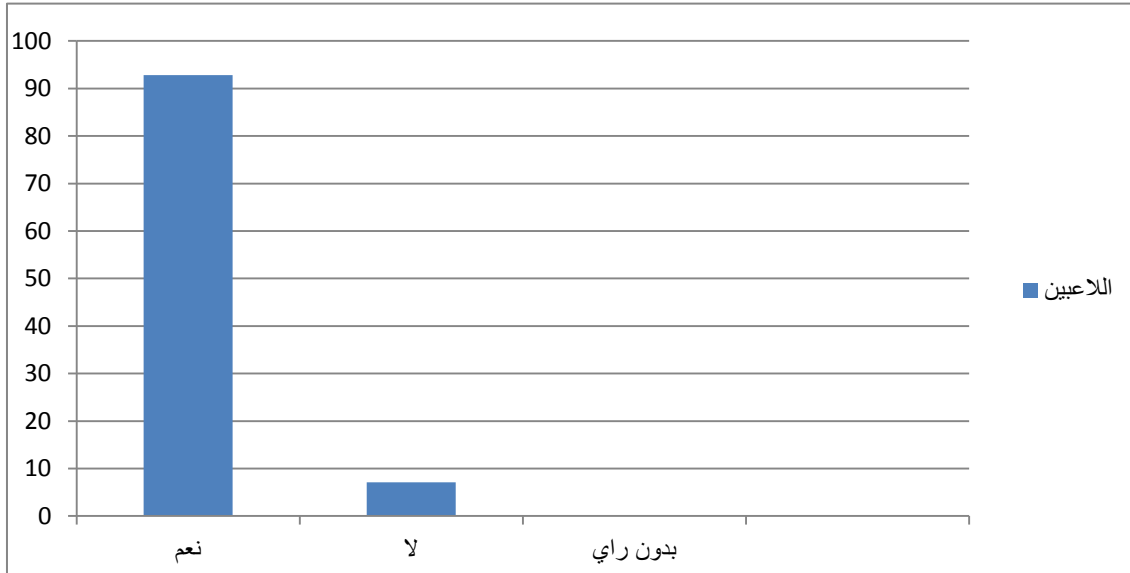
الإجابات	نعم	لا	بدون رأي	المجموع
لاعي كرة القدم	65	5	0	70
النسبة المئوية	%92,85	%7,14	%00	%100
ك <sup>2</sup> المحسوبة	88,82			
ك <sup>2</sup> الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (3): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص تلقيهم معاملة حسنة من الإدارة و المدرب.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 3 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يتلقون معاملة حسنة من الإدارة و المدرب.



الشكل (03): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص تلقي معاملة حسنة من الإدارة و المدرب.

#### 4-هل تعاني من مشاكل عائلية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يعاني من مشاكل عائلية

الإجابات	نعم	لا	بدون رأي	المجموع
لاعي كرة القدم	10	60	0	70
النسبة المئوية	%14,28	%85,71	%00	%100
ك <sup>2</sup> المحسوبة	35,71			
ك <sup>2</sup> الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

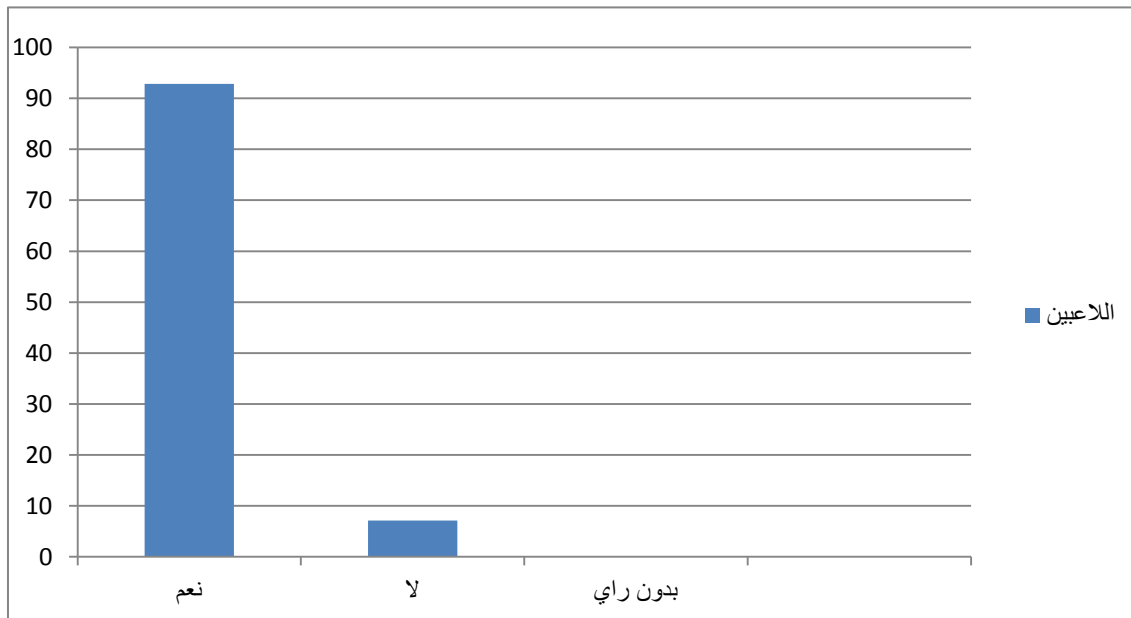
الجدول رقم (4): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص معاناتهم من مشاكل عائلية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 4 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن

ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين لا يعانون من مشاكل عائلية.



الشكل (04): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص معاناتهم من مشاكل عائلية.

### 5- هل تتلقى تشجيع من طرف الأولياء لممارسة رياضة كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأولياء يشجعون أبنائهم لممارسة رياضة كرة القدم

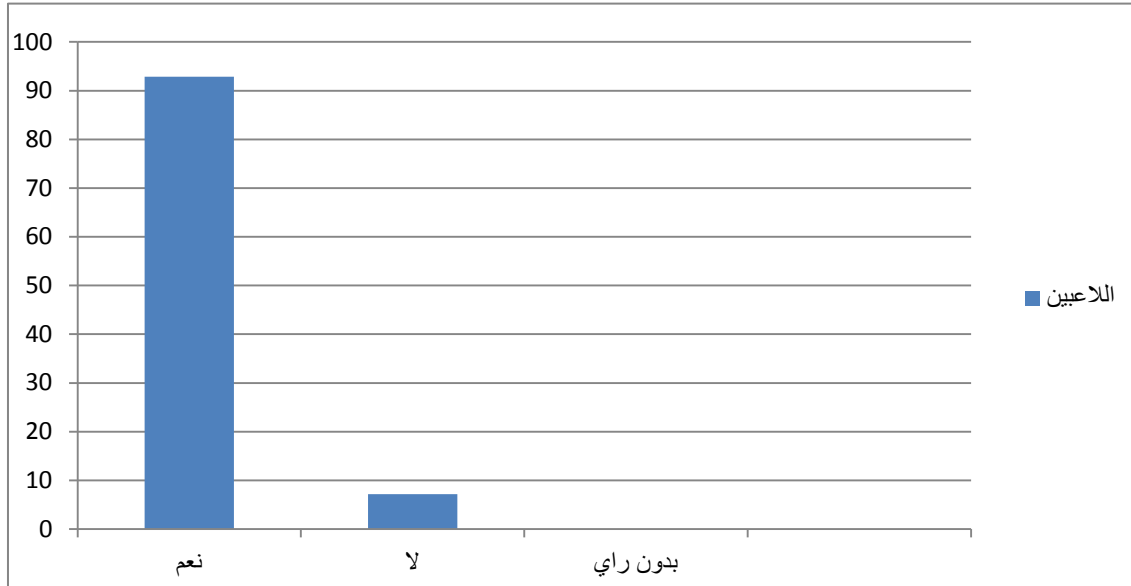
الإجابات	نعم	لا	بدون رأي	المجموع
لاعي كرة القدم	45	25	0	70
النسبة المئوية	%64,29	%35,71	%00	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	23,10			
كا <sup>2</sup> الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (5): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص تلقيهم تشجيع من طرف الأولياء لممارسة رياضة كرة القدم.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 5 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يتلقون تشجيع من طرف الأولياء لممارسة رياضة كرة القدم.



الشكل (05): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص تلقيهم تشجيع من طرف الأولياء لممارسة رياضة كرة القدم.

## 6- هل تنظر للجمهور الحاضر في الملعب؟

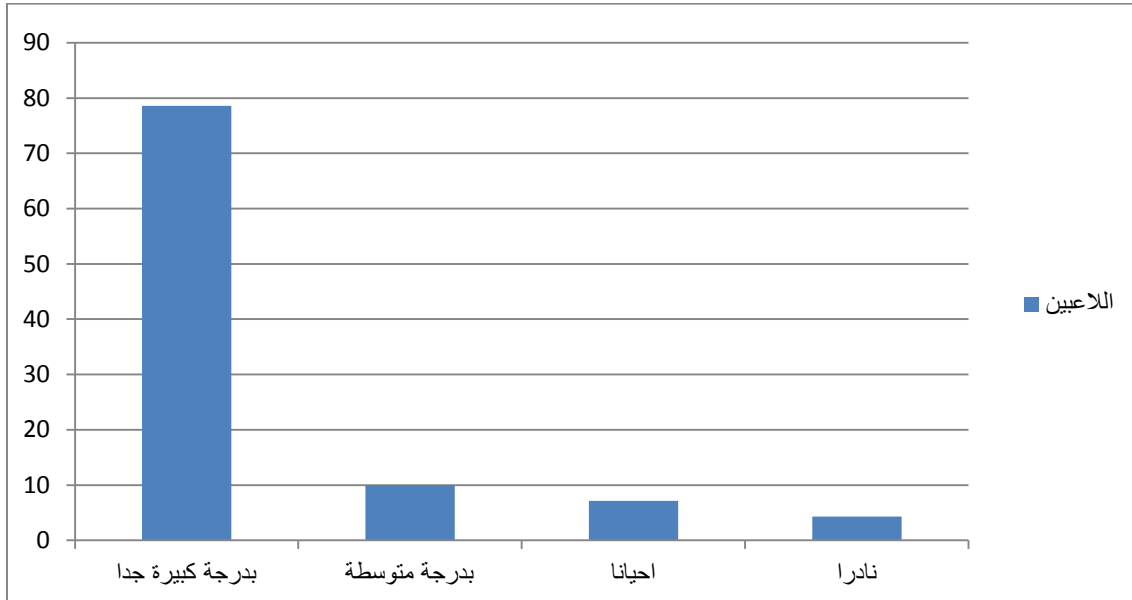
الغرض من السؤال: هو معرفة مدى تأثير اللاعب بالجمهور الحاضر في الملعب

الإجابات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	المجموع
لاعي كرة القدم	55	7	5	3	70
النسبة المئوية	%78,57	%10	%7,14	% 4,28	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	102,18				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (6): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص نظرهم للجمهور الحاضر في الملعب.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 6 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين ينظرون للجمهور الحاضر في الملعب بدرجة كبيرة جدا.



الشكل (06): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص نظرهم للجمهور الحاضر في الملعب.

## 7- هل تخشى عدم رضا الجمهور على أدائك المهاري في المباريات؟

الغرض من السؤال : هو معرفة ما إذا كان اللاعب يخشى عدم رضا الجمهور على أدائه المهاري في المباريات

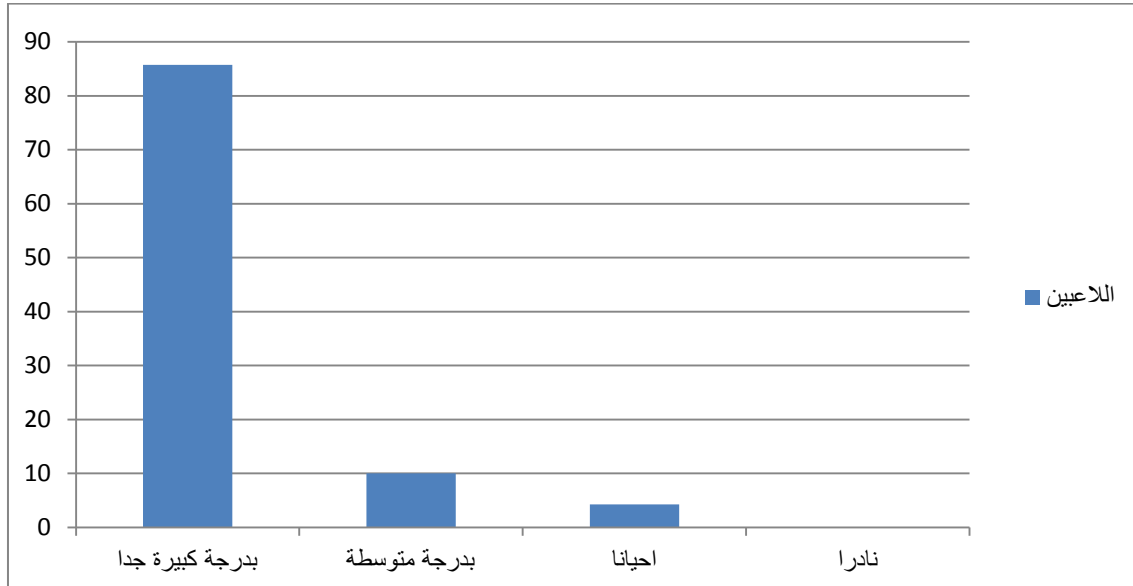
الإجابات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	المجموع
لاعي كرة القدم	60	7	3	0	70
النسبة المئوية	%85,71	%10	%4,28	%00	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	120,93				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (7): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص خشيتهم من عدم رضا الجمهور على أدائهم المهاري في المباريات.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 7 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يخشون من عدم رضا الجمهور على أدائهم المهاري في المباريات.



الشكل (07): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص خشيتهم من عدم رضا الجمهور على أدائهم المهاري في المباريات.

**استنتاج الفرضية الجزئية الأولى:**

من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الأول والمتعلقة بالضغوط المرتبطة بالجانب الاجتماعي للاعب و ظروفه المعيشية وعلاقتها بالمستوى المهاري، اتضح لنا أن هناك علاقة عكسية بين المحيط الاجتماعي الخاص باللاعب وأدائه المهاري، فكلما كانت الظروف الاجتماعية المحيطة باللاعب جيدة كلما ساهم ذلك في تحسين وتطوير الأداء المهاري عنده، والعكس صحيح فكلما كانت الظروف الاجتماعية المحيطة باللاعب كعلاقاته الأسرية وعلاقاته بالمسؤولين في النادي وكذا المدربين سيئة كلما أدى ذلك إلى انخفاض في مستوى الأداء المهاري عنده.

**II- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثاني:** ضغوط سببها طبيعة وظروف المنافسة ودورها على أداء اللاعب.

**8- هل انت مهتم بهذه المنافسة؟**

الغرض من السؤال: معرفة درجة اهتمام اللاعبين بالمنافسة.

المجموع	نادرا	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جدا	الإجابات
70	0	2	8	60	لاعب كرة القدم
%100	%00	%2,86	%11,43	%85,71	النسبة المئوية
122,08					ك <sup>2</sup> المحسوبة
7,82					ك <sup>2</sup> الجدولية
3					درجة الحرية
0.05					مستوى الدلالة

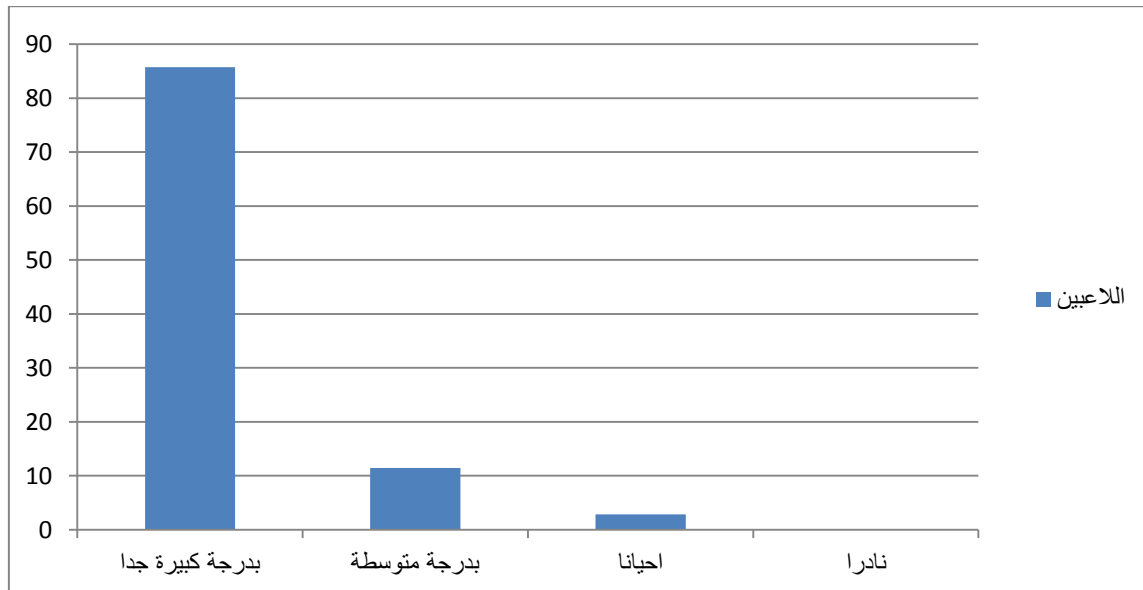
الجدول رقم (8): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص اهتمامهم بهذه المنافسة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 8 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن

ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يهتمون بهذه المنافسة.



الشكل(08): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص اهتمام بهذه المنافسة.

### 9- هل تشعر بالراحة قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى ارتياح نفسية اللاعب قبل المنافسة

الإجابات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	المجموع
لاعبي كرة القدم	28	20	12	10	70
النسبة المئوية	40%	28,57%	17,4%	14,28%	100%
كأ <sup>2</sup> المحسوبة	11,58				
كأ <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

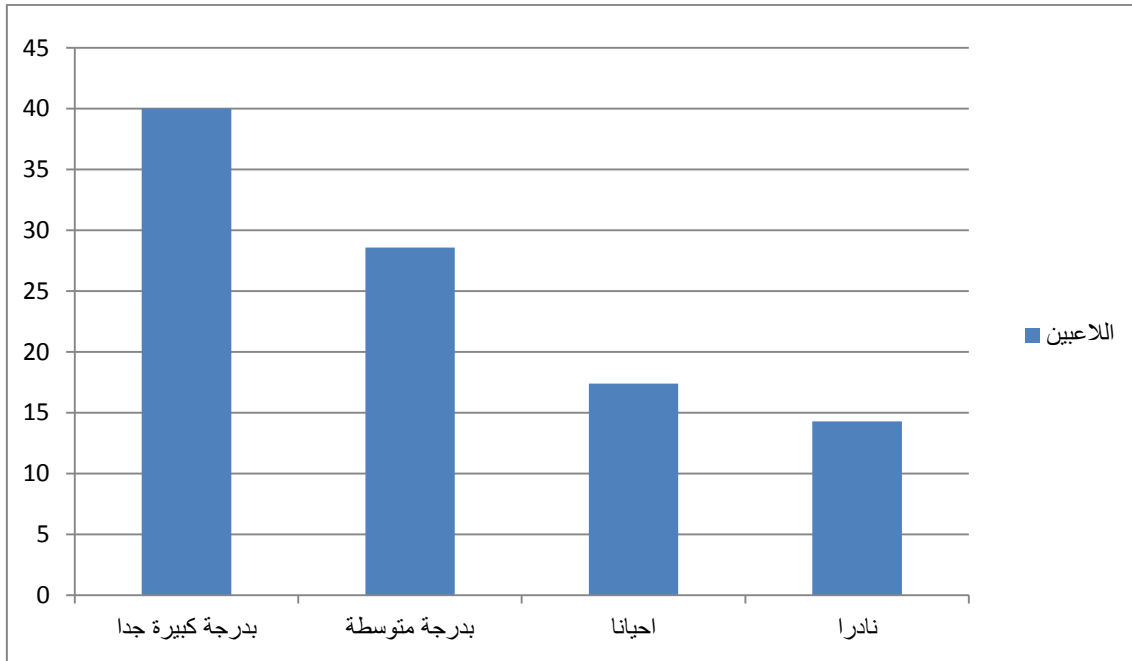
الجدول رقم (9): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كأ<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص شعور بالراحة قبل المنافسة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 9 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن

كأ<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كأ<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين لا يشعرون بالراحة قبل المنافسة.



الشكل (09): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص شعور بالراحة قبل المنافسة.

### 10- هل لديك ثقة في تحقيق الأهداف مهما كان ضغط المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى ثقة اللاعب في تحقيق أهدافه تحت ضغط المنافسة.

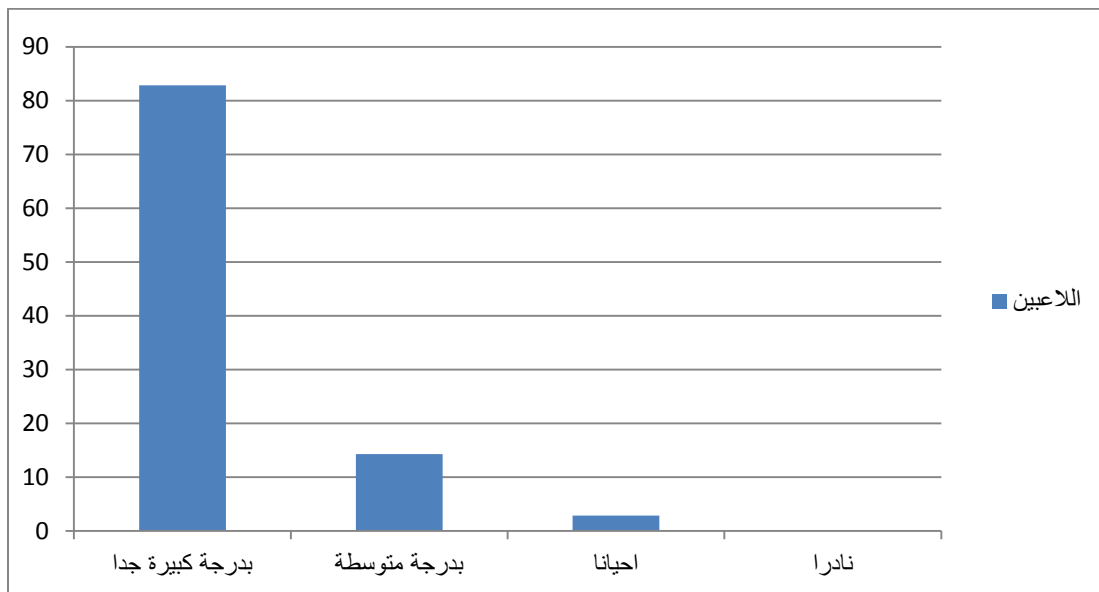
المجموع	نادرا	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جدا	الإجابات
70	0	2	10	58	لاعبي كرة القدم
%100	%00	%2,86	%14,28	%82,86	النسبة المئوية
110,65					كا <sup>2</sup> المحسوبة
7,82					كا <sup>2</sup> الجدولية
3					درجة الحرية
0.05					مستوى الدلالة

الجدول رقم (10): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص شعور بثقة في تحقيق الأهداف مهما كان ضغط المنافسة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 10 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن اغلب اللاعبين لديهم ثقة في تحقيق الأهداف مهما كان ضغط المنافسة.



الشكل(10): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص شعور بثقة في تحقيق الأهداف مهما كان ضغط المنافسة.

### 11- هل تشعر بالفشل المفاجئ قبل بداية المنافسة؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يشعر بالفشل المفاجئ قبل بداية المنافسة

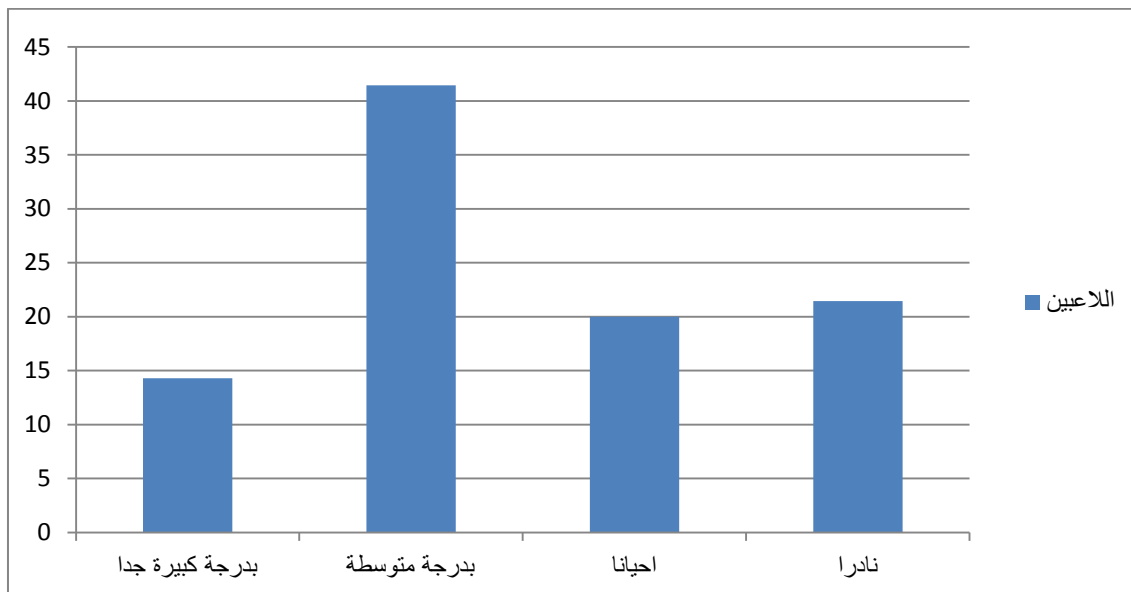
الإجابات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	المجموع
لا عبي كرة القدم	10	29	14	15	70
النسبة المئوية	%14,28	%41,43	%20	%21,43	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	11,83				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (11): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص شعور بالفشل المفاجئ قبل بداية المنافسة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 11 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن اغلب اللاعبين لا يشعرون بالفشل المفاجئ قبل بداية المنافسة.



الشكل(11): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص شعور بالفشل المفاجئ قبل بداية المنافسة.

## 12- صف شعورك في المنافسات الرسمية؟

الغرض من السؤال: معرفة شعور اللاعب أثناء المنافسات الرسمية

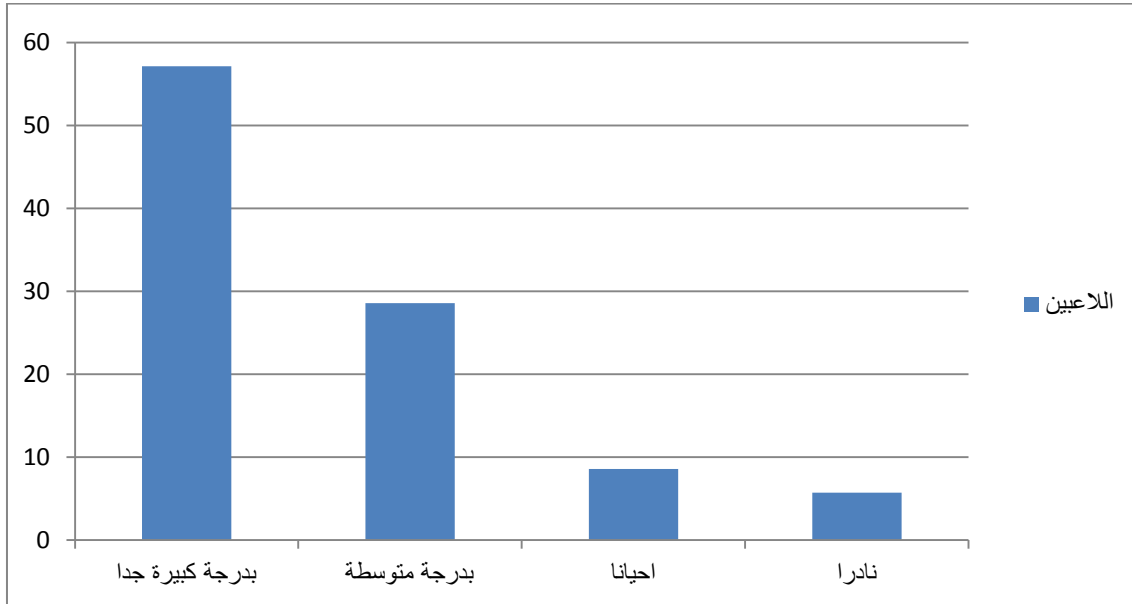
الإجابات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	المجموع
لاعبي كرة القدم	40	20	6	4	70
النسبة المئوية	57,14%	28,57%	8,57%	5,71%	100%
كا <sup>2</sup> المحسوبة	46,6				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (12): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص وصف شعور في المنافسات الرسمية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 12 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن اغلب اللاعبين يتصفون بشعور كبير جدا في المنافسات الرسمية.



الشكل(12): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص وصف شعور في المنافسات الرسمية.

### 13- هل يساعد البرنامج المسطر لهذا العام في التأقلم مع المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان البرنامج المسطر لهذا العام يساعد اللاعب على التأقلم مع المنافسة

المجموع	نادرا	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جدا	الإجابات
70	0	0	8	62	لاعبي كرة القدم
%100	%00	%00	%11,43	%88,57	النسبة المئوية
		108			كا <sup>2</sup> المحسوبة
		7,82			كا <sup>2</sup> الجدولية
		3			درجة الحرية
		0.05			مستوى الدلالة

الجدول رقم (13): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص مساعدة البرنامج المسطر لهذا

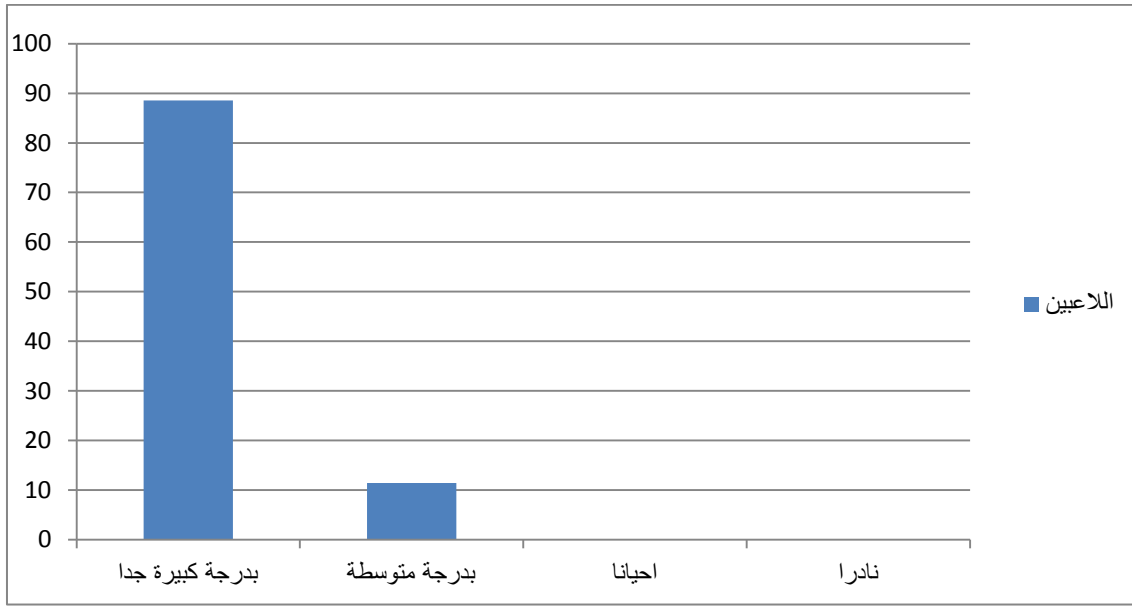
العام في التأقلم مع المنافسة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 13 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن

كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن اغلب اللاعبين يساعدهم المسطر لهذا العام في التأقلم مع المنافسة.



الشكل (13): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص مساعدة البرنامج المسطر لهذا العام في التأقلم مع المنافسة.

#### 14- هل تؤثر المنافسة على أداء المهاري؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري على اللاعب

المجموع	نادرا	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جدا	الإجابات
70	0	5	40	25	لاعبي كرة القدم
%100	%0	%7,14	%57,14	%35,71	النسبة المئوية
		41,06			كا <sup>2</sup> المحسوبة
		7,82			كا <sup>2</sup> الجدولية
		3			درجة الحرية
		0.05			مستوى الدلالة

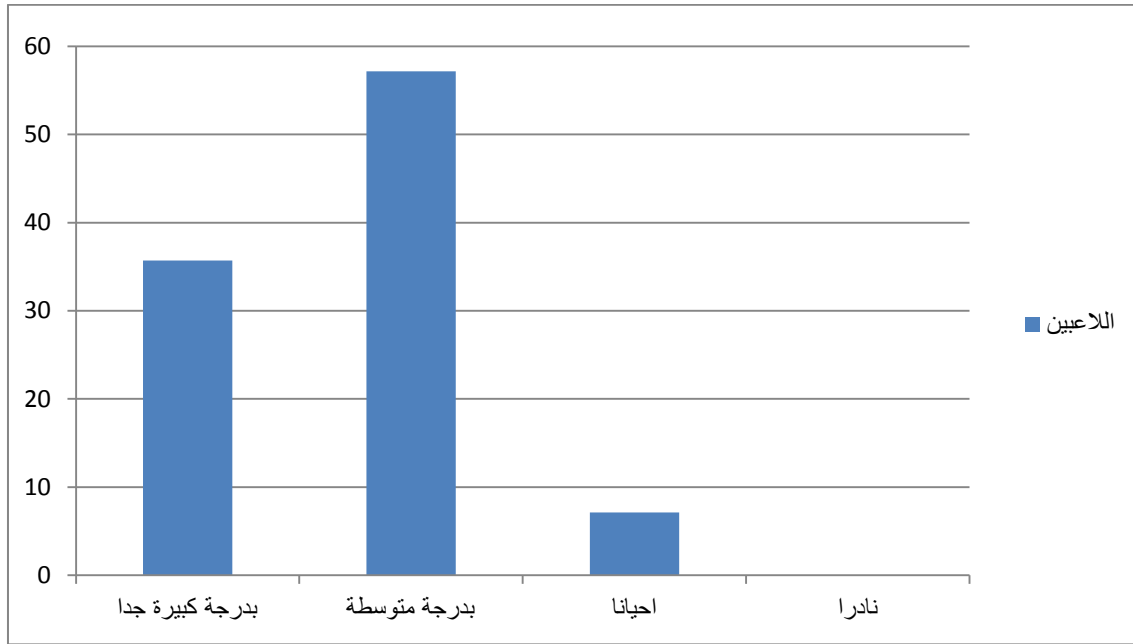
الجدول رقم (14): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص اثر المنافسة على أداء الرياضي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 14 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن

كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن اغلب اللاعبين لا يرون أن المنافسة تؤثر على أداء المهاري.



الشكل (14): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص اثر المنافسة على أداء الرياضي.

### استنتاج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثاني تبين لنا أن أغلبية اللاعبين ليست لديهم دراية كافية بالأمر الأساسية الخاصة بالمنافسة وهذا ما أدى إلى التأثير على أدائهم المهاري ويتضح لنا ذلك من خلال عدم الارتياح النفسي والذهني للاعبين قبل بداية المنافسة وكذلك عدم الثقة في تحقيق الأهداف المسطرة تحت ضغط هذه الأخيرة، مما يؤدي على خلق جو من التوتر والقلق لدى اللاعبين، وهذا ما يؤثر سلبا على أدائهم المهاري، كما يمكن أن يكون للمنافسة أثر إيجابي على الأداء المهاري للاعب، وذلك من خلال تشكيلها حافظا قويا ودعما من أجل تطوير وتحسين الأداء المهاري، وهذا من شأنه أن يدعم فرضيتنا الجزئية الثانية، وهي أن الأداء المهاري للاعب يتأثر بالضغوط المرتبطة الخاصة بطبيعة المنافسة و ظروفها.

**III- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثالث:** سوء التحضير النفسي يؤثر سلبا على أداء الرياضي.

**15- هل يوجد في فريقكم مرشد نفساني؟**

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للفريق مرشد نفساني

الإجابات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	المجموع
لاعبي كرة القدم	8	45	5	12	70
النسبة المئوية	11,43%	64,28%	7,14%	17,14%	100%
كا <sup>2</sup> المحسوبة	58,38				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

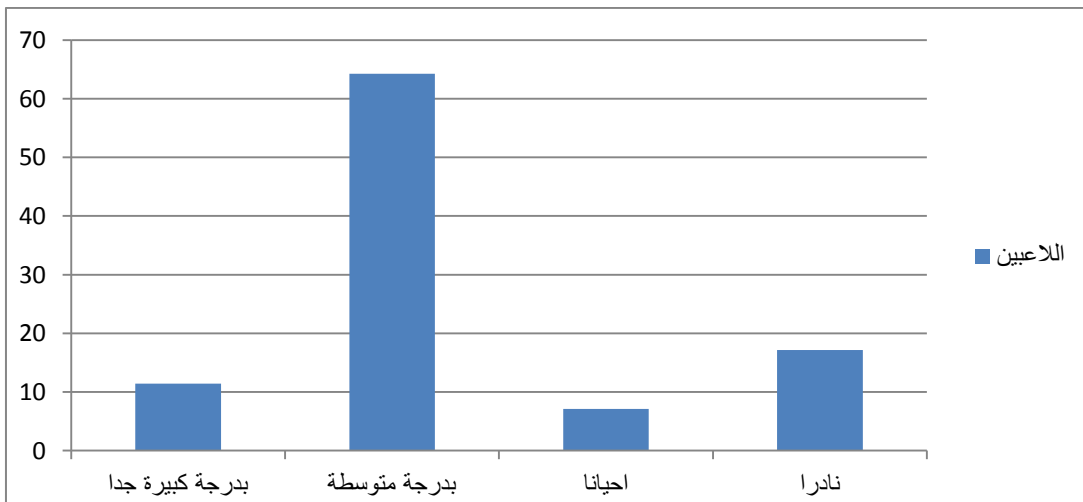
الجدول رقم (15): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص وجود مرشد نفساني في الفريق.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 15 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن

كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

**الاستنتاج:** نستنتج أن اغلب اللاعبين لا يوجد في فريقهم مرشد نفساني.



الشكل (15): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص وجود مرشد نفساني في الفريق.

## 16- هل تقومون بالتحضير النفسي قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يقوم بالتحضير النفسي قبل المنافسة

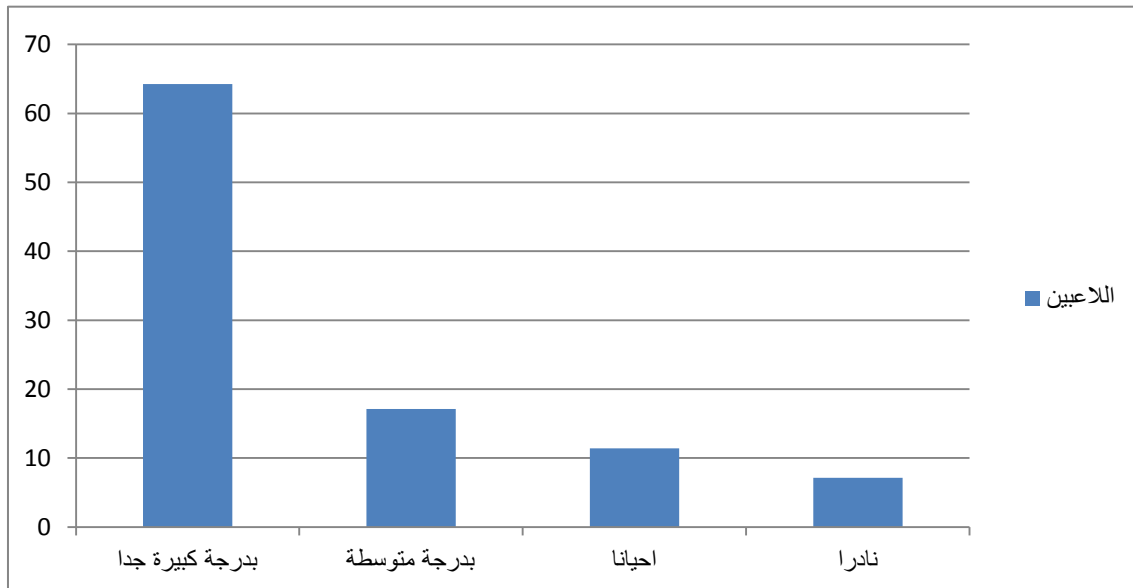
الإجابات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	المجموع
لاعي كرة القدم	45	12	8	5	70
النسبة المئوية	%64,28	%17,14	%11,42	%7,14	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	59				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (16): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص قيام بالتحضير النفسي قبل المنافسة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 16 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يقومون بالتحضير النفسي قبل المنافسة.



الشكل (16): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص قيام بالتحضير النفسي قبل المنافسة.

### 17- هل تعتبر عملية التحضير النفسي عملية أساسية ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت عملية التحضير النفسي عملية أساسية

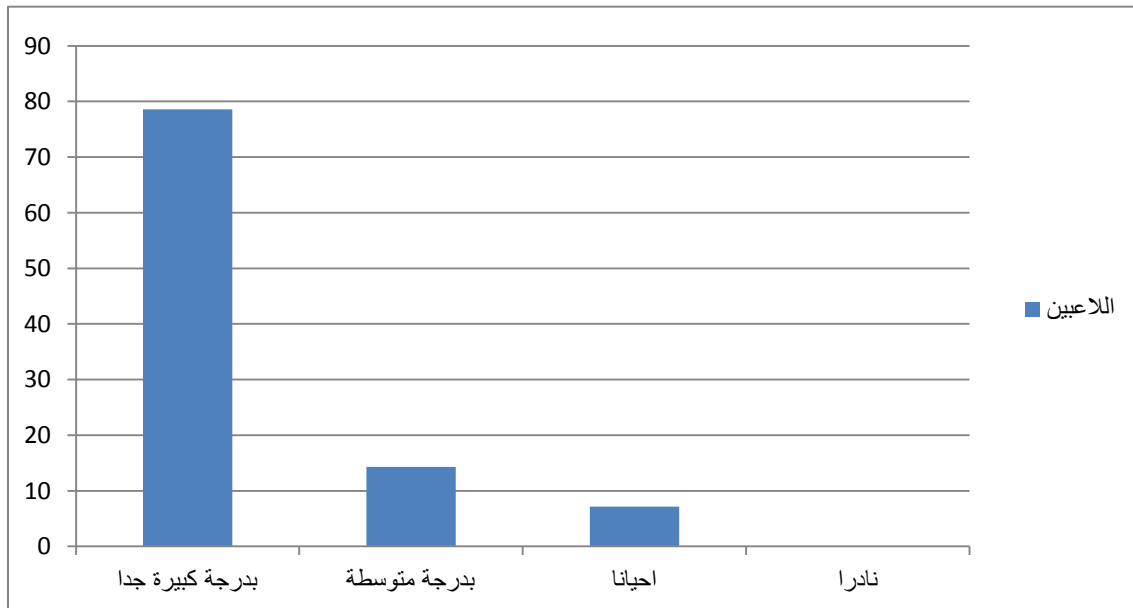
الإجابات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	المجموع
لاعي كرة القدم	55	10	5	0	70
النسبة المئوية	%78,57	%14,28	%7,14	%00	%100
كأ <sup>2</sup> المحسوبة	83,92				
كأ <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (17): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص اعتبار عملية التحضير النفسي عملية أساسية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 17 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن اغلب اللاعبين يعتبرون عملية التحضير النفسي عملية أساسية.



الشكل (17): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص اعتبار عملية التحضير النفسي عملية اساسية.

## 18- هل يولي المدرب اهتماما كبيرا لعملية التحضير النفسي في برنامج عمله ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تركيز المدرب في برنامج عمله على عملية التحضير النفسي

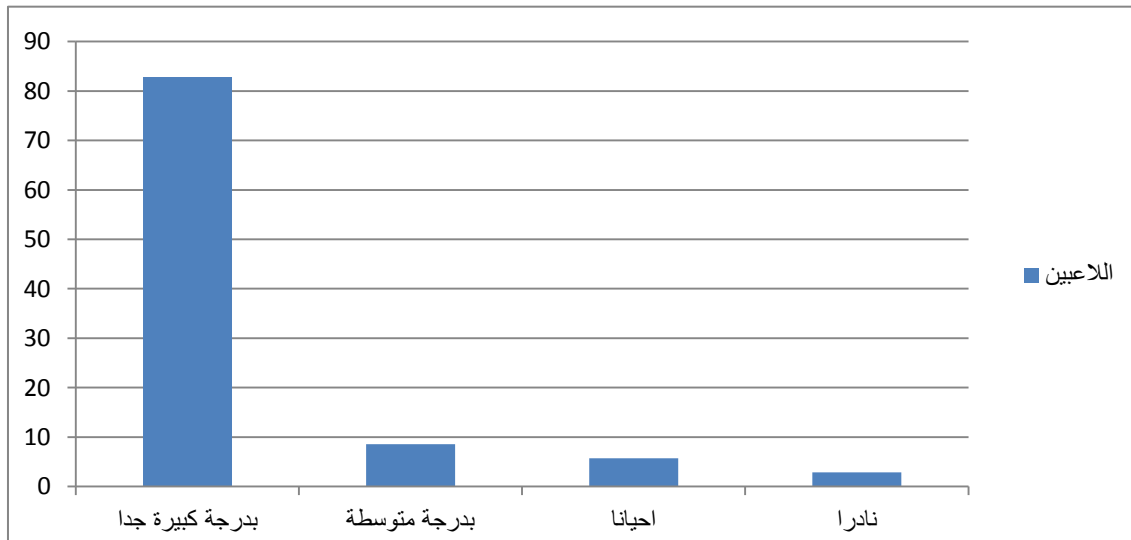
الإجابات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	المجموع
لاعي كرة القدم	58	6	4	2	70
النسبة المئوية	%82,85	%8,57	%5,71	%2,85	%100
ك <sup>2</sup> المحسوبة	125,40				
ك <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (18): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص تولى المدرب اهتماما كبيرا لعملية التحضير النفسي في برنامج عمله.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 18 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن اغلب اللاعبين يعتبرون تولى المدرب اهتماما كبيرا لعملية التحضير النفسي في برنامج عمله.



الشكل (18): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص تولى المدرب اهتماما كبيرا لعملية التحضير النفسي في برنامج عمله.

## 19- هل للتحضير النفسي له تأثير ايجابي على أداءك المهاري

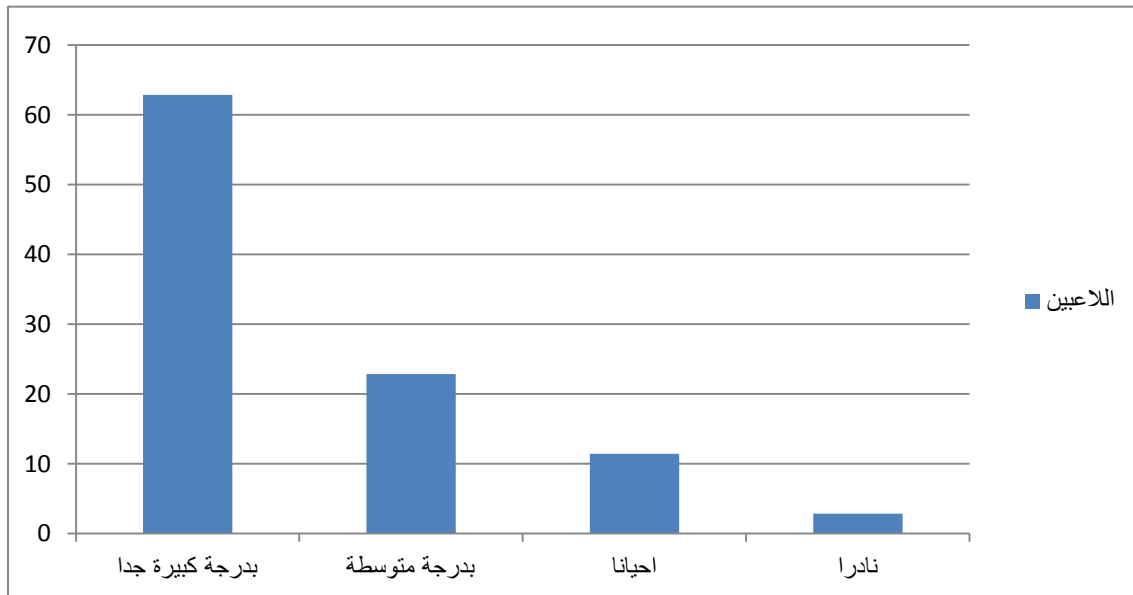
الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان للتحضير النفسي تأثير إيجابي على أداء اللاعب المهاري

الإجابات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	المجموع
لاعي كرة القدم	44	16	8	2	70
النسبة المئوية	%62,85	%22,85	%11,42	%2,85	%100
كأ <sup>2</sup> المحسوبة	59,11				
كأ <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (19): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كأ<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص التحضير النفسي له تأثير ايجابي على أداء المهاري.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 19 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كأ<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كأ<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن اغلب اللاعبين يعتبرون التحضير النفسي له تأثير ايجابي على أداء المهاري.



الشكل (19): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص التحضير النفسي له تأثير ايجابي على أداء المهاري.

## 20- هل تخشى من سوء أداء المهاري نتيجة للضغط النفسي قبل المباراة؟

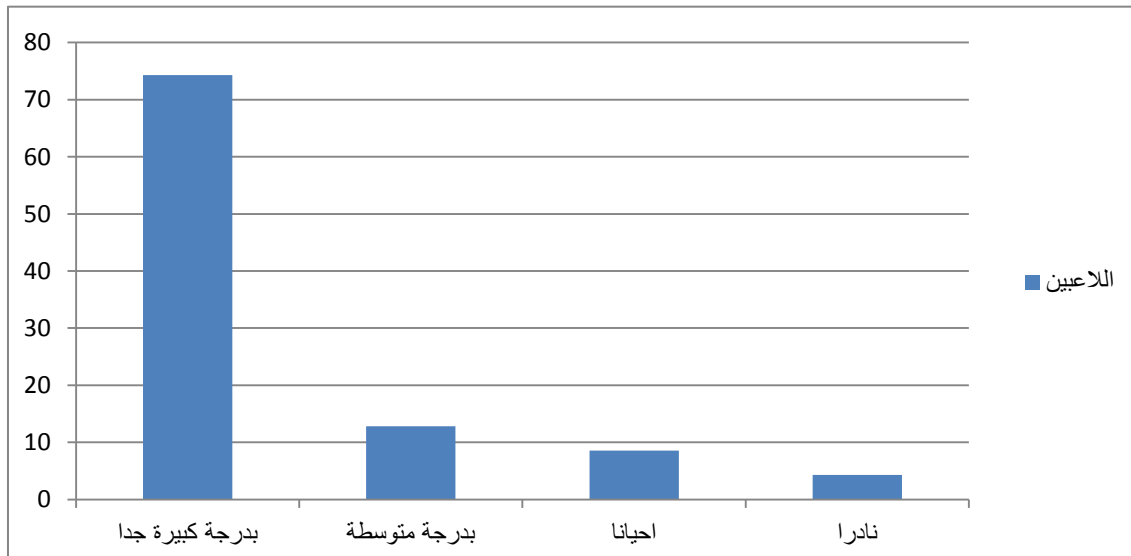
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يخشى من سوء الأداء المهاري نتيجة للضغط النفسي

الإجابات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	المجموع
لاعي كرة القدم	52	9	6	3	70
النسبة المئوية	%74,28	%12,85	%8,57	%4,28	%100
كا <sup>2</sup> المحسوبة	61,69				
كا <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (20): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص اخشاء من سوء أداء المهاري نتيجة للضغط النفسي قبل المباراة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 20 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن اغلب اللاعبين يخشون من سوء أداء المهاري نتيجة للضغط النفسي قبل المباراة.



الشكل (20): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص اخشاء من سوء أداء المهاري نتيجة للضغط النفسي قبل المباراة.

## 21- عندما يعتمد المدرب عليك في خطته هل يشكل ذلك ضغطا إضافيا ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اعتماد المدرب على اللاعب يشكل ضغطا إضافيا عليه

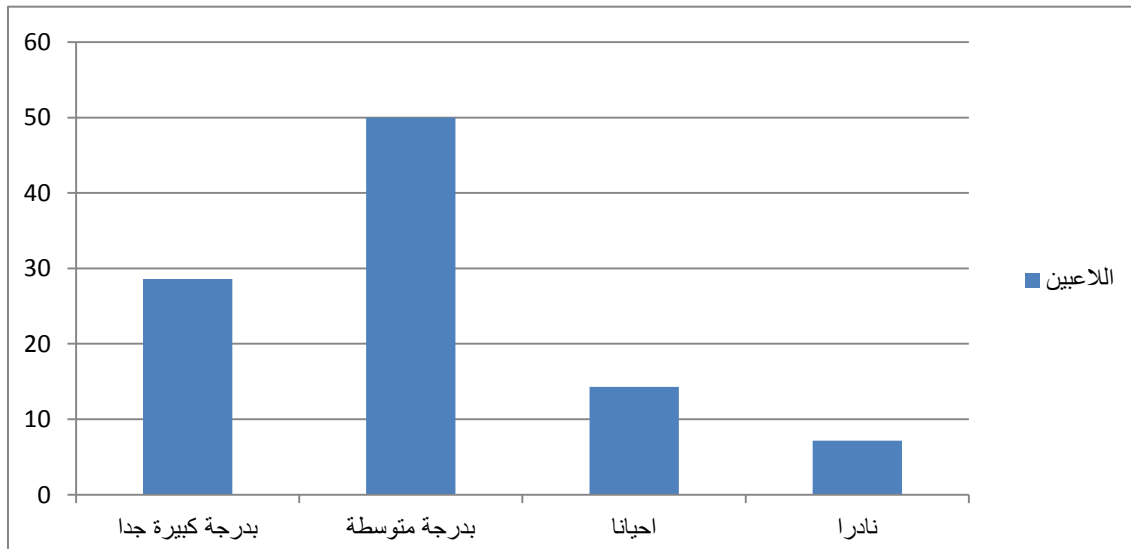
الإجابات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	أحيانا	نادرا	المجموع
لاعي كرة القدم	20	35	10	5	70
النسبة المئوية	%28,57	%50	%14,28	%7,14	%100
كأ <sup>2</sup> المحسوبة	30				
كأ <sup>2</sup> الجدولية	7,82				
درجة الحرية	3				
مستوى الدلالة	0.05				

الجدول رقم (21): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كأ<sup>2</sup> للاعبين فيما يخص عندما يعتمد المدرب عليهم في خطته هل يشكل ذلك ضغطا إضافيا.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 21 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو

ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، بحيث نجد أن كأ<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كأ<sup>2</sup> الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن اغلب اللاعبين عندما يعتمد المدرب عليهم في خطته لا يشكل ذلك ضغطا إضافيا.



الشكل (21): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص عندما يعتمد المدرب عليهم في خطته هل يشكل ذلك ضغطا إضافيا.

## استنتاج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثالث تبين لنا أن عملية التحضير النفسي عملية أساسية، وهذا راجع لدورها الأساسي في التخفيف من حدة الضغط ومن أجل السير الحسن للمنافسة، وهو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي نتائجها الإيجابية بعد مدة من العمل التدريبي مما يسمح من خلالها توفير إمكانات نفسية للرياضي وقدرته على التغلب والتحكم في سلوكه أثناء المنافسة، ومنه فإن التحضير النفسي الجيد والجماعي في الفريق ينقص من نسبة الضغط، وهذا ما يدعم فرضيتنا الجزئية الثالثة، سوء التحضير النفسي يؤثر سلبا على أداء رياضي كرة القدم.

## مناقشة الفرضيات :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج ثم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي :

- **الفرضية الجزئية الأولى :** من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الأول من السؤال 1 إلى 7 و المتعلقة بالضغوط المرتبطة بالجانب الاجتماعي للاعب و ظروفه المعيشية وعلاقتها بالمستوى المهاري، اتضح لنا أن هناك علاقة بين الجانب الاجتماعي المحيط باللاعب وأدائه، فكلما كانت الظروف الاجتماعية المحيطة باللاعب جيدة كلما ساهم ذلك في تحسين وتطوير الأداء عنده، والعكس صحيح فكلما كانت الظروف الاجتماعية المحيطة باللاعب كعلاقاته الأسرية وعلاقاته بالمسؤولين في النادي وكذا المدربين سيئة كلما أدى ذلك إلى انخفاض في مستوى الأداء وهذا ما يدفعا للقول أن الفرضية الأولى تحققت.
- **الفرضية الجزئية الثانية:** من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثاني من السؤال 8 إلى 14 تبين لنا أن أغلبية اللاعبين ليست لديهم دراية كافية بالأمر الأساسية الخاصة بالمنافسة وهذا ما أدى إلى التأثير على أدائهم ويتضح لنا ذلك من خلال عدم الارتياح النفسي والذهني للاعبين قبل بداية المنافسة وكذلك عدم الثقة في تحقيق الأهداف المسطرة تحت ضغط هذا الأخيرة، مما يؤدي على خلق جو من التوتر والقلق لدى اللاعبين، وهذا ما يؤثر سلبا على أدائهم ، كما يمكن أن يكون للمنافسة أثر إيجابي على أداء اللاعب، وذلك من خلال تشكيلها حافزا قويا ودعما من أجل تطوير وتحسين الأداء ، وهذا من شأنه أن يدعم فرضيتنا الجزئية الثانية، و منه يمكن القول أن الفرضية الثانية تحققت .
- **الفرضية الجزئية الثالثة :** من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثالث من السؤال 15 إلى 21 تبين لنا أن عملية التحضير النفسي عملية أساسية، وهذا راجع لدورها الأساسي في التخفيف من حدة الضغط ومن أجل السير الحسن للمنافسة، وهو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي نتائجها الإيجابية بعد مدة من العمل التدريبي مما يسمح من خلالها توفير إمكانيات نفسية للرياضي وقدرته على التغلب والتحكم في سلوكه أثناء المنافسة، ومنه فإن التحضير النفسي الجيد والجماعي في الفريق ينقص من نسبة الضغط، وهذا ما يدعم فرضيتنا الجزئية الثالثة، بأن سوء التحضير النفسي يؤثر سلبا على الأداء المهاري وبالتالي يمكن أن نقول أن الفرضية الثالثة.

ومن خلال مناقشة الفرضيات و مقارنتها بالدراسات والمشاهدة لموضوع بحثنا المتمثل في دراسة بعض مسببات الضغوط النفسية تطرقت إلى تناوله من عدة جوانب : فنلاحظ أن دراسة حقيقي نور الدين ، غالم لخضر تلاءمت مع فقد تطرقت إلى موضوع "أثر الإعداد النفسي على فعالية ومردود لاعبي كرة القدم" حيث تناول هذا الموضوع معرفة أثر الإعداد النفسي على اللاعبين ، ويجب أن تخضع هذه المنظومة إلى طرق وأساليب علمية منهجية حسب متطلبات كرة القدم.

وكذا دراسة بلقاسم سفيان ، عمارة جميلة ، دربال محمد تطرقت إلى موضوع "دور المدرب في التقليل من أثر بعض الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم" حيث تناول هذا الموضوع حقيقة دور المدرب في التقليل من الضغوطات النفسية .

أما دراسة الطالب حاج احمد مراد فلم تتلاءم مع الدراسة حيث تناولت موضوع "العلاقة بين الطاقة النفسية و العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي البدني و المهاري عند لاعبي كرة القدم فئة أواسط" وذلك باستعمال المنهج التحريبي حيث تلخص مضمونها حول العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية إيجابية كانت ام سلبية .

## الاستنتاج العام :

نستطيع أن نخرج باستنتاج عام نشرح فيه ما تحصلنا عليه من نتائج في دراستنا هذه وبالتالي نعطي بها الإجابة المفصلة عن التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية وكذا الفرضيات التي وضعناها في بداية البحث.

فمن خلال تحليلنا لنتائج المحاور الثلاثة اتضح لنا إن الفرضيات قد تحققت وهذا ما تؤكده النتائج التالية:

- الرياضي معرض للضغط في محيطه الاجتماعي.
  - لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة، فلا يوجد رياضيين يملكون سلوك يحميهم من الضغط.
  - كل رياضي بحاجة إلى مستوى معين من الضغط (ضغط إيجابي) للتكيف مع محيطه أو جانبه الاجتماعي والرياضي.
  - حالات الإخفاق في المنافسات تكون سبب في ظهور الضغط النفسي.
  - توجد علاقة عكسية بين الضغط النفسي و مستوى لاعبي كرة القدم.
  - مستوى المردود الرياضي والنتائج لها علاقة مع ارتفاع نسبة الضغط عند اللاعب وبهذا تكون حالة الفشل في المنافسة سبب رئيسي ذو أهمية كبيرة في توليد الضغط عنده.
  - تعتبر المنافسة حافزا في خلق جو من الحماس لدى اللاعبين.
  - سوء التحضير النفسي أو الإعداد الذهني يؤثر على الصحة النفسية للاعبين.
  - الضغط النفسي يؤثر سلبا على اللاعبين أثناء المنافسات.
  - التحضير النفسي الجيد والتحضير البدني والجماعي في الفريق ينقص نسبة الضغط النفسي.
- ومنه فإن هذه النتائج تؤكد لنا أن الضغط النفسي والأداء المهاري تربطهم علاقة عكسية عند لاعبي كرة القدم .

## التوصيات و الاقتراحات:

بعد تناولنا لموضوع دراستنا " علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري " واستخلصنا ما يمكن استخلاصه من خلال الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع، بالإضافة إلى دراستنا النظرية وجب علينا إثراء موضوع دراستنا بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي نأمل أن تساهم في إعطاء دفعة قوية للرياضيين والرياضة بصفة عامة:

- 1- يجب على المدرب زيادة على خبرته الفنية والتكتيكية، أن يكون ملما بالجانب النفسي والعقلي.
- 2- يجب أن يكون لكل فريق أخصائي نفسي من أجل المساعدة النفسية والإرشاد للاعبين في المنافسة.
- 3- عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية.
- 4- الاهتمام بالفئات الصغرى لكرة القدم بتدرجها نحو صنف الأكاير.
- 5- إقحام اللاعبين الشباب في المباريات الرسمية وذلك لاكتساب نوع من الخبرة في الميدان بدون أي قيود لأننا في مستوى الهواة، وكذا من أجل الخروج من دوامة الضغط.
- 6- يجب أن تكون المنافسة موحدة ومرتبطة بالأكاير في يوم واحد وذلك راجع لعامل الجمهور وعامل المستوى.
- 7- تنظيم دورات وملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي وذلك بحضور مختصين في هذا الجانب.
- 8- عدم تضخيم المباريات الهامة خاصة اللاعبين الشباب مما يجعلهم للضغط النفسي وتراكم هذه الضغوط قد يؤدي بالرياضي إلى الإحجام عن ممارسة الرياضة.
- 9- العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس لتمكين استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية وأعراضها المختلفة.
- 10- إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.



## Bibliographie

- (الطبعة الأولى. éd.) علم نفس الطفل (1973). س. م. آدم.
- المركز الثقافي في شركة فاميلي للمطبوعات. (الطبعة الأولى. éd.) (الرياضة) الموسوعة المنهجية الحديثة. ر. جميل.
- منشأة المعارف: الإسكندرية كرة القدم الحديثة. (1996). ي. ديور.
- كلية التسيير و الإقتصاد، المسيلة. منكرة تخرج ليسانس. علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري. (2008/2009). و. ب. عمادط.
- دار الكتاب و النشر: القاهرة. (طبعة اولى. éd.) سيكولوجية الإحتراق للاعب والمدرب الرياضي. (1992). ح. م. علاوى.
- القاهرة. (دار المعارف. éd.) مشكلات المراهقة في المدن و الريف. (1971). خ. م. معوض.
- دار المعارف: القاهرة مشكلات المراهقة في المدن و الريف. (1971). خ. م. معوض.
- سلسلة: الكويت، المجلس الوطني للفنون والآداب. الإكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه. (1998). ا. ع. إبراهيم.
- عالم المعرفة.
- السعودية، الرياض. ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وإدارتها، معهد الإدارة. (1998). ع. ه. أحمد.
- دار الشروق للنشر والتوزيع: الأردن. المرجع في مبادئ التربية. (1994). س. التل.
- مطبوعات جامعة الكويت: الكويت. (مجلس النشر العلمي. éd.) الصدمة النفسية. (1998). م. أ. الخالق.
- مطبوعات جامعة الكويت: الكويت. (مجلس النشر العلمي. éd.) الصدمة النفسية. (1998). م. أ. الخالق.
- تربية كفر الشيخ. الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برامج لمساعدة الذات. (1999). ت. ه. الرشيد.
- مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الوضعين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي. (2001). س. ع. المشعان.
- مجلة الملك سعود. 71.
- دار النهضة العربية: لبنان، بيروت. الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث. (1991). أ. م. النابلسي.
- الأردن، عمان. (الطبعة الأولى. éd.) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. (1999). ح. س. الهادي.
- دار الفكر: مصر، القاهرة. (الطبعة الأولى. éd.) تطبيقات في المجال الرياضي تدريب المهارات النفسية. (2000). ك. أ. راتب.
- العربي.
- منشورات عويدات: لبنان، بيروت. (Trad., هاشم. أ.) الإجهاد أسبابه علاجه. (1997). ب. ج. ستورا.
- دار الفكر العربي: لبنان، بيروت. (الطبعة الأولى. éd.) الضغوط النفسية. (2003). س. شبخاني.
- دار الفكر العربي: القاهرة. (الطبعة الأولى. éd.) القلق وإدارة الضغوط النفسية. (2001). ا. ف. عثمان.
- دار الكتاب الحديث: الكويت. (الطبعة الثانية. éd.) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. (2000). ع. عسكر.
- دار الكتاب للنشر. (الطبعة الأولى. éd.) سيكولوجية الإحتراق للاعب والمدرب الرياضي. (1998). ح. م. علاوي.
- دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع: بيروت. الصحة النفسية والعقلية. (1992). ا. ع. عيسوي.

معهد علم النفس وعلوم، الجزائر. 103، رسالة ماجستير. الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين. (دون تاريخ). ع. ن. عيطور، الجزائر، التربية.

الجزائر. الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري، استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي. (1997). أ. ق. معهد علم النفس.

مركز البحث العلمي والتقني، الجزائر. المدبرون والدراسات الاجتماعية في المؤسسات الاقتصادية. (1996). أ. ع. مقدم.

المؤسسة العربية للدراسات والنشر، (الطبعة الثانية. éd.) لمراهقة. (1990). ن. الحافظ.

دار الفكر العربي. التدريب الرياضي. (1992). ع. ع. الخالق.

دار الفكر العربي. (الطبعة الأولى. éd.) الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. (1987). ح. م. الدين.

الجزائر. العلاقات بين سمات الشخصية والأداء المهاري للاعب كرة. (2009). ف. أ. القادر.

76، مذكرة لنيل شهادة الليسانس. العلاقات بين سمات الشخصية والأداء المهاري للاعب كرة الطائرة. (2000). ف. أ. القادر، الجزائر.

117، المذكرة الرياضية. (1998). المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية.

دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: عمان. التمارين التطويرية لكرة القدم. (1999). م. ث. المولي.

دالي إبراهيم. 35، مذكرة لنيل شهادة الليسانس. العلاقة بين سمات الشخصية والأداء المهاري للاعب كرة القدم. (1999). م. الياس، الجزائر، قسم التربية البدنية والرياضية.

دار الفكر العربي: القاهرة. (الطبعة الأولى. éd.) الاختبارات المهارية والتقنية في المجال الرياضي. (1987). م. حسن.

دار النور للنشر: بيروت. كرة القدم. (1986). م. سالم.

دار الفكر العربي: القاهرة. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. (1979). ح. م. علاوي.

دار العلم للملايين. الإعداد النفسي للرياضيين. (1991). م. ع. كاشف.

دار الفكر العربي. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. (1996). م. ح. مختار.

دار النشر. المدير الفني في كرة القدم. (1997). م. ح. مختار.

ديوان المطبوعات الجامعية محاضرات في علم النفس. (1982). أ. م. مختار.

وكالة المطبوعات: الكويت. المبادئ العامة في إدارة القوى العاملة. (1973). أ. م. منصور.

ب. ط: جامعة بغداد طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية. (1977). عبده علي، صيف السامرائي.

سيدي عبد: الجزائر. دور خلق المنافسة في التأثير على مردود لاعبي كرة القدم. (2004/2005). عروسي عبد الغفار، دحمان معمر، الله جامعة الجزائر.

دار الكتاب الحديث: الكويت. (1 ط. éd.) مناهج البحث التربوي. (2000). بشير صالح الرشدي.

- القاهرة، مصر. (2 ط. éd.) *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. (1984). محمد نبيل نوفل وآخرون: ترجمة: ديولدا فان دالين.
- دار هومة: الجزائر. (1 ط. éd.) *تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية*. (2002). رشيد زرواتي.
- دار الثقافة للنشر و التوزيع مبادئ علم الاحصاء و تطبيقاته في المجالين التربوي و الاجتماعي. (2009). سعدي شاكرا حمودي.
- سيدي عبد: الجزائر بور خلق المنافسة في التأثير على مردود لاعبي كرة القدم. (2004/2005). عروسي عبد الغفار، دحمان معمر الله، جامعة الجزائر.
- مصر. (1 ط. éd.) *أسس البحث العلمي، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية*. (2002). فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة.
- ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر. *البحث العلمي مناهجه وتقنياته*. (1983). محمد زيان عمر.

## Bibliographie

- Robert, R. (1988). *le stress dans les organisations*. Paris.
- Stroua, H. (1997). *vaincre stress et l'anxiété connaissance du monde*. Alger: ed nakhl.
- Turcote, P. .. (1983). *qualité de vie du travail, anti-stress et créativité*. ed agence ARC.INC.
- Akramov.A. (1990). *sélection et préparation des jeunes footballeurs*. Alger: OPU.
- Bushw. (1989). *le football à l'école*. Paris: ed Vigo.
- Ourmelen.B, B. e. (1985). : *manuel des écoles de football et de jeunes footballeurs*. Paris: ED Chiron.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

إستمارة لغرض التحكيم خاصة بالأساتذة

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة بغرض تحكيمها قصد

استخدامها في إنجاز مذكرة تخرج ماستر في تخصص التدريب و التحضير البدني تحت عنوان :

" دراسة بعض مسببات الضغوط النفسية على لاعبي

كرة القدم أقل من 19 سنة "

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	التوقيع

تحت إشراف:

د/ فغلول سنوسي

من إعداد الطالبان :

✓ باي يوسف

✓ حمدي شريف فيصل

السنة الجامعية : 2018/2017

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

تخصص تدريب وتحضير بدني

استبيان خاص باللاعبين

تحية طيبة وبعد ...

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تحت عنوان " دراسة بعض مسببات الضغوط النفسية

لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة " .

نرجو من حضرتكم مساعدتنا في إنجاز هذا العمل وذلك بالإجابة على الأسئلة المتضمنة في

الاستبيان بكل صدق وموضوعية ولكم منا كل التقدير والاحترام.

ملاحظة:

ضع علامة (X) في الخانة التي تراها مناسبة.

الموسم الجامعي 2017-2018

المستوى الدراسي:

ابتدائي  متوسط  ثانوي  جامعي

المحور الأول: ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي وتأثيرها على مستوى اللاعب.

1- هل تؤثر شخصية المدرب على أداءك المهاري في المباريات؟

نادرا  بدرجة متوسطة

أحيانا  بدرجة كبيرة جدا

2- هل تخشى عدم رضا المدرب على أدائك المهاري؟

نادرا  بدرجة متوسطة

أحيانا  بدرجة كبيرة جدا

3- هل تتلقى معاملة حسنة من الإدارة والمدرب؟

نعم  لا  بدون رأي

4- هل تعاني من مشاكل عائلية؟

نعم  لا  بدون رأي

5- هل تتلقى التشجيع من طرف الأولياء لممارسة رياضة كرة القدم؟

نعم  لا  بدون رأي

6- كيف تنظر للجمهور الحاضر في الملعب ؟

<input type="checkbox"/>	بدرجة متوسطة	<input type="checkbox"/>	نادرا
<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة جدا	<input type="checkbox"/>	أحيانا

7- هل تخشى عدم رضا الجمهور على أدائك المهاري في المباريات ؟

<input type="checkbox"/>	بدرجة متوسطة	<input type="checkbox"/>	نادرا
<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة جدا	<input type="checkbox"/>	أحيانا

المحور الثاني : ضغوط سببها طبيعة و ظروف المنافسة ودورها على أداء اللاعب .

8- هل أنت مهتم بهذه المنافسة ؟

<input type="checkbox"/>	بدرجة متوسطة	<input type="checkbox"/>	نادرا
<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة جدا	<input type="checkbox"/>	أحيانا

9- هل تشعر بالراحة قبل المنافسة ؟

<input type="checkbox"/>	بدرجة متوسطة	<input type="checkbox"/>	نادرا
<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة جدا	<input type="checkbox"/>	أحيانا

10- هل لديك ثقة في تحقيق أهدافك مهما كان ضغط المنافسة ؟

<input type="checkbox"/>	بدرجة متوسطة	<input type="checkbox"/>	نادرا
<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة جدا	<input type="checkbox"/>	أحيانا

11- هل تشعر بالفشل المفاجئ قبل بداية المنافسة ؟

<input type="checkbox"/>	نادرا	<input type="checkbox"/>	بدرجة متوسطة
<input type="checkbox"/>	أحيانا	<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة جدا

12- صف شعورك في المنافسات الرسمية ؟

<input type="checkbox"/>	نادرا	<input type="checkbox"/>	بدرجة متوسطة
<input type="checkbox"/>	أحيانا	<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة جدا

13- هل يساعد البرنامج المسطر لهذا العام في التأقلم مع المنافسة ؟

<input type="checkbox"/>	نادرا	<input type="checkbox"/>	بدرجة متوسطة
<input type="checkbox"/>	أحيانا	<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة جدا

14- هل تؤثر المنافسة على أداءك المهاري ؟

<input type="checkbox"/>	نادرا	<input type="checkbox"/>	بدرجة متوسطة
<input type="checkbox"/>	أحيانا	<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة جدا

المحور الثالث : سوء التحضير النفسي يؤثر سلبا على أداء الرياضي .

15- هل يوجد في فريقكم مرشد نفسي ؟

<input type="checkbox"/>	نعم	<input type="checkbox"/>	لا
--------------------------	-----	--------------------------	----

16- هل تقومون بالتحضير النفسي قبل المنافسة ؟

<input type="checkbox"/>	نادرا	<input type="checkbox"/>	بدرجة متوسطة
<input type="checkbox"/>	أحيانا	<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة جدا

17- هل تعتبر عملية التحضير النفسي عملية أساسية ؟

<input type="checkbox"/>	نادرا	<input type="checkbox"/>	بدرجة متوسطة
<input type="checkbox"/>	أحيانا	<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة جدا

18- هل يولي المدرب اهتماما كبيرا لعملية التحضير النفسي في برنامج عمله ؟

<input type="checkbox"/>	نادرا	<input type="checkbox"/>	بدرجة متوسطة
<input type="checkbox"/>	أحيانا	<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة جدا

19- هل للتحضير النفسي تأثير إيجابي على أداءك المهاري ؟

<input type="checkbox"/>	نادرا	<input type="checkbox"/>	بدرجة متوسطة
<input type="checkbox"/>	أحيانا	<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة جدا

20- هل تخشى من سوء الأداء المهاري نتيجة للضغط النفسي قبل المباراة ؟

<input type="checkbox"/>	نادرا	<input type="checkbox"/>	بدرجة متوسطة
<input type="checkbox"/>	أحيانا	<input type="checkbox"/>	بدرجة كبيرة جدا

21- عندما يعتمد المدرب عليك في خطته هل يشكل ذلك ضغطا إضافيا ؟

بدرجة متوسطة

نادرا

بدرجة كبيرة جدا

أحيانا