

كلية / معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
ميدان :
قسم : التدريب الرياضي
فرع : التدريب الرياضي
رقم :11/D10/626.....
تخصص : تحضير بدني و ذهني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب(ة) : مراكشي سمير

تحت عنوان

مدى تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهاري لدى لاعبي
كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .
دراسة ميدانية للاعبين " أكابر " لدى بعض فريق ولاية برج بوعريريج
المستوى شرفي وما قبل الشرفي .

لجنة المناقشة :

رئيسا	الجامعة : المسيلة	اسم ولقب الأستاذ (ة) ديلمي محمد
مشرفا ومقرر	الجامعة : المسيلة	اسم ولقب الأستاذ (ة) شريف حليم
مناقشا	الجامعة : المسيلة	اسم ولقب الأستاذ (ة) خوجة عبد الجبار

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

إلى الوالدين الكريمين اللذين بذلا النفس والنفيس من أجل تربيّتي وتعليمي عبد الحميد و مراكشي العلجة.

إلى جميع إخوتي وأخواتي : جمال , الربيع , نعاة , حيزية , نبيلة ...

إلى كل الأصدقاء والزملاء...قلودة تقّي الدين , شرف العزوق , بن شيخ مراد , توري قمر الدين ,
مزان سمير ...

إلى كل من وقفوا بجانبني...

كلمة شكر

حمداً لله تعالى وشكراً على فضله أن منّ عليّ ووفّقني لإنهاء هذا البحث، وأخصُّ بشكر الوالدين و أستاذي المحترم الدكتور شريفى حليم ، أولاً لقبوله الإشراف على هذا البحث، وثانياً على توجيهاته طوال فترة إشرافه على البحث.

كما لا يفوتني شكر مدرّبين كرة القدم الذين قدموا لي يد المساعدة ، ولكل من ساعدني في توزيع وجمع بيانات الدراسة .

كما لا تفوتني الفرصة أن أشكر السادة الأساتذة المحكمين، وأساتذة معهد علوم التقنيات البدنية و الرياضية بالمسيلة .

وكل من ساهم في هذا البحث بالنصيحة والعون والتشجيع...

الموضوع	الصفحة
مقدمة	
الفصل الأول	
1-الضغوط النفسية.....	05.....
1-1- تعريف الضغوط النفسية.....	05.....
1 - 2 نظريات الضغوط النفسية.....	06.....
1 - 3 أنواع الضغوط النفسية.....	10.....
1-4 الضغوط النفسية و الأداء الرياضي.....	11.....
1-5 مراحل الضغط.....	12.....
1-6 مصادر الضغوط عند اللاعبين	13.....
1 - 7 أعراض الضغوط	14.....
1 - 8 مواجهة الضغوط	15.....
1 - 09 أساليب مواجهة الضغوط	16.....
2- الأداء المهاري	17.....
2 - 1 مفهوم الأداء المهاري.....	17.....
2 - 2 عوامل تطور الأداء المهاري	17.....
3-كرة القدم.....	18.....
1-3 تعريف كرة القدم	18.....
3 - 2 نبذة تاريخية عن كرة القدم	19.....
3 - 3 التسلسل التاريخ لكرة القدم	20.....
3 - 4 1 تاريخ تطور كرة القدم في الجزائر.....	22.....
3 - 4 2 مكانة كرة القدم في الجزائر	25.....
4- المنافسة الرياضية	25.....
4 - 1 مفهوم المنافسة الرياضية	25.....
4 - 2 طبيعة المنافسة الرياضية	25.....
4 - 3 أنواع المنافسة الرياضية.....	26.....

- 4-4 الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية.....28
- 4 - 5 أبعاد المنافسة 30
- 5- المرحلة العمرية أكابر 32
- 1-5 تعريف المرحلة العمرية أكابر.....32
- 2-5 مميزات المراحل العمرية للاعب كرة القدم صنف أكابر.....32
- 1-2-5 مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة.....32
- 2-2-5 دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب 34
- 3-2-5 مرحلة الرشد الأول من 20 سنة إلى 30 سنة.....35
- 3-2-5 مرحلة الرشد الثانية من 30 سنة إلى 50 سنة.....35
- 6- الدراسات السابقة و المشابهة : 36
- 1-6 مناقشة الدراسات السابقة 39
- 2-6 توظيف الدراسات السابقة و ربطها بالدراسة الحالية.....41
- خاتمة .

الفصل الثاني

- 1- الكلمات الدالة في الدراسة 44
- 2- الإشكالية 47
- 3- أهداف البحث 48
- 4- فرضيات البحث 48

الفصل الثالث

- 1- الدراسة الاستطلاعية 51
- 2- المنهج المتبع..... 51
- 3- مجتمع وعينة الدراسة..... 52
- 2-3 مجالات البحث..... 52
- 3-3 ضبط متغيرات الدراسة..... 52
- 4- أدوات جمع البيانات و المعلومات 52
- 1-4-1 مقياس مصادر و أعراض الضغوط النفسية..... 53
- 3-4-3 صدق المقياس المستخدم 54

54-3-4- ثبات المقياس المستخدم 54

54 3-5 الطرق الإحصائية 54

55..... الخاتمة

الفصل الرابع

58-1- عرض وتحليل نتائج مقياس مصادر الضغوط النفسية 58

58-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى 58

59-1-2 عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية 59

61-1-3 عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة 61

66-1-3-1 أ عرض و تحليل نتائج مقياس اعراض الضغوط النفسية 66

66-1-1-3 عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة 66

70-1-5 مناقشة الفرضيات 70

الفصل الخامس

75-1- استنتاجات عامة 75

76-2- اقتراحات 76

77-3- الأفاق المستقبلية 77

78..... خاتمة

المراجع المعتمدة .

الملاحق .

ملخص الدراسة .

محتويات الجداول :

58	المعالجة الإحصائية لمصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني و الإداري و الجمهور.	1
59	المعالجة الإحصائية لمصادر الضغوط النفسية المرتبطة بكثافة المنافسة الرياضية .	02
61	المعالجة الإحصائية للضغوط النفسية المرتبطة بصعوبة المنافسة الرياضية .	03
62	المعالجة الإحصائية للضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرى نحو الرياضة .	04
64	المعالجة الإحصائية للضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة و إدارة الوقه و متطلبات الحياة الأخرى.	05
65	ترتيب مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم	06
66	المعالجة الإحصائية لأثار الضغوط النفسية .	07
67	المعالجة الإحصائية لأثار الضغوط الفيزيولوجية .	08
68	المعالجة الإحصائية لأثار الضغوط السلوكية .	09
69	ترتيب مستويات أثار الضغوط النفسية .	10

مقدمة

المقدمة :

إن التدريب الرياضي الحديث يعتمد على الوسائل و الطرق العلمية المتنوعة في تنفيذ مختلف البرامج و الأنشطة الرياضية التي تحقق مجموعة من الأهداف التعليمية تمس الجانب الحسي الحركي , و التنوع في الأهداف التعليمية يرجع إلى التنوع و الاختلاف في صفات البدنية و متطلبات النشاط الرياضي , ويسعى اللاعبون من خلال ممارسة نشاط رياضي إلى اكتساب اللياقة البدنية التي تمكنهم من أداء المهارات الأساسية لهذا النشاط الرياضي , و الارتقاء بمستوى القدرات و المهارات إلى المستوى الذي تتطلبه المنافسة الرياضية وذلك بتطوير الأداء الرياضي للاعبين برفع من درجة صعوبة البرامج و الأنشطة الرياضية وفق متطلبات المنافس الرياضية و الظروف المختلفة التي تحيط بها , و جعل الأهداف التعليمية مشتركة بين الجانب الحسي الحركي و الإعداد النفسي و البدني في مختلف مراحل التدريب الرياضية , من أجل هدف مشترك تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية من خلال الإعداد البدني و المهاري و الخططي والنفسي للاعبين في مختلف مراحل التدريب و هذا يتطلب معرفة القدرات البدنية و المهارات الأساسية والضغوط النفسية المختلفة التي يتلقها اللاعبون ومدى تأثيرها على الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية , وهذا بمعرفة الضغط النفسي الذي يسببه الجمهور و كثافة المنافسة الرياضية و صعوبتها على أداء اللاعبون أثناء المنافسة الرياضية ومدى تأثيره على الجانب المهاري .

وإن لاعب كرة القدم يتلقى مختلف الضغوط النفسية المتمثلة في ضغط الجمهور و المنافسة الرياضية أثناء المنافسة الرياضية مما يؤثر على الأداء المهاري للاعب و المستوى الذي تعودنا رؤيته في المنافسات الرياضية الأخرى , فنرجع ذلك إلى صعوبة المنافسة الرياضي و كثافتها و الضغوط النفسية التي يسببها الجمهور في حين نجد الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية للاعبين يتحسن مقارنة بما سبق في المنافسات الرياضية السابقة , وهذا قد يرجع إلى طبيعة الاستجابة النفسية و الفسيولوجية الإيجابية للاعبين تجاه ضغوط النفسية للمنافسة الرياضية و الجمهور .

وتم تقسيم الموضوع إلى جانبين الجانب النظري و الذي يتضمن :

الفصل الأول : وقد تضمن الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و التي قمنا من خلالها بالتطرق إلى أغلب العناصر التي لها صلة بموضوع البحث :

الفصل الثاني : وتم التطرق فيه إلى بعض التعارف الخاصة بالكلمات الدالة في الدراسة و إشكالية الدراسة , أهداف الدراسة , فرضيات الدراسة .

و الجانب التطبيقي و الذي تضمن ما يلي :

الفصل الثالث : و فيه قمنا بدراسة الاستطلاعية ثم حددنا المنهج المتبع في الدراسة و تطرقنا أيضا إلى مجتمع وعينة الدراسة و كذلك الأدوات التي تم استخدامها خلال البحث و قمنا كذلك بتحديد أهم الخطوات المتبعة في إجراء الدراسة الميدانية ثم حددنا الأساليب الإحصائية .

الفصل الرابع تم عرض النتائج المتحصل عليها خلال البحث و مناقشتها .

الفصل الخامس تم وضع استنتاجات للدراسة و اقتراحات و كذا توضيح بعض الأفاق المستقبلية للدراسة.

الفصل الأول :

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

تمهيد

1. الضغوط النفسية .
 2. الأداء المهاري لكرة القدم .
 3. كرة القدم .
 4. المنافسة الرياضية .
 5. لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) .
- خلاصة .

تمهيد :

تعتبر كرة القدم لعبة كغيرها من الألعاب الجماعية يسودها جو التنافس و التلاحم بين أفراد الفريق الرياضي الذي يسعى إلى إحراز التفوق و الفوز ضد الفريق المنافس تحت ضغط المنافسة الرياضية التي تحدد سهولة و صعوبة المهام الواقعة على عاتق اللاعبين خلال المباراة , و هي رياضة شعبية يمارسها الكثير من الناس في العالم و يحبونها و يفضلون مشاهدة التنافس الرياضي بين الفرق المختلفة و التكلم على أداء لاعبيهم من خلال طبيعة الأداء و كذا النتيجة المسجلة و هذا جعلها الرياضة التي يتعرض لاعبيها إلى ضغط رهيب من طرف المنافسين و المشجعين , وهي من الألعاب القديمة التي استقطبت الجماهير باهتمامهم ومارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

و يسعى أي لاعب رياضي من خلال ممارسة نشاط رياضي لكرة القدم إلى التعرف على المبادئ و أسس التي تحكم هذا النشاط الرياضي و اكتسابها من خلال تطبيق طرق التدريب المبنية على منهج علمي و صحيح و تحضير النفسي و البدني الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء المهاري مع أفضل اقتصاد في المجهود البدني و النفسي, من خلال إتباع طريقة الأداء الصحيح المبنية على طرق علمية و بتالي عدم الإخفاق في الأداء المهاري و التغلب على الإرهاق البدني و النفسي الناتج على صحة الأداء و نجاحه .

1- الضغوط النفسية :

1-1- . تعريف الضغوط النفسية :

- يعتبر "Selye" عالم الغدد الصماء بجامعة منتريال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط إلى الحياة العلمية , و يشير هذا المصطلح - الضغوط - إلى التعب و المحنة , كما يشير إلى الشدة و التوتر الذي تصل إليه النفس البشرية للإنسان قد بلغ درجة من الشدة تزيد عن المحتمل .

- هي حالة انفعالية مؤلمة يحاول الفرد تجنبها وتؤثر سلبا على أدائه و هذه الضغوط يشير إليها أنها سلبية "Distress" حيث تكون غير سارة وسيئة .

- وتعرف الضغوط النفسية بأنها : عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئيا أو كليا بدرجة عالية , توجد لديه إحساس بالتوتر , و زيادة هذا الضغط تفقد الفرد قدرته على التوازن , وقد يؤدي غلى الإجهاد ثم الاحتراق النفسي .

- تعريف " Fontana " للضغوط بأنها حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات الإمكانات الشخصية للكائن الحي , و في هذا السياق يعرف بأنه " استجابة انفعالية لموقف معين situation emotonalresponse to specific وهذا يعني أن الضغط متغير بيئي environmental variable مثل ضغط الجمهور على اللاعبين , ومن ثمة تعرف الضغوط " أنها توفيق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها "

- تعريف " Madler " للضغوط بأنها " الضرر و المرتبطة بالضغط و بالتوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة توفيق الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية أو نفسية "

- ويعرف McGrath " الضغوط " كعملية يكونها الإحساس الناتج عن فقدان الإتران بين المطالب و الإمكانات يصاحبها فشل يكون مؤثرا في إحداث الضغوط النفسية .

- وتعرف الضغوط بأنها عدم توازن جوهري بين المتطلبات البدنية أو النفسي و إمكانية الاستجابة " وفقا لهذه الاشتراطات تترتب نتائج هامة حيث يفشل الأفراد في مواجهة هذه المتطلبات و بهذا ينظر إلى الضغوط على أنها عملية aprocess ناتجة عن أحداث تؤدي إلى نهاية محددة , وهذه النهاية هي إحداث ضغوط جديدة تؤثر على الفرد في الموقف و تؤدي للاستمرارية عملية الضغوط النفسية .

وبهذا ينظر للضغوط كمثير يؤدي للاستجابة حيث يختلف الأفراد في إدراك الضغوط من مصادرها المختلفة و فق متغيرات عديدة و من ثمة تكون الاستجابة مختلفة من فلرد إلى آخر كمحصلة للتفاعل بين المثير و الاستجابة وما لدى الفرد من قدرات .

- ومن هنا فهناك ضغوط stress و ضغوط مدركة perceived يعرفها محمود عنان بأنها أن يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتوازن مع مهمة إنجاز الهدف "
- كما يعرفها كل من " Peterson and Maarten " بأنها إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب إنجازه و بين قدراته على الاستجابة بنجاح لتحقيق المطالب (عبد العزيز عبد المجيد محمد , 2005م ص 18, ص19,)
- عرف (هانز سيلبي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع, كما انه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع, وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف, مثل إجراء عملية جراحية (الرشيدي, 1999, ص.17).
- كما عرف مك جراث, Mc Grath (1977) الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية), والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة".
- ويعرف كوكس ومكاي, Cox & Mackay, 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 للأمر الواقع يحدث ضغطا, وتظهر الاستجابات الخاصة به, وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.
- ويوضح كاندلر, Candler أن " الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية " (الرشيدي, 1999, ص.20).

1-2- نظريات الضغوط النفسية: Theories De Stress Psychologique

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها)، وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث (سعيد حسن العزة، 1999، ص.11).

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها.

فنظرية سيلبي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط؛ بينما سيلبرجر اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط؛ أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي؛ أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط؛ ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها (فاروق السيد عثمان، 2001، ص.98).

وهو ما يتضح من العرض التالي:

1-2-1: نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلبي، Hans Selye عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعراض العامة للتكيف (General Adaptation Syndrome) (ميجان، 1998، ص.15).

وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تلخيص اتجه (هانس سيلبي) إلى العلوم الفيزيائية واستعار مصطلح الضغط (Stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما؛ وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب، لذا فقد ابتكر مصطلح الضاغط (Stressor) وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد، ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه، فالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل، والضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة (أحمد عبد الخالق، 1998).

كان (هانز سيلبي) بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً، وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيلبي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص.98).

وافترض (سيلبي) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح: أعراض التكيف العام (G.A.S). وهذه المراحل هي:

1- مرحلة الإنذار : Alarme Reaction

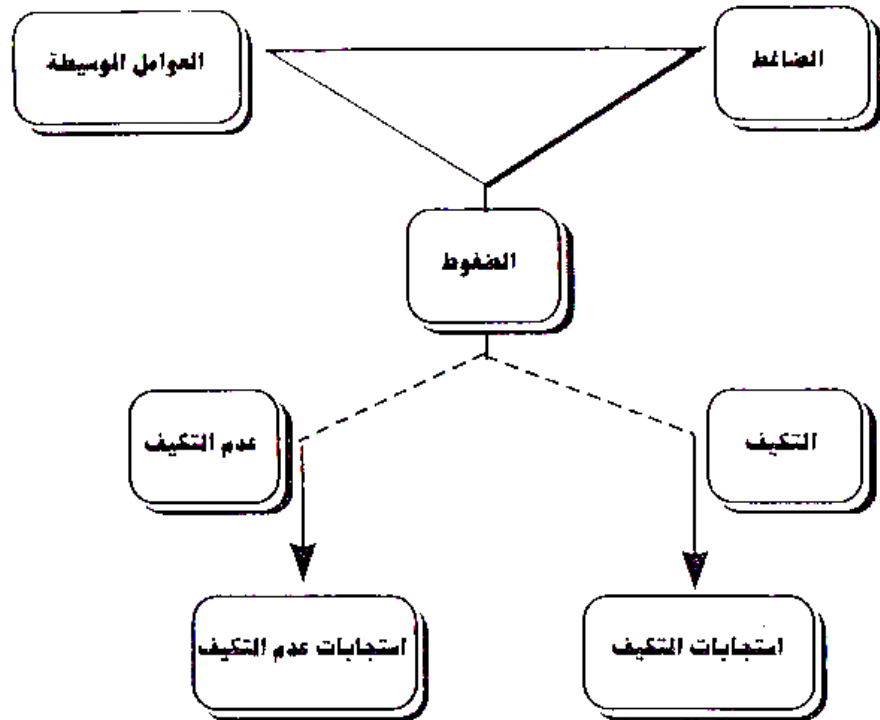
وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

2- مرحلة المقاومة: Résistance

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

3- الإنهاك: Exhaustion

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة، وبذلك يحدث الإنهاك، وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم (حسن علاوي، 1998، ص.20)؛ ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي :



الشكل رقم (01) يمثل مراحل استجابات الفرد للضغط.

1-2-2- نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية (سبيلبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety)، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية؛ أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفى يعتمد على الظروف الضاغطة؛ وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم (سبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار- إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميز (سبيلبرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 99-100)

1-2-3 نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول وليندزي، 1978)، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا Beta stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا Alpha stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا)، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة؛ أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 100).

1-2-4. نظرية التقدير المعرفي: Lazarus 1970

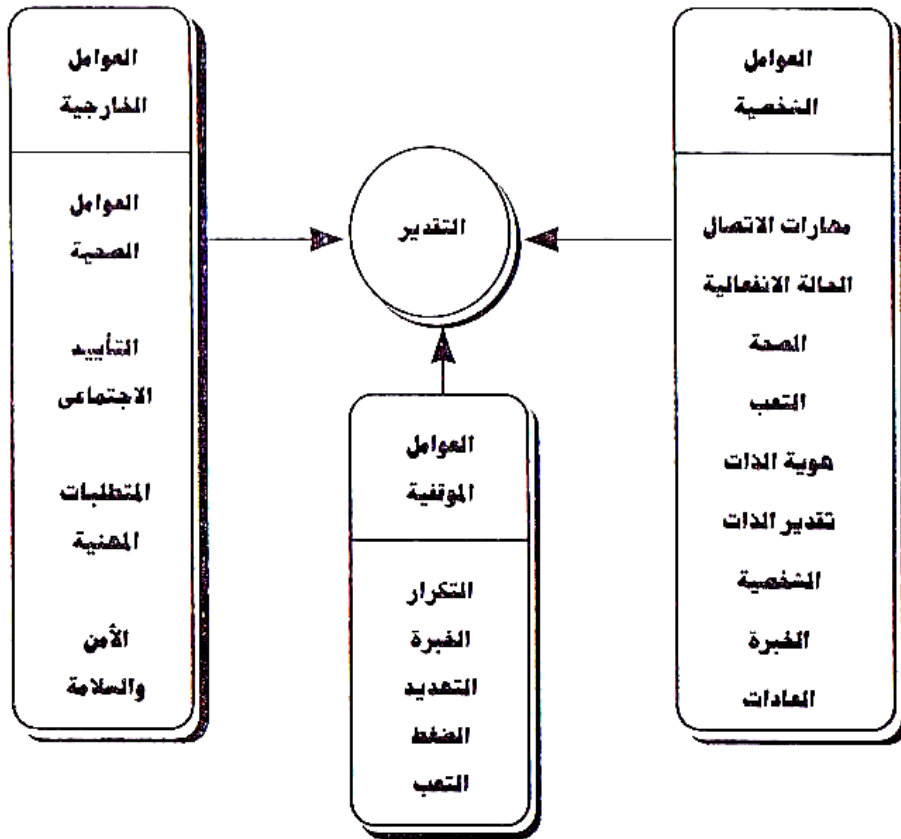
نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للوقف، ولكنه

رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف؛ ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتُعرف نظرية التقدير المعرفي للضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

أ- المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب- المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي (فاروق السيد عثمان، 2001، ص.100-101).



الشكل (02): يمثل نظرية التقدير المعرفي للضغوط.

يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغظاً لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيراً عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص.101).

1-3- أنواع الضغوط

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي، لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة؛ وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط؛ وهذه الأخيرة لها جانبان؛ جانب إيجابي Eustress، وجانب سلبي Distress، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي Optimal من الصحة البدنية والنفسية.

وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة؛ ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

1-3-1. الضغط النفسي الايجابي:

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

1-3-2. الضغط النفسي السلبي:

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية...، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلباً على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره...

وخلاصة القول ان الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية point of Optimal Experience and Productivity، ويطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ Firehouse Syndrome، فرجال المطافئ غالباً إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل (علي عسكر، 2003، ص33-34).

1-4- الضغوط النفسية و الأداء الرياضي :

حينما يقع الرياضيين في براكين الضغوط النفسية يتساقط العرق من راحتي اليد و قد يشعر بالانقباض في المعدة , وهنا يتساءل الرياضي عن كيفية تحقيق الاحتفاظ بقدراته لدفع مخاوف الفشل من ارتكاب أخطاء في الأداء و تحقيق النتائج المستهدفة , و هذا ما لا يمكن تحقيقه في الحالة العصبية وزيادة القلق نتجه تفسير ردود أفعال الموقف ونقص

الثقة في النفس في القدرة على القيام بالأداء المطلوب نتيجة للتأثير السلبي بالاستجابة الضاغطة من المصادر المتعددة التي تبدد القدرة على التفكير و تحدث اضطرابات الأداء و تحقيق نتائج مع محاولة اعتقاد الفرد في قدراتهم وإدراكها كحقيقة و واقعية , وتؤثر الضغوط النفسية في الشخصية الإنسانية وبتالي في الأداء الرياضي من خلال ثلاث جوانب **1-4-1- الجانب المعرفي** : و يتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل مدى الانتباه , التركيز , الذاكرة , القدرة العقلية , صعوبة التنبؤ و الاستجابة .

1-4-2- الجانب الانفعالي : حيث يزداد التوتر الفسيولوجي و النفسي و ينخفض الإحساس و يظهر الاكتئاب **1-4-3- الجانب السلوكي** : مثل التغيب عن العمل , نقص الميول , سلبية الاتجاه , اضطرابات عادات النوم وقد يصل الأمر إلى تعاطي العقاقير المهدئة (عبد العزيز عبد المجيد محمد , 2005, ص 20) **1-5-1- مراحل الضغوط** :

1-5-1-1- المطلب البيئي من اللاعب :

وفي هذه المرحلة من عملية الضغط يكون هنالك بعض أنواع المطالب التي تقع على عاتق اللاعب و و قد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية .

ومثال على ذلك عندما يؤدي لاعب كرة القدم مهارة جديدة أمام زملائه , أو محاولة لتسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس , (أي محاولة الظهور بمستوى مرتفع و متميز أمام الجمهور أو الناقد أو المدرب أو الإداريين) (عامر سعيد الخيواني , 2011ص312)

1-5-1-2- إدراك اللاعب للمطلب البيئي :

و يختلف اللاعبون فيما بينهم في إدراكهم للمطالب البيئية (أي التي يتطلبها التدريب أو المنافسة) إذ أنهم لا يدركون هذه المطالب بطريقة نفسها أو بالدرجة نفسها , و قد يشعر أحد اللاعبين عندما يؤدي مهارة جديدة أمام زملائه بالمتعة لقيامه بذلك و لانتباه زملائه إليه بعض النظر إلى ما تؤول إليه محاولته , في حين قد يشعر لاعب آخر و هو يؤدي المطلب نفسه بالتهديد و بمشاعر غير مريحة مطلقا لإدراكه بعدم قدرته على الأداء الجيد .

ومن المهم ذكره هنا أن القلق المرتفع عند اللاعب يجعله يميل إلى إدراك المزيد من المواقف غير المريحة وخاصة في المواقف التي يتم فيها تقويم اللاعب أو المواقف التنافسية .

1-5-1-3- استجابات اللاعب للضغوط :

وهذه المرحلة تتطلب الاستجابة البدنية و النفسية لإدراك المطلب البيئي , فإن كان هذا المطلب مهدد للاعب حينها ستكون الاستجابة حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرفي) أو تكون الاستجابة تنشيط

فسيولوجيا (مرتفع أي حالة قلق بدني) أو ستكون الاستجابة بكليهما معا (أي حالة قلق معرفي و حالة قلق بدني) فضلا عن حدوث بعض الاستجابات الأخرى مثل زيادة التوتر العضلي و التغيير في القدرة على التركيز .
وقد يحدث ذلك عند لاعب كرة القدم عندما يستجيب للضغوط الناتجة عن قلق بدني أو معرفي في هذه المرحلة .

1-5-4- النتائج السلوكية للاعب :

هي المرحلة الأخيرة من عملية الضغوط لأنها تجسد السلوك الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط , فإن كان إدراك اللاعب للمطلب مهددا له سيتأثر أدائه بصورة سلبية , و على العكس من ذلك إن كان إدراك اللاعب للمطلب الوقوع على كاهله غير مهددا له فقد يؤثر ذلك على اللاعب بصورة إيجابية , إلا أن بعض الباحثين يرون أن إدراك اللاعب للتهديد بعض الأحيان يمكن أن يقود إلى تعبئة قواه بتصميم أكبر لرد على الضغوط الواقعة عليه من ثمة الأداء بصورة إيجابية .

إلا أننا نجد أن ذلك أمر غير محسوم علميا كون الحقائق تدل على أن المستوى الواطئ من التهديد الذي يسببه القلق ذوا المستوى الواطئ أيضا يقود (بصورة تكاد حتمية لكل لاعب) إلى أن الأداء الإيجابي إنما المستوى العالي من التهديد الذي يقود إلى مستوى عالي من القلق فإنه لا يقود سوى إلى الأداء السلبي للاعب حيث لا بد أن يتأثر ذلك اللاعب بحجم التهديد وما يسببه من آثار على النواحي الجسمية و الفسيولوجية و على قدرته العقلية و فعاليتها التي لها التدخل الأكبر في المنافسة من تفكير و تذكر و توظيف الانتباه و تركيزه وغيرها بشكل خالي من المشتتات البيئية (عامر سعيد الخيكانى , 2011, ص 313 . 314)

1-6- مصادر الضغوط عند اللاعبين :

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

وبالنسبة للرياضيين فإن مصادر الضغوط تتعلق بالقلق حول تطور الأداء و تطور قدرات الرياضي و ما يحتاجه الرياضيون من نفقات مالية ومن وقت و إمكانات للتدريب و بما يثار نحو المهوبة من مشكلات وعلاقتها بالأداء أو الخبرة المرضية من خارج الرياضة مثل و فات أحد أفراد الأسرة الرياضي , و حديثا أصبحت الإصابة التي تلحق بالرياضي خاصة رياضي الصفوف – بمختلف أسبابها و درجاتها و تأثيراتها و الخبرات السيكولوجية المصاحبة لها مثل الخوف من الإصابة و أثارها , تشتت الآمال تصبح فترات العلاج الطبي و التأهيلي البدني المرتبط بها تمثل مصادر

ضغوط المهنة بالنسبة للرياضيين , ومنها ما يحدث حينما يفقد أحد الرياضيين الفرصة لزيارة دولة أخرى ضمن البعثة الرياضية فهذا يشكل المصادر للضغوط و التي يمكننا نضيفها في الفئات التالية :

1-6-1- مصادر الضغوط الموقفية :

هناك مصدرين رأسين للضغوط الموقفية :

أ) - الأهمية الموضوعية على الحادث .

ب) - عدم الثقة - التأكد - النتائج المترتبة على الحادث .

1-6-2- المصادر الشخصية للضغوط (عند اللاعبين)

يخصص بعض الأفراد كثير من المواقف بأنه هامة مع عدم الثقة في نتائجها , و هؤلاء يبدوون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين , ولهاذ يكون هناك تصرفات شخصية يرتبطان بردود أفعال قلق الحالة , و هم أصحاب قلق السمة المرتفع و تقدير الذات المنخفض اللذان وتقدير المرتفع يكون لديهم قلق اجتماعي لبناء الجسم المرتفع يكون لديهم قلق اجتماعي لبناء الجسم منخفض . (عبد العزيز عبد المجيد محمد , 2005, ص26 - 25 - 28)

1-6-2-1- ضغوط طويلة المدى : وتبدأ بمعرفة موعد المنافسة حيث يأخذ منحى الاستثارة في الصعود ببطء و تكون الدافعية عالية لدى الرياضي .

1-6-2-2- ضغوط ما قبل المنافسة : و تكون هذه الضغوط قبل المنافسة الرياضية - بيوم أو يومين - ويزداد منحى الاستثارة ويمكن أن يصاحب ذلك مجهود بدني بسيط .

1-6-2-3- ضغوط بداية المنافسة : و تحدث هذه الضغوط في زمن المنافسة و حين التواجد في مكانها و خلال اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .

1-6-2-4- ضغوط أثناء المنافسة : تكون في بداية المنافسة و تستمر باستمرارها و تتغير بتغير أحداث المنافسة

1-6-2-5- ضغوط ما بعد المنافسة: و تتوقف هذه الضغوط على نتائج المنافسة و قد تكون طويلة المدى كما في المرحلة الأولى في حالة الفشل أو الفوز في المنافسة حتى موعد المنافسة التالية , وقد تستمر للتكرار كلما تكرر الموقف لتصبح ضغوط مرتبطة بمنافسة محددة (عبد العزيز عبد المجيد محمد , 2005, ص32 - 33)

1-7- أعراض الضغوط :

كيف يتعرف على تعرض الفرد للضغط ؟ يتم معرفة ذلك بتحديد علامات و أعراض للضغوط سواء الأعراض الفسيولوجية , المعرفية أو الاستجابة السلوكية , خاصة و إن بعض الأفراد قد يعرفون نوع واحد من الأعراض بينما

يكونون مثقلون بالإحساسات الجسمية غير المريحة و التفكير السلبي و التغيرات في السلوك و في ما يلي أمثلة لهذه الأعراض .

1-7-1- الأعراض الفسيولوجية :

انقباض العضلات , انقباض المعدة , التعب العضلي المبكر , بروز الجلد , التنفس القصير غير عميق , الإسهال , إفراز العرق و جفاف الحلق و تكرار التبول , الأرق القوي , ضيق مجال الرؤية.

1-7-2- الأعراض المعرفية : الخوف و القلق التفكير الغير عقلائي ' فقدان الثقة .

1-7-3- الأعراض السلوكية : تغيب مزمن عن العمل , الشرب المغالى فيه , الإحجام , العلاقات , الوظيفة

المتوترة , تناول الطعام بسرعة أو ببطء عن المعتاد (عبد العزيز عبد المجيد , 2005, ص 33-34)

1-8- مواجهة الضغوط النفسية :

بعد معرفة ماهية الضغوط النفسية من مصادرها المختلفة و دراسة نظرياتها المفسرة لها , لتحديد علاقتها بالأداء , وبعد قياسها يأتي الجانب الذي يعتبر كنتاج تطبيقي و الذي يتمثل في استخدام أساليب لمواجهة هذه الضغوط المختلفة من أثارها أو التخلص منها باستخدام استراتيجيات لإدارة هذه الضغوط.

إن استخدام هذه الأساليب يعني التعبير عن الكيفية التي تفكر بها في الأحداث , و الطريقة التي تستجيب بها لأحداث المسببة لهذه الضغوط مما يعكس فهم طبيعة هذه الضغوط , و قد ميز لازاروس Lazarus بين نوعين من أساليب مواجهة الضغوط .

1-8-1- المواجهة النشطة (المتمركزة حول المشكلة):

وفيما يتم السعي للتغيير في المواقف مباشرة لاستيعاب أو استبعاد مصادر الضغوط و التعامل مع أثار المشكلة و من أساليب هذا النوع :

- البحث عن معلومات الحصول على نصيحة من شخص ما - للوصول إلى حلول للمواقف .

- اتخاذ إجراءات لحل المشكلة من خلال إعداد خطة بديلة و تعلم مهارات جديدة للتعامل مع المواقف و التغلب على المشكلة .

1-8-2- المواجهة السلبية (المتمركزة على الانفعال المصاحب للمشكلة) (عبد العزيز عبد المجيد محمد , 2005

, ص 45 - 46 - 47)

حينما نتجاوز الضغوط حدود الاحتفاظ بالانزان الوجداني يكون استخدام هذا النوع لمواجهة الضغوط مفيد , ومن أساليب هذا النوع :

1-2-8-1- التنظيم الوجداني : من خلال معايشة الانفعالات و عدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة و التحكم الانفعالي .

1-2-8-2- التقبل المذعن : و يتمثل هذا الأسلوب في الانتظار لبعض الوقت لمحاولة التغيب على المشكلة مع التوقع الأسوأ أو الإقرار بعدم إمكانية عمل شيء .

1-2-8-3- التفريغ الانفعالي : و يدخل في هذا الأسلوب التعبيرات الكلامية , البكاء التدخين , و زيادة الأكل .

1-09- أساليب مواجهة الضغوط :

هناك بعض الأساليب التي يمكن استخدامها للتعامل مع الضغط و التي بواسطتها يمكن أن نحد أو نتخلص من عوامل المؤثرات التي تؤثر على الأداء و الحياة بصفة عامة , و تحقق هذه الأساليب أفضل مواجهة للضغوط اعتمادا على الطريقة التي تؤثر عليها الضغوط في خبراتنا فسيولوجيا و معرفيا و سلوكيا .

1-09-1- الأساليب الفسيولوجية : physiological technique :

تعد هذه الأساليب من أفضل أساليب إدارة الضغوط من خلال استخدام تدريبات التنفس و الاسترخاء , حيث يسهل مركز التنفس في المخ العلاقة الوظيفية مع مراكز الاستثارة , و لهذا يعتقد ثبات و استقرار و راحة النفس الذي يؤدي لتحسين الاسترخاء وتقليل التوتر و يتطلب أسلوب التنفس العميق .

الأسلوب الفسيولوجي الأول : الجلوس في مكان هادئ غلق العينين , أخذ شهيق عميق مرتين و إخراج الزفير ببطء للاستنشاق بعمق قدر الإمكان , إمساك النفس ثانية , بطريقة بطيئة متحكم فيها , يخرج الزفير يكرر ذلك حينما يشعر الفرد بأحد أعراض الضغوط و يؤدي الأسلوب قبل النوم في العمل أو في المنزل أو أي مكان آخر .

الأسلوب الفسيولوجي الثاني : طريقة جاكيسون للاسترخاء التدريجي , لهذا الأسلوب فائدة عظيمة , خاصة حينما يكون لدى الفرد خبرة بالتوتر العضلي حيث التعرض للضغوط , فحينما يشاهد شخص ما يطبق فكيه بإحكام و يتم سماع طحن أسنانه و حينما يشاهد تجاعيد بوجهه الشخص و عدم استرخائها , فيجب استخدام فيجب استخدام طريقة جاكيسون التي تتضمن انقباضات تبادلية مع الاسترخاء في مختلف المجموعات العضلية . (عبد العزيز عبد المجيد محمد , 2005 , ص 47-49)

1-09-2- التغذية الراجعة :

حيث تشير التغذية الراجعة الحيوية وسيلة تساعد على الاسترخاء حيث يتم قياس الضغوط ثم تقدم معلومات للرياضي لإعطائه فرصة لمواجهة الضغوط النفسية , ولهذا التدريب العديد من المداخل في التدريب على الاسترخاء (عبد العزيز عبد المجيد محمد , 2005, ص49)

1-09-3- الأساليب المعرفية : حينما تحاول التحكم في الضغوط من خلال الأساليب المعرفية , مثل الحديث الذاتي السلبي و الاضطراب لدى كل من الرياضيين الوالدين من خلال التوقف و إملا الحديث الذاتي الإيجابي بدل من الحديث السلبي .

1-09-4- الأساليب السلوكية :

يمكن استخدام الاسترخاء السلوكي لصد المواقف الضاغطة التي تتعرض لها بسبب إدراك الكثير من المسؤوليات و عدم كفاية الوقت و تتضمن هذه الأساليب ما يلي و وضع الأهداف , إدارة الوقت, تطوير و تحسين النظام اليومي المعتاد (عبد العزيز عبد المجيد محمد , 2005, ص 54) .

2- الأداء المهاري:

2-1- مفهوم الأداء المهاري:

الأداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية، وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

ويعني آخر يقصد بالأداء المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة.(وجدي مصطفى الفاتح , محمد لطفي السيد , 2002 , ص152 - 153)

2-2 عوامل تطوير أداء المهارات :

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصولها إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي :

1- عوامل وظيفية وتشريحية :

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي .

- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء.

2- عوامل الصفات البدنية :

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .
- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية .

3- عوامل نفسية :

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري .
- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة .
- الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء . (مفتي إبراهيم حماد , 2002, ص 42)

3- كرة القدم :

3-1- تعريف كرة القدم :

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع , فبعد أن صارت رياضة جماعية انعدمت المناظر التي ميزة طفولتنا حين كنا نمارس هذه اللعبة , فأصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة (الشارع , الأماكن العمومية , الساحات الخضراء) هذه الأماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائية و الأكثر جاذبة على السواء , ولقد رأى مارسوا هذه اللعبة تحول كرة القدم إلى رياضة و تحذوها حجة لبعث المسابقات و اللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشؤها آنذاك ثم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء حارس المرمى . (ريمي جميل , 1986, ص9)

إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما على 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى , يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز , و يتم تحريك كرة القدم بالأقدام , و لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء (ريمي جميل , 1986, ص10)

هي لعبة جماعية الهدف منها تسجيل أكبر الأهداف في شبك الخصم و المحافظة على شبكه نظيفة من الأهداف , و تلعب بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعب و تلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد , و

تدوم المباراة 90د بشوطين لكل شوط 45د تجرى المبارات بين فريقين يرتدين لباسا مختلف اللون , و تكون متكونة هذه الأخيرة من الألبسة من شرت , قميص , جوارب , حذاء , و تجرى المباراة فوق أرضية مستطيلة الشكل , بالإضافة إلى مرمى لكل جهة محدد القياس و النوعية (ريمي جميل , 1986, ص 11)

3-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم :

بقدر سنوات التقويم الميلادي أو أكثر تعود الجذور الأولى لكرة القدم في حضارات العالم القديم كحضارة الصين و عرفت بها لعبة كرة القدم أن ذلك بسم " تسو تشو" 2500عام بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد و محشوة من الشعر و كما هو الحال سميت لعبة كرة القدم في الحضارات الإغريقية " الهاز بستم " حيث كان يمارسها الرجال فقط في المدن و الأرياف و كانت الكرة عبارة عن جلد حيوان و قد اختلف العلماء و المؤرخون عن تاريخ هذه اللعبة أو مكان نشأتها لأول مرة و لا تحتاج إلى تفسير و دلائل و واضحة لتفسير هذه النشأة التي مر عليها أكثر من خمسة ألف سنة , و لا يختلف اثنين أن الحضارات القديمة في الغرب و العالم العربي الذين كانوا يمارسون شتى الممارسات الرياضية و الألعاب لخدمة جيوشهم و تقوية رجالهم , و قد مرت لعبة كرة القدم في بريطانيا الدور النهائي لمراحل تطور اللعبة حتى و وصلت إلى الحالة التي نعرفها بها الآن و شأن كرة القدم كشأن غيرها من الألعاب الرياضية , فقد ظهرت بدائية بدون تحديد لقواعدها و أصولها فلم يكون هناك وقت محدد للمباراة و لا عدد معين لأفراد الفريق الواحد و لا مواصفات للكرة أو الملابس و لا تحديد لأطوال الملعب و مقاييس الأهداف بل كانت تلعب بين أهالي قريتين تستمر أيام عديدة , و في بداية القرن 18 بدأ العمل على تنظيم لعبة كرة القدم و تم وضع قواعد و أسس لها و باتت أقرب للعبة التي نمارسها في أرجاء المعمورة ففي القرن 19 كان البحارة الانجليزي ينقلون اللعبة إلى أي بلد يحلون به و تبقى القواعد الثلاث عشر التي و ضعتها جامعة " كمبردج" سنة 1845هي اللبنة الأولى للقانون الحديث لكرة القدم .

و بدأت كرة القدم تخرج من وسط اللعب في المدن و القرى و المدارس و الجامعات و ظهرت الأندية الرياضية التي تمارس اللعبة و فق القانون و الأنظمة و كان في عام 1855م تأسس أول نادي في بريطاني ثم تأسيس عدة اندية و في مناطق مختلفة حتى عام 1863م اجتمع أحد عشر مندوب من الاندية و الجمعيات و المؤسسات الرياضية في بريطانيا للبحث في كيفية و طع القوانين الخاصة بلعبة كرة القدم و الغاية من ذلك هو تأسيس أول إتحاد دولي لهذه اللعبة , و في عام 1882م تم إنشاء الإتحاد الويلزي و بنفس السنة أنشأ إتحاد أسكوت لندا ومن ثم الايرلندي و هذه الاتحادات الأربعة حظيت بشرف تنظيم لعبة كرة القدم في العالم .

ومع نهاية القرن 19 انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحار و التاجر البريطاني و من مختلف المسافرين الأوربيين من أستراليا إلى البرازيل ومن البحر إلى روسيا ثم أنشأت الاتحادات و الأندية و المسابقات و أدى ذلك إلى النمو الشامل إلى تكوين الاتحاد الدولي لكرة القدم عام 1904م بعدما تم إنهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا و بمشاركة ستة دول أوربية و أصبحت لعبة كرة القدم لعبة عالمية .

و في بداية القرن ابتداء التنظيم الدولي و العالمي لكرة القدم حيث اجتمعت كل من فرنسا و هولندا و بلجيكا و سويسرا و الدنمرك عام 1904 في تشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" و في عام 1908م أقيمت أول بطولة أولمبية شارك بها ستة دول فازت بها إنجلترا على الدنمرك (2-0) وفي عام 1930م أقيمت أول بطولة لكأس العالم في لأروغواي ورحبت البطولة الدولة نفسها وفي عام 1955م أقيمت أول بطولة للأندية الأوربية (غازي صالح 2011م , ص17-20)

3-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود , و التطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمسة و اشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية و الأوربية السائدة في جمع المنافسات و أصبح مقياس التطور في كرة القدم هو كأس العالم سنة 1930م.

وفيما يلي التاريخ لتور كرة القدم :

- 1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد الثلاث عشر للعبة كرة القدم .
- أسس أول نادي للعبة كرة القدم البريطانية (نادي شيفليدا)
- 1863: أسس الاتحاد البريطاني للعبة كرة القدم (أول اتحاد في العالم .)
- 1873: أول مقابلة بين إنجلترا و اسكتلندا .
- 1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحاد بريطانيا , أسكت لندا , إيرلندا و تقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون و تعديله , و قد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة .
- 1904: تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها لأروغواي.(مختار سالم 1988, ص11)
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة .
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين .
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط .

- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية للعبة كرة القدم .
- 1963: أول دورة بسم كأس العرب (حسن عبد الجواد , 1977, ص 16)
- 1967: دورة المتوسط في تونس ضمن ألعابها كرة القدم .
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل .
- 1974: دورة كأس العالم في المكسيك و فازت بها البرازيل .
- 1975: دورة البحر الأبيض في الجزائر .
- 1976: الدورة الأولمبية في مونتريال .
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين و فاز بها البلد المنظم .
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك .
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا و فاز بها منتخب ألمانيا .
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية و فاز بها المنتخب البرازيل .
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا و فاز بها و لأول مرة نظمت ب32 منتخب من بين 5 فرق من إفريقيا .
- 2002: دورة كأس العالم في اليابان و كوريا الجنوبية و لأول مرة تنظم مزدوجة للدورات فاز بها منتخب البرازيل (

(Alain Michal- 1998- p14

- 2006: دورة كأس العالم في ألمانيا فاز بها منتخب إيطاليا على حساب فرنسا .
- 2010: دورة كأس العالم لأول مرة في بلد إفريقي فاز بها منتخب إسبانيا على حساب منتخب هولندا.
- 2014: دورة كأس العالم أقيمت بالبرازيل على حساب الأرجنتين .

3- 4 : كرة القدم في الجزائر :

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر , و التي اكتسبت شعبية لا نظير لها , و هذا بفضل الشيخ "عمر بن حمود ابن ريس " الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895م, تحت " اسم طليعة الحياة الهواء في الكبير " للجمعية وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917م , و في 07-08-1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أنه هناك من يقول بأن النادي القسنطيني (شباب قسنطينة) هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921م .

بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر , الإتحاد الإسلامي لوهران , و الإتحاد الرياضي للبيدة , و الإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر , و أثناء فترة الاستعمار كانت حاجت الشعب

الجزائر ماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام و التكتل ضد الاستعمار , وقد ركزت الجمعيات و الحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق التكتل لصد الاستعمار , حيث كانت المقابلات تجمع الفريق الجزائري مع الفريق المعمر وبالتالي أصبح فريق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة و زرع الروح الوطنية , مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المباراة التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع و التظاهر بعد كل لقاء , حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة الجزائر و فريق أورلي سنة 1956م , الجزائريين أمثال زويا , رشيد مخلوفي , كرمالي... الخ و حقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في كل المنافسات العربية و العالمية (علال خالد و آخرون , 2007 , 2008 , ص14-15)

3-4-1- تاريخ تطور كرة القدم في الجزائر :

يقسم المختصون و المتتبعون تاريخ تطور مشوار كرة القدم في الجزائر إلى أربعة مراحل رئيسية هي :

أ- قبل الاستقلال :

المرحلة الأولى (1895-1962)

عرفت انطلاقة جزئية في ضل ظروف محبة " تعتبر رياضة كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت و اكتسبت شعبية كبيرة لا نضير لها و هذا بفضل الشيخ علي إدريس الذي أسس عام 1895م أول طليعة للحيات في الهواء الكبير (AGVAG) , وظهر أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر , غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول فريق تأسس قبل سنة 1921م وبعده تأسيس مولديه الجزائر في أوت 1921 , تأسست عدت فرق أخرى منها غالي معسكر , الإتحاد الإسلامي لوهران , الإتحاد الإسلامي الرياضي الجزائري (المذكرة الرياضية 1998م ص 5-6)

ونظر إلى حاجة الشعب الجزائري الماسة إلى قوى أبنائه من أجل الانضمام و التكتل لصد الاستعمار , كانت كرة القدم إحدى هذه الوسائل المحقق لذلك , حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين , وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الفرق الجزائرية الإسلامية التي تسعى إلى مضاعفة و زرع الروح الوطنية. مع هذا لم تتفطن السلطات الفرنسية إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب الجزائري للتجمع و التظاهر بعد كل لقاء , حيث في سنة 1952م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت مولودية الجزائر بفريق أورلي من سانت أجين (بولغين حاليا) و التي اعتقل على إثرها الكثير من الجزائريين , مما أدى بقيادة الثورة إلى تمجيد النشاطات الرياضية في 11-03-1956م تجنبا بالأضرار التي تلحق بالجزائريين (المذكرة الرياضية 1998م ص01)

و قد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18-14-1958م , الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين , أمثال رشيد مخلوفي الذي كان أنذاك يلعب في فريق سانت إتيان , زوبا كريمو , إيدير... الخ وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية و الدولية .

ب - بعد الاستقلال :

المرحلة الثانية (1962-1976)

مباشرة بعد استرجاع السيادة الوطنية شهدت كرة القدم في بلادنا مرحلة جديدة , حيث نظمت أول دورة كروية بتاريخ 31-10-1962م و هذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور محمد معوش , و قد شاركت في هذه الدورات أندية الوداد البيضاوي من المغرب و الترجي التونسي , اتحاد طرابلس الليبي . و يبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر 111 ألف فرد يشكلون ما يقارب 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جهوية جزائرية لكرة القدم خلال موسم 1962-1963, إذ فاز بها الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر , و مثلها أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية و الأفروآسيوية , وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري سنة 1963م ضد المنتخب البلغاري انتهت ب 2-1 لصالح المنتخب الوطني الجزائري و في شهر سبتمبر 1962م كانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية , أما على مستوى المسابقات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له سنة 1964م ضد المنتخب التونسي , كما تحصل على أول ميدالية ذهبية سنة 1975م في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط بفوزه على المنتخب التونسي بنتيجة 3-2.

وفيما يتعلق بالأندية الوطنية فإننا نسجل أول تتويج لفريق مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976م (أحمد منصوري , 1993م ص 11-24-26)

المرحلة الثالثة (الفترة الذهبية) 1976 - 1990 :

بعد فترة الستينيات جاءت مرحلة الإصلاح الرياضي سنة 1976م إلى 1990م التي شهدت قفزة نوعية من تاريخ كرة القدم الجزائرية , بفضل ما توفر لديها من إمكانيات مادية كالتجهيزات الضرورية, وتشيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن كملعب 5 جولية الذي دشن في جوان 1972م .

وفي هذه المرحلة من تاريخ كرة القدم الجزائرية باشر المسؤولين على المستوى الكروي المستديرة سياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي , إذ تم إدماج جل الأندية في مؤسسات اقتصادية وطنية كبرى , و نذكر على سبيل المثال ضم مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك حيث تحولت مولودية نفط الجزائر (MCA) هذا من ناحية أما من ناحية

أخرى فقد تم إدماج بعض الأندية الوطنية إلى سلطة المجلس الشعبية البلدية , و قد كان الهدف من هذا التحول توفير الإمكانات المادية للرياضة النخبوية الجزائرية .

ونتيجة للدعم الكبير الذي عرفته الأندية الجزائرية من قبل هذه المؤسسات الجزائرية الكبرى , توج فريق مولودية نفظ الجزائر بالكأس الإفريقية للأندية البطلة سنة 1976م و كذلك فوز شبيبة القبائل بنفس الكأس 1981-1990 و بالكأس الممتازة سنة 1983 , إضافة إلى ذلك فاز الفريق الوطني الجزائري في الدورة 17 لكأس إفريقيا للأمم التي احتضنتها الجزائر سنة 1990 بعد فوزه على نظيره النيجيري بنتيجة (1-0) (أحمد منصوري , 26-11-1993م , ص 24)

المرحلة الرابعة : (1990 إلى 2002)

هذه المرحلة تمثل فترة ما بعد 1991 أين عرفت كرة القدم الجزائرية تدهورا خطيرا انعكس سلبا على الرياضة في الجزائر و بالخصوص المنتخب الوطني على الصعيدين الدولي و القاري معا , حيث ظهر المنتخب الوطني أثناء دورة كأس إفريقيا للأمم سنة 1992 بسنغال بمستوى متواضع , فنهزم بأول مقابلة له أمام الكود فوال و هو ما حيب آمال الجمهور و المتبعين للكرة المستديرة في الجزائر و في سنة 1994 أي في الدورة 19 لكأس إفريقيا للأمم المقامة في تونس أقصى المنتخب الوطني الجزائري , و السبب هو قضية "كاروف" لاعب شبيبة القبائل الذي أدرج ضمن المقابلة الرسمية التي جمع الجزائر بنظيرتها السنغالي المقامة يوم 10-01-1993 في إطار تصفية كأس إفريقيا للأمم (تونس 194) , حيث أن اللاعب المعاقب من طرف الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم و هو الأمر الذي تسبب في إقصاء و حرمان الفريق الوطني من المشاركة في هذه الدورة , بالإضافة إلى إقصائه في تصفيات كأس العالم سنة 1998 بفرنسا , إلى جانب المشاركة الجذ سلبية في الدورة 21 لكأس أمم إفريقيا سجلنا خروج منتخبنا الوطني في الدور الرابع النهائي باهزاهم أمام منتخب الكامرون (2-1) وفي سنة 2002 بكأس أمم إفريقيا بمالي خرج المنتخب الوطني مبكرا في الدور الأول .

أما فيما يتعلق بالأندية فمشاركتها كانت سلبية على العموم , إذ عرفت إقصاء كل من مولودية و هران من كأس الأندية العربية سنة 1998م , و فريق شباب قسنطينة و من كأس إفريقيا للأمم البطلة سنة 1998م , و إقصاء شباب بني ثور من كأس الكؤوس سنة 2001م , و شباب بلوزداد الذي هو الآخر أقصى من كأس الأندية البطلة لسنة 2001م , و فريق اتحاد العاصمة الذي أقصى من كأس الكؤوس الإفريقية سنة 2002م , باستثناء إحراز شبيبة القبائل للكأس الإفريقية البطلة و كأس الكؤوس الإفريقية سنة 1995م , و كأس الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم لسنوات 2000, 2001, 2002 و إحراز مولودية و هران كأس الأندية العمرية في أوت 1997م (المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية , 1999م , ص 09)

لكن على العموم فإن النتائج المسجلة سواء من طرف الفريق الوطني الجزائري أو الأندية الجزائرية تعتبر جد سلبية خلال هذه الفترة , و هذا إن دل على شيء فغنا يدل على أن :الكرة المستديرة ببلادنا تعاني من أزمة كبيرة و الأسباب في ذلك متعددة .

3-4-2-مكانة كرة القدم في الجزائر :

تعتبر من أشهر الرياضات على الإطلاق و أحسن دليل على ذلك جمهورها الواسع و الذي يضم جمع شرائح المجتمع , كما اهتمت الدولة بهذه الرياضة , و جعلت لها منشآت هامة مثل ملعب 5جويلية بالعاصمة , ملعب عنابه , ملعب البليدة , وهران مستغانم , كما أننا نجد تقريبا في كل الولايات ملعبا لكرة القدم ونجد أيضا تنسيق خاص و منظما في كل المنافسات الخاصة بكرة القدم , عبر عدة مراحل من البلدي إلى الجهوي حتى تصل إلى القسم الوطني الأول ومع دخول الألفية الثالثة ستدخل البطولة الوطنية سجل الاحتراف (المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية 1999, ص09)

4- المنافسة الرياضية :

4-1- مفهوم المنافسة الرياضية :

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة و الضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة مع مواجهة العوامل الطبيعية , أو في مواجهة منافس وجه لوجه , أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين , وغير ذلك من المنافسات الرياضية .

ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف علميتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه " مورتونديش " عام 1969 و الذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي " موقف توزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشاركين أو المتنافسين و هذا يعني أن مكافئة الفائز في المنافسة تختلف على مكافئة غير الفائز أو المهزم .

وهذا التعريف الذي قدمه " دويتش " كان أساس لمقارنة بين عمليتي المنافسة و التعامل على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لمساهمة كل فرد و ليس كما هو الحال في المنافسة (محمد حسن علاوي , 2002م , ص 28)

- كذلك نجد من بين التعاريف التي قدمه " مات فيف " وهو " أن المنافسة هي النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة و ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى (MATVIEV- 1997- p23)

- و لأحض مارتينز حسب ما ذكره " وانبيرغولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي " حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس و العمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة و تحقيق مستواه النخبوي (Swienpeg-1997- p125)

- ويذكر "الخوالي" عن " محمد فاضلي " أنه رغم كل النقد الموجه للمنافسة إلا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي و لإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر و الاعتزاز القومي , بل و يرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاثة عوامل هي :

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة
- الحوافز المقدرة للمنافسة
- استعمال المنافسة لرفع مستوى الأداء

4-2- طبيعة المنافسة الرياضية :

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس و اللقاءات الحاسمة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم و المباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي , فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف و اشتراطات التنافس , برغم من عدم ضرورة إحراز نتائج معينة أو تأثير النتيجة في تحسين و ضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس .

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقتين في المنافسات الفردية (سباحة , ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز و الغطس إلى أكثر من ذلك , كما هو الحال في كرة القدم و التي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس و الكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة (محمود عبد الفتاح عنان , 1995, ص422)

4-3- أنواع المنافسة:

قام كل من "كمال الدين عبد الرحمان درويش" و"قديري سيد مرسي" و"عماد الدين عباس أبو زيد" بتصنيف المنافسة إلى عدة أنواع هي:

4-3-1- التنافس الجماعي: "فريق ضد فريق".

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسيا وهاما للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة، حيث تنصهر قدرات ومهارات الأفراد معا لخدمة بعضهم البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعة، وغالبا ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق.

4-3-2- التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر".

وتلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه، وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه.

4-3-3- تنافس الفرد مع نفسه:

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للاعب نفسه، مقارنة بكل مع نفسه وقدراته هو، وتشمل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل، وبالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا أن كل لاعب في الفريق يحاول تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن. (كمال الدين عبد الرحمان درويش , قدر سيد مرسي , عماد الدين عباس أو زيد , 2002. ص347)

4-4- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

4-4-1- الخصائص السيكولوجية العاملة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار لهذه القدرات على قوة دوافعه.

تعتمد المنافسات الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد، كالدافع إلى الانتماء والدافع إلى تقدير الآخرين أو الدافع إلى تحقيق الذات وغيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك، وتتوقف حدة التنافس على مدى حاجة إشباع الدافع. كما تعتمد أيضا المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الاجتماعية التي يجب أن يستثيرها المربي الرياضي كرفع شأن الفريق أو النادي أو المدينة أو الوطن. (احمد أمين فوزي , 2003. ص212 - 213)

4-4-2- الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة إيجابية على سلوك الشخص في الحياة.

تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من أعمال بدنية وعقلية وانفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي.

إن كثرة وشدة وتنوع المواقف من الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من تغيرات فسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية وتطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم.

قد تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم في حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا إيجابيا أو سلبيا على أداء الرياضي وذلك تبعا لما يتميز به من سمات وخصائص نفسية، ومع ذلك فإن المحصلة النهائية التي يمكن أن يجنبها الرياضي من جراء اشتراكه في مثل هذه المنافسات، إنها تساعد على اكتساب الكثير من السمات المميزة التي تساعد على مواجهة مواقف خاصة من الحياة. (احمد أمين فوزي , 2003, ص212 - 213)

من أهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد أنها دائما تعرضه لنجاح أو الفشل، والفرد الرياضي الذي تعرض لمثل هذه الخبرات في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو أقدر على تقبل احباطات الفشل وتعامل بهدوء مع لذة النجاح، الأمر الذي يساعد على الاتزان والهدوء النفسي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من اضطرابات الشخصية. (احمد أمين فوزي , 2003, ص214)

4-4-3- الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية:

وبالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، أو هو السباق لتسجيل الأرقام دون الاستيعاب الفلسفة التي تعتنقها المجتمعات من الممارسة الرياضية.

كما أن هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يببالغون في شدتها إثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية أو الاجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة، وأحيانا يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقا للاعب أو لفريق معين. هذه الحالات الثلاثة قد تؤدي إلى تميز المنافسات الرياضية بالخصائص السيكولوجية السلبية التالية:

- تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابة بدنية.

- غالبا ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي إلى التطرف في الإهمال البدنية أثناء التدريب والتنافسية أيضا، مما يشكل تهديدا لصحة اللاعبين البدنية والنفسية.

- يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي، نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة بقيم وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من اجل الكشف عن العناصر الايجابية والسلبية لوضع انسب الخطط وأساليب المنافسة

والتغير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، و تركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكلما أمكن وضع الخطط للمنافسة.

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب، وهو اتجاه عدائي دون مبراة منطقية وهي حالة يتغلب الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباك وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل إلى العدوان.

قد تؤدي المنافسات غير التربوية إلى استخدام الرياضي إلى أساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب والعقاقير المنشطة وفي أبسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعبة بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي. (احمد أمين فوزي , 2003.ص215)

4-5- أبعاد المنافسة:

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف الفوز أو تحقيق أفضل نتيجة.

4-5-1- المنافسة كموقف:

تعتبر المنافسة دائما موقف محدد الأبعاد وتتجمع فيه الفرص المتاحة للأداء والتفوق في وقت معين، وكما يتجمع فيها مجموعة من العقبات والصعوبات، التي قد تتعرض هذا التقدم والتفوق وبذلك فإن في أي منافسة لا بد من تحقيق واكتشاف العناصر الإيجابية الفعالة والمعينة على النجاح والتفوق.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها، ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي، والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الإيجابية والسلبية لوضع أنسب الخطط وأساليب المنافسة، والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية وتركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكلما أمكن وضع أنسب الخطط للمنافسة. (كمال الدين عبد الرحمان درويش و آخرون 2002, 347ص, 348)

4-6-2- المعلومات :

تمثل المعلومات أمرا هاما ومؤثرا في جميع عمليات الأعداد والاشتراك واختيار المنافسات وهي ضرورية في جميع أجزاء التدريب، ويقصد بالمعلومات كل الصور والأشكال والمعارف التي يمكن تحديدها حول حقيقة العمل بذاته، كما أن للمعارف والمعلومات دورا رئيسيا وهاما في اتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة، حيث تسهم دقة وحدثة المعلومات في توفير المتطلبات الآتية:

- وصف الموقف العام والمواقف التنافسية المؤثرة في اتخاذ القرارات.
- تحليل تلك المواقف التنافسية وتفسيرها للوصول إلى العوامل والمحددات المطلوب التدريب عليها لتحقيق الأهداف المحددة.
- المساعدة على اتخاذ القرارات يؤثر في المفاضلة بين العديد من الأساليب والطرق المستخدمة لكل موقف وشكل ومنافسة.
- توفير تنبؤات عن المواقف المستقبلية والإعداد لها والتخطيط لمواجهتها.
- المساعدة على تقويم العمل والإنجاز وإظهار جوانب الضعف والقوة لتحقيق النتائج المستهدفة. (كمال الدين عبد الرحمان درويش و آخرون 2002, ص 348)

- أنواع المعلومات:

- 1- معلومات عن القواعد والشروط والتنظيم.
 - 2- معلومات عن اللاعبين المشاركين في المنافسة من حيث الخبرات والمهارات واللياقة... الخ، وهل تمثل معلومات هامة للاختبار ووضع البرامج.
 - 3- المعلومات عن الإمكانيات البشرية والمادية والكافية... الخ.
 - 4- معلومات عن الجوانب السلبية والإيجابية في المواقف التنافسية.
- ومن جميع ما سبق نلاحظ أن المعلومات تعتبر أهم الأبعاد باعتبارها مركزا لضبط التخطيط والتنظيم والتعديل لتحقيق أفضل النتائج.

4-6-3- الأساليب والطرق:

ويتضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية والتدريبية والتنظيمية والتخطيطية، وكذلك تحديد الأساليب والطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستقبلي وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة، وتعد الأساليب والطرق أحد الأبعاد الحيوية في استراتيجية المنافسات.

حيث تعتبر المعبر الحقيقي الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستهدف وفقا للمعلومات المتاحة والأهداف المحددة وتبنى فكرة الاشتراك أو تنظيم مسابقة على عدد الطرق والوسائل الضرورية لإمكانية تحقيق الأهداف. (كمال الدين عبد الرحمان درويش و آخرون 2002, ص 349)

4-6-4- التقويم:

بالرغم من أن عملية التقويم نضعها كأحد الأبعاد الاستراتيجية للمنافسات إلا أنها ممكن أيضا أن تندرج تحت بعض الطرق والأساليب حيث أنها وسيلة هامة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف سواء كان هذا التقويم مرحليا أي خلال مراحل التنفيذ أو نهائيا أي بعد انتهاء التنفيذ، ويعتبر التقويم عملية ديناميكية تبدأ من مرحلة التفكير المصاحبة لمراحل التنفيذ وتستمر لما بعد التنفيذ، ومن ثم يمكنها من تصحيح وتطوير أساليب التنفيذ لتأمين الوصول إلى الأهداف المنشودة، وغالبا ما يتم وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة.

إن وظيفة المنافسة تدور حول أهداف رئيسية:

- الإعلام والاستعلام.
- التعليم والتعلم.
- التثقيف والتثقف. (كمال الدين عبد الرحمان درويش و آخرون 2002 ص 350, 351)

5- المرحلة العمرية للاعب كرة القدم (أكابر)

5-1- تعريف المرحلة العمرية أكابر :

هي مرحلة من مراحل الإنسان و هي مرحلة النضج و اكتمال الشخصية , وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرى جديدة و رعايتها و الإشراف عليها و حددت مرحلة ما بين (18 سنة إلى 40 سنة) بمرحلة فئة الأكابر بالنسبة إلى الإتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA:18,01,2015,16:30) (مذكرة, نور عمر , 2014 , 2015, ص 20)

5-2- مميزات المراحل العمرية للاعب كرة القدم(صنف أكابر):

5-2-1- مرحلة الشباب: (من سنة 18-24 سنة)

5-1-1- النمو البدني والحركي :

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جدا، حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة.

- نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعا لذلك حجم العضلات وتظهر بوادر السمنة لدى بعض الأفراد وخصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة.
- تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة.
- إن زيادة القوة العضلية و التحمل بالإضافة إلى إكمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية. (أحمد أمين فوزي 2003, 71)

5-1-2- النمو العقلي:

- يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة وبمعدل أقل من المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريبا.
- تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماما من القدرات العقلية، كالقدرة على إدراك المسافات والأزمنة و الاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد سن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى، وذلك تبعا للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشاب.
- لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة، ولهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب و اللعب و اختيار المدربين والإداريين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر لذلك .
- يستطيع الشباب أن يخطط وينفذ و يقوم البرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائما مستعدا لمناقشة هذه الآراء والدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع (أحمد أمين فوزي 2003, 72)

5-1-3- النمو الانفعالي :

- يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته و أن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع ولكن في هذه حالات الإحباط الشديد تكون ثورته شديدة، و قد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة و أصدقاء معدودين، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع أو نشاط واحد ويعطي له كل وقته ويسخر له كل إمكانياته، و بعد أن كان صديقا حميما لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فرد واحد يلزمه في معظم أوقاته ونشاطه و هو غالبا ما يكون شريكا له في هوايته .

- يستطيع الشاب أن يرحي تحقيق رغباته وإشباع حاجاته، كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع بعد أن كان لحوحا في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة ومرحلة المراهقة.
- يميل الشاب إلى إسعاد الآخرين و التضحية في سبيلهم، ويكون انتماءه شديدا في هذه المرحلة و يظهر بوضوح عندما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها، وكذلك في تمثيل الوطن في اللقاءات والمسابقات الدولية الودية أو الرسمية.
- الشاب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد إمكانياته وقدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالبا ما يكون قريبا من قدراته، و هذا ما يساعده على الإستقرار الانفعالي وإبعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لم تساعده على ذلك (أحمد أمين فوزي 2003، ص73)

5-1-4- النمو الاجتماعي :

- إن صداقة الشاب مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي و تبادل المشورة، وتكون أكثر ثباتا وعمقا من المرحلة السابقة .
- يهتم الشاب بمشكلات المجتمع و يسعى للمشاركة في علاجها، فإذا كان عضوا بأحد الأندية فإنه يحاول دراسته و التعرف على مشكلات أعضائه و الأسباب التي تحول دون تقدم و ازدهار النادي ثم لا يتوانى عن تقديم خدماته من أجل النهوض بالنادي .
- يهتم الشاب بحقه و تأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه، و لهذا يسعى دائما إلى الحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع بإمكاناته و إبداء رأيه في إدارته، و لهذا فهو دائما أول الحاضرين في انتخابات الأندية و جمعياتها العامة للتعبير عن آرائه و أفكاره و ما يؤمن به .
- تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشاب من أفكار و قدرة على الإقناع و ما يتمتع به أيضا من ثقة و احترام في الجماعة، هذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقا رياضيا .
- يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرق في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ باحترام من هم أكبر منه سنا دون أن يحاول الاعتماد عليهم كثيرا. (أحمد أمين فوزي 2003، ص74)

5-2-2- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب :

تتلخص مظاهر النمو في هذه المرحلة باكتمال النضج البدني والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ولهذا يجب على المجتمع أن يحاول الاستفادة من طاقات الشباب بما يخدم المجتمع في شتى مجالاته وتوجيه هذه الطاقات بما يحقق الارتقاء بالشباب وإسعاده كخطوة أساسية للارتقاء بالمجتمع، فبعد أن كانت الثروات المادية هي كل ما تسعى الدول إلى تنميتها، أصبح الأمر عكس ذلك تماما إذ أصبحت ثروات الشعوب لا تقاس بما تنتجه أرضها، بل أصبح المعيار هو مدى تطوير هذه الشعوب لثروتها البشرية. (حامد عبد السلام زهران , 1979, ص 48)

من هذا المفهوم أصبحت البيئة الرياضية من أهم المجالات التي يعتمد عليها في تطوير الشخصية، ولهذا يجب أن يكون دورها فعال في ذلك إذا ما أتاحت الفرص التالية للشباب:

- الاعتراف بأفكار الشباب والاعتماد على قدراتهم وميولهم في تخطيط البرامج الرياضية وفي تنفيذها وتقييم نتائجها للاستفادة من طاقاتهم وتدعيمها وإعدادهم لدعم مسؤولية الإدارة الرياضية بمختلف مجالاتها (تحكيم، تدريب، تنظيم، إدارة).

- توفر فرص إشراك الشباب في المسابقات والبطولات على المستوى المحلي في كافة الأنشطة الرياضية من أجل زيادة الخبرة ورفع مستوى إنجاز الرياضي وتنوعها بحيث تشمل كافة المستويات الرياضية من الشباب لزيادة الممارسة وتدعيم قاعدة البطولة.

- تشجيع ذوي المستويات الرياضية العالية من الشباب على الاستمرار والمضي في الممارسة الرياضية وتوفير الإمكانيات المادية والظروف الاجتماعية والنفسية كذلك توفير المناخ المناسب للتدريب الراقى لرفع مستوى إنجازهم الرياضي محليا ودوليا.

- توفير فرص اشتراك الشباب في مهرجانات رياضية محلية ودولية ذات مستويات مختلفة تتيح لأكثر عدد منهم ممارسة هذه الخبرة التي تساعد على تطورهم والارتقاء بهم إلى المستوى الذي ينشده المجتمع (أحمد أمين فوزي 2003, ص 75)

5-3-1- مرحلة الرشد الأولى من (20 سنة إلى 30 سنة):

يطلق على هذه المرحلة أيضا مرحلة القدرات والمهارات الحركية، حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز في مجال الأداء والإبداع الفني إذ يستطيع الفرد المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة. إن نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف وذلك لثبات نمو العظام ويشمل التطور البدني فيها نمو الوزن، ويصل التوافق العضلي العصبي إلى ذروته، وتتميز هذه المرحلة بالنضج العقلي والجسمي.

إن السرعة في الأداء المهاري والتكتيك يتطور في هذه المرحلة كما تتطور صفة القوة والجلد، وكذلك تتطور السرعة وسرعة رد الفعل والتي تشهد أقصى مستوى لها.

وإن من مميزات الرياضي في هذه المرحلة تكون حركاته اقتصادية ومجدية وأنه يستعمل القوة والسرعة وبما يتناسب مع هذه الحركة وكذلك مجال الحركة، كما يظهر وبوضوح أيضا الزيادة في الدقة الحركية (بسطوسي أحمد 1996, 189)

ويطلق على هذه المرحلة رغم التراجع بـ"سنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية" وهنا يجب المحافظة على المطاولة حيث أن صفات السرعة والمطاولة تتراجع بسرعة نسبية إذا لم يمارس التدريب وكذلك فإن التكتيك لا يضبط في الغالب، لذلك فالتدريب عنصر مؤثر لقابلية الإنجاز الحركي، وأن الرياضيون يحصلون على تكامل القبليات الحركية و المهارة في العقد الثالث، فيحصلون على الصفات النفسية العالية وعلى تجارب المنافسات والقبليات التكتيكية والتكنيكية والتي توصل الرياضي إلى أعلى مستوى له لتحقيق الإنجازات العالية. (مروان عبد المجيد إبراهيم 2002, ص70)

5-4-1- مرحلة الرشد الثانية (من 30 سنة إلى 50 سنة):

تسمى بمرحلة الرشد المتوسطة وهي امتداد لمرحلة الرشد الأولى، وفي هذه المرحلة يحصل هبوط تدريجي وتدهور في مستوى القدرات والمهارات الرياضية.

إن القدرات الحسية للفرد والتي وصلت إلى مرحلة الكمال ونمت ونضجت في مرحلة الشباب فإنها تشهد هبوطا نسبيا في مرحلة الرشد الأولى وتدهورا ملحوظا في مستوى مرحلة الرشد الثانية وهذا لا ينطبق فقط على المهارات الحركية وإنما في المستوى الصحي العام للفرد، إذ يحصل هبوط الإنجاز الحركي وتراجع للحركات الرياضية عن غير المدربين، حيث يحدث لديهم تراجع في المستوى إلا أن ذلك لا يشمل جميع الصفات الحركية بنفس الدرجة كما أن قابلية التعلم الحركي لغير المدربين تتراجع بشكل كبير وهذا التراجع مرتبط إلا حد ما بتراجع القبليات الحركية الأخرى وخاصة التوجه الحركي وقابلية التطبع وقابلية التأقلم عند تغيير الظروف. (بسطوسي أحمد 1996, 192)

وكذلك نرى هبوطا في مستوى السرعة والقوة السريعة في هذه المرحلة، إلا أن التدريب المبرمج يضمن المحافظة عليها، أما بالنسبة للقوة القصوى فيمكن أن تصل إلى حدها الأقصى بسبب الإمكانيات التي توفرها اللعبة، أو تنخفض بدرجة كبيرة حسب الإمكانيات كذلك، وتكون حركات الرياضيين هادفة واقتصادية، كما أن النشاط الحركي يقل ويتراجع خاصة في مستوى القبليات الحركية الرياضية عند غير المدربين. (مروان عبد المجيد, 2002, 82)

6- الدراسات السابقة و المشابهة :

6-1- الدراسة الأولى :

صاحبة الدراسة :

دراسة بثينة منصور الحلو (1989).

- مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية ؟

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسات إلى إجراء مقارنة بين الطلبة من ذوي مركز السيطرة الداخلي وذوي مركز السيطرة الخارجي في أساليب التعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها.

وقد شملت عينة البحث 400 طالب من طلبة جامعة المستنصرية بمراحلها المختلفة .

وقد أسفرت أهم نتائج البحث عن وجود تفاعل ذي دلالة إحصائية بين مركز السيطرة (الداخلي و الخارجي) و أساليب التعامل مع الضغوط (المعرفية و السلوكية و التجنبية) , على الرغم من أن الداخليين و الخارجييين أكثر ميلاً للجوء إلى أسلوب التعامل المعرفي مع الضغوط مقارنة بالأسلوب السلوكي و التجنبي ، إلا أن الداخليين أكثر ميلاً للجوء إلى هذا الأسلوب مقارنة بالخارجيين . و يأتي الأسلوب السلوكي في المرتبة الثانية لمصلحة الخارجييين و بفرق يبدو ضئيلاً فيما يأتي الأسلوب التجنبي في المرتبة الثالثة .

6-02- الدراسة الثانية :

- دراسة شويو عبد الله طاهر و احمد علي محمد (2003).

عنوان الدراسة :

فعالية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

- أهداف الدراسة :

و تهدف هذه الدراسة الى التعرف على :

1- فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية باستخدام.

- استراتيجية حل المشكلات.

- استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية .

2- الفرق بين فعالية استراتيجية حل المشكلات و استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة

الثانوية .

وقد شملت عينة البحث (8108) طالباً من المرحلة الثانوية في مدينة تغر للعام الدراسي 2002 م وفي ضوء النتائج

التي توصل إليها البحث يمكن استنتاج ما يلي - :

- معاناة الكثير من طلاب المرحلة الثانوية من ضغوط نفسية عالية وقد يعود سبب ذلك إلى تعدد مصادر تلك الضغوط و منها - :

- 1- مطالبة الطالب ببذل جهود دراسية كبيرة للحصول على معدلات عالية .
- 2- شيوع الأسلوب التسلطي الذي تمارسه الأسرة في معاملة أبنائها .
- 3- ضعف المستوى الاقتصادي للأسرة .
- 4- تدهور العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة من جهة و بينهم و بين أفراد المجتمع الآخرين .
- 5- فعالية البرنامج الإرشادي في ضغط الضغوط النفسية.

6- 03- الدراسة الثالثة :

- صاحب الدراسة : مؤيد عبد الرزاق حسون. 2005 .

عنوان الدراسة :

تأثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية و وفقاً للسّمات الشخصية السائدة

لدى لاعبي كرة السلة ؟

- أهداف الدراسة :

- 1- بناء مقياس للتعرف على أسباب الضغوط النفسية .
- 2- الكشف عن الفروق في تأثير الضغوط النفسية بين المواقف الرياضية المختلفة .
- 3- الكشف عن الفروق في تأثير الجهد البدني والضغوط النفسية في المواقف الرياضية المختلفة لدى لاعبي كرة السلة . وبلغت عينة البحث (12) لاعباً من نادي الموصل الرياضي بالدوري الممتاز للموسم (2004 - 2005) لفئة المتقدمين ولغرض تحقيق السلامة الداخلية للبحث تم استبعاد (3) لاعبين من فئة الراشدين وتم عزل (5) لاعبين لا يحملون الصفة الشخصية السائدة نفسها وهذا لا يتطابق مع خصوصية أهداف البحث ليصبح عدد أفراد العينة (5) لاعبين

- وخلصت الدراسة إلى جملة نتائج أهمها:

- 1- يعاني لاعبو كرة السلة ضغوطاً نفسية قبل المباراة المهمة .
- 2- كلما زادت أهمية المباراة زادت درجة الضغوط النفسية .
- 3- يعد اختبار الجهد البدني أحد أنواع الضغوط التي تزيد من معدل إفراز هرمونات الكورتيزول و البرولاكتين و التايروتين ثلاثي اليود .
- 4- يستجيب الجهاز الهرموني للضغوط النفسية أو البدنية و هذه الاستجابات تمثل رد فعل تجاه هذه الضغوط.

1-4- الدراسة الرابعة :

عنوان الدراسة :

الضغوط النفسية و علاقتها بالسلوك التنافسي للاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم ؟

- صاحب الدراسة :

علي حسين علي 2014- 2015.

أهداف الدراسة :

- 1- التعرف على الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة في اقليم كوردستان بكرة القدم.
 - 1- التعرف على الفروق في الضغوط النفسية والسلوك التنافسي بين لاعبي مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) لبعض أندية الدرجة الممتازة في اقليم كوردستان بكرة القدم.
 - 2- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة في اقليم كوردستان بكرة القدم.
 - 3- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كل مركز من مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) لبعض أندية الدرجة الممتازة في اقليم كوردستان بكرة القدم.
- وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة لملاءمته وطريقة البحث.

- مجتمع البحث: لاعبي بعض أندية إقليم كردستان والمشاركون بدوري أندية الدرجة الممتازة للموسم 2014-2015، وقد قام الباحث باختيار أندية (زيرفاني، دهوك، أربيل، أراوات، كركوك) كعينة والبالغ عددهم (80) لاعباً للأندية المذكورة. واعتمد الباحث في تحليل النتائج على الوسائل الإحصائية الآتية: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون).
وتوصل الباحث إلى بعض الاستنتاجات ومن أهمها:

1- أن المراكز الثلاثة (الدفاع، الوسط، الهجوم) هي متساوية من حيث التعرض إلى الضغوط النفسية، وأيضاً يمتلكون سلوك تنافسي جيد.

2- ضرورة تواجد مدرب نفسي أسوة بالمدرب البدني كضرورة لنجاح العملية التدريبية ومواجهة الحالات النفسية التي يتعرض لها اللاعب في الأندية قيد البحث.

6-2 مناقشة الدراسات السابقة :

لا معنى لذكر الدراسات السابقة من دون مناقشتها و إيضاح أوجه التشابه و الاختلاف بينها و بين الدراسات الحالية من هذا الإطار جاء هذا الجزء للبحث يخوض في الدراسات السابقة , حيث ركزت :

الدراسة الأولى: توصلت إلى الكشف على مراكز السيطرة و التعامل مع الضغوط النفسية ؟ و لقد أجريت الدراسة على طلاب من جامعة المستنصرية وتم تحديد الطلبة الذين يمتلكون مراكز السيطرة الداخلية وهم الطلبة الداخليين و الطلبة المتخرجين لديهم مراكز السيطرة الخارجية على الضغوط النفسية و طريقة التعامل مع الضغوط النفسية التي تتحدد طرق التعامل مع الضغوط النفسية وهي طريقة السلوك المعرفي , و الأسلوب السلوكي و الأسلوب التجنيبي ؟ وقد توصلت الدراسة إلى ميل الطلبة المتخرجين و الدخيلين إلى التعامل مع الضغوط النفسية بتباع السلوك المعرفي ؟ مرجحين في ذلك تفوق طلبة الدخيلين الذين يمتلكون مراكز ضغوط داخلية في التعامل بالسلوك المعرفي مع الضغوط النفسية , و طلبة الخارجين في التعامل مع الضغوط النفسية بالأسلوب السلوكي ثانياً أكثر نسبياً و و الأسلوب التجنيبي في المرتبة الثالث للطلبة المتخرجين و الدخيلين .

الدراسة الثانية: فقد توصلت إلى توفير برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في المرحلة الثانوية في تغر , و المتمثل في البرنامج الإرشادي الذي يعتمد على إستراتيجية حل المشكلة و البرنامج الإرشادي الذي يعتمد على إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية , و تحديد الفرق بين إستراتيجية حل المشكلة و إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية .

وقد توصلت الدراسة إلى الحكم على طلاب المرحلة الثانوية في تغر بأنهم يتعرضون إلى ضغط كبير من الضغوط النفسية , مرجعين ذلك إلى العديد من العوامل وهي المطالب الكبيرة على عاتق الطالب نحو تحسين مستواه الدراسي و معاملة الطالب بالأسلوب التسلطي و ضعف المستوى الاقتصادي .

الدراسة الثالثة : توصلت الدراسة من خلال مختلف الأهداف الموضوعية و المتمثلة في معرفة الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية (النفسية و البدنية) وفقا للسمات الشخصية السائدة لدى لاعب كرة السلة من خلال بناء مقياس للتعرف على أسباب الضغوط النفسية و الكشف عن الفروق في تأثير الضغوط النفسية على المواقف الرياضية المختلف , توصلت الدراسة للكشف عن معانات لاعبي كرة السلة ضغوط نفسية قبل المباراة المهمة , و الحكم على أهمية المباراة كعامل مساعد لرفع درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة , و كذا الكشف على أثر الضغوط النفسية و البدنية على الجهاز الهرموني بأنه يفرز هرمون الكورتيزول و البرولاكتين و التايروتين ثلاثي اليود , وبالتالي تحدث الاستجابة الهرمونية برد فعل تجاه هذه الضغوط .

الدراسة الرابعة : توصلت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي بعض الأندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم , من خلال مقياس الضغوط النفسية و سلوك المنافسة الرياضية و التوصل إلى كشف الفروق بين الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في مختلف مناطق اللعب المختلفة (دفاع , وسط , هجوم) وتم الكشف على تعرضهم إلى أنواع و درجات متساوية من الضغوط النفسية و تحديد الانعكاسات التي تتركها على سلوك المنافسة الرياضية على مختلف اللاعبين في مختلف مناطق اللعب , هجوم وسط دفاع وهي انعكاسات متشابهة.

6-3- توظيف الدراسات السابقة و ربطها بالدراسات الحالية :

إن نقطة الاختلاف بين الدراسات السابقة و الدراسات الحالية هي الاختلاف في عينة البحث و التي اختلفت من دراسة إلى أخرى , وكذلك المناخ و البيئة التي يعمل فيها أعضاء العينة فقد اختلفت البيئة من دراسة إلى أخرى , وكذلك الدراسات و مكان إجراء الدراسة , وبعض الاختلاف في العينة لأن حجم العينة اختلف من دراسة إلى أخرى , أما نقطة التشابه بين الدراسات السابقة و دراستنا الحالية فإن أغلب الدراسات أو كل الدراسات استعملت المنهج الوصفي في الدراسة , وفي أغلب الدراسات كان اختيار العينة قصدي لتسهيل عملية الدراسات و التوصل مع عينة الدراسة ولقد تم توظيف هذه الدراسة في تحديد منهج الدراسة , و اختيار عينة البحث و ساهمت في التعرف على مقياس البحث .

ولق انطلق هذا البحث من حيث ما وصلت إليه الدراسات السابقة , ومن هذا ركزنا في هذه الدراسة على ما لم تركز عليه الدراسات السابقة وعليه يكون البحث مكملًا لها في تطرقنا إلى موضوع الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم و مدى تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية , وهذه الميزة التي تميز بحثنا على جميع البحوث الأخرى و هي التكلم على الضغوط النفسية المرتبطة بموقف المنافسة الرياضية و مدى تأثيرها على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم مما يجعلها أكثر دقة و خصوصية في الموضوع

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي . وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب الرياضي المنظم والمدروس الذي يطبق على اللاعب في مراحل التدريب المختلفة , بهدف رفع مستوى الأداء الرياضي للاعب و الوصول به إلى تحقيق أداء رياضي جيد في مختلف المنافسات الرياضية و الفوز بالمنافسة الرياضية , وهذا لا يتسنى في وقتنا الحالي نظرا لتساوي درجة التحضير البدني لدى الفرق الرياضية المختلفة , مما يستدعي استراتيجية جديدة للتفوق على الخصم و ذلك بالإلمام بالجوانب المختلفة التي تحيط بالمواقف الرياضية مثل الضغوط النفسية المختلفة التي يتعرض لها اللاعب سواء في التدريب أو المنافسة الرياضية , و مدى تأثيرها على الأداء الرياضي و المهاري لدى اللاعبين , و التعرف على كيفية مواجهة هذه الضغوط النفسية تكون الفاصل الذي يتحكم في طبعه الأداء الرياضي و المهاري و المستوى الوظيفي البدني و النفسي الذي يكون عليه اللاعب خلال المواقف الرياضية المختلفة خاصة المنافسة الرياضية .

الفصل الثاني :

الإطار العام للدراسة

1. الكلمات الدالة في الدراسة .
2. إشكالية الدراسة .
3. أهداف الدراسة .
4. أهمية الدراسة .
5. فرضيات الدراسة .

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

1-1- الضغط:

لغة : هو مصطلح مشتق من الفعل "ضغط", أعط, ضغطا بمعنى عصره و ضيق عليه و يقال أيضا : أخذت فلان ضغطه , أي ضيقة عليه لتكرهه على الشيء , و الضغطة هي القهر و الضيق , و يقال ضغطه القبر , أي تضيق على الميت و الضاغط هو الرقيب الأمين على الشيء , و الضاغط الكابوس أما الضاغيط فهو ضعيف الرأي .
اصطلاحا : هي ظاهرة من ظواهر الحيات الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف و أوقات مختلفة تتطلب منه توافقا أو إعادة التوافق مع البيئة .

أو تعني الضغوط , بناء على ذلك تلك الضغوط المرتبطة بالضغط pressure و بالتوتر و الشدة strain الناتجة من المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوع من إعادت توافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية و نفسية (أسامة كمال راتب , 2004, ص133)

تعريف إجرائي للضغوط النفسية:

هو حلة من التقييم والحكم الذاتي على المواقف و المخرجات المختلفة التي تحدث للفرد في البيئة المحيطة به و تحدث انعكاسات على مستوى كامل الوظائف النفسية و فسيولوجية , مما يخلف العديد من الأثر على مستوى الأداء الذي سوف يكون عليه الفرد بعد التعرض للضغط النفسي و تقييمه والحكم عليه .

1-2- الأداء المهاري :

التعرف الاصطلاحي :

الأداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية، وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد وبمعنى آخر يقصد بالأداء المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة.(وجدي مصطفى الفاتح , محمد لطفي السيد , 2002, 152,

(153)

التعريف الإجرائي :

الأداء المهاري هو السلوك الحركي الذي يقوم به الفرد الرياضي و وفق إتباع خطوات واضحة في بناء المهارة الحركية و كيفية أدائها , على الوجه الذي تسمح به القبلات الوظيفية و التشريحية للفرد الرياضي , وتتحكم في طبيعة الأداء المهاري للاعب كرة القدم العديد من العوامل النفسية و البدنية المختلفة .

1-3- تعريف كرة القدم:

- **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

- التعريف الاصطلاحي:

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

- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة 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 لفصل بين الفريقين.

1-4- المنافسة الرياضية :**- المنافسة لغويا:**

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى *Competition* وهي تعني *Which person compete activity in* أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ.

(كمال الدين عبد الرحمان درويش 2002ص345)

- المنافسة اصطلاحاً:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم. (أحمد أمين فوزي , 2003. ص211)

إجرائياً :

المنافسة هي مرحلة يمر عليها الفرد الرياضي خلال التدريب الرياضي , و ذلك بتوفير روح المنافسة الرياضية و توفير القواعد اللازمة التي تحكمها خلال المقابلة الرياضية التي تجمع الفريقين المتنافسين , الذين يسعون إلى بلوغ نفس الهدف , وبتالي ضرورة وجود الفوز و الخسارة في المنافسة الرياضية .

1-5- لاعب كرة القدم صنف أكابر :

لغة: كبر يكبر كبر فلان في السن , تقدم فيه فهو كبير كبار و كبراء (مجاني الطلاب , قاموس 2001, 199)

5-1- التعريف الاصطلاحي :

هي مرحلة من مراحل الإنسان و هي مرحلة النضج و اكتمال الشخصية , وهي كذلك تطور الفرد من من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرى جديدة و رعايتها و الإشراف عليها و حددت مرحلة ما بين (18 سنة إلى 40 سنة) بمرحلة فئة الأكابر بالنسبة إلى الإتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA:18,01,2015,16:30) (مذكرة, نور عمر , 2014 , 2015, ص20)

التعريف الإجرائي للاعب كرة القدم صنف أكابر :

هي مرحلة مهمة في حياة الفرد الرياضي حيث يصبح قادر على التحكم الحركي الجيد من خلال حسن التصرف مع المواقف الرياضية المختلفة في المنافسة الرياضية و التدريب , مما يتناسق مع كافة القدرات و الإمكانيات لديه و كذا المطالب الشخصية لديه و الخارجية و الموازنة مع هذه المطالب.

2- الإشكالية :

إن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة (لطفي راشد محمد، 1992)؛ ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، جسدية، نفسية، وسلوكية تجعل لاعب كرة القدم ينحرف عن الأداء المعتاد ؛ مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل... (عبد الستار إبراهيم، 2002، ص.13).

لذا حاولنا من خلال هذه دراسة الضغوط النفسية ومدى تأثيرها على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القم أكابر لما لها من آثار مختلفة على اللاعبين و الفريق الرياضي بصفة عامة , و الضغوط النفسية الناتج عن المنافسة الرياضية و الجمهور التي تواجه اللاعبين في الملاعب الرياضية تؤثر على الأداء المهاري للاعبين باختلاف مستوياتهم و قدراتهم المختلفة التي تحدد طبة الاستجابة للموقف الضاغط الذي يحدث على مستوى القدرات النفسية و الفيزيولوجية للاعب الرياضي , و إن ضغط الجمهور الرياضي المستمر على اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية له آثار على مقدرة اللاعب البدنية و العقلية مثل ، ارتفاع ضغط الدم، التوتر، الشعور بالإحباط و الاندفاع والاضطهاد و المساندة ويؤدي ذلك إلى تغيير في الأداء المهاري المعتاد , وإن ضغط المنافسة الرياضية من حيث درجة صعوبتها و كثافة المنافسات الرياضية على اللاعبين تجعل اللاعبين يتخذون موقف تقييمي تجاه مختلفة قدراتهم وبتالي التأثير على الأداء المهاري إما بالسلب أو الإيجاب . و خلاصة القول ان الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية . (علي عسكر، 2003، ص33-34).

وإزاء معرفة هذه النتائج التي قد تترتب عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم أكابر ، فإنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عن مصادر ومسببات هذه الضغوط، لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ومصادرها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتها، وبالتالي محاولة الوصول باللاعبين إلى التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط النفسية، ولأجل فهم أعمق ومدى تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهاري للاعب كرة القدم حاولت هذه الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية :

- التساؤل العام:

- هل للضغوط النفسية تأثير على مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

- التساؤلات الجزئية :

- هل للضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور تأثير على الأداء المهاري للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟
- هل للضغوط النفسية المرتبطة بكثافة المنافسة الرياضية تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

- هل للضغوط النفسية المرتبطة بصعوبة المنافسة الرياضية تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

3- أهداف البحث :

- التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم "أكابر" أثناء المنافسة الرياضية ومدى تأثيرها على الأداء المهاري .
- تحديد أعراض الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على الأداء المهاري التي يتعرض لها لاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية وتحديد مستوياتها .
- معرفة مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على الأداء المهاري لاعبي كرة القدم "أكابر" أثناء المنافسة الرياضية .
- معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

04- أهمية البحث :

يستمد موضوع الضغوط النفسية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية أهميته من جهة أن لاعب كرة القدم يتأثر بالضغوط النفسية على مستوى الوظيفي البدني و النفسي , مما يؤثر على الأداء المهاري للاعب كرة القدم صنف "أكابر" و لا يكاد يخلو من الضغط النفسي الذي قد تسببه كثافة المنافسة الرياضية و صعوبتها و الجمهور الكبير بصفة عامة ، ومن جهة أخرى ونظراً للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها الضغوط النفسية المستمرة على صحة اللاعبين وأدائهم ، جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع الضغوط النفسية من أجل معرفة مستوياتها عند لاعب كرة القدم "صنف أكابر" و التي تفيد في الحكم عما إذا كان مستوى الضغط معتدل أم أنه بلغ مستويات قد تشكل خطراً على الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية ، مما يستدعي اهتمام الباحثين والجهات الوصية من اجل العمل على وضع إستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية لجعلها في مستويات ملائمة لأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية .

5- فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

- للضغوط النفسية تأثير على مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية :

- للضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور تأثير على الأداء المهاري للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .؟
- للضغوط النفسية المرتبطة بصعوبة المنافسة الرياضية تأثير على الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية .
- للضغوط النفسية المرتبطة بكثافة المنافسة الرياضية تأثير على الأداء المهاري للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية.
2. المنهج المتبع في الدراسة .
3. مجتمع و عينة البحث .
4. أدوات جمع البيانات .
5. لاعبي كرة القدم (صنف أكابر).

خلاصة

تمهيد :

الهدف الأول للبحوث العلمية هو الكشف عن الحقائق بواسطة الدراسة النظرية و الميدانية لمختلف المواضيع و المشاكل الاجتماعية و العلمية المهمة , و التي تستدعي البحث و الإلمام بدراسة جمع المتغيرات التي تحيط بموضوع الدراسة , و ذلك من خلال الدراسة النظرية و الدراسة الميدانية التي تسعى إلى معرفة الحقائق عن الظاهرة المدروسة و إثباتها من خلال الدراسة الميدانية و التحقق من صحتها , حيث يعتبر الجانب الميداني و التطبيقي مهما للغاية في الدراسة العلمية و قصد إعطاء البحث قابلا عمليا و منهجيا , وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا و تماشيا مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث , تم وضع مقياس الضغوط النفسية يحتوي أسئلة تهدف إلى خدمت البحث و تحقيق فرضياته , وزعت على أفراد عينة البحث و ذلك بالاعتماد على طريقة منهجية محددة , وقد قسم الجانب التطبيقي إلى فصلين , حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع في هذه الدراسة بالإضافة إلى مجتمع و عينة و مجالات البحث و ضبط متغيراتها بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات و المعلومات و الخصائص السيكو مترية للأداة بالإضافة إلى إجراءات التطبيق الميداني للأداة أما الفصل الثاني فقد خصص لعرض و تحليل نتائج الدراسة و تحليلها ومناقشتها .

1- الدراسة الاستطلاعية :

وهي البحوث التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها و التعرف على أهم الفروض التي يمكن و وضعها و إخضاعها للبحث العلمي صياغتها دقيقة تسهل التعمق في بحثنا في مراحل لاحقة أنها بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ولا تتوفر عنها معلومات ولا بيانات أو يجهد الباحث الكثير من جوانبها و أبعادها وهي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما ساعد على التحليل و الربط و التفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة (مروان عبد المجيد إبراهيم , 2000م , ص38)

حيث أن دراستنا شملت العديد من الخطوات تتمثل فيما يلي :

1. الاتصال مع مسؤولي النوادي محل الدراسة بغرض الاطلاع على خصائص أفراد العينة .
2. جمع المعلومات التي تساعد في تكييف المقياس الموجه للاعبين .
3. مراقبة سلوك اللاعبين أثناء التدريب و المنافسة .
4. معاينة الإمكانيات المتوفرة لدى الفريق .
5. الاحتكاك بأعضاء الفريق .
6. فهم طبيعة كل منافسة و طريقة تفكير اللاعبين أثناء التدريب و المنافسة .

2- المنهج المتبع :

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع , ودراستنا هذه عبارة عن وصف لظاهرة معينة و جمع البيانات و المعلومات حولها , و تحليل نتائج تلك البيانات قصد الكشف عن الحقائق النظرية و الفروض المقترحة في الدراسة و بينهاها و إصدار الأحكام عليها , فقد اقتضى ذلك منا استعمال المنهج الوصفي في دراستنا للتوصل إلى الأهداف السالفة الذكر.

ويعرف جلال الدين عبد الخالق " الدراسة الوصفية بأنها " دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بحقيقة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع , و بذلك فإن هذا النوع من الدراسات لا يتضمن فروض تذهب إلى أن متغير معين يؤدي إلى متغير آخر وهذا لا يعني أنها تحصر أهدافها في جميع الحقائق فقط , ذلك لأن الباحث يتناول البيانات التي جمعها بالتفسير و التحليل , لكي يستفيد من هذه البيانات لتوضيح مجموعة من الارتباطات المختلفة بين الظواهر دون أن يؤكد لها , وهذا يتطلب قدر كبير من المعلومات و المعطيات و البيانات التي تدور حول مشكلة موضوع البحث و يحدث هذا خلال الدراسة الاستطلاعية أو الكشفية التي تحدد الصورة العامة و الإطار العام للمشكلة . (جلال الدين عبد الخالق 2003م , ص66)

و اختيارنا لهذا المنهج نابع من هدفنا لهذه الدراسة و المتمثل في جمع البيانات و الحقائق عن موضوع الضغوط و أسبابه و كذا علاقته مع المحيط الخارجي و العوامل المختلفة .

3- مجتمع وعينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزء من الكل بمعنى أنه يأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث " (رشيد زواتي , 2007, ص 334)

تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية للاعبين أكابر النوادي التالية : ترجي البرج "USFBBA" و نجم البرج "E.j.B.B.A" والعش "CASOK" و بليمور "JSB". التي تنشط في الشرف و ما قبل الشرفي .

3-2- مجالات البحث :

3-2-1- المجال المكاني :

أجريت هذه الدراسة على بعض فرق من ولاية برج بوعريريج وهما فريق ترجي البرج "USFBBA"; وفريق نجم البرج "EJBBA" وفرق العش "CASOK" وفريق بليمور "JSB" في الموسم الدراسي 2016-2017

3-2-2- المجال الزمني :

بعد تحديد موضوع البحث بدأنا العمل في هذه الدراسة و كان توزيع المقياس المستخدم في الدراسة على أفراد العينة , ومباشرة بعد الإجابة على فقرات المقياس تم جمعها , و كانت هذه العملية في الفترة الممتدة من 19 فيفري 2017 إلى 26 فيفري 2017 .

3-3- ضبط متغيرات العينة :

- السن : " و يتمثل في المرحلة العمرية من 18 سنة إلى 24 سنة" (مرحلة الشباب) .
- الجنس: المجموعة التي وزعت عليها فقرات المقياس " الضغوط النفسية " كلها ذكور .

3-4- تحديد العينة :

تكونت عينة البحث من 64 لاعب لكرة القدم صنف أكابر من جنس الذكور المأخوذة من فرق التالية : 20 لاعب من فريق ترجي البرج "USFBBA" و 20 لاعب من نجم البرج "EJBBA" و 10 لاعبين من فريق العش "CASOK" و 14 لاعب من فريق بليمور "JSB"

4- أدوات جمع البيانات و المعلومات :

4-1- الأدوات المستعملة :

لقد تم استخدام مقياس أعراض و مصادر الضغوط النفسية المعد من طرف بن عبد الله عبد القادر تحت إشراف الأستاذ الدكتور بوداود عبد اليمين , حيث يتم عادة تحديد الأدوات اللازمة لجمع البيانات في مراحل إعداد تصميم البحث في ضوء الأهداف و البيانات المتاحة و مدى ملائمتها لدراسة المشكلة .

المقاييس المستخدمة في البحث :

1-4-1- مقياس أعراض و مصادر الضغوط النفسية :

تم استخدام مقياس مصادر الضغوط النفسية المعد من قبل (الطالب الباحث بن عبد الله عبد القادر تحت إشراف الاستاذ الدكتور بوداود عبد اليمين) ويتكون مقياس مصادر الضغوط النفسية بصورته النهائية من (55) عبارة يطلب من المفحوص الإجابة بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة أمام ثلاث خيارات هي : غالبا تساوي 3 درجات , أحيانا 2 درجات , نادرا 1 درجة .

حيث تعبر نادرا عن قلة و ندرة حدوث أعراض الضغط بصورة دائمة و متكررة , و تعبر أحيانا عن حدوث أعراض الضغط بدرجة متوسطة , في حين تعبر غالبا عن وجود أعراض الضغط بصورة دائمة و متكررة, و تتوزع هذه العبارات على خمسة محاور كما يبرزها الجدول (01) تتوزع البنود على محاور مقياس مصادر الضغوط النفسية .

الجدول (1)

م	المحاور	التسلسل في المقياس
1	ضغوط أحمال التدريب	1, 11, 7, 2, 12, 13, 15, 20, 25, 26, 27, 33,
2	ضغوط المنافسة	04, 03, 08, 14, 16, 21, 28, 34, 31, 0.
3	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	, 06, 17, 29, 22, 25, 44, 45, 46.
4	الجهاز الفني و الإداري و الجمهور	09, 08, 23, 36, 30, 37, 42, 43, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 55.
5	الدراسة إدارة الوقت	10, 19, 24, 03, 32, 38, 39, 49, 50.

الجزء الثاني :

مقياس أعراض مؤشرات الضغط يتكون هذا المقياس من 29 عرضاً للضغط النفسية يتصدر سؤال عام يرتبط بجميع البنود بحيث يعتبر كل بند تكملة للسؤال العام الذي هو : إلى أي مدى تحدث الأعراض التالية : و يطلب من المفحوص قراءة كل عرض و تحديد ظهوره لديه بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة امام واحدة من ثلاث خيارات أبدا تساوي 1 درجة , أحيانا 2 درجات , غالبا 3 درجات , وتتوزع هذه الأعراض على ثلاثة محاور كما يبرزها الجدول رقم (02) هي :

م	المحور	أرقام العبارات
1	الأعراض النفسية	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 09, 14, 16.
2	الأعراض الفيزيولوجية	12, 21, 22, 23.
3	الأعراض السلوكية	08, 11, 15, 17, 18, 19, 20, 27, 28, 29, 13.

4-3 - صدق المقياس في البحث:

من أجل استخراج الصدق قام الباحث بعرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان مدى صلاحيتهما لاستخدامهما على العينة، إذ أن هذا النوع من الصدق يسمى بالصدق الظاهري، ولقد اتفق الخبراء على صلاحية المقياس لاستخدامه على العينة بنسبة 100%. ملحق (4)

4-4- ثبات المقياس في البحث:

بلغ ثبات مقياس أعراض الضغط النفسي α 0.75 و بلغ ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية 0.85 α و عليه فإن مقياس أعراض الضغوط النفسية - مقياس مصادر الضغوط النفسية) تتمتع بدرجة عالية من الصدق و الثبات مما يفيد بإمكانية الاعتماد عليهما في دراستنا هذه كمقياسين مقننين للتعرف على أعراض و مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم .

5- إجراءات التطبيق الميداني :

بما أن مقياس مصادر و أعراض الضغوط النفسية يتمتع بدرجة عالية من الصدق و الثبات تمكننا من الاعتماد عليهما كمقاييس مقننة في معالجة موضوع بحثنا , على لاعبي بعض فرق و لاية برج بوغريريج التي تجري عليها تدريبات و مباريات تنافسية , و بعد جمع الدرجات وتفرغ البيانات تم الحصول على الدرجات الخام لأفراد العينة 20 لاعب من فريق ترجي البرج "USBBA" و 20 لاعب من فريق نجم البرج EJBBA " و 14 لاعب من فريق بليمور "JSB" و 10 لاعب من فريق العش "CASOK"، ومن تم توزيع أسئلة المقياس و تمت الإجابة عليها من طرف اللاعبين و جمعنا اجابات كل اللاعبين لإجراء المعالجات الإحصائية الضرورية للحصول على النتائج المطلوبة.

5-1 الوسائل الإحصائية :

- مقياس النزعة المركزية

- المتوسط الحسابي لمجموع القيم

- التوزيع التكراري:

تعتمد اغلب العمليات الإحصائية على هذا التوزيع اعتمادا كبيرا لأنه نقطة البداية في أغلب العمليات ويهدف التوزيع التكراري إلى تبسيط العمليات الإحصائية وذلك بتبويبها وصياغتها في إحدى الصور المناسبة التي تكون سهلة في إجرائها, كذلك يهدف إلى صياغة البيانات العديدة صياغة علمية يسهل التعامل معها.

- النسب المئوية:

وذلك لوصف خصائص أفراد العينة، ووصف البيانات، وإعطاء فكرة عن حجم الفروق الموجودة بين مختلف إمكانيات كل سؤال.

خاتمة :

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة , و كذا توضيح أهم الطرق و الأدوات المستعملة في جمع المعلومات و تنظيمها , كما قمنا بعرض هذه الطرق و الأدوات بالتفصيل و توضيح كيفية استخدامها , بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني , كما أننا حددنا كل من مجتمع و عينة البحث التي تمحورت حول موضوع الدراسة , كل هذه الإجراءات تعمل على تمكيننا من جمع المعلومات في أحسن الظروف و عرضها و تنظيمها في جداول إحصائية و تحليلها , للتوصل إلى الأهداف المسطرة في البحث و كذا الكشف على مختلف الفرضيات المطروحة .

وهذا الفصل بالغ الأهمية من خلال الأهمية الكبيرة التي يقدمها للباحث في اعتماده على المنهج العلمي و الطرق العلمية في جمع المعلومات و التوصل إلى النتائج العلمية .

الفصل الرابع :

عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

تمهيد

1. عرض و تحليل نتائج مقياس أعراض الضغط النفسي.
2. عرض و تفسير نتائج مقياس مصادر الضغوط النفسية .
3. عرض النتائج في ضوء الفرضيات .
4. خلاصة .

1- عرض و تحليل نتائج مقياس مصادر الضغوط النفسية :

1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

للضغوط النفسية المرتبط بالجمهور تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

الجدول رقم 01: يبين المعالجة الإحصائية لمصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني و الإداري و الجمهور .

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
15	98	60	27	13	38	18	08	09
10	132	21	55	24	12	36	16	08
07	140	11	62	27	06	40	18	23
03	156	15	26	59	10	16	38	36
09	142	22	34	44	14	22	28	30
02	160	10	31	59	06	20	38	37
11	126	27	29	44	18	18	24	42
13	108	35	55	10	22	34	06	43
04	150	09	47	44	06	30	28	47
14	108	46	38	16	30	24	10	48
06	144	22	31	47	14	20	30	51
08	144	14	46	39	09	30	25	52
05	149	14	39	46	09	25	30	53
01	161	9	30	61	06	19	39	54
12	116	50	19	31	32	12	20	55
	2034	25	37	38	232	364	358	المجموع

التعليق:

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم 01 أن ما يقارب 38% من اللاعبين يتعرضون للآثار النفسية بدرجة مرتفعة وأن 37% منهم يتعرضون لنفس الآثار بدرجة متوسطة بينما نسبة 25% من الأفراد يتعرضون لها بدرجة منخفضة، وبما أن النسبة الأكبر تعود للدرجة المرتفعة و المعتدلة نستطيع القول أن الآثار النفسية تظهر على لاعبي كرة القدم جراء تعرضهم للضغط النفسي بدرجة مرتفعة .

وفيما يتعلق بالمصادر الثلاثة الأولى التي تظهر على لاعبي كرة القدم والتي أظهرها ترتيب الجدول السابق فهي بالنسبة للمصدر الأول تظهر بدرجة مرتفعة لدى 61% من أفراد العينة ومتوسطة لدى 30% ومنخفضة لدى 09%، و المصدر الثاني يظهر بدرجة مرتفعة لدى 59% من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة لدى 31% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 10% من أفراد العينة، أما المصدر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 59% من المشاركين، وبدرجة متوسطة لدى 26% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 15% منهم.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المعروضة سابقا يظهر لنا جليا أن المصادر الثلاثة الأولى الأكثر ظهورا لدى لاعبي كرة القدم هي بالترتيب كما يلي:

- المصدر الأول: أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عن فشل في المنافسة .
- الأثر الثاني: يطالبي الجمع بالفوز في المباراة بأي وسيلة .
- الأثر الثالث: أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق .
- بينما نجد أن الأثر الأقل ظهورا لدى لاعبي كرة القدم هو أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستوي في الرياضة.

1-2 عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

للضغوط النفسية المرتبطة بكثافة المنافسة الرياضية تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

الجدول رقم 02 يبين المعالجة الإحصائية لمصادر الضغوط النفسية المرتبطة بكثافة المنافسة الرياضية .

الأسئلة	التكرار			النسبة %			عدد الدرجات	الرتبة
	كثيرا	أحيانا	نادرا	كثيرا %	أحيانا %	نادرا %		
1	26	14	24	40	22	39	130	09
11	40	20	04	62	32	06	164	02
07	42	16	06	66	25	08	164	02
02	50	10	04	78	17	05	174	01
12	36	24	04	56	38	06	140	08
13	28	28	08	45	44	15	148	07
15	36	20	08	56	33	11	156	04
20	38	20	06	61	31	08	160	03
25	20	24	20	32	36	32	128	10
33	34	20	10	54	32	14	152	06

05	154	09	40	51	06	26	32	27
11	122	36	40	24	22	26	16	26
	1818	16	31	52	122	238	398	المجموع

التعليق:

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم 02 أن ما يقارب 52% من اللاعبين يتعرضون لمصادر الضغوط النفسية بدرجة مرتفعة وأن 31% منهم يتعرضون لنفس الأعراض النفسية بدرجة متوسطة بينما نسبة 16% من الأفراد يتعرضون لها بدرجة منخفضة ، وبما أن النسبة الأكبر تعود للدرجة المرتفعة و المعتدلة نستطيع القول أن الآثار النفسية تظهر على لاعبي كرة القدم جراء تعرضهم للضغط النفسي بدرجة مرتفعة .

وفيما يتعلق بالمصادر الثلاثة الأولى التي تظهر على لاعبي كرة القدم والتي أظهرها ترتيب الجدول السابق فهي بالنسبة للمصدر الأول تظهر بدرجة مرتفعة لدى 78% من أفراد العينة ومتوسطة لدى 17% ومنخفضة لدى 05%، و المصدر الثاني يظهر بدرجة مرتفعة لدى 62% إلى 66% من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة لدى 32% إلى 25% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 06% إلى 08% من أفراد العينة ، أما المصدر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 61% من المشاركين، وبدرجة متوسطة لدى 31% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 08% من اللاعبين .

الاستنتاج:

من خلال النتائج المعروضة سابقا يظهر لنا جليا أن المصادر الثلاثة الأولى الأكثر ظهورا لدى لاعبي كرة القدم هي بالترتيب كما يلي:

- المصدر الأول: تواجهني صعوبات مختلفة في التنقل من مكان إلى آخر .
- الأثر الثاني:
- أشعر بعدم تقدمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب .
- حمل التدريب أكبر من قدراتي و لا أستطيع التكيف معه
- الأثر الثالث: لا أجد من يشجعي و يثير اهتمامي على نحو الانضمام في التدريب .
- بينما نجد أن الأثر الأقل ظهورا لدى لاعبي كرة القدم هو أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب .

3-1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة :

للضغوط النفسية المرتبطة بصعوبة المنافسة الرياضية تأثير على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

الجدول رقم 03 يبين المعالجة الإحصائية للضغوط النفسية المرتبطة بصعوبة المنافسة الرياضية .

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
06	124	27	51	22	18	32	14	04
01	160	10	31	59	06	20	38	03
04	136	21	55	24	12	36	16	08
09	110	37	53	10	24	34	06	14
05	130	34	28	38	22	18	24	16
02	148	15	38	47	10	24	30	21
03	146	08	59	33	04	38	22	28
08	116	37	45	18	24	28	12	34
07	118	35	48	17	22	30	12	31
	1328	25	45	30	142	260	174	المجموع

التعليق:

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم 03 أن ما يقارب 30% من اللاعبين لديهم مصادر ضغوط نفسية بدرجة مرتفعة وأن 45% منهم لديهم نفس الأعراض النفسية بدرجة متوسطة بينما نسبة 25% من الأفراد لديهم مصادر ضغوط نفسية بدرجة منخفضة ، ومنه نستطيع القول أن مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بصعوبة المنافسة الرياضية تؤثر بدرجة متوسطة في ظهور أعراض الضغوط النفسية المختلفة و تؤدي إلى انخفاض في مستوى الأداء المهاري للاعب .

وفيما يتعلق بالمصادر الثلاثة الأولى التي تظهر على لاعبي كرة القدم والتي أظهرها ترتيب الجدول السابق فهي بالنسبة للمصدر الأول تظهر بدرجة مرتفعة لدى 59% من أفراد العينة ومتوسطة لدى 31% ومنخفضة لدى 10%، و المصدر الثاني يظهر بدرجة مرتفعة لدى 47% من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة لدى 38% وبدرجة

منخفضة لدى 15% من أفراد العينة ، أما المصدر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 59% من المشاركين، وبدرجة متوسطة لدى 31% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 10% من اللاعبين .

الاستنتاج:

من خلال النتائج المعروضة سابقا يظهر لنا جليا أن المصادر الثلاثة الأولى الأكثر ظهورا لدى لاعبي كرة القدم هي بالترتيب كما يلي:

- المصدر الأول: أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة .
- المصدر الثاني: يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين .
- المصدر الثالث: من الصعب أن أعود إلى حالي الطبيعية بعد الهزيمة .
- بينما نجد أن الأثر الأقل ظهورا لدى لاعبي كرة القدم هو تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على مواجهتها

1-4 عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة:

من خلال محاور المقياس المختلفة فإن اتجاهات الأسرة نحوى الرياضة تعتبر من مصادر الضغوط النفسية المختلفة لدى لاعب كرة القدم و نحن نفترض ذلك من خلال الفرضية التالية للضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرى نحو الرياضة تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

الجدول رقم 04: المعالجة الإحصائية للضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة .

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
09	108	40	49	11	26	32	06	05
03	113	37	39	24	24	16	19	06
04	132	25	43	32	16	28	20	17
06	117	47	23	30	30	15	19	29
05	142	22	34	44	14	22	28	22
07	128	32	36	32	20	24	20	25
02	160	08	31	61	06	20	38	44
01	170	12	37	61	08	24	38	45
08	112	37	49	14	24	34	06	46
	1182	30	37	33	174	215	194	المجموع

التعليق:

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم 04 أن ما يقارب 33% من اللاعبين يتعرضون لمصادر الضغوط النفسية بدرجة مرتفعة وأن 37% منهم يتعرضون لنفس الأعراض النفسية بدرجة متوسطة بينما نسبة 30% من اللاعبين يتعرضون لها بدرجة منخفضة ، ومنه نستطيع القول أن أعراض الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة توجد بدرجة متوسطة لدى لاعبي كرة القدم .

وفيما يتعلق بالمصادر الثلاثة الأولى التي تظهر على لاعبي كرة القدم والتي أظهرها ترتيب الجدول السابق فهي بالنسبة للمصدر الأول تظهر بدرجة مرتفعة لدى 61% من أفراد العينة ومتوسطة لدى 37% ومنخفضة لدى 12%، و المصدر الثاني يظهر بدرجة مرتفعة لدى 61% من اللاعبين ، وبدرجة متوسطة لدى 31% وبدرجة منخفضة لدى 08% من اللاعبين ، أما المصدر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 44% من اللاعبين، وبدرجة متوسطة لدى 34% من اللاعبين ، وبدرجة منخفضة لدى 22% من اللاعبين .

الاستنتاج:

من خلال النتائج المعروضة سابقا يظهر لنا جليا أن المصادر الثلاثة الأولى الأكثر ظهورا لدى لاعبي كرة القدم هي بالترتيب كما يلي:

- المصدر الأول: أواجه نقد وتعليق بقسوة من أفراد الأسرة عندما أخصر في مباراة هامة .
- المصدر الثاني: والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها .
- المصدر الثالث: تحفظ والدي من اشتراكي يرجع إلى خوفه من الإصابة .
- بينما نجد أن المصدر الأقل ظهورا لدى لاعبي كرة القدم هو يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضيع و قتي و تسبب فشلي في الدراسة .

1-5 عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة:

من خلال محاور المقياس المختلفة فإن الضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة و إدارة الوقه ومتطلبات الحياة الأخرى تعتبر من مصادر الضغوط النفسية المختلفة لدى لاعب كرة القدم و نحن نفترض ذلك من خلال الفرضية التالية للضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة و إدارة الوقه و متطلبات الحياة الأخرى تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

الجدول رقم 05: المعالجة الإحصائية للضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة إدارة الوقه متطلبات الحياة الأخرى .

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
05	120	44	24	31	28	16	20	10
02	148	37	10	53	24	06	34	19
04	122	10	31	59	06	20	28	24
03	134	28	34	38	18	22	24	03
09	100	27	44	29	18	24	18	32
08	108	35	55	10	22	34	06	38
07	106	47	31	22	30	20	14	39
06	114	38	46	16	24	30	10	49
01	150	09	47	44	06	30	28	50
08	1102	31	36	33	176	202	192	المجموع

التعليق:

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم 05 أن ما يقارب 33% من اللاعبين يتعرضون لمصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة و إدارة الوقه ومتطلبات الحياة الأخرى بدرجة مرتفعة وأن 36% منهم يتعرضون لنفس الأعراض النفسية بدرجة متوسطة بينما نسبة 31% من اللاعبين يتعرضون لها بدرجة منخفضة ، ومنه نستطيع القول أن أعراض الضغوط النفسية المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة توجد بدرجة متوسطة لدى لاعبي كرة القدم . وفيما يتعلق بالمصادر الثلاثة الأولى التي تظهر على لاعبي كرة القدم والتي أظهرها ترتيب الجدول السابق فهي بالنسبة للمصدر الأول تظهر بدرجة مرتفعة لدى 28% من أفراد العينة ومتوسطة لدى 30% ومنخفضة لدى 06%، و المصدر الثاني يظهر بدرجة مرتفعة لدى 34% من اللاعبين ، وبدرجة متوسطة لدى 06% وبدرجة منخفضة لدى 24% من اللاعبين ، أما المصدر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 24% من اللاعبين، وبدرجة متوسطة لدى 22% من اللاعبين ، وبدرجة منخفضة لدى 18% من اللاعبين .

الاستنتاج:

- من خلال النتائج المعروضة سابقا يظهر لنا جليا أن المصادر الثلاثة الأولى الأكثر ظهورا لدى لاعبي كرة القدم هي بالترتيب كما يلي:
- المصدر الأول: أعتقد أن ما أعاني من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم أستطع إنجازها في الرياضة أو المدرسة .
 - المصدر الثاني: أضطر إلى عمل أكثر من شيء في وقعة واحد بسبب مشاغل التدريب .
 - المصدر الثالث: أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة .
 - بينما نجد أن المصدر الأقل ظهورا لدى لاعبي كرة القدم هو أن الضغوط التي تواجهني في الرياضة تسبب التوتر وعدم التركيز .

2- معرفة مستويات مصادر الضغوط النفسية :

الجدول رقم 06 بين ترتيب مستويات الضغوط النفسية لدى لاعب كرة القدم :

الرتبة	النسبة (%)			التكرار			المحاور
	نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
02	25	38	37	232	364	358	الجهاز الفني و الإداري و الجمهور
01	16	31	52	122	238	398	أحمال التدريب (كثافة المنافسة الرياضية)
03	25	45	30	142	260	174	ضغوط المنافسة (صعوبة المنافسة)
04	30	37	33	174	215	194	اتجاه الأسرة نحو الرياضة
05	31	36	33	176	202	192	الدراسة إدارة الوقعة متطلبات الحياة الأخرى.

من خلال المعالجة الإحصائية لمختلف المصادر النفسية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم الموجودة في محاور مقياس مصادر الضغوط النفسية , تمكنا من معرفة أهم مصادر الضغوط النفسية الموجودة في كل محور و معرفة مدى التأثير الذي تخلفه على الأداء المهاري لدى لاعب كرة القدم من خلال الدرجة التي تحقنها في المقياس , وبعد جمع قيم المختلفة لمصادر الضغوط النفسية المختلفة الموجودة في كل محور من مقياس مصادر الضغوط النفسية و تحليلها من خلال المعالجة الإحصائية ارتقمنا للكشف عن مستويات مصادر الضغوط النفسية لكل محور وترتيبها حسب القيم الإحصائية للنسب المختلفة و الدرجات على المقياس و من ثم التوصل إلى معرفة مدى تأثير هذه المصادر حسب فرضيات البحث و المحاور الموجودة في المقياس (مقياس مصادر الضغوط النفسية) .

3-1- عرض وتحليل نتائج مقياس أعراض الضغوط النفسية :

3-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة :

الفرضية الأولى تقر بأن للضغوط النفسية تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية حيث قمنا بتطبيق مقياس أعراض الضغوط النفسية لمعرفة مدى تأثير هذه الضغوط على مختلف النواحي التي تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعب كرة القدم وكذا معرفة مستويات الضغط لمختلف هذه النواحي (النفسية , الفيزيولوجية , و السلوكية) ولمعرفة نتائج هذه الفرضية قمنا بحساب التكرارات و النسبة المئوية و رتب الدرجات على محاور مقياس الأعراض النفسية وتم تطبيق هذه الإجراءات على عينة الدراسة البالغ عددها 64 لاعب .

الآثار النفسية : سنقف في هذا البند على أكثر الآثار النفسية ظهورا و أقلها عرضة لد لاعبي كرة القدم من جراء تعرضهم لمختلف الضغوط النفسية ، وفيما يلي عرض وتحليل الإجابات المحصل عليها في هذا البند.

الجدول رقم 07: يوضح المعالجة الإحصائية للآثار النفسية .

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
07	124	27	51	22	18	32	14	01
04	146	08	59	33	04	38	22	02
09	106	44	46	10	28	30	06	03
03	158	08	40	52	04	26	34	04
05	140	15	49	36	10	32	22	05
02	169	03	27	70	01	18	44	06
01	170	12	37	61	08	24	38	07
08	113	37	39	24	24	16	19	10
05	146	12	46	42	08	30	26	09
08	120	39	38	23	24	24	16	14
06	139	14	55	31	09	35	20	16
	1531	20	43	37	138	305	261	المجموع

تعليق:

تدل المعطيات الواردة في الجدول رقم 07 أن النسبة الكلية لظهور الآثار النفسية على لاعبي كرة القدم من جراء تعرضهم للضغوط النفسية المختلفة درجتها معتدلة أو متوسطة حيث أن نسبة 38% من أفراد العينة تظهر عليهم الآثار بدرجة مرتفعة وأن نسبة 42% منهم تظهر عليهم بدرجة متوسطة في حين تظهر على النسبة المتبقية من أفراد العينة والتي تقدر بـ 20% بدرجة منخفضة.

وفيما يتعلق بالآثار الثلاثة الأولى التي تظهر لاعبي كرة القدم والتي أظهرها ترتيب الجدول السابق فهي بالنسبة للآثار الأول تظهر بدرجة مرتفعة لدى 61% إلى 70% من أفراد العينة ومتوسطة لدى 27% إلى 37% ومنخفضة لدى 03% إلى 12% ، والآثار الثاني يظهر بدرجة مرتفعة لدى 52% من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة لدى 40% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 08% من الأفراد، أما الأثر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 33% من المشاركين، وبدرجة متوسطة لدى 59% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 08% منهم.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المعروضة سابقا يظهر لنا جليا أن الآثار النفسية الثلاثة الأولى الأكثر ظهورا لدى لاعبي كرة القدم هي بالترتيب كما يلي:

- الأثر الأول:
- الشعور بالذنب و التقصير .
- الأثر الثاني: الخوف من الفشل .
- الأثر الثالث: ضعف الثقة في النفس .
- بينما نجد أن الأثر النفسي الأقل ظهورا لدى لاعبي كرة القدم هو تشتت الانتباه و عدم التركيز .

الآثار الفيزيولوجية :

سنحاول من خلال عرض وتحليل نتائج هذا البند معرفة مدى تأثير الضغوط النفسية المختلفة على الجانب الفيزيولوجي لدى لاعبي كرة القدم , من خلال معرفة الآثار الفيزيولوجية الأكثر عرضة و الأقل التي يتعرض لها لاعب كرة القدم بسبب الضغوط النفسية المختلفة التي تواجهه و هذا ما يوضحه الجدول الموالي:

الجدول رقم الجدول رقم 08: يبين المعالجة الإحصائية للآثار الفيزيولوجية .

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
03	108	38	56	06	24	36	04	12
01	155	17	23	60	11	15	38	21
02	120	31	50	19	20	32	12	22
04	112	50	25	25	32	16	16	23
	425	34	39	27	87	99	70	المجموع

التعليق:

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم 08 إلى أن 27% من اللاعبين يتعرضون للآثار الفيزيولوجية بدرجة مرتفعة ، ونسبة 39% منهم يتعرضون لهذه الآثار بدرجة متوسطة، بينما نسبة 34% منهم يتعرضون لها بدرجة منخفضة، أما بالنسبة لترتيب هذه الآثار كما بينها الجدول السابق فإن نسبها بالنسبة للأثر الأول تظهر بدرجة مرتفعة عن 60% من مجموع المشاركين، وبدرجة متوسطة لدى 23% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 17% منهم، والأثر الثاني يظهر بدرجة مرتفعة لدى 19% من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة لدى 50% من اللاعبين ، وبدرجة منخفضة لدى 31% من اللاعبين ، أما الأثر الثالث فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 06% من المشاركين، وبدرجة متوسطة لدى 56% منهم، وبدرجة منخفضة لدى 38% من اللاعبين .

الاستنتاج:

لقد أسفرت نتائج الجدول السابق على أكثر الآثار الفيزيولوجية ظهورا لدى لاعبي كرة القدم الذين يعانون من ضغط نفسية مختلفة أثناء المنافسة الرياضية بالترتيب كما يلي:

- الأثر الأول: تأخر عودت النبض إلى الحالة الطبيعية بعد التدريب .
- الأثر الثاني: ارتفاع معدل النبض عن المعتاد وقة الراحة .
- الأثر الثالث: نوبات من الدوار (الدوخة) .
- الأثر الرابع: الشكوى من التعب و الألم العضلي و خاصة عند النوم .

- الآثار السلوكية: نتوصل من خلال عرض نتائج هذا البند إلى مدى ظهور الآثار النفسية للضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم بسبب تعرضهم لمختلف الضغوط النفسية ، والجدول الموالي يظهر المعطيات المتعلقة بذلك.

الجدول رقم الجدول رقم 09: يبين المعالجة الإحصائية لبند الآثار السلوكية :

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة (%)			التكرار			الأسئلة
		نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
08	112	48	32	20	30	20	14	08
11	70	73	14	13	26	10	8	11
05	120	44	24	31	28	16	20	15
03	104	50	36	14	32	24	8	17
06	118	35	48	17	22	30	12	18
07	116	37	45	18	24	28	12	19
02	148	15	38	47	10	24	30	20
04	124	22	57	21	14	34	14	27
09	110	47	33	20	30	22	12	28

10	102	54	34	12	34	22	8	29
01	144	19	37	44	12	24	28	13
	1268	40	36	24	262	254	166	المجموع

التعليق:

تكشف النتائج الواردة في الجدول رقم 09 أن 24% من أفراد العينة تظهر عليهم الآثار السلوكية بدرجة مرتفعة، وأن 36% منهم تظهر عليهم بدرجة متوسطة بينما يتعرض 40% من أفراد العينة إلى هذه المظاهر أو الآثار بدرجة ضعيفة، وهذا يعني أن النسبة الأكثر من لاعبي كرة القدم لا تظهر عليهم الآثار السلوكية أما فيما يخص نسبة الآثار السلوكية الأكثر ظهوراً على اعتبار الترتيب الذي جاء في الجدول السابق فهي فيما يتعلق بالآثار الأول فإنه يظهر بـ 44% بدرجة مرتفعة من أفراد العينة، وبدرجة متوسطة لدى 37% منهم وبدرجة منخفضة لدى 19% منهم فقط، أما الأثر الثاني فيظهر بدرجة مرتفعة لدى 47% منهم وبدرجة متوسطة لدى 38% وبدرجة منخفضة لدى 15% من أفراد العينة.

بينما يظهر الأثر الثالث بدرجة مرتفعة لدى 14% من المشاركين وبدرجة معتدلة لدى 36% منهم وبدرجة منخفضة لدى 50% من العدد الإجمالي لهم ، أما الأثر السلوكي الذي اتفق عليه لاعبي كرة القدم لأن ظهوره نادر حسب ما جاء في الجدول وهو: الخمول الحركي و الميل للتأؤب.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال العرض والتحليل السابق لأكثر الآثار النفسية ظهوراً نذكر الآثار الثلاث الأولى كما جاءت في الترتيب في الجدول السابق.

- الأثر الأول: اللجوء إلى الدفاع بدل الهجوم.

- الأثر الثاني: عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي.

- الأثر الثالث: عدم القدرة على تحمل أعباء التدريب.

4- مستويات أعراض أثر الضغوط النفسية عند لاعبي كرة القدم :

بعد معرفة الآثار الهامة (النفسية , الفيزيولوجية , السلوكية) التي تترتب عن الضغوط النفسية المختلفة بنسبة كبيرة أو قليلة لدى لاعبي كرة القدم و التي تؤثر على الأداء المهاري بصفة سلبية من خلال زيادة درجة التعرض لهذه الضغوط المختلفة لدى لاعب كرة القدم تسبب آثار سلبية تزداد درجتها كلما زاد تعرض اللاعب لمختلف أعراض الضغوط النفسية بنسب كبيرة ، سنكشف عن المستويات التي تأخذها هذه الأعراض أو الآثار المختلفة.

الجدول رقم 10: يوضح توزيع مستويات أعراض آثار الضغوط النفسية المختلفة .

الرتبة	النسبة (%)			التكرار			المحاور
	نادرا	أحيانا	كثيرا	نادرا	أحيانا	كثيرا	
03	40	36	24	262	254	166	الآثار السلوكية
02	34	39	27	87	99	70	الآثار الفيزيولوجية
01	20	43	37	138	305	261	الآثار النفسية
	30	40	30	487	658	497	المجموع

تبين نتائج الجدول رقم 10: حسب ما توصلت إليه المعالجة الإحصائية لإجابات لاعبي كرة القدم على مقياس أعراض الضغوط النفسية فإن مستوى ظهور هذه الأعراض لدى لاعبي كرة القدم جاء بالترتيب التالي:

- الآثار النفسية : على لاعبي كرة القدم في المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة .
- الآثار الفيزيولوجية : على لاعبي كرة القدم في المرتبة الثانية والثالثة بدرجة متوسطة .
- الآثار السلوكية : على لاعبي كرة القدم بالمرتبة الأخيرة بدرجة منخفضة .

في حين فإن مستوى تعرض لاعبي كرة القدم أكابر لأعراض الضغوط النفسية المختلفة كان متوسط عند أكبر قيمة تساوي 40% وهذا يدل على أن لاعبي كرة القدم أكابر لديهم درجة متوسطة من الضغط النفسي .

5- مناقشة نتائج الفرضيات :

مناقشة الفرضية الاولى : للضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم , من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات اللاعبين على فقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية , ومعرفة أهم مصادر الضغوط النفسية لدى لاعب كرة القدم, نستنتج أن للضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم بدرجة متوسطة مقارنة مع الضغوط النفسية الأخرى التي قد يتعرض لها لاعب كرة القدم , ونحن نرجع هذا التأثير المتوسط إلى العديد من المصادر الهامة التي تظهر بدرجة كبيرة لدى لاعبي كرة القدم من خلال المعالجة الإحصائية لفقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية وهي :

- أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عن فشل في المنافسة .
- يطالبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة
- أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق...أخ.

من خلال المصادر السلبية للضغوط النفسية المرتفعة التي يتعرض لها لاعب كرة القدم سوف تأثر سلبا على الأداء المهاري و ذلك بتراجع الكفاءات الوظيفية لمختلف الأجهزة الوظيفية في الجسم , باعتبار أن كرة القدم رياضة شعبية

يجبها عامة الناس و يفيضون في الحديث على المنافسات الرياضية المختلفة التي يشاهدونها في مختلف المستويات بإبداء آراءهم و معتقداتهم المختلفة على مجريات الأداء المهاري و التنافسي ونتيجة المباراة بمختلف التعابير المختلفة ,ومن جهة أخرى لاعب كرة القدم أكابر يتميز بالعديد من الخصائص النفسية و الانفعالية الإيجابية التي تساعده في مواجهة هذه الضغوط بطريقة مناسبة وهذا ما يجعل لاعب كرة القدم يواجه ضغط متوسط في التعامل مع مختلف هذه تعليقات و آراء الجمهور المختلفة قبل و أثناء و بعد المنافسة الرياضية مما يؤثر تأثير إيجابي على الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية , حيث اتفقت مختلف الدراسات بأن الضغط النفسي المتوسط يؤثر تأثير إيجابي على الفرد وهذا ما تم تبينه كذلك في الدراسة النظرية .

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية : للضغوط النفسية المرتبطة بصعوبة المنافسة الرياضية تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات اللاعبين على فقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية , ومعرفة أهم مصادر الضغوط النفسية لدى لاعب كرة القدم , وكذا مستويات الضغوط النفسية , ومن خلال المعالجة الإحصائية لمحاور الضغوط النفسية لمقياس مصادر الضغوط النفسية , نستنتج أن للضغوط النفسية المرتبطة بصعوبة المنافسة الرياضية تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم بدرجة منخفضة مقارنة مع الضغوط النفسية الأخرى التي قد يتعرض لها لاعب كرة القدم , ونحن نرجع هذا التأثير المنخفض إلى العديد من المصادر الهامة التي تظهر بدرجة مرتفعة لدى لاعبي كرة القدم من خلال المعالجة الإحصائية لفقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية وهي :

- المصدر الأول: أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة .
- المصدر الثاني: يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين .
- المصدر الثالث: من الصعب أن أعود إلى حالي الطبيعية بعد الهزيمة .

من خلال المصادر السلبية للضغوط النفسية المرتبطة بصعوبة المنافسة الرياضية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم سوف تأثر سلبا على الأداء المهاري باعتبار شعور اللاعبين بالقلق من عدم مقدرتهم على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة , يؤثر سلبا على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم حيث تسوء حالتهم النفسية و السلوكية و الفيزيولوجية جراء القلق المانع الذي يصيبهم نتيجة تكهن أمور سلبية تحدث قبل و أثناء المنافسة الرياضية , مما قد يفقد التحكم في انفعالاته تجاه أخطاء الآخرين , و بقاء اللاعب في هذه الحالة أمر متوقع بعد نهاية المنافسة الرياضية خاصة عند الهزيمة , مما يجب على المديرين عدم الإغفال على هذه الأعراض و محاولة التخفيف من شدتها بجلسات استطلاعية

مع اللاعبين لكشف ماذا يدور في أذهانهم و مكبوتاتهم النفسية قبل و بعد المنافسة الرياضية الهامة و العمل على بناء رغبات تنافسي مع المعتقدات و المكبوتات السلبية للاعب , المترتبة من تقدير اللاعب لموقف المنافسة الرياضية أو بعد الخسارة في المنافسة الرياضية .

مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: للضغوط النفسية المرتبطة بكثافة المنافسة الرياضية تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات اللاعبين على فقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية , ومعرفة أهم مصادر الضغوط النفسية لدى لاعب كرة القدم و كذا مستويات الضغوط النفسية من خلال المعالجة الإحصائية لمحاوِر الضغوط النفسية لمقياس مصادر الضغوط النفسية , نستنتج أن للضغوط النفسية المرتبطة بكثافة المنافسة الرياضية تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم بدرجة أقل كبيرة مقارنة مع الضغوط النفسية الأخرى التي قد يتعرض لها لاعب كرة القدم , ونحن نرجع هذا التأثير إلى العديد من المصادر الهامة التي تظهر بدرجة مختلفة لدى لاعبي كرة القدم من خلال المعالجة الإحصائية لفقرات مقياس مصادر الضغوط النفسية وهي :

- المصدر الأول: تواجهني صعوبات مختلفة في التنقل من مكان إلى آخر .
- الأثر الثاني:
- أشعر بعدم تقدمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب .
- حمل التدريب أكبر من قدراتي و لا أستطيع التكيف معه
- الأثر الثالث: لا أجد من يشجعي و يثير اهتمامي على نحو الانضمام في التدريب...أخ .

من خلال المصادر السلبية للضغوط النفسية المرتبطة بالأحمال التدريبية (كثافة المنافسة الرياضية) التي يتعرض لها لاعب كرة القدم سوف تأثر سلبا على الأداء المهاري و ذلك بتراجع الكفاءات الوظيفية لمختلف الأجهزة الوظيفية في الجسم , ذلك أن استمرار بعض اللاعبين في الاشتراك المستمر في المنافسات الرياضية وعدم وجود فترات راحة كافية للاعب بعد المنافسة تمكنه من استرجاع كافة طاقته النفسية و البدنية وتمييزها باستمرار للمشاركة في المنافسات الرياضية أخرى هذا من جهة , و من جهة أخرى نحن نعلم أن هناك منافسات رياضية تتطلب فترات راحة متوسطة و أخرى كبيرة قد تصل من يوم إلى ثلاثة أيام بعد التدريب للمشاركة في المنافسات الهامة, وفترة المنافسة الرياضية تعتبر من فترات التدريب الرياضي الحاسمة و المعلوماتية و التي يكون فيها اللاعب الرياضي مهيباً بدنيا و نفسياً للتعامل مع أحمال التدريب المختلفة , و العمل بحمل تدريب بدني عالي بعد المنافسة الرياضية يجعل اللاعب الرياضي لا يخرج من أجواء المنافسات الرياضية الضاغطة عليه بإحراز الفوز و تحقيق أحسن أداء رياضي خلال المنافسة , و بالتالي عدم قدرة الجهاز البدني والعقلي على التكيف الجيد مع متطلبات الاداء الرياضي في الحصة التدريبية وفق ما يمكنه من

تدارك أخطاء الأداء في المنافسات الرياضية و تصحيحها بسبب عدم تخلص اللاعب من العب البدني و النفسي الواقع على عاتقه سواء من جراء عدم الخفض في حمل التدريب , أو عدم إعطاء فترات راحة بينية كافية بين المنافسات الرياضية و التدريب , و بتالي عدم الحصول عملية الاسترجاع على الأجهزة الوظيفية و العضوية المختلفة في جسم اللاعب و عدم التخلص من آثار الضغوط النفسية المختلفة .

مناقشة نتائج الفرضية العامة :

من خلال المصادر المختلفة لضغوط النفسية المختلفة لدى لاعب كرة القدم تحدث الاستجابة النفسية و الفيزيولوجية و السلوكية لهذا الضغط , و من خلال تميزنا لهذه المصادر ودرجاتها نستطيع معرفة أثر الضغط النفسي الواقع على كاهل لاعب كرة القدم أكابر على الأداء المهاري , و من ثمة العمل على تجنبه أو تداركه , لكي لا تصاحب الأعراض النفسية باقي الأعراض الأخرى و تؤدي إلى خفض مستوى الأداء بصورة كبيرة و ربما إلى استبعاد اللاعب كلياً من المنافسة بسبب ظهور بعض الأعراض السلوكية التي تصل إلى الضرب .

ومن خلال الأعراض المختلفة النفسية و الفيزيولوجية و السلوكية التي يتعرض لاعب كرة القدم "أكابر" بدرجة متوسطة نستطيع القول هذه الأعراض تسبب انخفاض متوسط في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر , و نرجع هذا التأثير المتوسطة إلى المرحلة العمرية للاعبين كرة القدم أكابر التي تتسم بالنضوج و لاستقلالية الفكري الذي يساعدهم على اختيار الطريقة الأنسب في التعامل مع مصادر الضغوط النفسية التي تواجههم أثناء و بعد المنافسة الرياضية , و من خلال طبيعة مصادر الضغوط النفسية المختلفة التي تصدر بسبب الجمهور الرياضي و الإداريين فإننا نلمس نوع من المعاملة المستحسنة و التي تراعي المرحلة العمرية لديهم .

الفصل الخامس :

استنتاجات و اقتراحات

تمهيد

1- استنتاجات عامة .

2- اقتراحات .

3- الأفاق المستقبلية للدراسة .

4- خلاصة عامة .

5- الملاحق .

6- المراجع المعتمدة .

7- ملخص الدراسة .

1- استنتاجات عامة :

- من خلال الدراسة الميدانية التي أجريناها و تحليلات نتائجها توصلنا إلى :
- لاعب كرة القدم أكابر يتعرض لمستويات متوسطة من الضغط النفسي على مختلف الجوانب النفسية و الفيزيولوجية و السلوكية .
 - الضغوط النفسية المتوسطة تسبب أعراض سلبية متوسطة على الجوانب النفسية و الفيزيولوجية و السلوكية و بالتالي انخفاض تدريجي متوسط في القدرة على الأداء المهاري للاعب كرة القدم .
 - الجانب النفسي هو العامل الأول في ظهور أعراض الضغط النفسي عند لاعب كرة القدم أكابر ثم يليه الجانب الفيزيولوجي و السلوكي في المرتبة الأخيرة .
 - يظهر السلوك السلبي في أداء لاعب كرة القدم كنتيجة حتمية لتراجع الكفاءة النفسية و الفيزيولوجية , التي تتحكم في الأداء المهاري للاعب كرة القدم .
 - هناك العديد من المصادر المختلفة التي تسبب الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم نحو الجمهور الرياضي و كثافة المنافسة الرياضية و صعوبة المنافسة الرياضية .. الخ .
 - يعتبر الجمهور الرياضي المصدر الأول لأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يليه بعد ذلك كثافة المنافسة الرياضي و صعوبتها ... الخ.

2- الاقتراحات :

- يجب علينا الإشارة إلى إلى إحاطة موضوع الضغوط النفسية بكثير من الدراسات و التحليلات من شئنا أن تأطر بصفة عامة هذه الجوانب المهمة التي تعتبر من أهم الجوانب المتحكمة في الأداء الرياضي .
- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب .
 - إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق و خاصة الجانب النفسي .
 - تشجيع و تحفيز اللاعبين لرفع من منتوجه في المنافسات و إعادة الثقة في النفس . ضرورة إدخال اللاعبين في دورات تأهيلية خاصة .
 - يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين , و لهذا نرجو من الجهات المعنية و الرابطات و رؤساء النوادي ضرورة توفير أطباء نفسانيين .
 - التخطيط لتحضير و الإعداد النفسي الرياضي بالتوازي مع تحضيره من الناحية البدنية الفني و الخططي .
 - يجب معرفة مصادر الضغوط المختلفة المسبب لضغط النفسي لدى لاعب كرة القدم و معرفة مختلف الطرق و الوسائل الكفيلة لمواجهتها .
 - التعرف على مختلف أعراض الضغط النفسي التي تتم بمختلف درجات الضغط النفسي و ضرورة تدبر الحلول الملائمة لحماية اللاعب من الإنهاك النفسي و البدني .

3- الأفاق المستقبلية :

من خلال هذه الدراسة البسيطة التي قمنا بإجرائها لا يسعنا إلا أن نقدم لطلبتنا و أساتذتنا كل في مجال تخصصه بعض الافاق التي نرجو و نأمل مواصلة الدرب في دراستها في سبيل الوصول إلى التقدم و الرقي بالرياضة نلخص هذه الأفاق فيما يلي :

- دراسة أثر التدريب النفسي في الحد من الضغوط النفسية لدى الرياضيين .
- دراسة دور العلاقة بين أعضاء الفريق للحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .
- دراسة الغايات العليا للرياضة لتخفيف من ضغوط المنافسة لدى الرياضي .
- دراسة تأثير التحفيز المادي في ضغوط المنافسة لدى الرياضيين .
- دراسة دور الطبيب النفسي الرياضي في الحد من ضغوط المنافسة لدى الرياضيين .
- دراسة دور العلاقة الاجتماعية في التخفيف من الضغط .
- دراسة دور الثقة في النفس في الحد من الضغط النفسي .

خلاصة عامة :

يتعرض لاعب كرة القدم صنف أكابر إلى العديد من مصادر الضغوط النفسية بدرجة متوسطة وتتفاوت درجات مصادر هذه الضغوط فيما بينها لدى لاعب كرة القدم صنف أكابر , حسب العديد من التقديرات الشخصية التي يضعها على هذه المصادر التي يأمل من خلالها إلى التفاعل و التعامل الجيد مع مختلف هذه المصادر و جعلها في خدمة الأداء الرياضي لديه في مختلف المواقف الرياضية , ومن الصعب معرفة التفاصيل التي تحكم المواقف المختلفة و السيكولوجيات الفردية لدى اللاعب في التعرض للكثير من مصادر الضغوط النفسية السلبية نتيجة الكثير من مصادر الضغوط المختلفة التي يتعرض لها لاعبين و لا يشعرون بها في بداية الأمر و حتى بعد تطورها , و كذلك الأعراض المختلفة التي تسببها هذه الضغوط النفسية , وما توصلنا إليه في دراستنا هذه التي كشفت عن تعرض لاعب كرة القدم لمصادر ضغوط نفسية مرتبطة بكثافة المنافسة الرياضية (أحمال التدريب) بدرجة كبيرة , تلي هذه النسبة الضغوط النفسية المرتبط بالجمهور المشاهد و الإداريين و الفنيين بدرجة متوسطة و صعوبة المنافسة الرياضية بدرجة منخفضة الخ ولقد وفقت دراستنا في الكشف عن التأثير الذي تتركه هذه الضغوط المختلفة على النواحي الهامة التي تتحكم في الأداء الحركي المهاري و المستويات التي تكون عليها كانت بدرجة الأولى ظهور لأعراض النفسية ثم بد ذلك الأعراض الفيزيولوجية و أخيرا الأعراض السلوكية , التي وجب على المدرب أن يدركها في لاعبيه و عمل التصرفات الناجحة في الحد من تطورها و تكررها لدى اللاعب و بالتالي استفحاله على شكل عداة سيئة في اللاعب يصعب الفرق بينها و بين الأعراض المصاحبة لمصادر الضغوط النفسية المصاحبة للمواقف الرياضية المختلفة , وطرق التعامل مع هذه العادات السلبية تتطلب العديد من الحصص و التمارين التي تهدف إلى إكساب لاعب عداة إيجابية تقضي على تلك العادات السلبية , و التي لا يجد المدرب حل ناجح لها أثناء فترة المنافسة مما يستبعد اللاعب من الفريق , في حين يستطيع المدرب مساعدة اللاعب الذي يتعرض لأعراض الضغوط النفسية المختلفة و ذلك بتقديم النصائح و الإرشادات التي تجعل اللاعب يتخذ الكيفية الصحيحة في مواجهة الضغط النفسي .

وفي حدود دراستنا المتواضعة نشير أو نوصي بضرورة الاعتماد على أخصائي نفسانيين في مجال الرياضة و كذلك فتح فروع في الجامعات من أجل التكوين في هذا الاختصاص .

و غي الأخير نقول إن الإعداد أو التحضير النفسي في كل أنواع الرياضات هو عنصر مهم و محدد في المنافسات الرياضية ذات المستويات العالية و يجب الاهتمام به .

قائمة المراجع

قائمة المراجع و الصادر :

- 1- أحمد أمين فوزي , مبادئ علم النفس الرياضي , دار الفكر العربي , ط1 , مصر , 2003م .
- 2- جلال الدين عبد الخالق , ملامح رئيسية عن مناهج البحث في الخدمة لاجتماعية , ب, ط, الإسكندرية , المكتبة الجامعية 2003.
- 1- رشيد زواتي , مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية , ط1 , دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع الجزائر 2007.
- 2- ريمي جميل , فن كرة القدم , ط2, دار النفائس , بيروت , 1986م .
- 3- عامر سعيد جاسم الخيكاني , سيكولوجية كرة القدم , ط1 , مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع الأردن , 2011م.
- 4- عبد العزيز عبد المجيد محمد , سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي , ط1 , مركز الكتاب للنشر و التوزيع , القاهرة , مصر , 2005م .
- 5- علي عسكر: ضغوط الحياة ..وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت , 2000م.
- 6- غازي صالح محمود , علم النفس الرياضي , ط1 , مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع , عمان الأردن , 2011م.
- 7- فاروق السيد عثمان , القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة , 2001م .
- 8- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقييم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، القاهرة مصر، 2002. محمد حسن علاوي علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية , القاهرة , دار الفكر العربي , 2002م.
- 9- مجاني الطلاب , دار المجاني , ط1 , ش, م, ل, بيروت , 2001.
- 10- محمد السيد عبد الرحمان , علم الأمراض العقلية والنفسية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000 م.
- 11- محمد رضا الوقاد , التخطيط الحديث في كرة القدم , دار السعادة , ط1 , 2003م .
- 12- محمد عبد الفتاح عنان , سيكولوجية التدريب الرياضي , ط1 , دار الفكر العربي , مصر 1995م .
- 13- مروان عبد المجيد إبراهيم أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع ط1 , عمان الأردن , 2000.
- 14- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العالمية الدولية، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 2002م. محمد شفيق الإنسان و المجتمع , ب , ط , الإسكندرية المكتبة الجامعية الحديثة , 1998.
- 15- مفتي إبراهيم حماد , بناء فريق كرة القدم , دار الفكر العربي , مصر , 1999م .

- 16- مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية , مركز الكتاب للنشر , ط1 , القاهرة مصر, 2001م.
- 3- هارون توفيق الرشيدى, الضغوط النفسية -طبيعتها-نظرياتها-برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ, 1999م
- 17- وجدى مصطفى الفاتح , محدد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث للاعب و المدرب دار الهدى للتوزيع و النشر, 2002م .

المراجع الأجنبية :

- 1- alainmishel:"football, des systèmes de jeux"2eme édition Chiron . paris 1998.

المجلات و الدوريات :

1. أحمد منصوري الكرة الجزائرية فوز مستحق , الشباك , العدد2 نوفمبر 1993م.
2. بن عبد الله عبد القادر , بوداود عبد اليمين الضغوط الرياضية لدى الرياضيين الناشئين مصادرها و أعراضها , مذكرة لنيل شهادة الماستار في الإرشاد النفسي الرياضي , قسم التربية البدنية و الرياضية , جامعة الجزائر , 2004, 2005.
3. علال خالد و آخرون , المسؤولية القانونية في تأمين الحكام في منافسات كرة القدم , مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية قسم الإدارة و التسيير الرياضي , جامعة المسيلة , 2007, 2008.
4. المذكرة الرياضية المركز الوطني للإعلام و الوثائق الرياضية 1998م.
5. نور عمر و آخرون , أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم -صنف أكابر - , مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية قسم التدريب الرياضي , جامعة المسيلة , 2014, 2015.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

جامعة المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

في إطار القيام بدراسة حول مدى تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (أكابر) نرجوا منكم قراءة كل عبارة بعناية ثم الإجابة عنها بوضع علامة (x) أمام كل عبارة بما يتناسب مع حالتكم الشخصية وما تشعر به فعلا.

ليس هناك عبارات صحيحة و أخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن الآخر فيما يشعر به تجاه المواقف الرياضية المختلفة و المهم أن يعبر اختبارك عما تشعر به فعلا , الرجاء عدم ترك أي عبارة دون إجابة مع وضع علامة (x) واحدة أمام كل عبارة

مع جزيل الشكر لصادق تعاونكم و اهتمامكم .

مقياس مصادر الضغوط النفسية

ت	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
1	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب			
2	تواجهني صعوبات مختلفة في التنقل من مكان إلى آخر			
3	أشعر بالقلق لعدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة			
4	أخشى من احتمال إصابتي أثناء المشاركة في المنافسات			
5	يعتقد والدي أن ممارسة الرياضة سوف تضيع وقتي و تسبب فشلي في الدراسة			
6	أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي			
7	أشعر بعدم تقدمي في مستوى الأداء برغم من استمراري في التدريب			
8	أعتقد أن المطلوب مني في المنافسات يفوق قدراتي و إمكانياتي			
9	أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستوي في التدريب			
10	تتراكم عليا الواجبات اليومية نتيجة الانتظام في التدريب			
11	حمل التدريب أكبر من قدراتي و لا أستطيع التكيف معه			
12	تواجهني ضغوط نفسية و بدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب			
13	أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت أتمناها			
14	تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها			
15	أشعر بعدم الاهتمام و فقدان الرغبة في التدريب بالرغم من إتزامي فيه			
16	قبل الاشتراك في المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه			
17	اشتراك في المنافسة رغم رفض والدي			
18	جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب أو المنافسة			
19	أضطر إلى عمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التدريب			
20	لا أجد من يشجعني و يثير اهتمامي نحو الانضمام في التدريب			
21	يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين			
22	تحفظ والدي من اشتراكي يرجع إلى خوفه علي من الإصابة			
23	جهاز التدريب لا يراعي لظروفي الخاصة الدراسة الامتحانات الإصابة			

ت	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
24	انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية			
25	تؤثر طول فترة التدريب على معنوياتي			
26	أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب			
27	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل			
28	من الصعب أن أعود إلى حياتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة			
29	والذي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمراره في التدريب			
30	أشعر أن مدربي ينتقدي بدون وجه حق			
31	لا أمتلك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي و ذلك لوفاء للواجبات التدريب			
32	الضغوط التي تواجهني في الرياضة تسبب في التوتر وعدم التركيز في الدراسة			
33	أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعداد الشفاء			
34	أشعر بالخوف و التوتر نتيجة اهتمامي الزائد بالمنافسة			
35	يقدم لي والدي التقدير و التشجيع عند الفوز فقط			
36	أشعر بتحيز جهاز التدريب دخل الفريق			
37	يطالبني الجميع بالفوز في المباراة بأي وسيلة			
38	فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة			
39	أغيب في التدريب لكي أحصل على الراحة و الاسترخاء			
40	مكافئة الفوز لا تساوي الجهد البدني و النفسي الذي أبذله			
41	يختل توزيعي عند اقتراب موعد المنافسة			
42	عندما أخسر في المنافسة أشعر بصعوبة في مقابلة جهاز التدريب و الزملاء			
43	يقيمني جهاز التدريب و الآخرون على نتيجة المباراة فقط			
44	والذي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي في الرياضة التي أمارسها			
45	أواجه نقد و تعليق بقسوة من افراد الأسرة الاسرة عندما أفضل في المنافسة			
46	يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبي الشديد			
47	المدرّب هو الذي يضع الأهداف و يتخذ القرارات			
48	جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من اهتمامه بالمنافسة			
49	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات التدريب و التفوق الدراسي			

			أعتقد أن ما اعاني من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لم أستطع إنجازها في الرياضة المدرسية	50
			أشعر بضيق عندما يتحسن اداء زملائي عني	51
			يزداد شعوري بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور	52
			يعاقبني المدرب عندما أقص في أي واجب من واجبات التدريب	53
			أواجه تعليقات سلبية من الجمهور و وسائل الإعلام عند فشل في المنافسة	54
			الرياضة التي أمارسها لا تحض بالاهتمام من وسائل الجمهور	55

مقياس أعراض الضغوط النفسية

ت	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
1	الشعور بالملل و عدم الرغبة في التدريب			
2	الحمول الحركي و الميل للتأؤب			
3	تشتت الانتباه و عدم القدرة على التركيز			
4	ضعف الثقة في النفس			
5	القابلية للإثارة			
6	الخوف من الفشل			
7	الشعور بالذنب و التقصير			
8	إظهار المشاعر السلبية نحو الآخرين			
9	الحساسية للنقد			
10	الشعور بالخوف من الفشل			
11	سرعة النرفزة مع المدرب الزملاء المنافس			
12	نوبات من الدوار (الدوخة)			
13	اللجوء إلى الدفاع بدل الهجوم			
14	عدم الرضا عن مردودي في الفريق			
15	السلوك العدواني تجاه الآخرين			

ت	العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
16	الخوف من الهزيمة (توقع الهزيمة)			
17	عدم القدرة على تحمل أعباء التدريب			
18	عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء			
19	الزيادة في أخطاء الاداء			
20	عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي			
21	تأخر عودت النبض إلى الحالة الطبيعية بعد التدريب			
22	ارتفاع معدل النبض عن المعتاد و قت الراحة			
23	الشكوى من التعب و الألم العضلي و خاصة عند النوم			
24	زيادة معدل الشكوى من الأمراض			
25	الشعور بعدم الكفاءة			
26	الشعور بعدم السيطرة			
27	الغياب أو التأخر عن الحصص التدريبية			
28	فقدان الرغبة في الاشتراك في التدريب او المنافسة			
29	الرغبة في الانسحاب من الفريق			

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : مدى تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

أهداف الدراسة :

التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم "أكابر" أثناء المنافسة الرياضية ومدى تأثيرها على الأداء المهاري.
- تحديد أعراض الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على الأداء المهاري التي يتعرض لها لاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية وتحديد مستوياتها .

- معرفة مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم "أكابر" أثناء المنافسة الرياضية.

- معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .

مشكلة الدراسة :

- هل للضغوط النفسية تأثير على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

- هل للضغوط النفسية المرتبطة بالجمهور تأثير على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

- هل للضغوط النفسية المرتبطة بكثافة المنافسة الرياضية تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

- هل للضغوط النفسية المرتبطة بصعوبة المنافسة الرياضية تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة العينية: قصدية تظم 64 لاعب من بعض فرق أندية و ولاية برج بوعرييج لكرة القدم أكابر التي تنشط في الشرفي و ما قبل الشرفي .

المجال المكاني : أجريت هذه الدراسة على بعض فرق من ولاية برج بوعرييج في الموسم الدراسي 2016-2017.

المجال الزمني: 19 فيفري 2017 إلى غاية 26 فيفري 2017.

المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

أدوات الدراسة : مقياس مصادر و أعراض الضغوط النفسية .

النتائج المتوصل إليها :

- لاعب كرة القدم أكابر يتعرض لمستويات متوسطة من الضغط النفسي على مختلف الجوانب النفسية و الفيزيولوجية و السلوكية -
الضغوط النفسية المتوسطة تسبب أعراض سلبية متوسطة على الجوانب النفسية و الفيزيولوجية و السلوكية و بالتالي انخفاض تدريجي متوسط في القدرة على الأداء المهاري للاعب كرة القدم .

- يظهر السلوك السلبي في أداء لاعب كرة القدم كنتيجة حتمية لتراجع الكفاءة النفسية و الفيزيولوجية , التي تتحكم في الأداء المهاري للاعب كرة القدم .

- هناك العديد من المصادر المختلفة التي تسبب الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم وهي الجمهور الرياضي و كثافة المنافسة الرياضية و صعوبة المنافسة الرياضية .. الخ .

أهم الاستنتاجات و الاقتراحات :

- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب .

- يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين من الجهات المعنية و الرابطة و رؤساء النوادي.

- يجب معرفة مصادر الضغوط النفسية المختلفة المسبب لضغط النفسي لدى لاعب كرة القدم و معرفة مختلف الطرق و الوسائل الكفيلة لمواجهتها.

Résumé de l'étude

Titre de l'étude: degré de stress psychologique sur la performance des joueurs de football lors de la compétition sportive.

✓ **Objectifs de l'étude:**

Renseignez-vous sur le stress psychologique d'un joueur de football «chic» pendant la compétition sportive et son impact sur la performance des compétences.

-identifier les symptômes du stress psychologique le plus influent sur la performance des compétences du joueur de football lors de la compétition sportive et de déterminer ses niveaux.

-Découvrez les sources de stress psychologique les plus influents sur la performance des joueurs de soccer pendant la compétition sportive.

-connaissance de la relation entre le stress psychologique et la performance de compétences des joueurs de soccer pendant la compétition sportive.

✓ **Problème d'étude:**

-la pression psychologique a-t-elle un impact sur le niveau de performance qualifiée des joueurs de football pendant la compétition sportive?

-la pression psychologique associée au public influe sur la performance qualifiée des joueurs de football pendant la compétition sportive?

-la pression psychologique associée à l'intensité de la compétition sportive influe sur la performance des joueurs de football pendant la compétition sportive?

-la pression psychologique associée à la difficulté de la compétition sportive influe sur la performance des joueurs de football pendant la compétition sportive?

✓ **Procédures d'étude sur le terrain:**

Échantillon échantillon: un total de 64 joueurs de quelques équipes de clubs et d'une prestigieuse tour de soccer qui s'active en l'honneur et avant l'honneur.

Zone spatiale: cette étude a été menée sur certaines équipes de l'état de Boraririge dans la saison scolaire 2016-2017.

Zone temporelle: 19 Vivfre 2017 à 26 Vivfre 2017.

Méthodologie: approche descriptive.

Outils d'étude: mesurer les sources et les symptômes de stress psychologique.

✓ **Conclusions tirées:**

-le joueur de football est exposé à des niveaux modérés de stress psychologique sur divers aspects psychologiques, physiologiques et comportementaux-modérée stress psychologique modérée symptômes négatifs ont causé des aspects psychologiques, physiologiques et comportementaux et donc une réduction progressive modérée de la capacité du joueur à effectuer des compétences de football.

Le comportement négatif dans la performance du joueur de football émerge comme une conséquence inévitable du déclin de l'efficacité psychologique et physiologique, qui contrôle la performance du joueur de football.

-Il existe de nombreuses sources différentes qui provoquent un stress psychologique parmi les joueurs de soccer, à savoir le public sportif, l'intensité de la compétition sportive et la difficulté de la compétition sportive. Frère.

✓ **Principales conclusions et suggestions:**

-la nécessité de préparer des informations spéciales sur la situation psychologique de chaque joueur.

..les psychologues doivent être fournis aux joueurs des parties prenantes, associations et chefs de clubs concernés.

-vous devez connaître les différentes sources de pression psychologique causée par le joueur de football et de connaître les différentes façons et les moyens de faire face.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ