

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

فرع: التحضير البدني الذهني

كلية / معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

رقم : 105049956

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب(ة) : جودي ابراهيم

تحت عنوان

الأنماط المزاجية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لفرق (مولودية عين ولمان – نجم عين ولمان)

لجنة المناقشة:

رئيسا	الجامعة: مسيلة	اسم ولقب الاستاذ (ة): بن سالم سالم
مشرفا ومقررا	الجامعة: مسيلة	اسم ولقب الاستاذ (ة): امان الله عبد الرشيد
مناقشا	الجامعة: مسيلة	اسم ولقب الاستاذ (ة): تريش لحسن

السنة الجامعية: 2016 / 2017



إلى التي جعلت الحياة حلوة في عيوني

إلى عزيزتي ورفيقة قلبي دربي

إلى التي هي طريقي وسبيلي إلى الجنة خاليتي الوحيدة أمي

إلى الخلى وأمر إنسان إلى قلبي وعقلي أبي الكريم

إلى الذين تربوا معي تحت سقف واحد أخواتي

إلى كل أصدقائي وأخص بالذكر

« بوسواليم محمد امين، عمارجة شعيب، نوارى جمال الدين، سلامي بلال، حزام ميهوب،

«

إلى تلك الورود التي أتمنى ألا تذبل أبدا.

جودي إبراهيم

كلمة شكر

عملا بقوله تعالى: "وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي

لَشَدِيدٌ"

نحمد الله تعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل المتواضع

ومصادقا لقوله عليه الصلاة والسلام:

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

اتقدم بجزيل الشكر وبأسمى معاني التقدير والاحترام

إلى الأستاذ المشرف "امان الله رشيد" الذي أفادني بنصائحه وإرشاداته

والذي لم يبخل عليّ بتوجيهاته

وشجعني في بحثي هذا واتقدم بعرفان وشكر

إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد لإعداد هذا البحث.

جودي ابراهيم

فهرس المحتويات

كلمة شكر

إهداء

أ.....	مقدمة
3.....	الخلفية النظرية والدراسات السابقة.
4.....	1- المزاج
4.....	1-1- مفهوم المزاج
4.....	1-2- تعريف المزاج
4.....	1-3- الأنماط المزاجية:
5.....	1-3-1- أبعاد الأنماط المزاجية
5.....	1-3-1-1- قوة عمليات الإثارة
5.....	1-3-1-2- قوة عمليات الكف
5.....	1-3-1-3- المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية)
6.....	1-4- سيكولوجية المزاج
6.....	1-5- ضبط الإيقاع المزاجي
7.....	1-6- الاضطرابات المزاجية
7.....	1-7- أسباب الاضطرابات المزاجية
7.....	1-7-1- العوامل الوراثية
7.....	1-7-2- العوامل الفيزيولوجية
8.....	1-7-3- الاسباب النفسية و الاجتماعية
8.....	1-8- كيفية علاج الاضطرابات المزاجية

- 2- الضغوطات النفسية:..... 9
- 1-2 مفهوم الضغوط..... 9
- 2-2 تعريف الضغط..... 9
- 2-3 نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط..... 10
- 2-4 نظريات الضغوطات النفسية..... 11
- 2-4-1 نظرية هانز سيلي (Hans Selye)..... 11
- 2-4-2 نظرية سبيلبرجر..... 12
- 2-4-3 نظرية موراي..... 12
- 2-4-4 نظرية لتقدير المعرفي..... 13
- 2-5 الضغوطات النفسية و الأداء الرياضي..... 13
- 2-6 مصادر الضغوط..... 14
- 2-6-1 المصادر الموقفية للضغوط..... 14
- 2-6-2 المصادر الشخصية للضغوط..... 14
- 2-6-2-1 ضغوط طويلة المدى..... 15
- 2-6-2-2 ضغوط ماقبل المنافسة..... 15
- 2-6-2-3 ضغوط بداية المنافسة..... 15
- 2-6-2-4 ضغوط أثناء المنافسة..... 15
- 2-6-2-5 ضغوط مابعد المنافسة..... 15
- 2-7 الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية لدى الرياضيين..... 15
- 2-7-1 الآثار النفسية للضغوط لدى لرياضيين..... 15
- 2-7-2 الآثار الفيزيولوجية..... 16

- 16.....3-7-2- الاثار السلوكية للضغط النفسي.....
- 16.....4-7-2- الاثار المعرفية للضغط النفسي.....
- 17.....5-7-2- بالنسبة لمستوى الأداء المهاري.....
- 17.....6-7-2- بالنسبة لمستوى الحالة البدنية.....
- 17.....7-7-2- بالنسبة لمستوى اللاعب أثناء المنافسة الرياضية.....
- 17.....3-كرة القدم.....
- 18.....1-3- تعريف كرة القدم.....
- 18.....2-3- قوانين كرة القدم.....
- 20.....3-3- صفات لاعب كرة القدم.....
- 20.....1-3-3- الصفات البدنية.....
- 20.....2-3-3- الصفات الفيزيولوجية.....
- 21.....3-3-3- الصفات النفسية.....
- 21.....4-3- خصائص كرة القدم.....
- 21.....1-4-3- الضمير الاجتماعي.....
- 21.....2-4-3- النظام.....
- 21.....3-4-3- العلاقات المتبادلة.....
- 22.....4-4-3- التنافس.....
- 22.....5-4-3- التغيير.....
- 22.....6-4-3- الاستمرار.....
- 22.....7-4-3- الحرية.....
- 22.....4-الدراسات السابقة والمشاهدة.....

24	5- التعليق على الدراسات السابقة المشابهة.....
26	الإطار العام للدراسة.....
27	1- الكلمات الدالة في الدراسة.....
27	1-1- النمط.....
27	1-1- المزاج.....
27	1-2- الضغط النفسي.....
27	1-3- كرة القدم.....
27	2- اشكالية الدراسة.....
28	3- اهداف الدراسة.....
29	4- أهمية الدراسة.....
29	5- فرضيات الدراسة.....
31	الدراسة الميدانية.....
32	1- الدراسة الاستطلاعية.....
32	2- المنهج المتبع في الدراسة.....
33	3- مجتمع وعينة البحث.....
33	4-مجالات البحث.....
33	5- متغيرات الدراسة.....
33	6- أدوات جمع البيانات.....
35	7- الخصائص السيكومترية للأداة.....
37	8- إجراءات التطبيق الميداني.....

37	9- الأساليب الإحصائية.....
38	مناقشة النتائج.....
39	1- عرض وتحليل وتفسير النتائج.....
39	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.....
40	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضيات الثانية.....
41	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.....
42	2- مناقشة النتائج وربطها بالفرضيات.....
42	2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
42	2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
43	2-3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
44	استنتاجات واقتراحات.....
45	1- استنتاجات عامة.....
45	2- اقتراحات وتوصيات.....
45	3- الآفاق المستقبلية.....
46	قائمة المراجع.....
49	الملاحق.....
56	الملخص.....

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الجدول
35	الجدول رقم (1): معاملات الارتباط بين كل عبارة و لدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية
36	الجدول رقم (2): معاملات الارتباط بين كل عبارة و الدرجة الكلية لمقياس الأنماط المزاجية
37	الجدول رقم (3): معامل ألفا- كرو نباخ لمحاور المقياس
39	الجدول رقم (4) يوضح العلاقة بين عمليات الإثارة و الضغوط النفسية
40	الجدول رقم (5) يوضح العلاقة بين عمليات الكف و الضغوط النفسية
41	الجدول رقم (6) يوضح العلاقة بين المرونة الشخصية و الضغوط النفسية

لم تقتصر الرياضة على كونها مظهرًا من مظاهر الحياة المتطورة لشعوب العالم، بل أصبحت وسيلة لتقارب الشعوب ومحاربة الفقر ونشر السلم ومحاربة العنصرية ونبذها، بالإضافة إلى أنها أصبحت علما تهتم به الدول كباقي العلوم الأخرى، لها مجالاتها، وعلومها الفرعية، والتي من أهمها: علم التدريب الرياضي، وفيسيولوجيا الرياضة، والقياس والتقويم الرياضي، والبيو ميكانيك الرياضي، وعلم النفس الرياضي، والطب الرياضي، العلاج الطبيعي، والإصابات الرياضية، وغيرها من العلوم الأخرى.

ويعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم الانسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة في نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. (علاوي، 1998، ص 06).

وكرة القدم اللعبة التي أصبحت الأكثر شعبية وجمهورية في العالم من حيث الاهتمام والمتابعة، والتي اخذت قسطا كبيرا من اهتمام خبراء وعلماء علم النفس الذين أحاطوا بمختلف الظواهر النفسية التي من شأنها ازاحة اللاعب عن اهدافه وطموحاته ومن بين اهم هذه الظواهر الحالة المزاجية للاعبين، فالحالة المزاجية للاعب من العناصر الأساسية التي تعتبر من العوامل التي تساعد على ابداعه، والابتكار في جميع المجالات التي كانت تترتب عنها، أو تطبيقية.

فالزجاج هو التكوين الموروث في الشخصية والذي يستمر طوال الحياة ويشير إلى خواص الشخص العاطفية التي يتسم بها سلوكه، والحالة المزاجية حالة وقتية، أو حالة عابرة للفرد لا تتمثل بالصورة في الميل أو النزعة الدائمة، كما ان هناك من العلماء من يرى إن النواحي المزاجية يقصد بها الاستعدادات الثابتة نسبيا على ما لدى الشخص من الطاقة الانفعالية، والدوافع الغريزية التي يزود بها منذ طفولته والتي تعتبر وراثية في اساسها ولذا تتغير كثيرا طوال حياته، لأنها تعتمد على التكوين الكيميائي، والغددية، والدموي، وتتصل اتصالا وثيقا بالجانب الفسيولوجي، والعصبي وتظهر في الحالات الوجدانية والمشاعر، والانفعالات من حيث سرعة استثارها أو بطئها، ومن حيث قوتها أو ضعفها، ومن حيث قابليتها للبقاء أو الزوال أو التغير. (سليمان، 2006، ص 09).

وتعتبر الضغوط النفسية في حياة الرياضي أحد الظواهر النفسية التي يتعرض لها، والتي قد تؤدي شدتها والتعرض المتكرر لها إلى حدوث تأثيرات سلبية على صحته، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك والإجهاد النفسي والذهني، وبعض المشكلات والمشاعر السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة، وبالتالي هي مواقف ضاغطة باختلاف التركيب النفسي للرياضي.

ومن أجل الإلمام بجميع جوانب الدراسة قمنا بتقسيمها إلى جزأين نظري وآخر تطبيقي، في الجانب النظري تطرقنا إلى قسمين يحتوي على الخلفية النظرية والتي درسنا فيها المزاج والحالة المزاجية وبعض نظريات الضغوط النفسية، والقسم الثاني

الإطار العام للدراسة حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية بحثنا الذي يصب في صلب الموضوع الذي نحن بصدد دراسته "الانمات المزاجية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم" وكذا فرضياته وتحديد مصطلحات البحث وأهميته وهدف الدراسة أمل الجانب التطبيقي فتطرقنا لتحليل نتائج المتحصل عليها.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- المزاج

1-1 مفهوم المزاج:

يعتبر المزاج محور الصراع داخل شخصية الرياضي وهو القاطع الحقيقي لأي نشاط أو سلوك ظاهري إذا ما تم تأهيله بتمرس واحتراف حتى يتجنب الانحراف وعدم الاتزان الانفعالي والعصبي ومن ثم انطفاء الكفاءة الرياضية ، كما أن تباين السلوكيات وظهور اللاعبين بنوع من المزاج قد لا يتناسب مع نوعية المواقف الرياضية ويؤثر في إدراكه للمراد وتحقيق الأهداف .

و المزاج (tempérament) هو مجموعة الخصائص الانفعالية لدى الفرد تتفاوت في درجة قوتها أو ضعفها؛ وثباتها أو تقلبها، التي تظهر في سلوك الفرد وتوازن ردود أفعاله تجاه مواقف الحياة المتنوعة؛ كما يشير إلى الأسلوب الذي يعمل به الفرد في نطاق قدراته واستعداداته ودوافعه للاستجابة للمواقف الجديدة، أي إنه شكل من أشكال التكيف أو التوافق الانفعالي الذي يبديه الفرد في مواقف الحياة المختلفة، أخذ شكل العادة في تكرارها واستمرارها بمرور الزمن.

1-2- تعريف المزاج:

هو الخصائص النفسية الفردية التي تميز ديناميكية العمليات النفسية للفرد، وهو بمثابة الطبيعة العامة لاحد الافراد وخصوصا في جانبها الوجداني والتنوعي. (كامل راتب، 1997، ص 21).

1-3- الانماط المزاجية:

إن جذور الاهتمام بموضوع الأنماط المزاجية لتحليل الشخصية تعود إلى المحاولات الأولى التي قام بها (أبو قراط 400ق.م) الذي كان يرى أن الأمزجة تعود إلى أربع أنماط للشخصية هي النمط الصفراوي cholérique type والنمط السوداوي mélancolie type والنمط البلغمي flegmatique type والنمط الدموي sanguine وقد تم الاعتماد على تلك الأنماط الأربعة المكونة للجسم البشري عبر رؤيا فلسفية تتمحور حول مكونات الطبيعة وهي: (الماء، الهواء، التراب، النار) ومن ثم تبعه العالم (كريتشمر Kretschmer) لوضع أنماط من خلال بنية الجسم والمظهر الخارجي وعلاقته بالخصائص النفسية للفرد ، ومن ثم تبعه العالم (برمان Barman) أيضا الأثر الواضح لوضع الأنماط اعتمادا على الخريطة الهرمونية التي تحوي كم ونوع الإفرازات الهرمونية التي يشترك فيها الأفراد والتي يتميز بها البعض الآخر (النمط الدرقي، النمط الادرياليني، النمط النخامي، النمط التيموسي، النمط الجنسي). (نائر احمد غابري، خالد محمد ابو شقرة ، 2010 ، ص 38-39).

بالإضافة إلى تقسيم العالم (بافلوف Pavlov) (الأنماط المزاجية طبقاً لأنواع الأجهزة العصبية المختلفة التي تميز أنواع الجهاز العصبي والمنعكسات الشرطية conditionnel reflexes وهي النمط القوي المتزن السوداوي ، النمط النشط البلغمي ، النمط الطائش الدموي ، النمط الضعيف الصفراوي). (ليث محمد عياش ، 2009 ، ص 57)

كما يتفق علماء النفس أن هناك أنماط عصبية ومزاجية تتطلبها نوع فعاليات ورياضات خاصة لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية ، مما ينبغي على المدربين مراعاة اختيار اللاعبين الناشئين على أساس صفاتهم المزاجية والانفعالية إلى جانب قدراتهم وإمكاناتهم ورغبتهم ، كما أن ملاحظة اللاعب أثناء المنافسة تمكننا من إصدار حكم على مزاجه ونوعية نمطه مما يعطي عمل تربويًا أعمق .

المزاج هو مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد كما أنه الخصائص التي تميز ديناميكية العمليات الانفعالية للفرد ومن أمثلة ذلك :

- الدرجة التي يتأثر بها الفرد أثناء المواقف التي تثير انفعاله أي هل تأثره سطحي أم عميق سريع أم بطيء ؟
- نوع الاستجابة الانفعالية أو نوع رد الفعل الانفعالي أي هل تتميز استجابة الفرد الانفعالية بالقوة أو بالضعف ؟
- نوع الحالة المزاجية السائدة لدى الفرد أي هل تتميز بالمرح أو الانقباض بالهدوء أو الاستشارة الدائمة ؟
- مدى ثبات الحالة المزاجية للفرد أي هل يظهر في حالة مزاجية ثابتة أم دائمة للتقلب ؟ (مأمون صالح ، 2011 ، ص 57).

1-3-1- أبعاد الأنماط المزاجية:

1-3-1-1- قوة عمليات الإثارة :

يعبر هذا البعد عن سرعة الاستثارة والانفعالات القوية والعميقة وخاصة بعد الهزيمة أو الأداء القوي العنيف وعدم سرعة التحكم في الانفعالات والرغبة في الاشتراك في المنافسات المتتالية وظهور الانفعالات على اللاعب بصورة واضحة .

1-3-1-2- قوة عمليات الكف :

يعبر هذا البعد عن القدرة على الامتناع عن أداء ما والصبر والمثابرة على ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات قبل المنافسة والقدرة على عدم إظهار تعبيرات انفعالية وسهولة العودة إلى الحالة الطبيعية عقب الإثارة .

1-3-1-3- المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية):

يعبر هذا البعد عن القدرة على سرعة التكيف والمرونة وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة والقدرة على الانشغال في أكثر من عمل في وقت واحد والقدرة على الاندماج في أداء ما دون أي فترة تمهيدية كذلك سرعة التفاهم مع الآخرين . (محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص 47-48).

1-4- سيكولوجية المزاج:

يعد المزاج احد المكونات الرئيسية في الدماغ حيث يشترك مع الإدراك في إدارة وبناء السكيما الدماغية ، ويتكون المزاج من محركات ونوافذ تشغيلية تتحكم في حركته وانبعثاته ، فمحركات المزاج تتشكل من هرم تصاعدي يحتوي على مدخل شعورية تسمح بعبور دفعات عاطفية بنوعيتها (السعيد،المحبط) تمررها إلى النوافذ الداخلية التي تقوم بدور التوزيع والتصنيف فنجد أن العملية المزاجية تبدأ العمل بعد ما يخوض المزاج حراكه الذاتي ويفرز مدخلاته بعناية ، يعمل المزاج باتجاهين :

- الاتجاه المسئول عن العمليات السعيدة والمرحة (النشوة النفسية ،التجارب الناجحة ،الامتلاك الذاتي ،الثقة بالنفس ،الصرامة النفسية ،الكفاءة العاطفية)
- الاتجاه المسئول عن العمليات الحزينة والضاغطة (الخوف من الفشل ، الإحباط النفسي ،التجارب الفاشلة ،ضحالة العمق الاجتماعي ،نقص الكفاءة العاطفية)

يخضع المزاج لحجم وكمية الدافعية الإدراكية الموجهة إليه من قبل التركيز المجتمع وسط الدماغ حيث يعمل المزاج على استحضار وتوقع الجوانب السلبية إلى جانب التوقعات الايجابية سعيا منه إلى تجنبها والتأكد من أنها لم تعد تعمل ضده ،من هنا نجد المزاج يصمت لحظات قبل أن يختار أو يقرر أو يشارك والقيام بالفحص المستمر للمعلومات فإذا استمرت بسلام يبدأ بالانتعاش وتحريك المشاعر الايجابية ونراه يتصاعد شيئا فشيئا ،لذا يعتمد مزاج في أداءه وفاعليته على التصديرات الإدراكية القادمة من الدماغ والمتأتية من المخزون الإدراكي الفوقي والمستلمة من مدخلات الدماغ (الحواس،البناء الذهني) .

المزاج يتولى في لحظة من اللحظات قيادة الشخصية وبناء المواقف وصياغة القرارات وهذا يحتاج اهتمام وعناية من الدماغ ومحتواه الإدراكي ،فالمزاج شبه إلى حد ما الطفل الصغير الذي لا يستغني عن الحماية والأمن والإحباط وتوفير الدفء الحقيقي وكأنه يبحث عن الاعتراف بالذات واثبات الهوية . (عابد، 2011، ص19-20).

1-5- ضبط الإيقاع المزاجي:

يعمل المزاج ضمن سيمفونية محكمة يستطيع الدماغ أن ينتج كل أنواع المشاعر بتنوعها لكن ضابط الإيقاع هو الشخص نفسه المتمثل في قوة الإدراك والقادر على ضبط وبناء وربط المشاعر والتوجهات العاطفية وتحديد الحجم والقوة والارتباط ،لذا يجب على الشخص أن يمرن دماغه على مهارات تحدد المشاعر واستحضارها والمعلومات عن تلك المهارة وهذا يحتاج إلى مساحة كبيرة من التدريب والممارسة حتى يصل إلى مرحلة ضبط الإيقاع المزاجي باعتبار أن الشخص لا يستطيع ضبط الإيقاع المزاجي ما لم يمتلك قاعدة من المشاعر والمعلومات التي يستطيع أن يبني عليها العمل القادم (المخرجت) ولا شك أن ملكة ضبط الإيقاع المزاجي هي منظومة متكاملة تحتوي على باقة من التأسيسات الذهنية

المنظمة والتوجيهات المدركة، فعمق الشعور بالانحياز واتساع الاتزان النفسي وفعالية دائرة الطموح تساعده على تخطي الكثير من الإخفاقات الإدراكية والتناقضات الشعورية التي قد تكون سببا وراء قوة الدماغ والمزاج معا لذلك يؤكد علماء النفس على البناء الانفعالي في المراحل الأولى من حياة الإنسان لما له من تأثير في بناء وتأسيس التوافقية للذات بشقيها (الإدراكي، الشعوري). (فايز عبد الهادي عابد ، 2011 ، ص 19-20).

1-6- الاضطرابات المزاجية:

إن التعبير عن المزاج المضطرب يتنوع لدى الأفراد طبقا لأعمارهم، وبشكل عام فإن الاضطرابات المزاجية تقل كلما تقدم الإنسان في العمر أما أعراضها تشمل على (الهلاوس المطابقة للحالة المزاجية، الشكاوي الجسدية، الانسحاب من المواجهة، المظهر الحزين، التقدير الضعيف للذات، التأخر الحركي، الأوهام، فقدان الأمل، التخيلات الانتحارية، المزاج المكتئب أو المتهيج، الأرق، تناقص القدرة على التركيز) وغيرها من الأعراض الاضطرابية للمزاج .

كما أن الاضطرابات المزاجية تظهر بشكل التراخي والكسل والشعور بالفشل وانحراف المزاج وزيادة الحساسية وسهولة جرح المشاعر والانسحاب الاجتماعي والهروب أو العلاقات السطحية المؤقتة مع فقدان الأمل والتشاؤم من المستقبل وفقدان الشهية وتوهم الأمراض والشعور بالعجز ومعاقبة الذات والتوقع الدائم للفشل مع تكراره ثم الشعور باليأس بدون بذل المزيد من الجهد . (اسامة فاروق مصطفى ، 2011 ، ص 348).

1-7- أسباب الاضطرابات المزاجية:

1-7-1- العوامل الوراثية:

- إن صعوبة تحديد الدقة بين العامل الوراثي والاضطرابات المزاجية إلا أن البحث في مجالات الاضطراب الثنائي القطبية أكثر نجاحا بسبب وضوح المعايير التشخيصية وتشير دراسات التوائم أن التركيب الوراثي يبدو انه يلعب دورا في نمو الاضطراب الاكتنائي ثنائي القطبية .
- احتمال ظهور الاضطراب المزاجي لدى الأطفال (25%) إذا كان احد والديه مصابا باضطراب ازدواج القطبية من النوع الأول ومن (75-100%) إذا كان الوالدين مصابين معا بالمرض .
- وجدت الدراسات الحديثة علاقة ما بين الوراثة (الخاصة بالكروموسومات) وبين الإصابة بأمراض الاضطرابات المزاجية .

1-7-2- العوامل الفيزيولوجية:

- انخفاض تركيز الأمينات الحيوية في المخ مثل (السيروتونين، النورادرينالين، الدوبامين) وخاصة في الحالات الحادة

- تغيير نسب مشتقات الأمينات الحيوية مثل حامض الهيدروكس اندول استيك (وهو مشتق من السيروتونين) وحامض (هوموفانيسليك المشتق من الدوبامين)
- اختلال الضبط في منظومة (الادرينالين والاستايل كولين) مع سيطرت المسارات الكولونية.

1-7-3- الأسباب النفسية والاجتماعية:

- التحليل النفسي، الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الفرد نتيجة فقدان احد والديه أو التعرض لحد ما أو المرور بأزمة كلها تفاعل داخل النفس البشرية ثم تحرك عوامل كامنة وانفعالات مكبوتة والنتيجة ظهور الاضطرابات المختلفة
- التحليل المعرفي، يؤكد العالم (بيك beck) ان احد الطفولة المؤلمة والضعوظات كخبرات (فقدان الأهل والإهمال وعدم القبول) تكون أفكار سلبية اتجاه الذات وانخفاض تقديره لها .
- التحليل المعرفي والاجتماعي، تفسر الاضطراب المزاجي من خلال مزج وخلط مفاهيم النماذج العقلية والأهداف الشخصية والأدوار الاجتماعية ويمكن تفسيره بأنه فقدان تحقيق هدف قيم أو دور اجتماعي لدى الفرد الذي لديه مصادر أخرى قليلة لقيمة الذات .

1-8- كيفية علاج الاضطرابات المزاجية:

- **العلاج بالعقاقير :**
يستخدم عقار السيروتونين sérotonine كخط أول للتدخل بالعقاقير للاضطرابات المختلفة وتؤكد الاحصائيات ان الاستجابة في المراحل الأولى لمرض (80-90%) ثم عقار الليثيوم (اسكاليث lithium eskalith)
- **العلاج بالصدمات الكهربائية :**
ويستخدم للكثير من المصابين بالأمراض النفسية لدى الراشدين وأمراض الهوس المزاجي .
- **العلاج المعرفي السلوكي :**
إن هذه الطريقة أثبتت تحسنا من خلال استخدام احدث التقنيات المستخدمة من قبل المعالج مثل الاسترخاء، وتوطيد العلاقات الاجتماعية والتدريب على مواجهة الضغوطات وتجنب الانفعال والتكيف مع المواقف المختلفة بعقلانية .
- **العلاج الديناميكي :**
وهو التعرف على نوع الصراعات التي يعاني منها واستخدام اللعب والتحرك والرسوم والمقابلة الشخصية واختيار المواضيع وكيفية التعامل معها .

- المساندة الاجتماعية :

تعد المساندة الاجتماعية عاملاً هاماً مخففاً شدة الاستثارة العالية فإن شعور الفرد بأن الآخرين من حوله يجوبونه ويتقبلونه ويتعاطفون معه من الأمور التي تعمل على تجاوز الصدمة والآثار السلبية لتعرضه لأي أحداث ضاغطة.

- العلاج الأسري :

إن توجيه العلاج إلى أفراد الأسرة قد يحدث ذلك بصورة جماعية ويشارك عدد من أفراد الأسرة في مجموعة علاجية، وقد يتم العلاج عن طريق مؤسسات وهيئات اجتماعية تعمل على حل المشكلات للمريض وإعادة تأهيله للحياة . (اسامة فاروق مصطفى ، 2011 ، ص -348-355).

2- الضغوط النفسية:

2-1 مفهوم الضغوط:

يعتبر مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم التي لا يزال يكتنفها قدر كبير من الغموض شأنها في ذلك شأن الكثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية ، هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح وإنما لحق أيضاً الاختلاف المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة (الموسري ، 1998)

ونظراً للصعوبات التي تواجه تعريف الضغوط بشكل عام والضغوط في المجال الرياضي بصفة خاصة وأكثر تحديد في مجال النشئ الرياضي ، فإن العديد من الباحثين تبنا تعريفات أكثر إجرائية وأكدوا أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط في كونه تكوين فرضي وليس شيء ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه ، فغالباً ما يستدل عليه من خلال استجابات سلوكية معينة . (علي عسكر ، 2000 ، ص 09)

2-2- تعريف الضغط:

الضغط (Stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني: ضيق على، ضغط، شد، أوثق (ستورا ، 1994 ، ص 04).

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوروبا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة كما ترتب عليه ببطء نمو أوجه الصلاح لديه (هيجان ، 1998، ص 20)

ويعرف جرينبيرج (Grunberg) الضغوط بأنها: رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة .

ويعرف ماندلر (Mandler) الضغوط: هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط Stress وبالشدّة الناتجة عن متطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد .

ويؤكد ميلز أن الضغوط هي: رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه . (عويد سلطان المشعان : 2001 : ص 71)

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد " (فاخر عاقل ، 1971 ، ص 121).

2-3- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط:

أشار لومسدان (lumsden) أنه قد استعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات : المشقة والضيق والحزن .(ارزوق ، 1997 ، ص 30)

كما أن الضغط هي كلمة شعبية، كثيرة الاستعمال، وأصل الكلمة stress لاتينية . كانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الإنجليز للدلالة على : الشؤم، الصعوبات الألم العميق .(بولهان وآخرون ، 1995 ، ص 08)

في القرن التاسع عشر (19) ادخل المفهوم في المجال الطبي، أين أعتبر كقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه هنكل (Hinkle) نقل اعن ويليام أوسلر (William Osler) حول الاضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجل اليهودي (ستورا ، 1991 ، ص 04)

ففي بداية الثلاثينات، وبالضبط سنة 1932 استعمل الباحث ويلر كانون (Wilar Cannon) مصطلح الضغط في دراسته لفزيولوجيا الانفعالات، واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي ينشأ تحت تأثير ظروف معينة، كالتعرض للبرد، نقص الأكسجين، انخفاض السكر في الدم (ستورا ، 1991 ، ص 04)

بعدها وفي فترة الأربعينيات والخمسينيات، اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميدان علم النفس وعلم الاجتماع، إذ قام علماء الاجتماع أمثال بانيك ريبوت باستعمال مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي لشرح نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما . أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط في علم النفس المرضي، خاصة في أعمال فرويد ونظرياته ثم في أعمال من تبعه من منتهجي منحي التحليل النفسي حين كان يستعمل مصطلح القلق بمعنى " ضغط سيكولوجي". (ارزوق ، 1997 ، ص 30)

وموضوع الضغوط النفسية من الموضوعات الحديثة نسبيا والتي صادفت المزيد من الاهتمام نظرا لتزايد أعداد اللاعبين الرياضيين في المستويات الرياضية العالية وخاصة في الرياضات الصغرى عند الرياضيين الناشئين الذين يعانون من هذه الظاهرة في ضوء العديد من مصادر الضغوط الواقعة على كاهلهم والتي قد لا يستطيعون التكيف الايجابي معها مما يؤدي

إلى انحدار مستوياتهم الرياضية و الإصابة بما يعرف بالاحتراق النفسي ثم الانسحاب من الممارسة الرياضية .(أسامة الأصفر، 1999 ، ص 18).

2-4- نظريات الضغوط النفسية:

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 حسني الغرة، 1999 ، ص 11).

2-4-1- نظرية هانز سيلبي (Hans Selye) :

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلبي إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماءها الأعراض العامة للتكيف (هيجان ، 1998 ، ص 15)

كان هانز سيلبي بحكم تخصصه كطبيب متأثراً بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً، وتنطلق نظريته من سلسلة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط ويميز الفرد ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط العامة، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص 99)

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 :

● مرحلة الإنذار :

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

● مرحلة المقاومة :

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.

• مرحلة الإنهاك :

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).

2-4-2- نظرية سيبيلجر :

تعتبر نظرية سيبيلجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين القلق كسمة أو القلق العصبي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية علي الخبرة الماضية. أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد علي الظروف الضاغطة وعلي هذا الأساس يربط سيبيلجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا .

وفي الإطار المرجعي للنظرية أهتم سيبيلجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ، ويعتبر العلاقات بينها وبين مكتر مات الدفاع التي تساعد علي تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب؛ ويميز سيبيلجر 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 تقسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص 99-100)

2-4-3- 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 ، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق مجهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما :

- ضغط بيتا **Beta Stress**: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد .
- 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 (فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص 100) .

2-4-4- نظرية التقدير المعرفي :

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 للموقف، 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 ، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التحديد وإدراكه في مرحلتين :

- المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط .
- المرحلة الثانية : يحدد فيها الطرف التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف .(فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص 100)

2-5- الضغوط النفسية والأداء الرياضي :

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

• الجانب المعرفي :

وتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل مدى الانتباه ، التركيز ، الذاكرة ، القدرة العقلية ، صعوبة التنبؤ والاستجابة .

• الجانب الانفعالي :

حيث يزداد التوتر الفسيولوجي والنفسي وينخفض الإحساس ويظهر الاكتئاب .

• الجانب السلوكي :

مثل التغيب عن العمل ، نقص الميول وسلبية الاتجاهات ، اضطراب عادات النوم وقد يصل الأمر إلى تعاطي العقاقير المهدئة .(عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 20)

2-6- مصادر الضغوط :

هناك العديد بل الآلاف من المصادر الخاصة بالضغوط ، وقد اظهر علماء النفس الرياضي أن أكثرها أهمية هي أحداث الحياة مثل تغير العمل أو وفاة احد أفراد الأسرة بالإضافة إلى التشاجر اليومي ، فهذه تسبب الضغوط وتؤثر على الصحة البدنية والعقلية ، وهذه المصادر ينظر إليها على أنها مصادر الضغوط اليومية المعتادة التي يتعرض لها جميع الناس في أوقات مختلفة وبدرجات شدة وتكرار متباين .

وبالنسبة للرياضيين فان مصادر الضغوط تتعلق بالقلق حول تطور الأداء وتطور قدرات الرياضي وما يحتاجه الرياضيون من نفقات مالية ومن وقت وإمكانات للتدريب ، وبما يثار نحو المهوبة من مشكلات وعلاقتها بالأداء أو الخبرات المرضية من خارج الرياضة ، وحديثا أصبحت الإصابة التي تلحق بالرياضي بمختلف أسبابها ودرجاتها وتأثيراتها والخبرات السيكولوجية المصاحبة لها مثل الخوف من الإصابة وأثارها ، تشتت الآمال وتصبح فترات العلاج الطبي والتأهيلي المصاحب لها تمثل مصدر ضغوط المهنة بالنسبة للرياضيين ، ومنها ما يحدث حينما يفقد احد الرياضيين الفرصة لزيارة دولة أخرى ضمن البعثة الرياضية فهذا يشكل آلاف المصادر للضغوط والتي يمكننا تصنيفها في الفئات التالية :

2-6-1- المصادر الموقفية للضغوط:

هناك مصدرين رئيسيين للضغوطات الموقفية هما :

- الأهمية الموضوعية على الحدث
- عدم الثقة ، التأكيد بالنتائج المترتبة على الحدث

2-6-2- المصادر الشخصية للضغوط :

يخصص بعض الأفراد كثيرا من المواقف على أنها هامة ، مع عدم الثقة في نتائجها ، وهؤلاء يبدون في درجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين ، ولذا يكون هناك تصرفان شخصيان يرتبطان بردود أفعال قلق الحالة ، وهم أصحاب قلق السمة المرتفع وتقدير الذات المنخفض ، ويكون لهؤلاء قلق اجتماعي لبناء الجسم مرتفع ، وأصحاب قلق السمة المنخفض وتقدير الذات المرتفع يكون لديهم قلق اجتماعي لبناء الجسمي منخفض .(عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 25-26-27).

2-6-2-1- ضغوط طويلة المدى :

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

2-6-2-2- ضغوط ما قبل المنافسة :

وتكون قبل المنافسة بيوم او يومين ويزداد منحى الاستشارة ويمكن ان يصاحب ذلك مجهود بدني بسيط .

2-6-2-3- ضغوط بداية المنافسة :

تحدث هذه الضغوط في زمن المنافسة وحين التواجد في مكانها وخلال اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .

2-6-2-4- ضغوط أثناء المنافسة :

وتكون هذه الضغوط في بداية المنافسة وتستمر باستمرارها وتتغير بتغير أحداث المنافسة .

2-6-2-5- ضغوط ما بعد المنافسة :

وتتوقف هذه الضغوط على نتائج المنافسة وقد تكون طويلة المدى كما في المرحلة الأولى في حالة الفشل وفي الفوز في المنافسة تستمر حتى موعد المنافسة التالية ، وقد تستمر لتكرر كلما تكرر الموقف لتصبح ضغوط مرتبطة بمنافسة محددة . (عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 32-33).

2-7- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية لدى الرياضيين:

2-7-1- الآثار النفسية للضغوط لدى الرياضيين:

تعتبر الحالة النفسية للرياضي من أهم المؤشرات المحددة لنتائج وآثار الضغط النفسي ويمكن تلخيص هذه الآثار التي تظهر على الرياضي كنتيجة للضغوط النفسية ما يلي:

- ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات.
- زيادة الميل الى المشاجرة والمشاحنة.
- هبوط في مستوى الثقة بالنفس.
- الخوف من الاشتراك في المنافسات، او الخوف من الفشل.
- عدم الاستقرار الداخلي والاحساس بالضيق.
- التقدير السلبي للذات والآخرين.

2-7-2- الأثار الفيزيولوجية:

- فقدان الشهية للطعام.
- الاحساس بالتعب العضلي والشعور بالألم العضلي.
- اعاقاة في وظائف المعدة والامعاء.
- الزيادة الواضحة في درجة حرارة الجسم.
- طول فترة استعادة النبض لحالته الطبيعية.
- الاحساس بالدوار. (حسن علاوي، 1998، ص32).

2-7-3- الأثار السلوكية للضغط النفسي:

تعتبر الآثار السلوكية للضغط أكثر وضوحاً من الآثار الفيزيولوجية والنفسية، حيث تمثل وسيلة من الوسائل التي ينفس بها الرياضي عن نفسه من الضغوط التي يعاني منها، وتمثل الاضطرابات السلوكية للضغط النفسي في : الغياب المتأخر عن الحصص التدريبية، الارق، الافراط في النوم، فقدان الشهية او الافراط في الاكل، الاعتداء على الزملاء والاشياء، الشكوى، التغيير في طريقة المشي والجلوس واضطرابات الكلام. (لظفي محمد راشد، 1992، ص146).

ويرى أسامة كامل راتب (1995) أن من العلامات البارزة للضغط النفسي سرعة الغضب، والانفعال، عدم الصبر، وحدة الطبع، وفقدان اللذة في التدريب، وعدم الميل الى بذل الجهود الجسدي، عدم القدرة على التحكم في اجزاء الجسم كالتحدث بسرعة، قضم الأظافر، كما للضغوط اثار اخرى تتمثل في اضطراب الأداء وضعفه والحركات الزائدة وكثرة الشكوى.

2-7-4- الأثار المعرفية للضغط النفسي:

يعرض الحادث الضاغظ على الرياضي ثم ينتهي، وما يبقى هو أثره وعواقبه، وسواء كان هذا الحادث مهماً أو تافهاً، فإن من أهم آثاره وجهة نظر الرياضي إليه وإدراكه له وتفسيره إياه (أحمد عبد الخالق 1998، ص 103).

ليس هذا فحسب بل يضاف إلى ذلك فكرة الرياضي الجديدة عن نفسه وإعادة تقديره لإمكاناته وقدراته، تتسبب الضغوط في العديد من الاضطرابات المعرفية لدى الرياضي وأهمها النسيان، صعوبة في التركيز، الصعوبة في اتخاذ القرارات الاضطراب في التفكير، ضعف الذاكرة أو صعوبة استرجاع الأحداث، انخفاض الدافعية، إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة. (علي عسكر 2000، ص 85).

الاختلاط في التفكير، انخفاض الكفاءة الشخصية، الخوف المتزايد من فقد السيطرة، الانتباه قصير المدى، حواجز ذهنية، حساسية زائدة تجاه النقد، انخفاض كل من الوظائف المعرفية (أحمد عبد الخالق 1998، ص 107).

إضافة إلى الآثار النفسية والوظيفية (الفيزيولوجية) والآثار السلوكية والآثار المعرفية التي تسببها الضغوط لدى الرياضيين هناك آثار مرتبطة بمستوى قدرات اللاعب، وتشتمل هذه الآثار على التغيرات على مستوى الأداء المادي ومستوى القدرات أو الصفات الرياضي وكذلك مستواه أثناء المنافسة الرياضية (المباراة). ويمكن تلخيص هذه الآثار في مايلي:

2-7-5- بالنسبة لمستوى الأداء المهاري : ويكون كما يلي:

- هبوط في نوعية الأداء كظهور أخطاء بدائية أولية عند أداء مهارة مركبة معينة .
- ضعف الأداء الانسيابي للمهارة المركبة مع الأداء الذي يتميز بالتوقيت الخاطئ.
- ضعف القدرة على تركيز الانتباه عند أداء المهارات الحركية.
- انخفاض في درجة القدرة على اكتشاف الأخطاء وإصلاحها.

2-7-6- بالنسبة لمستوى الحالة البدنية : ويظهر ذلك من خلال:

- هبوط في القدرة على التحمل والمطالبة بزيادة فترات الراحة.
- نقص القدرة على الاستجابة والتلبية.
- انخفاض في معدل السرعة.
- هبوط في مستوى القدرة العضلية.
- سوء التوافق العصب العضلي، والافتقار للدقة، وهبوط مستوى صفة الرشاقة.

2-7-7- بالنسبة لمستوى اللاعب أثناء المنافسة الرياضية :ومن آثار ذلك:

- الافتقار للجرأة والشجاعة في المواقف الحرجة التي تتطلب الإقدام أثناء المنافسة الرياضية.
- عدم القدرة على التنفيذ الصحيح لخطط اللعب الموضوعية.
- ضعف مستوى الأداء الخططي أثناء المنافسة وتفضيل اللعب الدفاعي عن اللعب الهجومي (حسن علاوي، 1998، ص3).

3-كرة القدم:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأصبحت ذات أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال .

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب

دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة. وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

3-1- تعريف كرة القدم:

- التعريف اللغوي :

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

- التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع" . (موفق اسعد محمود ، 2007 ، ص 50-52) .

3-2- قوانين كرة القدم:

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

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

- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، و سبعة لاعبين احتياطيين .

- الحكام : يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه .

- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبينوا خروج الكرة من الملعب، و يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

- مدة اللعب : شوطان متساويان كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د .

- بداية اللعب: يتحدد اختيار نصفي الملعب ، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية. (حنفي محمود مختار، 1995 ، ص 255).
- الكرة في الملعب أو خارج الملعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها .
- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة .
- التسلسل : يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .
- الأخطاء و سوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :
 - ركل أو محاولة ركل الخصم.
 - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
 - دفع الخصم بعنف
 - الوثب على الخصم
 - ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
 - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
 - يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
 - دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه .
- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:
 - مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
 - غير مباشرة : و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر
- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .
- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .
- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزاء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .
- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين. (حنفي محمود مختار، 1995 ، ص 255).

3-3- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج اللاعب إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخططية ، النفسية و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر (حسن عبد الجواد ، 1984 ، ص 27/25)

3-3-1- الصفات البدنية:

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

3-3-2- الصفات الفيزيولوجية:

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

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة .

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي .

3-3-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

- **التركيز:** يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه). (طه اسماعيل، 1989 ، ص 384)

- **الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني .

- **الثقة بالنفس:** هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء .

3-4-3- خصائص كرة القدم:**3-4-3-1- الضمير الاجتماعي:**

وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومتراطة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

3-4-3-2- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين

3-4-3-3- العلاقات المتبادلة:

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

3-4-4- التنافس:

بالنظر إلى لوسائل كرة القدم – من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى – كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية مجتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم ، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة

3-4-5- التغيير:

تتماز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبطا بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة

3-4-6- الاستمرار:

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمر) كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد.

3-4-7- الحرية:

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا انه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية) . إذ انه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في اغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا (سامي الصفار، 1984 ، ص 71).

4- الدراسات السابقة و المشابهة :

الدراسة الأولى :

دراسة يحيى لنيل شهادة ماجستير (فلسطين، 2006) بعنوان (الحالة المزاجية ومستوى الاجهاد العصبي وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي الجودو) .

هدفت الدراسة الى التعرف على الحالة المزاجية ومستوى الاجهاد العصبي وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي الجودو على عينة قوامها 98 لاعب جودو، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياس الحالة المزاجية، وأسفرت نتائج الدراسة بان الحالة المزاجية ومستوى الاجهاد العصبي وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي الجودو الى وجود ارتباط دال احصائيا بين محور الاثارة من الحالة المزاجية للاعب الجودو ووجود ارتباط دال احصائيا بين محور الكف والاثارة ومستوى اللاعبين يشير الى القدرة على الامتناع عن اداء ما، وكذلك الصبر، والمثابرة، والقدرة على ضبط النفس، والسيطرة على

الانفعالات، ووجود فروق بين الفائزين والمهزومين في متغيري الكف وديناميكية العمليات العصبية يشير الى القدرة على سرعة التكيف.

الدراسة الثانية:

دراسة شاهين وأشرف لنيل شهادة ماجستير (اليمن، 2008) بعنوان (الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأنماط المزاجية للاعبين الانشطة الرياضية. دراسة تنبؤية)

هدفت الدراسة الى التعرف على الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأنماط المزاجية للاعبين الانشطة الرياضية (دراسة تنبؤية) على عينة قوامها 121 لاعب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياسي الذكاء الانفعالي والانماط المزاجية. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة احصائيا بين النمط المزاجي للاعبين كل نشاط رياضي واستجابتهم على ابعاد الذكاء الانفعالي وذلك وفقا لنوع كل نشاط رياضي، وكذلك تبعا لطبيعة الانشطة الرياضية، وكذلك أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة بين الانماط المزاجية للاعبين كل نشاط رياضي والدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وفقا لسنوات الخبرة.

الدراسة الثالثة:

دراسة آن لنيل شهادة ماجستير (Anne, 1992) بعنوان (علاقة الاضطرابات المزاجية والصلابة النفسية بالأداء خلال التدريب المفرط للسباحين).

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين كل من اضطرابات المزاج والصلابة النفسية والمواجهة والأداء وكذلك التدريب المفرط للسباحين، وقد شملت العينة سباحين من (8) جامعات، و(7) اندية تنافسية وقد أجابوا على مقياس الصلابة النفسية كذلك بروفيل الحالات المزاجية ومقياس ايفري للمواجهة وكذلك مقياس مارلوكروان للمرغوبية الاجتماعية وقد أظهرت النتائج بان السباح الذي يتميز بالصلابة النفسية اقل توترا واكتئابا وغضبا وتعبا واضطرابا ، كما ترتفع لديه مشاعر الحماسة والقدرة العالية على التكيف ومواجهة الضغوط وذلك عن السباح المنخفض الصلابة العقلية كما أظهرت النتائج أيضا عدم قدرة كل من مقياس الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط ، اضطرابات المزاج على التنبؤ بأداء اللاعب.

الدراسة الرابعة:

دراسة احمد محمود يوسف شرف لنيل شهادة ماجستير (العراق، 2015) بعنوان (الانماط المزاجية للاعبين كرة القدم المتقدمين وعلاقتها بدرجات العدوانية لهم).

هدفت الدراسة الى التعرف على الانماط المزاجية ودرجات العدوانية للاعبين كرة القدم المتقدمين في اندية الدرجة الاولى في العراق ، والتعرف على علاقة الارتباط بين الانماط المزاجية ودرجات العدوانية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في اندية الدرجة الاولى بالعراق، لعينة قوامها (100) لاعب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياسي الانماط المزاجية

والعدوانية في المجال الرياضي وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباط معنوية (حقيقية) بين بعد (قوة عمليات الاثارة) للأنماط المزاجية وبين ابعاد (التهجم) و(سرعة قابلية الاستثارة) و(العدوان اللفظي) و(الدرجة الكلية للعدوانية) ، ووجود علاقة عكسية مع بعد (قوة عمليات الكف) للأنماط المزاجية بأبعاد العدوانية، اما بعد (ديناميكية العمليات العصبية) فجاءت علاقة ارتباط حقيقية مع بعدي (سرعة قابلية الاستثارة) و (الرفض).

الدراسة الخامسة:

دراسة علي حسين علي لنيل شهادة ماجستير (العراق، 2015) بعنوان (الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبين اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم).

هدفت الدراسة على التعرف على الفروق في الضغوط النفسية والسلوك التنافسي بين لاعبي مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم)، وكذلك التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كل مركز من مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) لبعض اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم على عينة قوامها (80) لاعب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ومقاييس الضغوط النفسية والسلوك التنافسي وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين الضغط النفسي والسلوك التنافسي لدى لاعبي مركز الهجوم والدفاع في حين وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين الضغط النفسي والسلوك التنافسي لدى لاعبي مركز الوسط.

الدراسة السادسة:

دراسة بن عبد الله عبد القادر لنيل شهادة ماجستير (الجزائر، 2005) بعنوان (الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مصادرها واعراضها)

هدفت الدراسة الى معرفة اهم العوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيراً على النشء الرياضي، وكذلك تحديد مستويات الضغط النفسي لدى النشء الرياضي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقام باستعمال مقياس لمعرفة مؤشرات الضغط النفسي لدى الناشئين الرياضيين والاستعانة بقائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين المصممة خصيصاً لهذا الغرض، وأسفرت النتائج على وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، وتعرض الرياضيين الناشئين باختلاف سنوات الممارسة الرياضية إلى نفس مستويات الضغط النفسي، ويتعرضون بنفس المستوى لمصادر الضغط، كما تظهر لديهم أعراض الضغوط بشكل متماثل.

5- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

استعرض الباحث في هذا الفصل عدد من الدراسات السابقة، حيث لا توجد دراسات سابقة تناولت العلاقة بين الأنماط المزاجية والضغوط النفسية وهذا ما ميز الدراسة الحالية عن سابقتها من الدراسات، حيث ان الدراسات

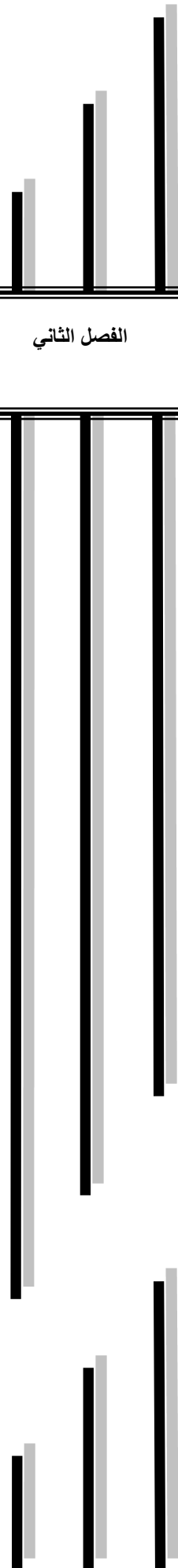
السابقة درست اما الأنماط المزاجية وعلاقتها بالسلوك العدواني والغضب كدراسة احمد محمود يوسف (2015) او الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأنماط المزاجية كدراسة شاهين وأشرف (2008)

اما الضغوط النفسية فتطرق الدراسات السابقة الى معرفة الفروق في الضغوط النفسية والسلوك التنافسي والعلاقة بينهما كدراسة علي حسين علي (2015)، ومعرفة مسببات ومستوى الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين كدراسة بن عبد الله عبد القادر (2005).

وبصفة عامة فان الدراسات المشابهة ساعدت كثيرا الباحث وكانت عوناً له في تحديد مشكلة البحث واعداد أداة الدراسة، والتعرف الى طرق عرض الجداول الإحصائية وتفسيرها وأيضاً في تحديد اهداف الدراسة، وتحديد المنهج المستخدم والأسلوب الاحصائي المناسب لمعالجة بيانات الدراسة.

الإطار العام للدراسة

الفصل الثاني



1- الكلمات الدالة في الدراسة:

1-1- النمط:

لغة: جمع : أنمَاطٌ ، نمَاطٌ . [ن م ط] : عَلَى هَذَا النَّمَطِ : عَلَى هَذَا الشَّكْلِ ، النَّوعِ ، الطَّرِيقَةِ ، الطَّرَازِ ، الأُسْلُوبِ . عَلَى نَمَطٍ وَاحِدٍ نَمَطُ العَمَلِ .

اصطلاحاً: كلمة نمط طريقة للتصنيف ويمكن القول بان الشخصية تورث أنماطا سلوكية لكل منها خصائصها والنمط هو زملة من السمات أو مستوى أرقى تنظم فيه السمات وهناك أنماط جينية ومعرفية وإدراكية وأنماط للشخصية. (مفتي إبراهيم حماد، 2010، ص275).

إجرائياً: هو مجموعة من السمات المرتبطة تماما بالطريقة نفسها التي تعرف بها السمة بوصفها مجموعة من الانفعال السلوكية .

1-2- المزاج :

لغة: مزاج - ج ، أمزجة مصدر مزج، ما يمزج به ، كالماء في الشراب، ما أسس عليه البدن من الطبائع والأحوال.

اصطلاحاً: هو مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد من غيره من الافراد، كما انه الخصائص التي تميز ديناميكية العمليات الانفعالية للفرد مثل الدرجة التي يتأثر بها الفرد اثناء المواقف التي تلي انفعاله (علاوي، 2004، ص97).

إجرائياً: بأنه الأنماط المزاجية التي تم اختيارها لهذه الدراسة معتمداً على مقياس علاوي وهي: قوة عمليات الإثارة- قوة عمليات الكف- المرونة الشخصية"ديناميكية العمليات العصبية.

1-3- الضغط النفسي :

لغة: هو مصطلح مشتق من الفعل "ضغط" ، ويقال ، ضغط ، أضغط ، ضغطاً بمعنى عصره وضيق عليه ويقال أيضاً: أخذت فلان ضغطة ، أي ضيقت عليه لتكرهه على الشيء ، و الضغطة هي القهر والضييق ، ويقال ضغطة القبر ، أي تضيق على الميت ، والضاغط هو الرقيب الأمين على الشيء، و الضغوط الكابوس ، أما الضغط فهو ضعيف الرأي . (مجاني الطلاب ، 2001 ص573).

اصطلاحاً : هي ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يجربها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة.

هو ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يجربها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع

البيئة.

أو تعني الضغوط ، بناء على ذلك تلك الظروف المرتبطة بالضغط pressure وبالتوتر والشدة الناتجة من المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية. (اسامة كامل راتب، 2004، ص133).

إجرائياً: هو "مفهوم شامل ينطوي على عدة استجابات ناشئة كرد فعل لمثيرات بالغة القوة،" قد تكون تغيرات داخلية: كالتهديد الذي يشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف وقد تكون تغيرات خارجية: كالتغيرات المفاجئة في المحيط الخارجي... الخ.

1-4-كرة القدم:

كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم حيث انها رياضة جماعية يتكيف معها جميع الناس، تمارس بين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعبا تلعب بواسطة كرة خاصة فوق ارضية مستطيلة الشكل، وتسير المباراة من قبل حكم يسهر على احترام القوانين الخاصة بهذه الرياضة، يساعده في مهمته حكمين مساعدين على خطي التماس..

2- اشكالية الدراسة :

أصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية ذات أبعاد عالمية، لا تعترف بالثقافات ولا بالحدود، استقطبت اهتمام الباحثين من مختلف التخصصات العلمية، والذين ساهموا في وضع قاعدة علمية ساعدت على التطور الذي ألت إليه في وقتنا الحاضر، سواء تعلق الأمر بطرق أو مناهج التدريب، التحضير النفسي، الشيء الذي جعل من هذه الرياضة ظاهرة متعدد الأبعاد . كما أنها حظيت بمتابعة خاصة من طرف مختلف وسائل الاعلام . لا يخفي على احد ان اغلبية الدول وخاصة المتقدمة تولي اهمية بالغة للرياضة، حيث يمكن ملاحظة ذلك من خلال عدد المعاهد والجامعات المخصصة لتكوين المؤطرين، عدد وفخامة المنشآت وعدد المنخرطين على مستوى الفيدراليات، ولقد توغلت الرياضة في جميع ميادين الحياة واستعملت حتى في الصراعات الايديولوجية والعرقية، مما سمح بتطوير مناهج التدريب من خلال دراسات علمية..

وتعد الحالة المزاجية إحدى الحالات النفسية التي تؤثر إيجاباً أو سلباً في اللاعب وقد يغفل عنها الكثير من المدربين بالرغم من أهميتها. فمعرفة الحالة المزاجية للاعب يمكن الاستفادة منها في اكتشاف التغيرات للحالة الانفعالية في أوقات مختلفة في موسم المنافسات. وأيضاً في سرعة تأهب اللاعب للمنافسات وملاحظة أهم التغيرات في الاستجابة المختلفة والتي قد تكون إشارة للحاجة إلى التدخل في شؤون اللاعب وقد تمد المدرب بالمعلومات التي تمنع الأداء الضعيف التي تؤدي إلى الهزيمة أو حتى وصول اللاعب إلى حالة الاحتراق النفسي. (Tanya Berry, 1997)

وقد حاول بعض الباحثين تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً لبعض المميزات السائدة لدى كل فرد وفي اعتقادهم أن هذا النمط يحدد شخصية صاحبة بصورة ما. كما حاولوا منذ القدم البحث عن الأنماط المختلفة التي ينقسم الأفراد فيها، فقسّموا الناس إلى أنماط مزاجية، وأنماط جسمانية، وأنماط نفسية اجتماعية (علاوي، 2004، ص 11)

كما نجد في البيئة الرياضية تعرض الكثير من الرياضيين الى الضغوط والتحديات سواء كانت داخلية او خارجية تعمل على التأثير في التكيف مع الآخرين من اجل اتخاذ القرار بالشكل الصحيح ومن اجل التوافق والانسجام مع جميع الاحداث لتحقيق الاهداف اذ يأخذ المزاج مسارا خاصا في شخصية الرياضي فتصبغه بلون معين قد يكتسب في زاوية حادة لا يتعامل مع اتجاه واحد ولا يستريح الا ضمن نمط مزاجي خاص لا ينسجم مع الآخرين والمواقف المختلفة نمط لا يقبله الاخر ولا يرغب بالتغيير او التعديل او المشاركة وبالتالي الإخفاق في تحقيق الأهداف وهذا يحفز الرياضي بالظهور بنمط مزاجي يتلاءم مع المنافسة والابتعاد عن التقييم للرياضة كنتائج فوز وهزيمة .

و بما ان الأنماط المزاجية تختلف من لاعب لأخر فان التعرض للضغوط النفسية يكون مختلف حسب مزاج اللاعب و درجة استجابته للمثيرات من عدمها ومن هنا تبرز أهمية مشكلة البحث في معرفة تباين الأنماط تحت طاولة الضغوطات باعتبار ان المزاج بنوافذه ومحركاته يعتبر مصدرا مخيفا لإزاحة الشخصية الرياضية عن مسارها الصحيح والعقلاني والمميز اذا ما تم ضبط توجهاته والتحكم بتأثيراته اذ من الممكن ان يسلك نزعة سلبية تميل الى الانفراد والتراجع الرياضي وعدم الرغبة بالتحدي والخوف من المجهول مما يتطلب معرفة الأنماط المزاجية وعلاقتها بالضغوط النفسية وهذا ما يدفعنا الى طرح التساؤل التالي: هل توجد علاقة بين الأنماط المزاجية والضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

-هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين قوة عمليات الاثارة و الضغوط النفسية؟

-هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين قوة عمليات الكف و الضغوط النفسية؟

-هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المرونة الشخصية و الضغوط النفسية؟

3- اهداف الدراسة :

- التعرف على العلاقة بين الانماط المزاجية والضغوط النفسية.
- استخلاص مجموعة من التوصيات تكون كمرشد مستقبلي.
- ابراز مدى اهمية الجانب النفسي بصفة عامة والانماط المزاجية بصفة خاصة في التحضير الرياضي العام.
- اظهار اهمية الصحة النفسية في التألق الرياضي والذي يجب ان يكون محور اهتمام المسؤولين والمختصين.

- اثناء المكتبة بهذه الدراسة قصد الاستفادة منها في دراسات لاحقة.

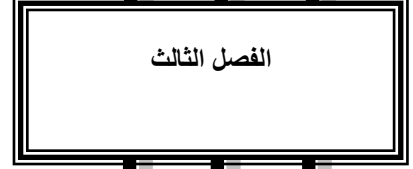
4- اهمية الدراسة:

يمكن حصر اهمية البحث في ان الموضوع جديد لم تتم معالجته من قبل على مستوى المعهد ، وتنحصر اهميته في الكشف على العلاقة بين الانماط المزاجية والضغط النفسية عند لاعبين اندية عين ولمان لكرة القدم وهذا اعتمادا على منهجية وادوات بحث تم اختيارها بصفة عقلانية وموضوعية.

5- فرضيات الدراسة :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قوة عمليات الاثارة و الضغوط النفسية.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين لقوة عمليات الكف و الضغوط النفسية.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة الشخصية و الضغوط النفسية.

الدراسة الميدانية



1- الدراسة الاستطلاعية:

- تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية .
 بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:
- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء الدراسة (اندية عين ولمان).
 - التعرف على ما يمكن عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
 - تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.
 - التقرب من أفراد العينة (أخذ معلومات من نوعية الدراسة).

2- المنهج المتبع في الدراسة:**تعريف المنهج العلمي:**

يعتبر المنهج العلمي الوسيلة والسند الذي لا يمكن الاستغناء عنه في أي بحث علمي أو عمل ميداني في العلوم والمجالات الأخرى فهو عبارة عن "مجموعة قواعد والعمليات الخاصة التي تتيح الحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم.

تعريف المنهج المتبع في الدراسة:

نظرا لطبيعة موضوع البحث وسعيها من الباحث إلى إيجاد دخل علمي لمشكلة البحث المطروحة في الدراسة " نختار المشكلة المراد دراستها من منهج علمي معين يكون مرافقا لطبيعتها وتحليل أبعادها. (رضا. 1991 ص. 29).

لذا اعتمدنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي كمنهج ملائم لموضوع الدراسة الذي يعرف بأنه "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتطويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقنعة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة دقيقة. (علاوي، 2003، ص، 122).

كما يرى محمد زيان "إن البحوث الوصفية تقوم على تقرير وتحليل الحقائق تحليلًا دقيقًا وهي تتميز بكونها تنصب على الوقت الحاضر أي أنها تتناول أشياء موجودة بالفعل وقت إجراء الدراسة. (علاوي. 1983. ص 188).

ويشاطره هويتني " الذي يعتبرها دراسة للحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع. (منير، 2002، ص 78).

3- مجتمع وعينة البحث:

لعل أهم خطوة يمر بها الباحث خلال دراسته هو اختياره للعينة المتمثلة تمثيلاً دقيقاً لمجتمع الدراسة وتعرف العينة بأنها اختيار جزء من مجموعة المادة بحيث يمثل هذا الجزء المجموعة كلها وهي تعد طريقة سليمة في منطقتها وليس في أسلوبها (زيان، 1983، ص. 182).

تكون مجتمع الدراسة من 36 لاعب موزعة على 2 أندية الناشطة في بطولة الجهوي الاول (نجم عين ولمان) والقسم الشرقي (مولودية عين ولمان). وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من 36 لاعب من مجتمع الدراسة موزعة على الأندية السالفة الذكر.

4- مجالات البحث:

تقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام، وهي المجال المكاني والبشري والمجال الزماني .

- **المجال المكاني** : أي المنطقة التي يجري فيها البحث (أندية عين ولمان: مولودية عين ولمان، نجم عين ولمان).
- **المجال البشري**: أي الأفراد التي أجريت عليهم الدراسة المتكونة من 36 لاعب موزعة على الأندية المذكورة أعلاه من مجتمع الدراسة.
- **المجال الزمني** : أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني (من 15 افريل 2017 إلى 1 ماي 2017).

5- متغيرات الدراسة:

- **المتغير المستقل**: وهو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع، حيث يكون هو السبب في الدراسة وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو "الضغوط النفسية".
- **المتغير التابع**: هو الظاهرة التي توجد وتختفي وتتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله (سوزان 1999. ص 57).
- وفي دراستنا هذه المتغير التابع هو "الانماط المزاجية".

6- ادوات جمع البيانات:

في ضوء اهداف الدراسة تم استخدام اداة لجمع البيانات وهي المقياس حيث قمنا باستخدام مقياسين ، مقياس الانماط المزاجية و مقياس الضغوط النفسية.

1-6 مقياس الانماط المزاجية:

استخدم الباحث قائمة الانماط المزاجية للرياضيين من تصميم علاوي (1998)، وتتضمن القائمة 30 عبارة لقياس الابعاد الثلاثة: قوة عمليات الاثارة، قوة عمليات الكف، المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية) ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على القائمة على مقياس ثلاثي التدرج (بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة).

تصحيح المقياس:

يتضمن بعد قوة عمليات الاثارة على 10 عبارات:

ارقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 28/25/16/13/10/4/1.

وارقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 22/19/7.

يتضمن بعد قوة عمليات الكف على 10 عبارات:

ارقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 29/17/14/11/5/2.

وارقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 26/23/20/8.

يتضمن بعد ديناميكية العمليات العصبية (مرونة الشخصية) على 10 عبارات:

ارقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 30/27/21/18/12/9/6.

وارقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 24/15/3.

ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

بدرجة كبيرة = 3 درجات، بدرجة متوسطة = درجتان، بدرجة قليلة = درجة واحدة.

اما العبارات التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

بدرجة كبيرة = درجة واحدة، بدرجة متوسطة = درجتان، بدرجة قليلة = 3 درجات.

6-2 مقياس الضغوط النفسية:

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (د. مؤيد عبدالرزاق حسو 2008) ويتكون مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية من (46) فقرة موزعة على خمسة مجالات (الطاقة النفسية، الاستعداد البدني، نمط الشخصية، الضغوط الإدارية، الضغوط الاجتماعية) .

تصحيح المقياس:

يصحح المقياس وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج، (تواجهني بدرجة كبيرة جدا، تواجهني بدرجة كبيرة، تواجهني بدرجة متوسطة، تواجهني بدرجة قليلة، تواجهني بدرجة قليلة جدا) ويعطى للبدائل وزن متدرج (5-1) وقد يتراوح الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (230) درجة بينما الدرجة الدنيا هي (46) درجة .

7- الخصائص السيكومترية للأداة:

7-1- الصدق:

صدق الاتساق الداخلي للمقياسين:

لقد جرى التحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (1): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط
01	*0.29	13	*0.36	25	*0.33	37	*0.41
02	**0.54	14	**0.74	26	**0.55	38	*0.48
03	**0.58	15	**0.58	27	*0.65	39	**0.69
04	*0.31	16	**0.63	28	**0.54	40	**0.65
05	*0.46	17	**0.65	29	**0.52	41	**0.74
06	**0.71	18	**0.52	30	**0.65	42	**0.54
07	*0.28	19	**0.63	31	*0.40	43	**0.65

*0.32	44	*0.30	32	**0.78	20	**0.55	08
*0.48	45	**0.58	33	*0.45	21	**0.65	09
**0.60	46	**0.65	34	*0.43	22	*0.45	10
/	/	**0.66	35	**0.81	23	**0.78	11
/	/	*0.42	36	**0.65	24	**0.65	12

الجدول رقم (2): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الانماط المزاجية

الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال
**0.44	25	*0.29	17	**0.63	09	*0.33	01
*0.36	26	*0.31	18	**0.65	10	*0.45	02
**0.64	27	**0.69	19	**0.57	11	**0.69	03
*0.46	28	*0.55	20	**0.55	12	**0.56	04
*0.42	29	*0.28	21	**0.64	13	**0.52	05
**0.55	30	*0.41	22	**0.59	14	**0.61	06
/	/	**0.68	23	**0.52	15	*0.33	07
/	/	**0.77	24	*0.37	16	*0.29	08

** دال عند ($\alpha=0.01$)، * دال عند ($\alpha=0.05$)

يتضح من الجدول رقم (1) و(2): أن جميع معاملات ارتباط الاسئلة بالدرجة الكلية للمقياسين دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) و($\alpha=0.05$)، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للمقياسين.

7-2- الثبات:

ألفا كرو نباخ :

تم التأكد من ثبات للمقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرو نباخ القائمة على أساس تقدير معدل الارتباطات بين الأسئلة و الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (3): معامل ألفا- كرو نباخ لمحاور المقياس

معامل ألفا كرو نباخ	المقياس
0.814	مقياس الضغوط النفسية
0.773	مقياس المزاج

يتضح من الجدول رقم (3): أن قيم معامل ألفا كرو نباخ للثبات بلغت (0.814)، لمقياس الضغوط النفسية و (0.773) لمقياس المزاج وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

8- اجراءات التطبيق الميداني:

في دراستنا حول موضوع: " الانماط المزاجية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم - اكابر - " حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب دائرة عين ولمان من أجل تشخيص وجمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع المقاييس التي وجهناها إلى لاعبي هذه الأندية والمتمثلة في :

(مولودية عين ولمان - نجم عين ولمان) .

9- الأساليب الإحصائية:

برنامج التحليل الإحصائي: (SPSS V23) .

الفصل الرابع

مناقشة النتائج

1- عرض وتحليل وتفسير النتائج :

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

التذكير بالفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قوة عمليات الاثارة و الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم "

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (4) يوضح العلاقة بين عمليات الاثارة و الضغوط النفسية

قوة عمليات الاثارة		
*0.361	معامل الارتباط	الضغوط النفسية
0.010	مستوى الدلالة	
36	حجم العينة	
* الارتباط دال عند $(\alpha=0,05)$.		

من خلال الجدول رقم (4) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ (0.36) بين قوة عمليات الإثارة و الضغوط النفسية وهي قيمة موجبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات عمليات الاثارة ارتفعت معها درجات الضغوط النفسية والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,05)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث الأولى القائلة بـ" توجد علاقة ارتباطية بين عمليات الإثارة و الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

التذكير بالفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قوة عمليات الكف و الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم "

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (5) يوضح العلاقة بين عمليات الكف و الضغوط النفسية

عمليات الكف		
*-0.451	معامل الارتباط	الضغوط النفسية
0.021	مستوى الدلالة	
36	حجم العينة	
* الارتباط دال عند $(\alpha=0,05)$.		

من خلال الجدول رقم (5) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ (-0.45) بين عمليات الكف و الضغوط النفسية وهي قيمة سالبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت درجات عمليات الاثارة انخفضت معها درجات الضغوط النفسية والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,05)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث الثانية القائلة بـ " توجد علاقة ارتباطية بين عمليات الكف و الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

التذكير بالفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة الشخصية و الضغوط النفسية "

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (6) يوضح العلاقة بين المرونة الشخصية و الضغوط النفسية

المرونة الشخصية		
*-0.497	معامل الارتباط	الضغوط النفسية
0.012	مستوى الدلالة	
36	حجم العينة	
* الارتباط دال عند $(\alpha=0,05)$.		

من خلال الجدول رقم (6) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ (-0.49) بين المرونة الشخصية والضغوط النفسية وهي قيمة سالبة ، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت درجات المرونة الشخصية انخفضت معها درجات الضغوط النفسية والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,05)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث الثالثة القائلة بـ" توجد علاقة ارتباطية بين المرونة الشخصية و الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

2- مناقشة النتائج وربطها بالفرضيات :**1-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:**

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (4) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ (0.36) بين قوة عمليات الإثارة و الضغوط النفسية وهي قيمة موجبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات عمليات الإثارة ارتفعت معها درجات الضغوط النفسية والعكس صحيح.

ويعتقد الطالب الباحث ان من الطبيعي ان تكون لهذا البعد علاقة طردية مع الضغوط النفسية حيث يشير علاوي (1998) الى ان هذا البعد يعبر عن سرعة الاستثارة والانفعالات القوية والعميقة وخاصة بعد الهزيمة أو الأداء القوي العنيف وعدم سرعة التحكم في الانفعالات والرغبة في الاشتراك في المنافسات المتتالية وظهور الانفعالات على اللاعب بصورة واضحة . وهذا ما اشرنا اليه في الجانب النظري من الدراسة (ص5).

وهذا نتيجة للضغوط النفسية التي من اثارها النفسية ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات . (حسن علاوي، 1998) .

وهذا ما أشار اليه أيضا أسامة كامل راتب (1995) ان من العلامات البارزة للضغط النفسي سرعة الغضب، والانفعال، عدم الصبر وحدة الطبع. وهذا ما اشرنا اليه في الجانب النظري من الدراسة (ص16،15).

2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتيجة المتوصل اليها من خلال الجدول رقم (5) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ (-0.45) بين عمليات الكف و الضغوط النفسية وهي قيمة سالبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت درجات عمليات الكف انخفضت معها درجات الضغوط النفسية والعكس صحيح.

وهذا ما نجده في الجانب النظري (ص5) حيث يشير حسن علاوي (1998) كون ان بعد الانماط المزاجية (قوة عمليات الكف) يعبر عن القدرة على الامتناع عن أداء ما والصبر والمثابرة على ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات قبل المنافسة والقدرة على عدم إظهار تعبيرات انفعالية وسهولة العودة إلى الحالة الطبيعية عقب الإثارة .

ويعزو الطالب الباحث ان هذا يرتبط بشكل كبير بعدم التأثير بالضغوط النفسية مثل الاستفزات والمضايقات وكلما كان اللاعبون في بعد الانماط المزاجية هذا ذوي درجة عالية كلما كان يعني ان التعرض للضغوط النفسية سيكون قليل.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال الجدول رقم (6) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ (-0.49) بين المرونة الشخصية والضغط النفسية وهي قيمة سالبة ، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت درجات المرونة الشخصية انخفضت معها درجات الضغوط النفسية والعكس صحيح.

وهذا ما نجده في الجانب النظري (ص5) حيث يشير علاوي (1998) الى ان هذا البعد يعبر عن القدرة على سرعة التكيف والموائمة وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة والقدرة على الانشغال في أكثر من عمل في وقت واحد والقدرة على الاندماج في أداء ما دون أي فترة تمهيدية كذلك سرعة التفاهم مع الآخرين .

فحسب تفسير الطالب الباحث راجع هذا بدرجة كبيرة الى تمتع اللاعبين وامتيازهم بسرعة الاستجابة للمواقف المختلفة وقدرتهم على التحكم بها وعدم التأثر بالضغوط النفسية نتيجة لتلك المواقف، أي كلما كانت درجة التكيف عند اللاعبين كبيرة مع المواقف المختلفة كلما استطاع ازاحة الضغوط النفسية.

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات عامة:

في حدود طبيعة الدراسة ومجالاتها في جانبها النظري والتطبيقي، وفي ضوء الفرضيات والمنهج المتبع ومن خلال التحليل الاحصائي للبيانات والنتائج المحققة نستنتج ما يلي :

- هناك علاقة ارتباط طردية بين بعد قوة عمليات الاثارة والضغط النفسية للاعبين.
- هناك علاقة ارتباط عكسية بين بعد قوة عمليات الكف والضغط النفسية للاعبين.
- هناك علاقة ارتباط عكسية بين بعد المرونة الشخصية والضغط النفسية للاعبين.
- ان التعرض للضغط يكون حسب الحالة او النمط المزاجي للاعبين.

2- اقتراحات وتوصيات:

- العودة الى المعلومات النظرية الواسعة لعلم النفس الرياضي تساعد في رفع مستوى الاداء والتحضير للانتصارات .
- فتح المجال امام التجارب النفسية المدروسة بطرق علمية وتشجيعها وممارستها بصرامة وانتظام على المدى الطويل
- تشجيع حضور النفسانيين الأخصائيين داخل الاندية لمساعدة المدربين في المتابعة النفسية للاعبين.
- ضرورة توعية اللاعبين على اهمية الحالة المزاجية ودورها في الارتقاء بمستوى الاداء.
- لا بد من انباه المدربين الى مسالة الانماط المزاجية التي يتمتع بها لاعبوهم كونها احدى الجوانب المهمة للشخصية والتعرف عليها بشكل دوري لإمكانية التعامل السليم معهم .
- اقامة الندوات التثقيفية للاعبين فيما يخص السلوك الرياضي الامثل أثناء المسابقات ونبذ السلوكيات غير المتوافقة مع اصول اللعب النظيف .
- ضرورة اخضاع اللاعبين الى مواقف متنوعة من الضغوط النفسية لهدف حسن التكيف لديهم في مختلف المواقف.
- العمل على تأهيل اللاعب نفسيا ومزاجيا قبل المشاركة في المنافسات.
- ضرورة توفير الحوافز المادية والمعنوية للاعبين.

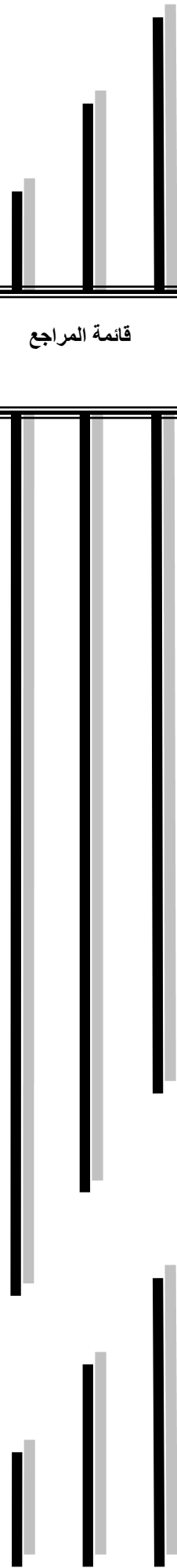
3- الآفاق المستقبلية:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية واستكمالها، نرى إمكانية القيام بدراسة أخرى في مجال الانماط المزاجية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- ومما تثيره الدراسة من بحوث بإمكانها أن تكون محورا لدراسات مستقبلية كما يلي:
- دراسة الانماط المزاجية وعلاقتها بالإعداد النفسي للاعبين.

- دراسة الانمط المزاجية وعلاقتها بمستوى أداء اللاعبين.
- دراسة الانمط المزاجية وعلاقتها بالصحة النفسية للاعبين.
- دراسة الانمط المزاجية وعلاقتها بدافعية الإنجاز عند اللاعبين.
- دراسة الانمط المزاجية وعلاقتها بقلق المنافسة لدى اللاعبين.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

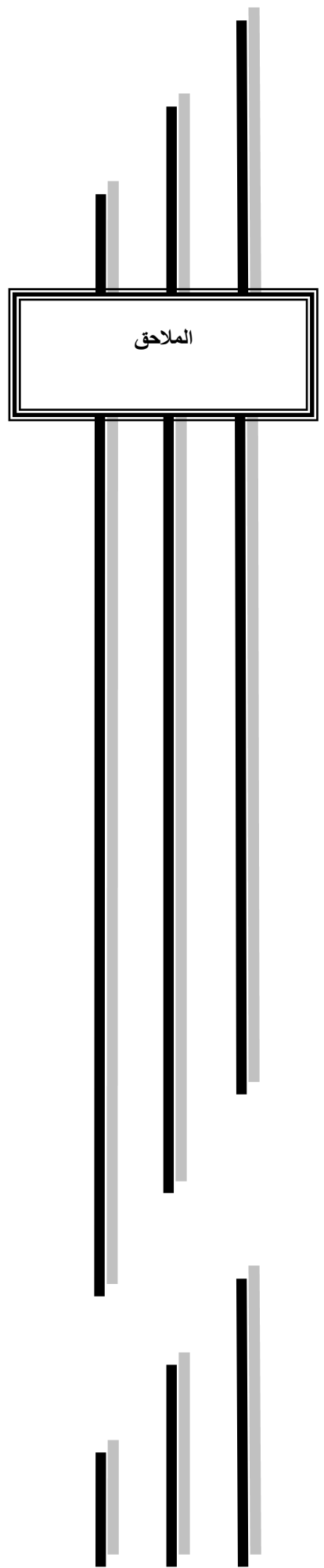


قائمة المراجع العربية والاجنبية:

- أرزوق : الكفاية النفسية للمصابين بداء السكري ، إستراتيجية المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ، مذكرة ماجستير غير منشورة ، معهد علم النفس ، جامعة الجزائر ، 1997 م
- أسامة فاروق مصطفى : مدخل إلى الاضطرابات السلوكية والمعرفية ، ط1 ، عمان ، دار المسير للنشر والتوزيع ، 2011 م.
- أحمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت، 1998.
- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ، دليل الإرشاد والتوجيه للمدرسين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001 م.
- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم- التطبيقات)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، (1997).
- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.
- الموسري : الضغوطات النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية ، دراسة عاملية ، المجلة التربوية المجلد 12 العدد 07 ، 1998 م
- ثائر احمد غابري و خالد محمد أبو شقرة : سيكولوجيا الشخصية ، ط1 ، عمان ، مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2010 م
- حسن أبو عبده : دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئ كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، جامعة حلوان ، 1993 م.
- حنفي محمود مختار: التطبيق العملي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.
- حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، 1980م.
- زيان محمد عمر : البحث العلمي مناهجه وتقنياته ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، 1993 م
- ستورا : الإجهاد أسبابه وعلاجه ، ترجمة أنطوان هاشم ، منشورات عويدات ، بيروت لبنان ، 1997 م
- سليمان مطيع رثيف : الأمراض النفسية المعاصرة ، دار النفائس ، 2006 م.
- سامي الصفار: الاعداد الفني بكرة القدم، جامعة بغداد، بغداد، 1984م.
- طه اسماعيل: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م.
- عبد الرحمان عيسوي : العلاج السلوكي ، بيروت ، دار الراتب الجامعية ، 1997 م
- علي عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، دار الكتاب الحديث ، 2000 م
- عويد سلطان المشعان : مصادر الضغوط في العمل ، دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي ، مجلة الملك سعود ، م 13 ، العلوم الإدارية ، الرياض ، 2001 م

- فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط1 ، عمان الأردن ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 م
- فايز عبد الهادي عابد: سيكولوجيا المزاج بين الإيحاء والإقناع القسري ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2011 م.
- فاخر عاقل: معجم علم النفس، دار العلم للملايين بيروت، 1971م.
- ليث محمد عياش: الأسلوب المعرفي وعلاقته بالإبداع ، ط1 ، عمان ، دار الصفاء للنشر ، 2009 م.
- لطفي محمد راشد: نحو إطار شامل لتسيير الضغوط العمل، وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة، العدد 75 معهد الإدارة العامة، الرياض السعودية، 1992م.
- مأمون صالح: الشخصية بناءها تكوينها أنماطها اضطراباتها ، ط1 ، عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، 2011 م.
- موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، دار دجلة، عمان، 2007م.
- محمد حسن علاوي: سيكولوجيا الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي ، ط1 ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 م.
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط4 ، القاهرة ، مصر ، 2004 م.
- هيجان عبد الرحمان بن احمد: ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية ادارتها، معهد الادارة العامة، الرياض السعودية، 1998م.

-Tanya R. Berry. 1997. The role of nod state in assessing rugby lovers
Perceptual and Motor Skills: 91: 112-132.



الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استبيان استمارة خاصة باللاعبين

الانماط المزاجية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لأندية (نجم عين ولمان - مولودية عين ولمان)

- صنف اكابر -

في إطار إنجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،
يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم ملاءها بكل صدق وموضوعية خدمة للبحث العلمي ومساعدتنا
في إجراء بحثنا ، ولعلمكم إنها لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة .

ملاحظة: ضع علامة (X) في الخانة التي توافق رأيكم.

تحت إشراف الأستاذ:

أمان الله رشيد

من إعداد الطالب :

جودي إبراهيم

الموسم الجامعي 2017/2018

			يصعب علي سرعة التفاهم في الملعب مع اللاعبين الجدد في الفريق	21	بعد المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية)
			يسهل علي الاندماج في التدريب بعد فترة انقطاع طويلة	22	
			استطيع أن أتفاعل بسرعة مع زملائي الجدد في الفريق	23	
			يمكنني إتقان المهارات الحركية الجديدة بسرعة	24	
			حالي المزاجية تتأصر بحالة زملائي في الفريق	25	
			يسهل علي بعد انتهاء التدريب تغيير ملابسي بسرعة	26	
			استطيع الإجابة بسرعة على الأسئلة الغاضبة من مدربي	27	
			عندما يوجهني المدرب بتغيير خطة اللعب في المنافسة والتي سبق لي إتقانها فإنني أجد صعوبة في تنفيذ ذلك	28	
			يمكنني بسرعة التجاوب مع أي مدرب	29	
			أعود بسرعة على أي ملعب جديد أتنافس عليه	30	

ثانيا : مقياس الضغوطات النفسية

تواجهني بدرجة					الرقم	الفقرات
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا		
					1	أفكر في عواقب خسارة المباراة
					2	الإصابة البدنية البسيطة تعيق أدائي
					3	أتضايق من جسمي بصورته الحالية
					4	يزعجني اهتمام إدارة النادي ببعض اللاعبين
					5	اشعر بضعف اهتمام مدربي لحالي النفسية
					6	أعاني من التعب الذهني قبل المنافسات
					7	أعاني من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات
					8	أومن بالحظ في تحقيق الإنجازات الرياضية
					9	اشعر أن الإدارة تهتم بالنتائج فقط
					10	يلومني أصدقائي على أخطائي في المنافسات
					11	تستثيرني أصوات الجمهور
					12	اشعر بأنني غير مهياً بدنياً لمواجهة الخصم
					13	اشعر بأنني شخص عصبي
					14	يضايقني تدخل بعض الإداريين في شؤون المدرب

					اشعر بضعف الإثابة أثناء التدريب	15
					أصاب بالإحباط في ملعب الخصم	16
					الجأ إلى المنشطات لزيادة مستوى أدائي	17
					أجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق	18
					أعاني من تعامل مسئول الفريق	19
					أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من إنجازات رياضية	20
					اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات	21
					أصاب بالتعب والإرهاك في بداية المباراة	22
					ابتعد عن اللاعبين قدر الإمكان	23
					تحددني إدارة النادي باستبعادي من الفريق	24
					اشعر بالحزن كلما كثرت أخطائي	25
					اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة	26
					أكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة	27
					اشعر بأنني مجبر على الانتماء لهذا النادي	28
					ترعجني نظرة المجتمع إلى الرياضة التي أمارسها	29
					اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب	30
					تقلقني قلة التجهيزات ووسائل الأمان في التدريب	31
					يضايقني أسلوب الإدارة السلطوي	32
					أعرض إلى السخرية من بعض اللاعبين	33
					أجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء	34
					انتقد نفسي كلما انخفض أدائي	35
					اشعر بالخوف من بعض قوانين إدارة المنافسات	36
					افتقد التشجيع المادي والمعنوي	37
					تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم	38
					اشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية	39
					اشعر بالخوف من الفشل	40
					يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة	41
					أجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين	42

					تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في أدائي	43
					اشعر بأني غير مبالي لأدائي	44
					اشعر بالملل من طول فترة المنافسات	45
					أدائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة	46

Corrélations

		الضغوط النفسية	عمليات الاثارة
الضغوط النفسية	Corrélation de Pearson	1	.361 [*]
	Sig. (bilatérale)		.010
	N	36	36
عمليات الاثارة	Corrélation de Pearson	.361 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	.010	
	N	36	36

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		الضغوط النفسية	عمليات الكف
الضغوط النفسية	Corrélation de Pearson	1	-.451 [*]
	Sig. (bilatérale)		.021
	N	36	36
عمليات الكف	Corrélation de Pearson	-.451 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	.021	
	N	36	36

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		الضغوط النفسية	المرونة
الضغوط النفسية	Corrélation de Pearson	1	-.497 [*]
	Sig. (bilatérale)		.012
	N	36	36
المرونة	Corrélation de Pearson	-.497 [*]	1
	Sig. (bilatérale)	.012	
	N	36	36

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

مشاف جامعة "محمد بوضيف" بالمسيلة لمذكرات ماستر للفترة [2017/2016] على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم: التدريب الرياضي

رقم التسلسل: .

رقم التسجيل : 105049956

الطالب: جودي ابراهيم.

تاريخ المناقشة: 20 ماي 1017

عنوان المذكرة: الأنماط المزاجية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

لغة المذكرة: اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة: جامعة محمد بوضيف بالمسيلة

إشراف : الدكتور أمان الله رشيد

عدد الصفحات : 55 صفحة

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

فرع : تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني وذهني.

الملخص :

بالعربية

عنوان الدراسة : الأنماط المزاجية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

الهدف من الدراسة : معرفة العلاقة بين الأنماط المزاجية والضغط النفسية.

مشكلة الدراسة : هل توجد علاقة بين الأنماط المزاجية والضغط النفسية؟.

فرضيات الدراسة :

1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قوة عمليات الاثارة و الضغط النفسية.

2- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين لقوة عمليات الكف و الضغط النفسية.

3- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة الشخصية و الضغط النفسية.

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة : مقياس

كلمات المفتاحية : الانماط المزاجية - الضغط النفسية- كرة القدم.

بالفرنسية

- **Mots clés:** motifs de l'humeur- Le stress psychologique- Football

بالإنجليزية

Keywords: Moods- Psychological stress- football

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث: الدراسة الميدانية

الفصل الرابع: مناقشة النتائج

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :

- هناك علاقة ارتباط طردية بين بعد قوة عمليات الاثارة والضغط النفسية للاعبين.

- هناك علاقة ارتباط عكسية بين بعد قوة عمليات الكف والضغط النفسية للاعبين.

- هناك علاقة ارتباط عكسية بين بعد المرونة الشخصية والضغط النفسية للاعبين.

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

- العودة الى المعلومات النظرية الواسعة لعلم النفس الرياضي تساعد في رفع مستوى الاداء والتحضير للانتصارات .

- فتح المجال امام التجارب النفسية المدروسة بطرق علمية وتشجيعها وممارستها بصرامة وانتظام على المدى الطويل

- تشجيع حضور النفسانيين الأخصائيين داخل الاندية لمساعدة المدربين في المتابعة النفسية للاعبين.
كشاف بالفرنسية

**Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et
physiques**

Département: entraînement sportif

N° d'ordre

N° d'inscription : 105049956

Chercheur : djoudi ibrahim

Soutenu publiquement le :20 mai 2017

Titre de la thèse (mémoire) : Motifs de l'humeur et leur relation à la pression psychologique chez les joueurs de football

Language de la thèse : arabic

.Modèle de la thèse : L'approche descriptive

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur : menela rachid

Grade : conferencier

Nombre de page : 55p

Ficher électronique (cd-Rom* word * PDF)

Spécialité : Préparation physique et mentale

Option : entraînement sportif

Résumé : **Titre de l'étude:** Motifs de l'humeur et leur relation à la pression psychologique chez les joueurs de football

Le but de l'étude: La connaissance de la relation entre les modèles d'humeur et les pressions psychologiques

Problématique: Y a-t-il une relation entre les modèles d'humeur et les pressions psychologiques

hypothèses:

1- Il existe une corrélation avec une différence statistiquement significative entre la force des opérations d'excitation et des pressions psychologiques

2- Il existe une corrélation statistiquement significative entre le pouvoir d'arrêter et les opérations de pression psychologique

3- Il existe une corrélation statistiquement significative entre la flexibilité personnelle et des pressions psychologiques.

Mots clés : motifs de l'humeur- Le stress psychologique- Football

- Les résultats atteints les plus importants sont:

-Il existe une corrélation positive entre la force d'excitation après la pression psychologique des opérations de relation des joueurs

-il existe une corrélation inverse entre après que l'alimentation pour arrêter la pression psychologique des opérations de relation des joueurs

-il existe une corrélation inverse entre la flexibilité après la pression personnelle et psychologique de la relation des joueurs

ملخص الدراسة :

1- عنوان الدراسة : الانماط المزاجية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم — دراسة ميدانية لنادية (مولودية عين ولمان- نجم عين ولمان).

2- أهداف الدراسة :

- التعرف على العلاقة بين الانماط المزاجية والضغوط النفسية.
- استخلاص مجموعة من التوصيات تكون كمرشد مستقبلي.
- ابراز مدى اهمية الجانب النفسي بصفة عامة والانماط المزاجية بصفة خاصة في التحضير الرياضي العام.
- اظهار اهمية الصحة النفسية في التألق الرياضي والذي يجب ان يكون محور اهتمام المسؤولين والمختصين.
- اثراء المكتبة بهذه الدراسة قصد الاستفادة منها في دراسات لاحقة.

3- تساؤلات الدراسة:

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين قوة عمليات الاثارة و الضغوط النفسية؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين قوة عمليات الكف و الضغوط النفسية؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المرونة الشخصية و الضغوط النفسية؟

4- فرضيات الدراسة :

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قوة عمليات الاثارة و الضغوط النفسية.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين لقوة عمليات الكف و الضغوط النفسية.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة الشخصية و الضغوط النفسية.

5- عينة الدراسة : عينة عشوائية شملت 36 لاعب لبعض أندية عين ولمان.

6- المجال الزماني والمكاني: تم إجراء الدراسة على مستوى بعض أندية مدينة عين ولمان من 15 افريل 2017 الى 1 ماي 2017.

7-المنهج: المنهج المتبع هو المنهج الوصفي لمناسبته هذا النوع من البحوث .

8- الأدوات المستعملة في الدراسة: اعتمد الباحث على المقياس .

9- النتائج المتوصل إليها :

من خلال دراستنا لموضوع "الانماط المزاجية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم" توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

- هناك علاقة ارتباط طردية بين بعد قوة عمليات الاثارة والضغوط النفسية للاعبين.
- هناك علاقة ارتباط عكسية بين بعد قوة عمليات الكف والضغوط النفسية للاعبين.
- هناك علاقة ارتباط عكسية بين بعد المرونة الشخصية والضغوط النفسية للاعبين.
- ان التعرض للضغوط يكون حسب الحالة او النمط المزاجي للاعبين.