

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

شعبة: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني و ذهني

الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم
في حالة الفشل في المنافسة الرياضية

"دراسة ميدانية لبعض أندية الجهوي الأول لرابطة باتنة لكرة القدم"

- صنف أكابر -

لجنة المناقشة:

د. ديلمي محمد مشرفاً

د. بن عمر مراد رئيساً

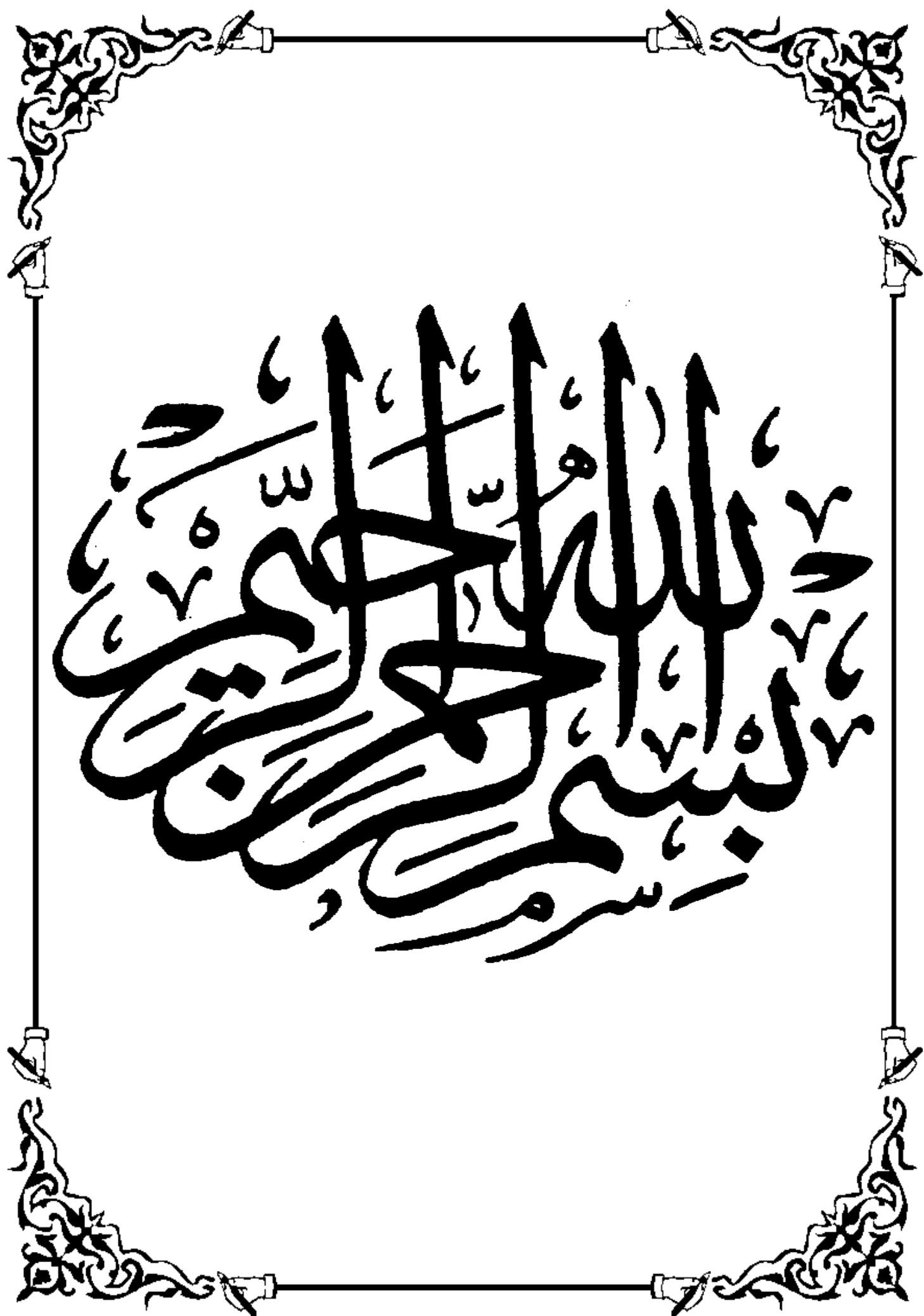
د. دحماني محمد مناقشاً

أ. بن قبي أمينة مناقشاً

إعداد الطالب:

مُدَّور حمزة

السنة الجامعية: 2016/2015



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

الحمد لله ذي الجلال والإكرام حمدا كثيرا على نعمته و نشكركه على عونه و إلهامه

لنا الصبر والقوة لإنهاء هذا العمل بنجاح ونستغفر الله ونتوب إليه

و صلى الله و سلم على عبده و رسوله محمد خاتم الأنبياء و المرسلين.

إذ يدعونا واجب العرفان بالجميل أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى مشرفنا في هذا

البحث أستاذنا الكريم " ديلمي محمد "

كما أتقدم بالشكر إلى الأساتذة الأفاضل على كل الإرشادات والتوجيهات التي

قدموها لي.

كما لا ننسى كل الأساتذة و الدكاترة الذين أشرفوا على تدريسنا خلال المرحلة الجامعية

و إلى كل من شجعنا على إتمام هذا البحث و لو بكلمة طيبة

راجين من المولى عز و جل أن يعود بالنفع و الفائدة المرجوة على الجميع.

نسأل الله أن يرزقنا و إياكم العلم النافع والعمل الصالح.

و صلى الله و سلم على نبينا محمد و على آله و صحبه أجمعين.

و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

حمزة

* الإهداء *

إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها
إلى أغلى اسم نطقه لساني أمي ثم أمي ثم أمي
حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها
إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتتير دربي
إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي حفظه الله
لكما يا أغلى ما املك في الحياة والدنيا والدي الكريمين
إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى كل إخوتي ذكورا كانوا أو إناث
والى كل أعمامي و أخوالي و كل الأقارب الأعزاء
إلى اعز الأصدقاء : حكيم ، سالم ، جلال ، دراجي ، عمر ، إبراهيم ،
سليمان محمد والى كل من رافقتني في دراستي من الابتدائي إلى
الجامعة و إلى كل من شاركني أفراحي و أحزاني
إلى الأستاذ الفاضل : ديلمي محمد
إلى الأحباب الذين جمعتني بهم أيام الدراسة والى كل من يعرفني من
قريب و من بعيد.
إلى كل من شجعني على إتمام هذا العمل وخيرا إلى قارئ هذا البحث.

حمزة



قائمة المحتويات

الرقم	العنوان	الصفحة
01	كلمة شكر	
02	الإهداء	
03	قائمة المحتويات	
04	مقدمة	أ
الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة		
05	تمهيد	04
06	1- الضغوط النفسية	05
07	1-1 تعريف الضغوط النفسية	05
08	1-2- الضغوط النفسية و الأداء الرياضي	06
09	1-3- مراحل الضغوط	06
10	1-4- النتائج السلوكية للاعب	07
11	1-5- مصادر الضغوط	07
12	1-6- أعراض الضغوط	09
13	1-7- نظريات الضغوط النفسية	09
14	1-8- مواجهة الضغوط النفسية	12
15	1-9- أساليب مواجهة الضغوط النفسية	13
16	1-10- القلق	14
17	1-11- التوتر	18
18	2- المنافسة	22
19	2-1- مفهوم المنافسة الرياضية	22
20	2-2- طبيعة المنافسة الرياضية	23
21	2-3- أنواع المنافسة الرياضية	23
22	2-4- نظريات المنافسة الرياضية	24
23	2-5- أهمية المنافسة الرياضية	25
24	2-6- قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية	26

25	2-7- الإعداد النفسي للمنافسة الرياضية	26
26	3- كرة القدم	27
27	3-1- تعريف كرة القدم	28
28	3-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم	29
29	3-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم	30
30	3-4- كرة القدم في الجزائر	31
31	4- الدراسات السابقة و المشاهدة	32
32	4-1- الدراسات السابقة	33
33	4-2- مناقشة الدراسات السابقة	34
34	4-3- توظيف الدراسات السابقة	35
35	خلاصة	
الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة		
36	1- الكلمات الدالة في الدراسة	37
37	1-1- الضغط	38
38	1-2- كرة القدم	39
39	1-3- المنافسة	40
40	2- إشكالية الدراسة	41
41	3- أهداف الدراسة	42
42	4- أهمية الدراسة	43
43	5- فرضيات الدراسة	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة		
44	تمهيد	45
45	1- الدراسة الإستطلاعية	46
46	2- المنهج المتبع في الدراسة	47
47	3- مجتمع و عينة الدراسة	48
48	4- أدوات جمع البيانات و المعلومات	49
49	5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة	

57	6- الأساليب الإحصائية	50
الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها		
59	1- عرض و تحليل نتائج المحور الأول	51
71	2- عرض و تحليل نتائج المحور الثاني	52
79	3- عرض و تحليل نتائج المحور الثالث	53
83	4- عرض و تحليل نتائج المحور الرابع	54
91	5- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى	55
92	6- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية	56
93	7- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	57
94	8- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة	58
95	9- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية العامة	59
الفصل الخامس: إستنتاجات و إقتراحات		
97	1- إستنتاجات عامة	60
97	2- إقتراحات	61
98	3- الآفاق المستقبلية للدراسة	62
	5- المراجع المعتمدة في الدراسة	63
	6- الملاحق	64
	7- ملخص الدراسة	65

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يوضح درجة الارتباط بين كل سؤال و الدرجة الكلية للمحور الأول للإستبيان	53
02	جدول يوضح درجة الارتباط بين كل سؤال و الدرجة الكلية للمحور الثاني للإستبيان	53
03	جدول يوضح درجة الارتباط بين كل سؤال و الدرجة الكلية للمحور الثالث للإستبيان	54
04	جدول يوضح درجة الارتباط بين كل سؤال و الدرجة الكلية للمحور الرابع للإستبيان	54
05	جدول يوضح درجة الارتباط بين كل محور و الدرجة الكلية للإستبيان	55
06	جدول يوضح معاملات الثبات "ألفا كرونباخ" لمحاو الإستبيان	55
07	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 01	58
08	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 02	59
09	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 03	60
10	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 04	61
11	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 05	62
12	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 06	63
13	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 07	64
14	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 08	65
15	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 09	66
16	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 10	67
17	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 11	68
18	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 12	69
19	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 13	70
20	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 14	71
21	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 15	72
22	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 16	73
23	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 17	74
24	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 18	75
25	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 19	76

77	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 20	26
78	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 21	27
79	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 22	28
80	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 23	29
81	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 24	30
82	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 25	31
83	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 26	32
84	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 27	33
85	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 28	34
86	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 29	35
87	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 30	36
88	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 31	37
89	جدول يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 32	38

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	شكل يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط	11
02	شكل يمثل نموذج "كوبر" و الذي يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغط	12

حقائق

مقدمة:

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر و ذلك بتنوعها الترفيهي و التنافسي و قد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات ، إما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية ، إلى أن أصبحت تخضع إلى قوانين و قواعد قابلة للتطور و الدراسة و التصنيف من حيث الأهمية و طرق الأداء و كذا من التخصصات ، فظهرت رياضة فردية وأخرى جماعية ، و من هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة كرة القدم.

و تعتبر كرة القدم أحد أهم الرياضات ، نظرا للشعبية الكبيرة التي تتميز بها في مختلف المجتمعات ، و قد نالت كرة القدم مكانة هامة في حياة الملايين من البشر ، من مختلف فئات و أصناف المجتمع يتابعون أحداثها بشغف و يتنقلون آلاف الكيلومترات لمناصرة فريقهم المفضل حتى أصبح انتصار الفرق على خصومهم انتصار للأوطان.

و تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات الرياضية قصد تحديد الفائزين و ترتيب المتنافسين ، و واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم لنشاطهم الرياضي ، ومن أهم الضغوط النفسية القلق و التوتر و الخوف و الإرتباك حيث تعد من ظواهر هذا العصر ، حيث يشكل خطورة على الرياضي و ذلك ما يجعله مضطرب ، فينعكس ذلك الإضطراب في ضعف الأعصاب و تأويلاته الخاطئة لما يدور حوله ، ما يفقده الثقة بالنفس كما يفقد أيضا تركيزه الذهني.(سيجموند فرويد ، 1985 ، ص 03)

و تعرضنا للضغوط الحياتية أمر حتمي لا مفر منه ، فواقع الحياة محفوف بالأحداث و الخبرات الصادمة من إحباط و فشل ، و من النادر أن يتعرض الإنسان إلى نوع واحد من الضغوط ، بل الإحتمال الأقوى أن الفرد قد يتعرض لأكثر من نوع من أنواع الضغوط سواء كان ذلك بإرادته أم بغير إرادته ، و كل ذلك يحدث في وقت واحد و ليس في فترات متباعدة.

و هذا ما قاد الباحث إلى دراسة ظاهرة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة.

حيث تم تقسيم البحث إلى جانبين رئيسيين أحدهما نظري و الآخر تطبيقي:

الجانب النظري:

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة:

خصصنا هذا الفصل إلى أهم النظريات المفسرة للمتغيرات و مؤشرات الدراسة من خلال التطرق إلى الضغط النفسي و القلق و التوتر و كرة القدم و المنافسة وذلك بالإعتماد على آراء المفكرين و العلماء العرب و الغربيين ، لنختتم هذا الفصل ببعض الدراسات السابقة و المشابهة التي كانت لنا السند و المرجع في هذه الدراسة.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة:

تم التطرق في هذا الفصل إلى الكلمات المفتاحية للدراسة و إشكالية الدراسة و أهميتها و أهدافها و فرضياتها.

الجانب التطبيقي:

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة:

تناولنا في هذا الفصل الدراسة الإستطلاعية و المنهج المتبع و مجتمع و عينة الدراسة و أدوات الدراسة و إجراءات التطبيق الميداني و كذا الأساليب الإحصائية المستعملة في هذه الدراسة.

الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها:

تم في هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها و تفسيرها و مناقشتها من خلال فرضيات الدراسة.

الفصل الخامس: إستنتاجات و إقتراحات:

تضمن هذا الفصل الإستنتاجات العامة و الإقتراحات و الآفاق المستقبلية للدراسة و المراجع المعتمد عليها و الملاحق و كذلك ملخص الدراسة باللغتين العربية و الفرنسية.



الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات

السابقة



تمهيد:

تعتبر كرة القدم من الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم من حيث الانتشار و عدد المشاهدين ، و هذا لسهولة توفير معداتها الرياضية ، كما تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

إن الضغط أو الإجهاد حالة غير جديدة في حياة الإنسان ، غير أن الجديد فيها أنها أكثر شيوعا وانتشارا و أنها في تزايد مستمر ، و هي كالقلق أصبحت من سمات هذا العصر و من مرادفات أسمائه و نعوته حيث أننا نعيش في عصر تطلق عليه تسميات مختلفة ، فهو عصر للاستمرارية عند "**Peter Drucker**" و عصر عدم التأكد عند "**Alvin Toffler**" ، وهو بصفة عامة عصر التكنولوجيا و التقدم العلمي المتسارع و الذي جعل الفرد يعيش في حالة لا إستقرار دائمة بحثا عن التكيف مع كل المستجدات و قد تفرض البيئة ضغوطا خطيرة تفوق قدرة الفرد على الإحتمال و يدركها باعتبارها كذلك أنها مهددة و معيقة لتحقيق الأهداف و إشباع الحاجات ، وهو ما يحدث أيضا عند الرياضي الذي يعيش تحت ضغوط النتائج و مطلب المجتمع الذي يعيش فيه ، و ربما عبء تمثيل وطنه ، مما يجعله معرضا لكثير من الضغوط ينتج عنها الكثير من الإضطرابات و الأعراض النفسية التي تؤثر على أدائه في المنافسة و حتى على صحته البدنية.

إن هناك العديد من المصطلحات التي يستخدمها الرياضيون في التعبير عن معاني المقاربة للضغوط منها الضغط النفسي ، القلق ، الاستثارة ، و بالرغم من وجود فروق بين تلك المصطلحات من الناحية النظرية ، إلا أن الرياضيون يستخدمون هذه المصطلحات للتعبير عن شيء واحد اسمه الضغط.



1- الضغوط النفسية:

1-1- تعريف الضغوط:

- ❖ يعتبر "Seley" عالم الغدد الصماء بجامعة مونتريال الكندية ، أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط إلى الحياة العلمية ، و يشير مصطلح الضغوط إلى العبء و المحنة ، كما يشير إلى الشد و التوتر الذي تصل إليه النفس البشرية للإنسان قد بلغت درجة من الشد تزيد عن الاحتمال.
- ❖ هي حالة انفعالية مؤلمة يحاول الفرد تجنبها و تؤثر سلبا على أدائه ، و هذه الضغوط يشير إليها "Seley" على أنها سلبية "Destress" ، حيث تكون غير سارة و سيئة.
- ❖ و تعرف الضغوط النفسية بأنها "عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئيا أو كليا بدرجة عالية ، توجد لديه إحساس بالتوتر ، و زيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن ، و قد يؤدي إلى الإجهاد ثم الاحتراق النفسي.
- ❖ تعريف "Fontana" للضغوط بأنها: "حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات و الإمكانيات الشخصية للكائن الحي" ، و في هذا السياق يعرفه بأنه "استجابة انفعالية لموقف معين ، و هذا يعني أن الضغط متغير بيئي "Environmental Variable" ، مثل ضغط الجمهور على اللاعبين ، و من ثم تعرف الضغوط بأنها "توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها".
- ❖ تعريف "Mandler" للضغوط بأنها: "الظروف المرتبطة بالضغط و بالتوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق الفرد و ما ينتج عن ذلك من آثار جسمية أو نفسية".
- ❖ و يعرف "Mcgrath" الضغوط: " كعملية يكونها الإحساس الناتج عن فقدان الإتزان بين المطالب و الإمكانيات ، يصاحبه فشل يكون مؤثرا في إحداث الضغوط النفسية".
- ❖ و تعرف الضغوط بأنها "عدم توازن جوهري بين المطلب البدني أو النفسي و إمكانية الاستجابة". ووفقا لهذه الإشتراطات تترتب نتائج هامة حيث يفشل الأفراد في مواجهة هذه المتطلبات و بهذا ينظر إلى الضغوط على أنها عملية "Aproccess" ناتجة عن أحداث تؤدي إلى نهاية محدودة ، و هذه النهاية هي إحداث ضغوط جديدة تؤثر على الفرد في الموقف و تؤدي لاستمرارية عملية الضغوط النفسية.
- ❖ و بهذا ينظر إلى الضغوط كمثير يؤدي لإستجابة ، حيث يختلف الأفراد في إدراك الضغوط من مصادرها المختلفة وفق متغيرات عديدة و من ثم تكون الإستجابة مختلفة من فرد لآخر و من مثير لآخر كمحصلة للتفاعل بين المثير و الاستجابة و ما لدى الفرد من قدرات.
- ❖ ومن هنا فهناك ضغوط "Stress" و ضغوط مدركة "Preceived stress" يعرفها "محمود عنان" بأنها "أن يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتوازن مع مهمة انجاز الهدف".



❖ كما يعرفها كل من "Peterson and Marten" بأنها "إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب إنجازه و بين قدراته على الإستجابة بنجاح لتحقيق المطالب". (عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005م ، ص 18-19)

1-2- الضغوط النفسية و الأداء الرياضي:

حينما يقع الرياضيون في برائن الضغوط النفسية ، يتساقط العرق من راحتي اليد و قد يشعر بالإنقباض في المعدة و هنا يتساءل الرياضي عن كيفية تحقيق الإحتفاظ بقدراته لدفع مخاوف الفشل من ارتكاب أخطاء في الأداء و تحقيق النتائج المستهدفة ، وهذا ما لا يمكن تحقيقه في حالة عصبية و زيادة القلق نتيجة تفسير ردود أفعال الموقف و نقص الثقة بالنفس في القدرة على القيام بالأداء المطلوب نتيجة للتأثير السلبي بالاستجابة الضاغطة من المصادر المتعددة التي تبدد القدرة على التفكير و تحدث اضطراب الأداء و تحقق نتائج عقلانية مع محاولة اعتقاد الأفراد في قدراتهم و إدراكها كحقيقة واقعية ، وتؤثر الضغوط النفسية في الشخصية الإنسانية و بالتالي في أداء الرياضي من خلال ثلاث جوانب:

1-2-1- الجانب المعرفي: و يتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل مدى الانتباه ، التركيز ، الذاكرة ، القدرة العقلية ، صعوبة التنبؤ و الإستجابة.

1-2-2- الجانب الانفعالي: حيث يزداد التوتر الفسيولوجي و النفسي و ينخفض الإحساس و يظهر الإكتئاب.

1-2-3- الجانب السلوكي: مثل التغيب عن العمل ، نقص الميول و سلبية الاتجاهات ، اضطراب عادات النوم و قد يصل الأمر إلى تعاطي العقاقير المهدئة. (عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 20)

1-3- مراحل الضغوط:

1-3-1- المطلب البيئي من اللاعب:

و في هذه المرحلة من عملية الضغط يكون هناك بعض أنواع المطالب التي تقع على كاهل اللاعب ، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية ، و المثال على ذلك عندما يؤدي لاعب كرة القدم مهارة جديدة أمام زملائه ، أو محاولة تسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس (محاولة الظهور بمستوى مرتفع و متميز أمام الجمهور أو النقاد أو المدرب أو الإداريين). (عامر سعيد الخيكاني ، 2011 ، ص 312)

1-3-2- 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 بالطريقة نفسها أو بالدرجة نفسها ، قد يشعر احد اللاعبين عندما يقوم بأداء مهارة جديدة أمام



زملائه بالمتعة لقيامه بذلك و لانتباه زملائه إليه بغض النظر عما ستؤول 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.

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

1-3-3- إستجابة اللاعب للضغوط:

و هذه المرحلة تتضمن الإستجابة البدنية و النفسية لإدراك المطلب البيئي ، فإن كان هذا الإدراك مهددا للاعب حينها ستكون الإستجابة حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرفي) ، أو ستكون الإستجابة تنشيطا فسيولوجيا مرتفعا (أي حالة قلق بدني) ، أو ستكون الإستجابة بكليهما معا (أي حالة قلق معرفي و حالة قلق بدني) فضلا عن حدوث بعض الإستجابات الأخرى مثل زيادة التوتر العضلي و التغير في القدرة على التركيز ، و قد يحدث ذلك عند لاعب كرة القدم عندما يستجيب للضغوط الناتجة عن قلق بدني أو معرفي في هذه المرحلة.

1-4- النتائج السلوكية للاعب:

هي المرحلة الأخيرة من عمليات الضغوط لأنها تجسد السلوك الفعلي للاعب الذي تقع عليه الضغوط ، فإن كان إدراك اللاعب للمطالب مهددا له سيتأثر أدائه بصورة سلبية ، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطلب الواقع على كاهله غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أدائه بصورة ايجابية ، إلا أن بعض الباحثين يرون أن إدراك اللاعب للتهديد في بعض الأحيان يمكن أن يقود إلى تعبئة قواه بتصميم أكبر للرد على الضغوط الواقعة عليه و من ثم الأداء بصورة ايجابية.

إلا أننا نجد أن ذلك أمر غير محسوم علميا كون الحقائق تدل على أن المستوى الواطئ من التهديد الذي يسبب القلق ذو المستوى الواطئ أيضا يقود بصورة تكاد تكون حتمية لكل اللاعبين إلى الأداء الايجابي ، 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 أداء ذلك اللاعب بحجم التهديد و ما 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 و غيرها بشكل خالي من المشتتات البيئية.(عامر سعيد الخيكاني ، 2011 ، ص 313-314)

1-5- مصادر الضغوط:

هناك العديد بل الآلاف من المصادر الخاصة بالضغوط ، و قد أظهر علماء النفس الرياضي أن أكثرها أهمية هي أحداث الحياة مثل تغيير العمل أو وفاة أحد أفراد الأسرة بالإضافة إلى التشاجر اليومي ، فهذه العوامل تسبب الضغوط



و تؤثر على الصحة البدنية و العقلية ، وهذه المصادر ينظر إليها على أنها ضغوط الحياة اليومية المعتادة التي يتعرض لها جميع الناس في أوقات مختلفة و بدرجات شدة و تكرار متباينة.

و بالنسبة للرياضيين فإن مصادر الضغوط تتعلق بالقلق حول تطور الأداء و تطور قدرات الرياضي و ما يحتاجه الرياضيون من نفقات مالية و من وقت ، و إمكانيات التدريب و بما يثار نحو الموهبة من مشكلات و علاقتها بالأداء أو الخبرات المرضية من خارج الرياضة ، مثل وفاة أحد أفراد أسرة الرياضي ، وحديثاً أصبحت الإصابة التي تلحق بالرياضي خاصة رياضيي الصنفه مختلف أسبابها و درجاتها و تأثيراتها و الخبرات السيكولوجية المصاحبة لها مثل الخوف من الإصابة و آثارها ، تشتت الآمال تصبح فترات العلاج الطبي و التأهيلي البدني المرتبط بها تمثل مصادر ضغوط المهنة بالنسبة للرياضيين و منها ما يحدث حينما يفقد الرياضيين الفرصة لزيارة دولة أخرى ضمن البعثة الرياضية فهذا يشكل آلاف المصادر للضغوط و التي يمكننا أن نضيفها في الفئات التالية:

1-5-1- مصادر الضغوط الموقفية: هناك مصدرين رئيسيين للضغوط الموقفية:

أ- الأهمية الموضوعة على الحدث.

ب- عدم الثقة - التأكد - من النتائج المترتبة عن الحدث.

1-5-2- المصادر الشخصية للضغوط:

يخصص بعض الأفراد كثيراً من المواقف بأنها هامة ، مع عدم الثقة في نتائجها ، و هؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين ، و لذا يكون هناك تصرفان شخصيان يرتبطان بردود أفعال قلق الحالة ، و هم أصحاب قلق السمة المرتفع و تقدير الذات المنخفض ، و يكون هؤلاء قلق اجتماعي لبناء الجسم مرتفع و أصحاب قلق السمة المنخفض و تقدير الذات المرتفع يكون لديهم قلق اجتماعي لبناء الجسمي منخفض.(عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 26-28)

1-5-2-1- ضغوط طويلة المدى: و تبدأ بمعرفة موعد المنافسة ، حيث يأخذ منحى الاستشارة في الصعود ببطء و تكون الدافعية عالية لدى الرياضي.

1-5-2-2- ضغوط ما قبل المنافسة: و تكون هذه الضغوط قبل المنافسة الرياضية بيوم أو يومين ، و يزداد منحى الاستشارة و يمكن أن يصاحب ذلك مجهود بدني بسيط.

1-5-2-3- ضغوط بداية المنافسة: و تحدث هذه الضغوط في زمن المنافسة ، وحين التواجد في مكانها و خلال اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.



1-5-2-4- ضغوط أثناء المنافسة: و تكون في بداية المنافسة و تستمر باستمرارها و تتغير بتغير أحداث المنافسة.

1-5-2-5- ضغوط ما بعد المنافسة: و تتوقف هذه الضغوط على نتائج المنافسة ، وقد تكون طويلة المدى كما في المرحلة الأولى في حالة الفشل و في الفوز في المنافسة و تستمر حتى موعد المنافسة التالية ، وقد تستمر لتتكرر كلما تكرر الموقف لتصبح ضغوطا مرتبطة بمنافسة محددة.(عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 32-33)

1-6- أعراض الضغوط:

كيف يتم التعرف على تعرض الفرد للضغوط ؟ يتم معرفة ذلك بتحديد علامات و أعراض للضغوط سواء الأعراض الفسيولوجية ، المعرفية أو الإستجابات السلوكية ، خاصة و أن بعض الأفراد قد يعرفون نوعا واحدا من الأعراض بينما يكونون مثقلين بالإحساسات الجسمية غير المريحة و التفكير السلبي و التغيرات في السلوك ، و فيما يلي أمثلة لهذه الأعراض:

1-6-1- الأعراض الفسيولوجية: انقباض العضلات ، انقباض المعدة ، التعب العضلي المبكر ، بروز الجلد ، التنفس القصير غير العميق ، الإسهال ، إفراز العرق و جفاف الحلق و تكرار التبول ، الأرق ، القيء ، ضيق مجال الرؤية.

1-6-2- الأعراض المعرفية: الخوف و القلق ، التفكير غير العقلاني ، فقدان الثقة.

1-6-3- الأعراض السلوكية: تغيب مزمن عن العمل ، الشرب المغالى فيه ، الإحجام ، العلاقات الوظيفية المتوترة تناول الطعام بسرعة أو بطؤ عن المعتاد ، التحدث بسرعة أو ببطء عن المعتاد.(عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 33-34)

1-7- نظريات الضغوط النفسية:

1-7-1- "نظرية هانز سيللي":

لقد عرض الطبيب "هانز سيللي" تفسيراً فسيولوجياً للضغوط ، حيث يرى أن الضغوط متغير غير مستقل فهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص و يضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، و تهدف الإستجابة الفسيولوجية للمحافظة على كيان و حياة الفرد ، و حدد ثلاثة مراحل للدفاع و التكيف العام ضد الضغوط:

الفرع: حيث تظهر تغيرات و استجابات ، نتيجة درجة التعرض للموقف الضاغط و نتيجة هذه التغيرات تقل مقاومة الجسم و قد تحدث الوفاة عند الزيادة الشديدة للضغط.



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

الإجهاد: حيث أنه في هذه المرحلة تكون الطاقة الضرورية قد استنفذت ، و يؤدي استمرار الإستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف كالإجهاد و الذي يليه الإحترق.

1-7-2- نظرية "سيليبرجر":

قدم "سيليبرجر" نظريته عن القلق و التي تعتبر مقدمة ضرورية لفهم الضغوط ، حيث يرى أن القلق نوعان: قلق سمة و هو استعداد طبيعي أو اتجاه طبيعي يجعل القلق يعتمد على الخبرات الماضية و قلق حالة: و هو موقف يعتمد على الظروف الضاغطة و تسبب الضغوط قلق الحالة و لا يحدث ذلك مع قلق السمة ، وقد ركز "سيليبرجر" في نظريته على الإطار البيئي كضغوط ، وعرض تمييزا بين كل من القلق ، الضغوط و التهديد.

القلق: عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل شكل ما من الضغوط.

الضغوط: يشير هذا المصطلح إلى الاختلافات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي.

التهديد: يشير هذا المصطلح إلى التقدير و التفسير الذاتي لموقف خاص.

1-7-3- نظرية "موراي":

في هذه النظرية يعتبر مفهوم الحاجة "المحدد الجوهرى للسلوك" ، و الضغط هو المحدد المؤثر للسلوك في البيئة ضروري أن الموضوعات البيئية أو الشخصية التي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، و يميز "موراي" بين نوعين من الضغط:

ضغط بيتا: الذي يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الشخصية كما يدركها الفرد.

ضغط ألفا: و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها.

و يرى "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول و يصل بخبراته إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة و يطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة ، و حينما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز و الضغط و الحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 34-36)



1-7-4- نظرية التقدير المعرفي:

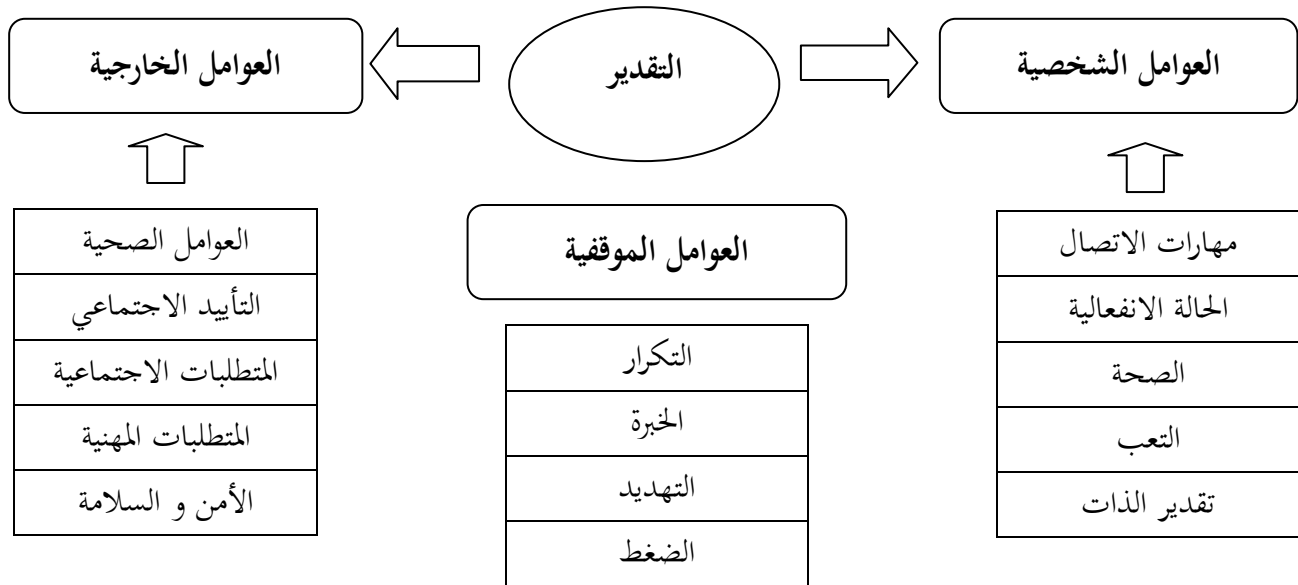
قدم "لازاروس" هذه النظرية نتيجة الإهتمام الكبير بعملية الإدراك الحس حركي ، حيث يعتمد التقدير المعرفي على طبيعة الفرد بينما يكون إدراك كم التهديد ليس لإدراك مصدر الضغوط فقط بل للعلاقة بين الضغوط البيئية المحيطة بالفرد و خبراته الشخصية ، حيث يعتمد تقدير الموقف على العديد من العوامل الشخصية و على عوامل أخرى خارجة عن البيئة الاجتماعية.

و تحدد هذه النظرية أن الضغط ينشأ بوجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد و يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه في مرحلتين:

- معرفة الأحداث التي تسبب الضغوط.

- تحديد الطرق التي تلائم التغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

و يوضح الشكل التالي نظرية التقدير المعرفي للضغوط:

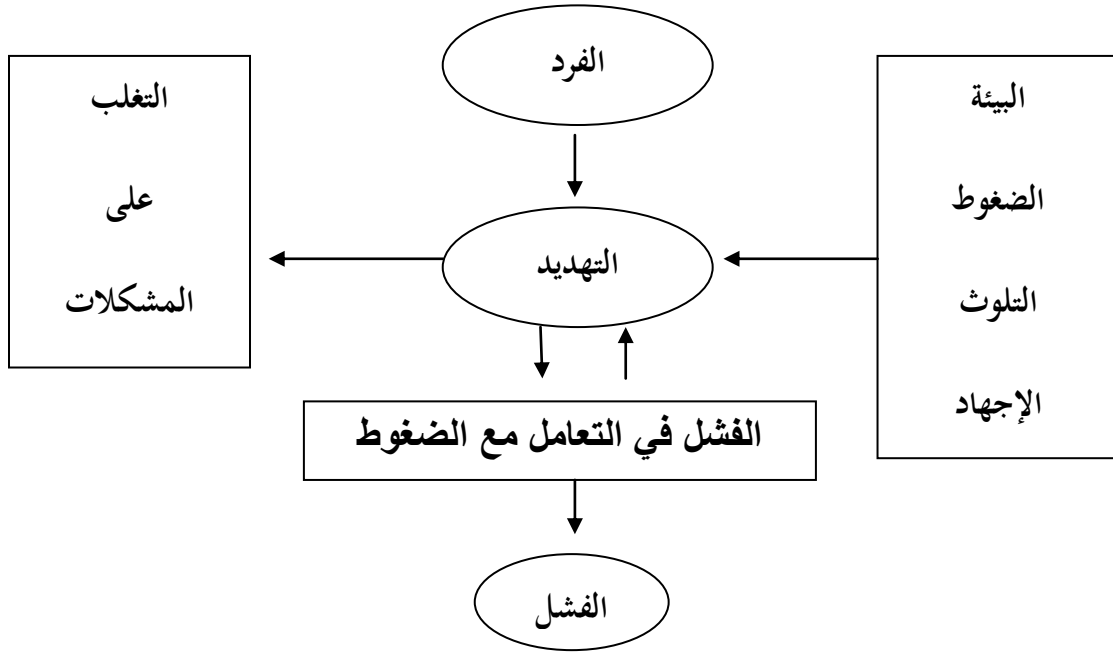


الشكل رقم(1): يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط.(عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 36-37)

1-7-5- نموذج "كوبر":



يوضح "كوبر" أسباب و تأثير الضغوط على الفرد و يذكر أن البيئة تعتبر مصدرا للضغوط ، مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطرا يهدد الفرد و أهدافه في الحياة ، فينشغل بحالة الضغط و يحاول استخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع الموقف ، و إذا لم ينجح في التغلب على المشكلات و استمرت الضغوط لفترات طويلة ، فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثلك أمراض القلب و الإكتئاب و انخفاض تقدير الذات.(فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص 103)



الشكل رقم (2): نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط

1-8- مواجهة الضغوط النفسية:

بعد معرفة ماهية الضغوط النفسية من مصادرها المختلفة و دراسة مراحلها و النظريات المفسرة لها لتحديد علاقتها بالأداء ، و بعد قياسها يأتي الجانب الذي يعتبر كنتاج تطبيقي و الذي يتمثل في استخدام أساليب لمواجهة هذه الضغوط للتخفيف من آثارها 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 للأحداث المسببة لهذه الضغوط مما يعكس فهم طبيعة هذه الضغوط ، وقد ميز "Lazarus" بين نوعين من أساليب مواجهة الضغوط:

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



وفيها يتم السعي لتغيير المواقف مباشرة لاستيعاب أو استبعاد مصادر الضغوط و التعامل مع آثار المشكلة و من أساليب هذا النوع:

- ❖ البحث عن المعلومات ، الحصول على نصيحة من شخص ما للوصول إلى حلول للموقف.
- ❖ اتخاذ إجراءات لحل المشكلة من خلال إعداد خطة بديلة و تعلم مهارات جديدة للتعامل مع الموقف و التغلب على المشكلة.

1-8-2- المواجهة السلبية (المتحركة على الانفعال المصاحب للمشكلة): (عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 45-47)

حينما نتجاوز الضغوط حدود الاحتفاظ بالاتزان الوجداني يكون استخدام هذا النوع لمواجهة الضغوط مفيدا ، ومن أساليب هذا النوع:

1-8-2-1- التنظيم الوجداني: من خلال معاشة الإنفعالات و عدم الإنشغال بالإنفعالات المتصارعة و التحكم الإنفعالي.

1-8-2-2- التقبل المدعن: و يتمثل هذا الأسلوب في الإنتظار لبعض الوقت لمحاولة التغلب على المشكلة مع توقع الأسوأ أو الإقرار بعدم إمكانية عمل شيء.

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

1-9- أساليب مواجهة الضغوط:

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

1-9-1- الأساليب الفسيولوجية (Physiological technique):

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



الأسلوب الفسيولوجي الأول: الجلوس في مكان هادئ ، غلق العينين ، أخذ شهيق عميق مرتين و إخراج الزفير ببطء الاستنشاق 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 و في المنزل أو أي مكان آخر.

الأسلوب الفسيولوجي الثاني: طريقة "جاكسون" للإسترخاء 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 عندما يشاهد تجاعيد بوجهه الشخص و عدم استرخائها ، فيجب استخدام طريقة "جاكسون" التي تتضمن انقباضات تبادلية مع الاسترخاء في مختلف المجموعات العضلية.(عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 47-49)

1-1-9-1- التغذية الراجعة الحيوية:

تعتبر التغذية الراجعة الحيوية وسيلة تساعد على الإسترخاء ، حيث يتم قياس الضغوط ثم تقدم معلومات للرياضي لإعطائه فرصة لمواجهة الضغوط النفسية ، و لهذا التدريب العديد من المداخل في التدريب على الإسترخاء.(عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 49)

1-2-9-1- الأساليب المعرفية:

يمكن التحكم في الضغوط من خلال الأساليب المعرفية مثل: الحديث الذاتي السليبي و الإضطراب لدى الرياضيين من خلال إملاء الحديث الذاتي الإيجابي بدلا من الحديث السليبي.

1-3-9-1- الأساليب السلوكية:

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

هناك الكثير من الضغوط النفسية في المجال الرياضي و نحن بصدد دراسة مجموعة من الضغوط و هي كالتالي: القلق التوتر ، الضغط الجماهيري.

1-10-1- القلق:

1-10-1- تعريف القلق:



لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق ، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه ، و على الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط ، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بداية للأمراض النفسية و العقلية.(محمد عبد الطاهر الطيب ، 1994 ، ص 281)

- ❖ "رشاد موسى"(1991): أن القلق هو لب و صميم الصحة النفسية لأي فرد ، فهو أساس جميع الأمراض النفسية ، وهو أيضا أساس الإنجازات الإيجابية في الحياة ، فالقلق باتفاق جميع مدارس علم النفس هو الذي يؤدي إلى اختلاف الشخصية و لكنه في الوقت ذاته الركيزة الأولى لكل الإنجازات البشرية سواء المألوفة أو الابتكارية.
- ❖ "عزت راجح"(1993): إن القلق هو "انفعال مكتسب مركب من الخوف و الألم و توقع الشر".
- ❖ "مفتي إبراهيم"(1996): بأنه إحدى الحالات النفسية الغير سارة تنتج من توقع التهديد من المباريات أو المسابقات المختلفة مصحوبة بأعراض بدنية و فسيولوجية.

- ❖ "فؤاد الباهي"(1981): أن القلق هو "إحدى الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل و تؤدي إلى الضيق و عدم الرضى و التهيج الذي يعوق التفكير الصحيح ، و يعوق العمليات العقلية الأخرى".
- ❖ و يتفق "الشادموس"(1991) و "عبد المطلب القريطي"(1998) و "ثوارتز"(2002) على أن القلق حالة غير سارة من التوتر النفسي إحدى مكونات الخوف و بالرغم من تشابه القلق مع انفعال الخوف في كثير من الأعراض و ارتباطه به ارتباط وثيق إلا أن هناك فرق بينهما و هو أن الخوف عبارة عن شعور ينصب على الحاضر يبدو كرد فعل لمثيرات محددة ظاهرة حقيقية ندرتها و نعي بخوفنا منها كسيارة نخشى أن تصدمنا بينما ينظر إلى القلق على انه شعور مبهم و غامض و إن هذا الشعور ينصب على المستقبل أكثر من الحاضر.
- ❖ "حسن علاوي و عبد العزيز سلامة"(1994): "انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و التوقع الشر أو الخطر" كما يعرفه بأنه "خبرة انفعالية غير سارة يتركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.(هالة مصطفى إبراهيم ، 2008 ، ص 25-28)

- ❖ يرى الدكتور "محمد عبد الطاهر الطيب": "أن القلق هو ارتياح نفسي و جسمي يتميز بخوف منتشر و بشعور من انعدام الأمن و توقع حدوث كارثة ، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر".(محمد عبد الطاهر الطيب ، 1994 ، ص 282)
- ❖ أما الدكتور "فاروق سيد عثمان" يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهم ، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته ، بل يمكن أن نتصوره بنظرة معرفية.(كاستانيدا ، باك كاندروس ، 1987 ، ص 05)

و من هذا نستنتج أن القلق يرتفع و ينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط ، و القلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.



❖ أشارت "May" أن القلق هو توجه يصحبه تحديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد و يعتقد أنها أساسية لوجوده ، كما أن استجابة القلق تكون سوية أو مقبولة إذا تناسبت مع درجة الخطر الموضوعي فتعتبر في عداد استجابات القلق العصابي.

❖ يعرف "Young": القلق بأنه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله خيالات غير معقولة مبادرة من اللاشعور الجمعي ، و بالرغم من أن "يونج" يعتقد أن الإنسان يهتم بتنظيم حياته على أسس معتدلة منظمة إلا أن الخوف من سيطرة اللاشعور الجمعي من الأسباب الهامة التي يعتبرها مهدد لحياته و بالتالي تؤدي إلى استجابات القلق.

❖ و يعرفه "سوليفان": بأنه حالة نوعية للغاية تنشأ كنتيجة لعدم القبول أو استحسان العلاقات الاجتماعية ، وهذا المفهوم يشير إلى نشأة القلق و هي نتيجة للتفاعل الديناميكي بين الفرد و المجتمع و يتفق من و جهة نظر "ادلر" في أن الإنسان السوي يتغلب على الشعور بالقلق عن طريق تدعيم أو تغذية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالأفراد الآخرين الذين يرتبط معهم بعلاقات مختلفة و أن الفرد يستطيع أن يتجنب الشعور بالقلق عند نجاحه في تقوية هذه الروابط الاجتماعية و عند نجاحه في تحقيق درجة معينة من الانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه.(محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص 381-382)

❖ و يعرف "Horny" القلق بكونه استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية ، و هذا التعرف يجمع بين الناحية الوجدانية و الاجتماعية.(عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص 52)

و قد يتضح من العرض السابق لمفاهيم القلق أن هناك ثلاث مفاهيم متباينة للقلق ، فالمفهوم الأول تمثله تعاريف كل من "May" و "Young" و يغلب عليها تعريف القلق من الناحية الوجدانية ، إذ أن هذه التعاريف تكاد تتفق على أن القلق حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطر موجه لجوهر شخصية الفرد الذي يستدعي ظهور استجابات القلق ، أما المفهوم الثاني للقلق فتتضح فيه النظرة الاجتماعية التي تتأسس على وجود علاقة بين الفرد و المجتمع و التي تؤدي إلى حدوث استجابات القلق و يمثل هذا الجانب كل من "سوليفان" و "ادلر" والمفهوم الثالث يفسر القلق على أساس الجمع بين الناحية الوجدانية و الناحية الاجتماعية و يظهر ذلك في مفهوم "Horny".(محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص 382)

1-10-2- النظريات المفسرة للقلق:

1-10-2-1- نظرية التحليل النفسي:

يرى أصحاب هذه النظرية و خاصة "سيغموند فرويد" أن القلق قد يظهر في الأصل كرد فعل اتجاه حالة خطر و هو يعود كلما حدثت حالة خطر من ذلك النوع ، و يرجع الأصل في القلق في نظره إلى استجابة ظهرت قديما لدى الطفل أمام خطر معين و هو صدمة الميلاد ، ثم يتكرر هذا الخطر على شكل انتقال الموضوع في حالة مختلفة فيتكرر ظهور الخطر ، و بذلك يبدو هذا الأخير متطورا من حيث هو ظاهرة نفسية ، فكل حالة خطر تقابل فترة خاصة من



الحياة أو مرحلة من مراحل نمو الجهاز النفسي ، و هي تبدو مناسبة في هذه المرحلة ففيها تنقطع فجأة الصلات التي كانت من قبل على نحو معين بين الطفل و أمه ، إن عملية الميلاد هذه صدمة يتعرض لها الطفل ، حيث أن رد الفعل الذي يصدره ليس خوفاً ، لأن الخوف يقتضي إدراك الخطر و الطفل غير قادر على ذلك ، لهذا يعتبر رد الفعل اتجاه صدمة الميلاد هو القلق الأول الذي تلعب فيه العناصر الفسيولوجية دوراً رئيسياً ، و أثناء نمو الطفل يبقى تعلقه بها قائماً لأنها تشبع حاجياته.

و إذا أردنا رؤية القلق و جدناه في حالة غياب الأم و عدم الإشباع ، و زيادة التوتر الناشئ عن الحاجة ، و هنا يقول "فرويد" فالقلق الذي يعتبره الطفل خطراً و الذي يريد أن يحمي نفسه منه ، إنما هو حالة عدم إشباع و زيادة التوتر الناشئ عن الحاجة و هي الحالة التي يكون فيها الطفل عاجزاً تماماً عن ذلك. (لطيفة علي أبو ذينة ، 2005/2004 ، ص 129)

1-10-2-2- النظرية السلوكية:

قامت النظرية السلوكية على تحديد سلوك الفرد إلى وحدات من مشير و استجابة ، و القلق في تصور السلوكي يمدنا بأساس دافعي للتوافق ، مادام أننا نخبره بخبرة غير سارة ، و إن خفض القلق ينظر إليه كهدف له أهمية ، كما ينظر للقلق أيضاً باعتباره يمدنا بأدلة تستشير ميكانيزمات متعددة للتوافق.

فالتعلم الشرطي الكلاسيكي عند "بافلوف" نجدها بالتصور عن اكتساب القلق من خلال العصاب التجريبي. ويرى "السيد غنيم" (1983) أن العصاب التجريبي يتميز بالصفات التالية:

- إن السلوك العصبي هو نتيجة للضغط و التوتر و الصراع.
- إن السلوك العصبي يتميز بالقلق و هذا يتضمن العقاب من أي نوع كان.
- إن السلوك العصبي يتميز بمجموع من الأعراض التي تعتبر غير عادية في نظر المعايير الاجتماعية ، ويرى السلوكيين "بافلوف" و "واطسون" أن القلق يقوم بدور مزدوج ، فهو من ناحية يمثل حافظاً "Drivel" ومن ناحية أخرى مصدر تعزيز ، وذلك عن طريق خفض القلق ، و بالتالي فإن العصاب يؤدي إلى الكف عن السلوك غير المرغوب فيه و الذي يولد القلق و يعد صفة تعزيزه سلبية تؤدي إلى السلوك ، و لعل أهم ما أكدته السلوكيين أن القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد. (فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص 24-25)

1-10-2-3- النظرية المعرفية:

يرى أصحاب هذا الاتجاه بأن المصاب بالقلق كاضطراب تسيطر عليه تصورات ذهنية مفادها أن هناك حادثة خطيرة ستقع و تؤدي هذه التصورات إلى اضطراب التفكير و يصبح في موقف ينذر بالخطر ، فيعمل الدماغ باحتياج شديد لمواجهة التهديد ، وفي الفترات الحادة من القلق تؤدي إلى إثارة تنبيه بالخطر ، كما أن خبرة القلق تكون مصحوبة



في الغالب بالتشويش الذهني ، أي عدم القدرة على التفكير بشكل مباشر ، لأن الفكر يكون منشغل بالحالة الداخلية التي تتعلق بحالته الجسمية و الخطر الذي يحدد حياته.

1-10-2-4- النظرية البيولوجية:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الأساس البيولوجي و العصبي بين الخوف و القلق متشابه و مشترك في كلا الحالتين ، و قد بينت الدراسات اشتراك مستويين عصبيين على الأقل في كل من الخوف و القلق المرضي بكل أنواعه المختلفة ، وتتضمن آلية الهلع و أعراضها المكونات الأساسية التالية خلال إفراز النورابينفرين ، و كذلك في إفرازات الجهاز الغدي و تظهر أهمية هذا الجهاز في إعداد العضوية لمواجهة الخطر.

و من هنا فان الجهازين "السيمبثاوي" و "الباراسينثاوي" هما أساس الجهاز العصبي البيولوجي في هذه الحالة و ما يرافقها من تغيرات في إفراز الغدد و خاصة الغدد النخامية.(بغيجة إلياس ، 2005-2006 ، ص 16)

1-10-3- القلق في المجال الرياضي:

1-10-3-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له الكثير من الكدر و الضيق و الألم.(سيغموند فرويد ، ص 13)

كما تعتبر الإنفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين ، قد يكون هذا التأثير إيجابيا بدفعهم لبذل المزيد من الجهد ، و بصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف المكون من شدة السلوك و اتجاه الانفعال و للقلق أنواع:

✓ حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

✓ سمة القلق: هي ثابتة و تشترك في تشكيل شخصية الفرد.

1-10-3-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الانجازات بما فيها من انفعالات و سلوكيات ، فالانجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية و المهارية فقط ، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع ، التفكير ، القلق...الخ.(نزار المجيد الكامل طه الويس ، 1980 ، ص 14)

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:



✓ النوع الأول: عندما يكون القلق مسيرا يلعب دور المحضر و المساعد للرياضي في معرفته و إدراكه لمصدر القلق و بالتالي يهيئ نفسه.

✓ النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا و يؤثر سلبا على نفسه.

11-1- التوتر:

1-11-1- مفهوم التوتر:

1-1-11-1- أصل كلمة التوتر:

مستمدة من اللغة اللاتينية و قد استعمل في اللغة الفرنسية بمعنى الشد و يأخذ عدة مفاهيم حسب الزمان و المكان مثل العدوانية ، العناء ، الشدة ، القوة ، الضغط و المرض ، العجز و الضعف ، التكيف و الملائمة.(أسامة كامل راتب ، 1998 ، ص 13)

1-11-1-2- بعض مفاهيم التوتر:

يحمل مفهوم التوتر ضمن إطار علم النفس معنيين مختلفين ، الأول كونه حالة ذهنية ، و الآخر كونه حالة عضلية ، لذا قد نجد شخصا ما يشكو من التوتر الذي يكون منسجما مع الخوف و القلق الذي يمر به في حين يصرح آخر عن رغبته في الراحة و الاسترخاء لأنه متوتر ، و يعني الأول انه متوتر ذهنيا في حين الثاني انه متوتر عضليا.

❖ حيث يعرفه "البرغوثي"(1986): إن الحقائق تشير إلى أن التوتر الذهني و العضلي بينهما ارتباط كبير ، فكل انفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات و العكس صحيح أيضا كل شد أو توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني و من ثم فإنه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني و لم يطلقها خلال نشاطه العضلي.

❖ يعرفه "رزوق"(1977): التوتر هو حالة من الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيد البيولوجي أو النفسي يصحبه تأهب و استعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يتهدد به في وضعية حقيقية أو متخيلة.

❖ كما يعرفه أيضا "الحنيقي"(1975): بأنه إحساس يسببه الصراع الداخلي أو الضغط الخارجي يصحبه استعداد لتغيير السلوك لمواجهة عنصر تهديد في الموقف.

❖ و يعرفه "ديراني"(1992): هو ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد و الاضطراب و العصبية و الحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها و تنعكس على سلوكه مع الآخرين.

❖ كذلك التوتر النفسي كما يراه احد المختصين في ميدان علم النفس الرياضي "راتب"(1995) : هو عدم توازن بين إدراك ما هو مطلوب فعله و إدراك قدرته على انجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبارات نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لهذا الفرد.(عامر سعيد الخيكاني ، 2011 ، ص 349-350)



- ❖ كما حاول أيضا "Mc-Grath" خلال التسعينيات من القرن الماضي تقديم تفسير لمفهوم التوتر في ضوء اعتبارات أربعة سنة 1998 و ذلك على النحو التالي:
- البيئة الإجتماعية و الفسيولوجية المحيطة بالفرد هي التي تفرض بعض الأهداف الهامة المطلوبة منه إنجازها.
- إن الفرد هو الذي يدرك طبيعة هذه الأهداف ثم يحاول اتخاذ القرارات حول كيفية الإستجابة.
- يقوم الرد بالإستجابة لإنجاز الهدف.
- النتائج المترتبة على إستجابة الفرد. (أسامة كامل راتب ، 1998 ، ص 13)

1-11-3- الاختلافات الحاصلة على مفهوم التوتر:

- ❖ علماء النفس مثل "Koztinkov" و "Wiener" (1994) يرون أن مفهوم التوتر ينشأ من (قيام الجسم بانفعالات فيزيولوجية و نفسية غير ملائمة بسبب عامل التوتر) ، و اقترح العالمان كلمة عدوانية للدلالة على طبيعة الإستجابة للعامل المؤثر. (Kotzinkov , 1994 , P 34-36)
- ❖ و يقول المتخصص النفسي "Alson" و "Kryter" (1973) أن: (التوتر ليس ناجما عن فعل مؤذي أو غير مستحب مثل التعب ، الخوف ، بل هناك إيجابيات ترتبط بمفهوم التوتر عندما يتعلق الأمر بالمتعة و الإنشراح و الإنفعالات الإيجابية).

1-11-2- أنواع التوتر:

يرى "Spielberger" أن هناك نوعين من التوتر و هما:

- **توتر الحالة:** و هو يشير إلى ما يشعر به اللاعبون في لحظة معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين.
- **توتر السمة:** و هو شعور عام لدى الأفراد داخل الإستجابة لمواقف الشدة النفسية ، ومن جهة أخرى فإن هناك أشكالاً رئيسية لتوتر الصغار بشكل عام و هي كما يلي:
- التوتر العام ، التوتر الفصامي ، التوتر الاجتماعي ، توتر الأداء ، توتر الوسواس القهري. (مفتي إبراهيم حماد ، 1996 ، ص 102)

1-11-3- مصادر حالة التوتر في المجال الرياضي:

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للتوتر لدى الرياضيين ، و جاءت النتائج موضحة انه هناك أربعة مصادر أساسية و هي:



- **الخوف من الفشل:** تشير البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية و القلق و الخوف المباشر يأتي مباشرة نتيجة الخوف من خسارة المباراة ، أو فقدان النقاط أثناء المسابقة ، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة و توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين هما الرغبة في النجاح و الخوف من الفشل و الأشخاص الذين يخافون من الفشل يبذلون جهدا كبيرا.
- **الخوف من الكفاية:** يتضح هذا المصدر من التوتر عندما يدرك الرياضي بأن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ، و يركز هذا النوع من المخاوف على الرياضي ، يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه ، لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية و من ذلك:

- ❖ عدم القدرة على التركيز.
- ❖ عدم القدرة على التعبئة النفسية.
- ❖ عدم الرغبة في الأداء.
- ❖ فقدان الكفاءة البدنية.
- ❖ عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.
- ❖ فقدان السيطرة على التوتر.

- **فقدان السيطرة:** يتوقع زيادة التوتر لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها و بما أن الأمور تسير وفقا للسيطرة الخارجية و الواقع أن هناك عاملين يؤثران على الحالة الانفعالية لدى الرياضي.(أسامة كامل راتب ، 2000 ، ص 198)

1-11-4- تعريف التوتر في المجال الرياضي:

يعرف التوتر في المجال الرياضي بأنه "حالة نفسية غير سارة تنتج وقع التمديد في المباريات أو المسابقات المختلفة المصحوبة بأعراض بدنية و فسيولوجية".

و من هذا المنطلق يتضح أن للتوتر أعراضا يمكن من خلالها التعرف عليه ، و قد يستمر ظهور هذه الأعراض لفترة طويلة و تستمر لساعات قبل المنافسة ، و ربما تكون الفترة قصيرة تصل إلى عدة دقائق قبلها ، و يلاحظ أن هذه الأعراض يكون تدريجيا.(مفتي إبراهيم حماد ، 1996 ، ص 102)

1-11-5- الأسباب المؤدية إلى التوتر:



أما عن أهم الأسباب المهمة التي تؤدي إلى التوتر فهي اضطراب التوازن الذي ينجم عن إدراك الفرد بأن ما هو مطلوب منه لا يتناسب مع قدراته ، أو من عدم إشباع الرغبات أو لعدم تحقيق الأهداف أو من حدوث صراع بين أكثر من دافع يرافقها نتيجة لعدم التوازن بين قدرات اللاعب و إمكانياته و بين المطالب المفروضة عليه.(عامر سعيد الخيكاني ، 2011 ، ص 355)

1-11-6- أساليب مواجهة التوتر النفسي للاعب كرة القدم:

هناك طرق و أساليب عديدة لمواجهة التوتر النفسي الذي يمر به لاعبو كرة القدم أو لاعبو الألعاب الرياضية الأخرى منها الإستماع إلى أشرطة موسيقية معينة و الرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ ، و استخدام التدليك ، و قد يتم استخدام آليات أخرى لمواجهة و تقليل حالات التوتر مثل التنويم المغناطيسي ، اليوجا ، التدريب الذاتي ، التغذية الراجعة...الخ

ومن المهم ذكره هنا هو أن استخدام هذه الأساليب يكون مع اللاعبين الذين لا يعانون من التوتر الحاد المزمن الذي وصل إلى مرحلة الخلل الوظيفي ، أي يكون استخدامها مع اللاعبين العاديين الذين يرغبون في تحسين مهاراتهم لمواجهة التوتر ، فهو الهدف الأساس من استخدام التقنيات و الأساليب المذكورة ، و من ثم يكون التعامل الإيجابي مع الضغوط التي يتعرض لها في مواقف المنافسة ، لهذا كان من المهم أن يعرف المدرب و يتعلم هذه الأساليب أولاً ثم يحاول بجدية أن يعلمها للاعبيه.

بالرغم من تعدد هذه الأساليب في مواجهة التوتر لدى اللاعبين ، فإنها لا تخرج عن استخدام واحد على الأقل من المداخل الثلاثة لتقليل التوتر و هي (البيئة ، مستوى الاستشارة ، الأفكار السلبية) ، و رغم تناول بعض المصادر النفسية لإمكانية التأثير في البيئة لإنقاص التوتر لدى اللاعبين ، إلا أننا لا نؤيد هذه الفكرة كزن البيئة الخارجية لا تكون في جميع الحالات تحت نطاق سيطرة المدربين ، لذا فالتغيير يكون إما لمستوى الاستشارة البدنية و خفضها من خلال استخدام أساليب مختلفة للاسترخاء الجسمي (أي إجراءات مواجهة التوتر الجسمي) ، أو يكون التغيير للأفكار السلبية التي يحملها اللاعبون من خلال استخدام إجراءات مواجهة التوتر المعرفي.(عامر سعيد الخيكاني ، 2011 ، ص 357)

2- المنافسة الرياضية:

1-2- مفهوم المنافسة الرياضية:

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



و يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين لتعريف المنافسة و من بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويتش" عام (1969) و الذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين و هذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة المهزم".

❖ و هذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة و التعاون على أساس أن التعاون على التنافس ، يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد و ليس كما هو الحال في المنافسة.(محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص 28)

❖ كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "Matviev" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة و ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.(Matviev , 1997 , P 23)

❖ و لاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "Swienberg" 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". (P-Swienberg , 1997 , P 125)

❖ و يذكر "الخولي" عن "محمد فضالي" 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 و من اجل التباهي أو التفاخر و الاعتزاز القومي ، بل و يرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاثة عوامل و هي:

✓ طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

✓ الحوافز المقدرة للمنافسة.

✓ استعمال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

2-2- طبيعة المنافسة الرياضية:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس و اللقاءات الحساسة 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 ، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

و تمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة 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 ، ص 422)



2-3- أنوع المنافسات الرياضية: هناك أنوع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية و المنافسات الرئيسية (الرسمية):

2-3-1- المنافسة التمهيدية:

و يعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات ، و تعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

2-3-2- المنافسة الاختبارية:

و تستخدم المنافسة الاختبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ، و دراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية ، و التعرف على نقاط القوة و الضعف ، ودراسة تركيب النشاط التنافسي ، و بناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

2-3-3- المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي ، و بصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة ، و في هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

2-3-4- منافسات الانتقاء: يتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين و تشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

2-3-5- المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية و هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ، و يتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضي البدنية و المهارية و الخططية و النفسية.(أبو العلاء احمد عبد الفتاح ، 2004 ، ص 26-25)

2-4- نظريات المنافسة الرياضية:

2-4-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسين التدريب ، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب و عن طريقها يتم التطوير و الحفاظ على النتائج الجيدة.(Rechard B-Alderman , P99)

2-4-2- المنافسة كشرط ايجابي:



على نهج "الدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة و بذلك تتطور. (Jurgen Weinech , 1997 , P 24)

2-4-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به ، إذ يمكن لسلوكات و معاملات الفرد أن تتغير حسب معاملات رفقاءه ، مدربين ، منافسين و متفرجين. (Rechard B-Alderman , P 99)

2-4-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى و فعالية التدريب و بالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- ✓ تقييم مستوى اللياقة البدنية و القدرات النفسية في حالة المنافسة.
- ✓ تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- ✓ إيجاد حلول للمشاكل التقنية و التكتيكية أثناء اللعب.
- ✓ المقارنة بين مستوى النتائج المركبة و مستوى النتائج المحددة. (نبيل محمد إبراهيم ، 2004 ، ص 30)

2-5- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على الشكل الذي نراها به اليوم بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة ، و إذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم مرتبط بأهداف خاصة لكل حضارة ، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة الرياضات القتالية عند (السبارتيات Spartiates) ، رياضة القوة عند المصريين ، الرياضات التربوية عند اليونانيين (الديسبوت Despot) أو الرياضات الإستعراضية عند الفرنسيين ، سجلت وقتها و عبرت عن روح و تقاليد هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا و من المشرق إلى المغرب ، الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز و اللعب ، فإذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان و المكان و كانت هذه الظاهرة قد عرفت تجاوبا دائما ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك انه بدون منافسة ينعدم الإنتاج و الابتكار و يرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح و تحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح و الفوز و التمكن من إلحاق الهزيمة بالغير و الحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز و النجاح في نظرهم هو إلحاق الهزيمة بالغير و الحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق القانونية من أجل الفوز.



للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تحديد المواهب و تطوير المهارات.

و كما أشار "الخولي" عام (1996) انطلاقا من أعمال "اولاند سيللي" كثيرا ما يعتمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس و عدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية ، لكن الرياضة لا تستهيج هذه المشاعر بل تبرزها و تضعها في إطارها الإجتماعي الصحيح ، بل و تعمل على تهذيبها و ضبطها بالقيم و المعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية.

و إن الناس يشتركون في الرياضة ، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري ، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس.

و هذا ما دعى "فاندروزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية ، و يبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه ، قد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة ، ولكن في غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل. (أمين أنور الخولي ، 1996 ، ص 204)

2-6- قواعد و ضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضيات التنافسية بصفة عامة و المنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة ، و ينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في إعداد الممارسين لكل لعبة رياضية ، و أيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق و البطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين ، و في سبيل الفوز و النصر و التفوق و نجد انه ظهرت في الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني و ظاهرة العنف ، و بروز ظاهرة شغب الملاعب التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين ، فتحول الأمر من متابعة و مشاهدة الأحداث و المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل و الإعتداء و الإحراق و التدمير ، مما جعل المنافسة و المباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية و الجنائية و اللوائح و القوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين و الحكم و المدرب و الإداري و الإعلامي و يشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات و مهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية لهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهمة للخضوع للتنظيم القانوني ، و لكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه و هو ما يطلق عليه قواعد اللعبة ، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد



زمن المباراة و أوصاف الملعب و تكوين الفرق الرياضية و وضع كل لاعب في بداية المباراة و نظام اللعب و زمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

و هناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية ، و إذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات رياضية معينة ، كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب ، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة ، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية و القانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هذه القواعد و القوانين. (نبيل محمد إبراهيم ، 2004 ، ص 3-4)

2-7- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في المجال الرياضي و في جميع الأشكال الرياضية ، و يلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه ، و من خلال التجربة و الملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني و التكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين و الآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل و قد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل في إرادة اللاعب أو الفريق و تصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة. (كمال يحيى الريفي ، 2004 ، ص 116)

و يفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز و النصر و النجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم و في بعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول ، و لذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين و إعدادهم الإعداد النفسي السليم. (يحيى إسماعيل الحلوي ، 2004 ، ص 145)

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 ميزت 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 جاذبية على السواء ، و لقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة و اتخذوها حجة لبث المسابقات و اللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية انشؤوها آنذاك تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء حارس المرمى. (رومي جميل ، 1986 ، ص 09)

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 الكرة بالأقدام ، و لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء.(رومي جميل ، 1986 ، ص 10)

هي لعبة جماعية الهدف منها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم و المحافظة على شباكه نظيفة من الأهداف ، و تلعب بين فريقين ، كل فريق يتكون من 11 لاعبا و تلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ، وتدوم المباراة 90 دقيقة بشوطين لكل شوط 45 دقيقة ، يتخللها وقت راحة بـ 15 دقيقة ، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان لباسا مختلف اللون ، و تكون متكونة هذه الأخيرة "الألبسة" من شرت ، قميص ، جوارب ، حذاء و تجرى المباراة فوق أرضية مستطيلة الشكل ، بالإضافة إلى مرمى لكل جهة محددة القياس و النوعية.(رومي جميل ، 1986 ، ص 11)

3-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

بقدر سنوات التقويم الميلادي أو أكثر تعود البدايات الأولى لجذور كرة القدم في حضارات العالم القديمة كحضارة الصين ، و عرفت بها لعبة كرة القدم آنذاك بإسم "تسوتشو" منذ 2500 عام بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد و محشوة بالشعر و كما هو الحال سميت لعبة كرة القدم في الحضارة الإغريقية بـ "الهاز باستم" 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 واضحة لتفسير هذه النشأة التي مر عليها أكثر من خمسة آلاف سنة ، و لا يختلف اثنان 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 وصلت إلى الحالة التي نعرفها بها الآن ، و شان كرة القدم كشأن غيرها من الألعاب الرياضية ، فقد ظهرت بدائية دون تحديد لقواعدها و أصولها فلم يكن هناك وقت محدد للمباراة و لا عدد معين لأفراد الفريق الواحد و لا مواصفات خاصة للكرة أو الملابس و لا تحديد لأطوال الملعب و مقاييس الأهداف بل كانت تلعب بين أهالي قريتين تستمر أياما عديدة ، و في بداية القرن 18 بدا العمل على تنظيم لعبة كرة القدم و تم وضع قواعد و أسس لها و باتت اقرب للعبة التي تمارس اليوم ، و الانجليز لهم الفضل الكبير في تنظيم قواعد اللعبة و تطوير أسس لاعبيها و كذلك في انتشارها في أرجاء المعمورة ففي القرن الـ 19 كان البحارة الإنجليز ينقلون اللعبة إلى أي بلد يحلون به ، و تبقى القواعد الثلاث عشر التي وضعتها جامعة "كامبردج" سنة 1845 هي اللبنة الأولى للقانون الحديث للعبة كرة القدم.

و بدأت كرة القدم تخرج من وسط اللعب في المدن و القرى و المدارس و الجامعات و ظهرت الأندية الرياضية التي تمارس اللعبة وفق القوانين و الأنظمة ، وكان في عام 1855 تأسس أول نادي في بريطانيا ثم تأسس عدة أندية و في



مناطق مختلفة حتى عام 1863 اجتمع أحد عشر مندوبا من الأندية و الجمعيات و المؤسسات الرياضية في بريطانيا للبحث في كيفية وضع القوانين الخاصة بلعبة كرة القدم و الغاية من ذلك هو تأسيس أول اتحاد دولي لهذه اللعبة ، و في عام 1882 تم إنشاء الإتحاد الويلزي و بنفس السنة أنشئ اتحاد اسكتلندا و من ثم الإيرلندي و هذه الإتحادات الأربعة حظيت بشرف تنظيم لعبة كرة القدم في أنحاء العالم.

و مع نهاية القرن الـ19 انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة و التجار البريطانيين و من مختلف المسافرين الأوربيين من استراليا إلى البرازيل و من المجر إلى روسيا ثم أنشئت الإتحادات و الأندية و المسابقات و أدى ذلك النمو إلى تكوين الإتحاد الدولي لكرة القدم عام 1904 بعدما تم إنهاء دور الإتحاد السابق من قبل فرنسا و بمشاركة ستة دول أوربية و أصبحت كرة القدم لعبة عالمية.

و في بداية القرن الـ20 ابتدأ التنظيم الدولي و العالمي لكرة القدم حيث اجتمعت كل من فرنسا و هولندا و بلجيكا و سويسرا و الدنمارك عام 1904 في تشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم "FIFA" و في عام 1908 أقيمت أول بطولة اولمبية شاركت بها 06 دول فازت بها إنجلترا على الدنمارك (2-0) و في عام 1930 أقيمت أول بطولة لكأس العالم في الاوروغواي و ربحت البطولة الدولة نفسها و في عام 1955 أقيمت أول بطولة للأندية الأوربية.(غازي صالح محمود ، 2011 ، ص 17-20)

3-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، و التطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس و اشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية و الأوربية السائدة في جميع المنافسات ، و أصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.

و فيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

- ✓ 1845: وضعت جامعة "كمبردج" القواعد الثلاث عشر للعبة كرة القدم.
- ✓ 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).
- ✓ 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتحاد في العالم).
- ✓ 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا و اسكتلندا.
- ✓ 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ، إيرلندا و تقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون و تعديله ، و قد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- ✓ 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- ✓ 1930: أول كأس عالم فازت بها الاوروغواي.(مختار سالم ، 1988 ، ص 11)



- ✓ 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- ✓ 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لأقمصة اللاعبين.
- ✓ 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- ✓ 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- ✓ 1963: أول دورة بإسم كأس العرب.(حسن عبد الجواد ، 1977 ، ص 16)
- ✓ 1967: دورة البحر الأبيض المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- ✓ 1970: دورة كأس العالم في المكسيك و فازت بها البرازيل.
- ✓ 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ و فاز بها منتخب ألمانيا.
- ✓ 1975: دورة البحر الأبيض المتوسط في الجزائر.
- ✓ 1976: الدورة الأولمبية في مونتريال.
- ✓ 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين و فاز بها البلد المنظم.
- ✓ 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.
- ✓ 1982: دورة كأس العالم في اسبانيا و فاز بها منتخب ألمانيا.
- ✓ 1986: دورة كأس العالم في المكسيك و فاز بها منتخب الأرجنتين.
- ✓ 1990: دورة كأس العالم في ايطاليا و فاز بها منتخب ألمانيا.
- ✓ 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية و فاز بها منتخب البرازيل.
- ✓ 1998: دورة كأس العالم في فرنسا و فازت بها فرنسا و نظمت بـ 32 منتخب من بينها 5 منتخبات من إفريقيا.(Alain Michel , 1998 , P 14)
- ✓ 2002: دورة كأس العالم في اليابان و كوريا الجنوبية و لأول مرة تنظيم مزدوج للدورة ، فاز بها منتخب البرازيل.
- ✓ 2006: دورة كأس العالم في ألمانيا و فاز بها منتخب ايطاليا على حساب فرنسا.
- ✓ 2010: دورة كأس العالم لأول مرة في بلد إفريقي "جنوب إفريقيا" ، فاز بها منتخب اسبانيا على حساب منتخب هولندا.
- ✓ 2014: دورة كأس العالم بالبرازيل و فازت بها ألمانيا على حساب الأرجنتين.

3-4- كرة القدم الجزائرية:

3-4-1- كرة القدم في الجزائر:



تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر ، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها ، و هذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود علي إدريس " الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895 ، تحت اسم " طليعة الحياة في الهواء الكبير " و قد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917 ، و في 1921/08/07 تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر و هو عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول بأن النادي الرياضي القسنطيني "شباب قسنطينة" هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921.

بعد تأسيس العميد (مولودية الجزائر) تم تأسيس عدة فرق أخرى منها (غالي معسكر ، الإتحاد الإسلامي لوهرا ، و الإتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة ، و الإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر) و أثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام و التكتل ضد الاستعمار ، وقد ركزت الجمعيات و الحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق التكتل لصعد الاستعمار ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، و بالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة و زرع الروح الوطنية ، مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجرى لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع و التظاهر بعد كل لقاء ، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة "مولودية الجزائر" و فريق "اورلي" سنة 1956 و التي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجزائريين ، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 ، و قد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958 مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال (زوبا ، رشيد مخلوفي ، كرمالي... الخ) ، و حقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية و العالمية.(علال خالد و آخرون ، 2008/2007 ، ص 14-15)

3-4-2- تاريخ تطور كرة القدم في الجزائر:

يقسم المختصون و المتابعون لتطور مشوار كرة القدم في الجزائر إلى أربعة مراحل رئيسية هي:

أ- قبل الاستقلال:

المرحلة الأولى (1895-1962م):

عرفت انطلاقة جزئية في ظل ظروف صعبة "تعتبر رياضة كرة القدم من بين أولى الرياضات التي ظهرت و اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها و هذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود علي إدريس " الذي أسس عام 1895 أول نادي كرة قدم " طليعة الحياة في الهواء الكبير AGVAG " ، وظهر أول فريق رسمي لكرة القدم و يمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" ، غير أن هناك من يقول أن "النادي الرياضي لقسنطينة CSC" هو أول فريق تأسس قبل سنة 1921 ، و بعد تأسيس "مولودية الجزائر" في أوت 1921 ، تأسست عدة فرق أخرى منها (غالي معسكر ، الإتحاد الإسلامي لوهرا ، الإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر). (المذكرة الرياضية ، 1998 ، ص 5-6)



و نظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة إلى قوى أبنائه من اجل الإنضمام و التكتل لصدد الاستعمار ، كانت كرة القدم إحدى هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، و بالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الفرق الإسلامية الجزائرية التي تسعى إلى مضاعفة و زرع الروح الوطنية.

مع هذا لم تتفطن السلطات الفرنسية إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع و التظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1952 ، وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت فريق "مولودية الجزائر" بفريق "أورلي" من "سانت اوجين" (بولوغين حاليا) و التي أعتقل على إثرها الكثير من الجزائريين ، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين. (المذكرة الرياضية ، 1998 ، ص 10)

و قد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18/04/1958 ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين أمثال "رشيد مخلوفي" الذي كان آنذاك يلعب في فريق "سانت إيتيان" ، زوبا ، كريمو ، ايدير... الخ ، و كان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية و الدولية.

ب- بعد الإستقلال:

المرحلة الثانية (1962 – 1976م):

مباشرة بعد استرجاع السيادة الوطنية ، شهدت كرة القدم في بلادنا مرحلة جديدة ، حيث نظمت أول دورة كروية بتاريخ 1962/10/31 ، و هذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" ، و قد شاركت في هذه الدورة أندية (الوداد البيضاوي المغربي ، 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 و 6 رابطات جهوية.

و قد نظمت أول بطولة جهوية جزائرية لكرة القدم خلال موسم 1962/1963 ، إذ فاز بها "الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر" ، و مثلها أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية و الأفروآسيوية ، وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري سنة 1963 ضد المنتخب البلغاري و انتهت ب (2-1) لصالح المنتخب الوطني الجزائري ، وفي شهر سبتمبر 1962 كانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية ، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له سنة 1964 ضد المنتخب التونسي ، كما تحصل على أول ميدالية ذهبية سنة 1975 في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط بفوزه على المنتخب التونسي بنتيجة (3-2) ، و فيما يتعلق بالأندية الوطنية ، فإننا نسجل أول تتويج لفريق مولودية الجزائر بكاس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976م. (احمد منصوري ، 1993 ، ص 24)



المرحلة الثالثة (الفترة الذهبية) (1976 - 1990م):

بعد فترة الستينات جاءت مرحلة الإصلاح الرياضي من سنة 1976 إلى 1990 و التي شهدت قفزة نوعية في تاريخ كرة القدم الجزائرية ، بفضل ما توفر لديها من إمكانيات مادية كالتجهيزات الضرورية ، وتشديد الملاعب في مختلف ولايات الوطن كملعب 5 جويلية الذي دشن في جوان 1972.

و في هذه المرحلة من تاريخ كرة القدم الجزائرية باشر المسؤولين على مستوى الكرة 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 "سوناطراك" حيث تحولت إلى "مولودية نفط الجزائر" (MCA) هذا من ناحية ، أما من ناحية أخرى فقد تم إدماج بعض الأندية الوطنية إلى سلطة المجالس الشعبية البلدية ، و قد كان الهدف من هذا التحول توفير الإمكانيات المادية للرياضة الجزائرية النخبوية.

و نتيجة للدعم الكبير الذي عرفته الأندية الجزائرية من قبل هذه المؤسسات الاقتصادية الكبرى ، توج فريق مولودية نفط الجزائر بالكأس الإفريقية للأندية البطلة سنة 1976 و كذلك فوز شبيبة القبائل بنفس الكأس أعوام 1981 ، 1990 و بالكأس الممتازة عام 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). (احمد منصوري ، 1993 ، ص 24)

المرحلة الرابعة (1990 - 2002م):

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 القاري و الدولي معا ، حيث ظهر المنتخب الوطني أثناء دورة كأس إفريقيا للأمم سنة 1992 بالسنغال بمستوى متواضع ، فانهمز بأول مقابلة له أمام كوت ديفوار وهو ما خيب أمل الجمهور و المتبعين للكرة المستديرة بالجزائر ، و في سنة 1994 أي في الدورة 19 لكأس إفريقيا للأمم المقامة بتونس أقصى المنتخب الوطني الجزائري و السبب هو قضية "كاروف" لاعب شبيبة القبائل الذي أدرج ضمن المقابلة الرسمية التي جمعت الجزائر بنظيرتها السنغال المقامة يوم 1993/01/10 في إطار تصفيات كأس إفريقيا للأمم (تونس 1994) ، حيث أن اللاعب كان معاقبا 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 من تصفيات كأس العالم لسنة 1994 بالولايات المتحدة الأمريكية كما أن المنتخب الوطني خرج من الدور الربع النهائي لنهائيات الدورة الـ 20 لكأس أمم إفريقيا 1996 و كذلك الإقصاء من تصفيات كأس العالم سنة 1998 بفرنسا ، إلى جانب المشاركة السلبية في الدورة الـ 21 لكأس أمم إفريقيا ببوركينا فاسو سنة 1998 ، و في سنة 2000 أي الدورة الـ 22 لكأس أمم إفريقيا سجلنا خروج منتخبنا الوطني من الدور الربع النهائي باخزاه أمام منتخب الكاميرون (2-1) ، و في سنة 2002 بكأس أمم إفريقيا بمالي خرج المنتخب الوطني مبكرا من الدور الأول.



أما فيما يتعلق بالأندية فمشاركتها كانت سلبية على العموم ، إذ عرفت إقصاء كل من مولودية وهران من كأس الأندية العربية سنة 1998 ، و إقصاء فريق "شباب قسنطينة" من كأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1998 ، و إقصاء "شباب بني ثور" من كأس الكؤوس سنة 2001 ، و "شباب بلوزداد" الذي أقصي هو الآخر من كأس الأندية البطلة لسنة 2001 ، و فريق "اتحاد العاصمة" الذي أقصي من كأس الكؤوس الإفريقية سنة 2002 ، باستثناء إحرارز "شبيبة القبائل" للكأس الإفريقية للأندية البطلة و كأس الكؤوس الإفريقية سنة 1995 ، و كأس الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم لسنوات 2000 ، 2001 ، 2002 و إحرارز "مولودية وهران" كأس الأندية العربية في أوت 1997. (المجلة الفصلية للجنة الاولمبية الجزائرية ، 1999 ، ص 09)

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

3-4-3- مكانة كرة القدم في الجزائر:

تعتبر من أشهر الرياضات على الإطلاق ، و أحسن دليل على ذلك جمهورها الواسع و الذي يضم جميع شرائح المجتمع ، كما اهتمت الدولة بهذه الرياضة ، و جعلت لها منشآت هامة مثل ملعب 05 جويلية بالعاصمة ، ملعب عنابة ، ملعب البليدة ، ملعب وهران ، ملعب مستغانم ، كما أننا نجد تقريبا في كل الولايات ملعبا لكرة القدم و نجد أيضا تنسيقا خاصا و منظما في مختلف المنافسات الخاصة بكرة القدم ، عبر عدة مراحل من البلدي إلى الجهوي حتى تصل إلى القسم الوطني الأول ، و مع دخول الألفية الثالثة ستدخل البطولة الوطنية سجل الاحتراف. (المجلة الفصلية للجنة الاولمبية الجزائرية ، 1999 ، ص 09)

4- الدراسات السابقة:

من خصائص البحوث العلمية الجيدة أنها تكمل بعضها البعض و تنظر إلى الموضوع الواحد من زوايا مختلفة ، و اطلاع الباحث على الدراسات المشابهة لموضوع بحثه يساعد على تكوين نظرة أولية مهمة تتيح له الولوج إلى عمله بدرجة كبيرة من الثقة و التميز.

4-1- الدراسات السابقة و المشابهة:

الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: عبد الغني علالي.



عنوان الدراسة: الضغط النفسي لدى الرياضي (دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه و لاعبي كرة القدم).

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية ، تخصص النشاط الرياضي المكيف ، بجامعة الجزائر (معهد التربية البدنية و الرياضية بسيدي عبد الله) ، السنة الجامعية 2006/2005.

الهدف العام للدراسة:

- ✓ توضيح الإطار النظري لظاهرة الضغط من خلال تناول الانفعالات و معناها ، و كيفية اكتسابها و أهميتها للتكيف في المجال الرياضي و الحياة بصفة عامة ، إضافة إلى دورها في الاتصال بين أفراد الفريق.
- ✓ محاولة تشخيص حالة الضغط من الجوانب النفسية و الاجتماعية و البيئية من حيث مصادرها و أسبابها و الأعراض التي تظهر على الرياضي بسببها.
- ✓ مقارنة مستوى حالة القلق (الضغط) بين رياضي الكاراتيه و رياضي كرة القدم باعتبار الأولى رياضة فردية و الثانية رياضة جماعية.
- ✓ معرفة مدى ملائمة سلوك الرياضي و استجاباته لمواجهة الضغط أو تسييره.

تساؤلات الدراسة:

- هل يوجد فرق في مستوى الضغط (حالة القلق) بين رياضي كرة القدم و رياضي الكاراتيه ؟
- هل الرياضي مرشح و معرض للضغط في البيئة الاجتماعية مثل كل الناس ؟
- هل يملك الرياضي سلوك يحميه من الضغط في بيئته التي يعيش فيها يختلف عن سلوك الأفراد العاديين ؟
- هل الرياضي يحتاج الضغط للانجاز الرياضي الجيد ؟ و هل مستوى هذا الضغط هو نفسه عند كل الرياضيين ؟
- ما طبيعة العلاقة بين سمة القلق المرتبط بالشخصية و حالة القلق المرتبط بالموقف الرياضي ؟
- ما الفرق بين رياضي كرة القدم و رياضي الكاراتيه في استجاباتهم للضغط أو حالة القلق أثناء المنافسة ؟

المنهج المتبع في الدراسة: تم إتباع المنهج الوصفي.

عينة الدراسة و طريقة اختيارها: تكونت العينة من 40 رياضيا من جنس الذكور مقسمة إلى قسمين:

20 لاعب كرة قدم من فريق بارادو ، 20 لاعب كاراتيه من فريق مولودية الجزائر.

و لقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: تم استخدام اختبارات "صولي" بنسبته الثلاثة و المتمثلة في (هل أنت مرشح أو

مهياً للضغط؟ هل لديك سلوك يحميك من الضغط؟ هل أنت بحاجة للضغط ؟

و كذلك استعمل اختبار قلق المنافسة لـ "مارتينز" و يحتوي على نوعين:



■ اختبار حالة قلق المنافسة.

■ اختبار قلق المنافسة الرياضية.

أهم النتائج:

- لا يوجد أي رياضي لا يتأثر أو غير مرشح للضغط.
- كل الرياضيين يحتاجون للضغط من اجل الحركة و العمل لكن بدرجات مختلفة تبعا للفروق الفردية في الشخصية و كذلك نوع الرياضة الممارسة.
- رياضي الرياضات الفردية معرضين لضغط اكبر من رياضي الرياضات الجماعية.

الإقتراحات المتوصل إليها:

- ✓ الحياة الإجتماعية و البيئية لا تخلو من المواقف الضاغطة و كل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها و يتعرضون لها.
- ✓ لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة أو المنافسة ، و لا يوجد رياضيين يملكون سلوكا يحميهم من الضغط.
- ✓ الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم و المحيط ، و إعياء المنافسات ، و لكن بمستويات معتدلة و مثالية و كل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.
- ✓ الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى الرياضات الجماعية.
- ✓ سمة القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسة.
- ✓ يكون الفرق في حالة القلق لصالح رياضي الرياضات الفردية واضحا في حالة القلق المعرفي و الثقة بالنفس و طفيفا في حالة القلق الجسمي.
- ✓ يعود الفرق في حالة القلق عند رياضي الرياضات الفردية و رياضي الرياضات الجماعية إلى عامل المساندة و الدعم داخل الفريق (الرياضات الجماعية) خاصة أثناء المنافسة كذا وقت و زمن المنافسة (منافسة الكاراتيه تستغرق وقت قصير).

الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: غربي صبرينة.

عنوان الدراسة: مستويات الضغط المهني و علاقتها بمستويات الاكتئاب لدى الممرضين.



مذكرة لنيل شهادة الماجستير في تخصص علم النفس العمل و التنظيم ، تخصص علم النفس العمل و التنظيم ، جامعة الجزائر ، السنة الدراسية 2004/2003.

الهدف العام للدراسة: معرفة مستوى الضغط و نوع الاضطرابات التي يخلقها و الذي يقيد في تقييم مستويات هذا الضغط ، نوعية الاضطرابات التي يخلقها و الذي يفيد في تقييم مستوى هذا الضغط فيما إذا كان يشكل خطرا على صحة المريض مما يستدعي اهتمام الباحثين و الجهات الوصية.

تساؤلات الدراسة:

- ✓ هل يعاني المريض في القطاع الصحي العمومي من الضغط المهني ؟
- ✓ هل يعاني ممرض القطاع الصحي العمومي من الاكتئاب ؟
- ✓ هل هناك علاقة ارتباطية بين مستويات الاكتئاب و مستويات الضغط المهني ؟

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: 30 ممرض.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: استعمل الإستبيان من أجل دراسة الموضوع.

أهم النتائج:

- ✓ نجد مصادر الضغط بكثرة في ظروف العمل و من ثم سلوك المرضى و المرافقين.
- ✓ إدراك الفرد و تقديره المعرفي لمختلف الضغوط يؤدي إلى استجابات واضحة.
- ✓ هنالك علاقة ارتباط بين مستويات الاكتئاب و مستويات الضغط.

الإقتراحات المتوصل إليها:

- إنشاء مراكز للمساعدة النفسية في كل المستشفيات للمرضى مع ضرورة إجرائهم لفحوصات دورية طبية نفسية.
- إعادة النظر في نظام العمل بالدورات المتبع في المستشفيات و الذي يدوم 24 ساعة.
- تحسين تسيير نظام الإطعام و تحسين نوعية الوجبات المقدمة اعتمادا على الإمكانيات المتوفرة بكل مستشفى.
- فتح قنوات اتصال بين المرضى و الأخذ برأيهم عند اتخاذ قرار يخص القطاع الصحي.
- إنشاء مراكز للاسترخاء و الرياضة و التفرغ لخفض التوتر.

الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة: حبارة محمد.



عنوان الدراسة: مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظريات و منهجية التربية البدنية و الرياضية ، تخصص الإرشاد النفسي الرياضي ،
جامعة الجزائر ، (معهد التربية البدنية و الرياضية) ، سيدي عبد الله ، السنة الدراسية 2007/2006.

الهدف العام من الدراسة:

- ✓ تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.
- ✓ التعرف على أهم مسببات الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية و الرياضية.
- ✓ تصميم قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

تساؤلات الدراسة:

التساؤل العام: هل يتعرض أساتذة التربية البدنية و الرياضية لمستوى مرتفع من الضغط ؟

التساؤلات الفرعية:

- ❖ هل تتباين مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ، (السن ، الجنس ، الخبرة المهنية ، الحالة المدنية ، الصفة) ؟
 - ❖ ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية و الرياضية ؟
- المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة وكيفية اختيارها: تكونت من 40 أستاذ و كان الاختيار عشوائي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: الإستبيان و مقياس الضغط.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- عدم توفر الوسائل داخل المؤسسات التربوية يسبب الضغط للأساتذة.
- مستويات الضغوط تتأثر بمستويات الخبرة المهنية للأساتذة و كذلك تتأثر بالجنس.
- لا تتأثر حالة الضغوط بالحالة المدنية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية.

الإقتراحات:

- ❖ توعية أساتذة التربية البدنية و الرياضية و القائمين على التربية و التعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي.



❖ القيام بمراجعة دور و تقييم مستمر لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية عن طريق الكشف عن مستويات الضغط.

❖ على الهيئات الوصية الاهتمام بتوفير الظروف الملائمة لممارسة نشاط مادة التربية البدنية و الرياضية ، خاصة المنشآت الرياضية داخل الثانوية.

الدراسة الرابعة:

صاحب الدراسة: لينده موساوي.

عنوان الدراسة: علاقة الضغط المهني ببعض المتغيرات المهنية و الفردية عند الممرض.

مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل و التنظيم ، جامعة الجزائر ن تخصص علم النفس و علوم التربية ، السنة الدراسية 2001/2000.

الهدف العام من الدراسة: تحديد أنواع الضغوط التي يتأثر بها الممرضين.

تساؤلات الدراسة:

التساؤل العام: هل يعاني الممرضون من الضغوط المهنية ؟

التساؤلات الفرعية:

- ✓ هل هنالك علاقة بين الضغط و العوامل المهنية التالية: (طبيعة المهنة ، العلاقة بالمريض ، الزملاء ، المشرف ، الأجر ، الترقية ، وسائل العمل ، أوقات العمل و الراحة) ؟
- ✓ هل يتأثر الضغط المهني بالسن ، الجنس ، الحالة العائلية ؟

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي.

عينة الدراسة و طريقة اختيارها: تكونت العينة من 60 فرد من بينهم 12 ذكور و الباقي إناث ، تراوحت أعمارهم بين 20 و 45 سنة.

الأدوات المستخدمة: استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية و مقياس أبعاد السمات الشخصية.

أهم نتائجه:

- ✓ أوقات الراحة و العمل تؤثر في الضغوط النفسية لدى الممرضين.
- ✓ طبيعة المهنة لها تأثير كبير على الضغط لدى الممرضين.



الإقتراحات:

- ✓ تحسيس كل المعنيين من ممرضين و أطباء و مسؤولين بأبعاد ظاهرة الضغط.
- ✓ العمل على حسن الاختيار و التوجيه ووضع معايير كافية و مناسبة لاختيار الممرض نظرا لما تتطلبه المهنة من قدرات نفسية جسمية عقلية تقنية و اجتماعية خاصة.
- ✓ إنشاء مراكز للمساعدة النفسية في كل المستشفيات ليس للمريض فحسب ، بل للمرضين أيضا مع ضرورة إجراء فحوصات دورية.
- ✓ زيادة عدد الممرضين في كل مصلحة حسب الحاجة.
- ✓ ضرورة اهتمام الباحثين بهذه الشريحة من المجتمع من جهة ، و بموضوع الضغط من جهة أخرى نظرا لأهميته و خطورة نتائجه على الفرد و المجتمع.

4-2- مناقشة الدراسات السابقة:

لا معنى لذكر الدراسات السابقة من دون مناقشتها و إيضاح أوجه التشابه و الإختلاف بينها و بين الدراسة الحالية ، من هذا الإطار جاء هذا الجزء للبحث ليخوض في الدراسات السابقة ، حيث ركزت الدراسة الأولى على المقارنة بين الضغط النفسي بين الرياضة الفردية و الرياضة الجماعية و قد تمثلت هذه الدراسة في أن الكارتيه عينة عن الألعاب الفردية و كرة القدم كعينة عن الرياضات الجماعية و لقد وفقت بشكل كبير في دراسة الضغوط النفسية و خرجت بنتيجة تفيد بأن رياضي الرياضة الفردية أكبر تعرضا للضغوط.

أما الدراسة الثانية فقد ركزت على معرفة مستوى الضغط و نوع الاضطرابات التي يخلقها و الذي يفيد في تقييم مستويات الضغط ، و فيما إذا كان يشكل خطرا فعليا على صحة الممرض و قد تم إهمال بعض العوامل التي لها علاقة بالضغط النفسي.

و فيما يخص الدراسة الثالثة فقد قام صاحب الدراسة بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي أن مستويات الضغوط تتأثر بمستويات الخبرة المهنية للأساتذة و كذلك تتأثر بالجنس و لا تتأثر حالة الضغوط بالحالة المدنية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية.

أما الدراسة الرابعة فركزت على علاقة الضغط المهني ببعض المتغيرات المهنية و الفردية عند الممرض ، حيث جعل الباحث الضغوط هدفا واضحا في دراسته و قد توصل إلى أن طبيعة المهنة لها تأثير كبير على الضغط لدى الممرضين.



4-3- توظيف الدراسات السابقة و ربطها بالدراسة الحالية:

إن نقطة الاختلاف بين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية و بحثنا هي الاختلاف في عينة البحث و حجمها و التي اختلفت من دراسة إلى أخرى ، و كذلك المناخ و البيئة التي يعمل فيها أعضاء العينة فقد اختلفت البيئة من دراسة إلى أخرى ، و كذا الدراسة و مكان إجراء الدراسة.

أما نقطة التشابه بين الدراسات السابقة و دراستنا الحالية فإن أغلب الدراسات أو كل الدراسات استعملت المنهج الوصفي في الدراسة ، و في أغلب الدراسات كان اختيار العينة قصدي لتسهيل عملية الدراسة و التواصل مع عينة الدراسة.

و لقد تم توظيف هذه الدراسات في تحديد منهج الدراسة ، و اختيار عينة البحث ، و ساهمت أيضا في اختيار أداة الدراسة و الأساليب الإحصائية.

و قد انطلق هذا البحث من حيث ما وصلت إليه الدراسات السابقة ، و قد ركزنا في هذه الدراسة على ما لم تركز عليه الدراسات السابقة و عليه يكون البحث مكملا لها في تطرقنا إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة.

خلاصة:

لا تزال كرة القدم تستقطب العديد من المتابعين في من الرياضات الأكثر شعبية في العالم ، و نظرا للشعبية الكبيرة التي تحظى بها و الجماهير الكبيرة التي تتابع أحداثها و كل الأحداث و المنافسات سواء العالمية أو الوطنية ، كل هذه الأحداث جعلت لاعبي كرة القدم تحت ضغوط كبيرة قبل و خلال و بعد المنافسة.

الأداء الرياضي لا يمكن أن يكون في قمته تحت ضغوط نفسية كبيرة و لا تحت مستوى ضغوط منخفضة جدا ، بل في مستوى ضغوط معتدلة تطلق عليها اسم "المستوى الأمثل للضغوط" و الذي نصل إلى تحقيقه من خلال اكتساب الرياضي للقدرات و المهارات النفسية و كذا التقييم الموضوعي و التفكير الإيجابي تجاه المواقف التي تكون في نظره تمثل تهديدا أو خطرا ، إضافة إلى الإلمام بتقنيات التحكم و تسيير الضغوط و الاستفادة منها كمصدر استشارة لدافعية الرياضي في المنافسة الرياضية و المباريات.

و يجب تجنب العديد من الأعراض الناجمة عن الإستسلام أو عدم القدرة على المواجهة و بالتالي السقوط في الإنهاك و الإستنزاف و الإحترق الرياضي الذي يؤدي إلى التوقف عن الممارسة في المستوى العالي أو الإنسحاب نهائيا من ميدان الرياضة.



الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة



1- الكلمات الدالة في الدراسة:

1-1- الضغط:

- **لغة:** هو مصطلح مشتق من الفعل "ضغط" ، و يقال: ضغط يضغط ضغطا ، بمعنى عصره و ضيق عليه و يقال أيضا: أخذت فلان ضغطة ، أي ضيقت عليه لتكرهه على الشيء ، و الضغطة هي القهر و الضيق ، و يقال ضغطة القبر ، أي تضيق على الميت ، و الضاغط هو الرقيب الأمين على الشيء ، و الضاغوط الكابوس ، أما الضاغيط فهو ضعيف الرأي.(مجاني الطلاب ، 2001 ، ص 573)
- **اصطلاحا:** هي ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في مواقف و أوقات مختلفة تتطلب منه توافقا أو إعادة توافق مع البيئة ، أو تعني الضغوط بناء على ذلك تلك الظروف المرتبطة بالضغط Pressure و بالتوتر و الشدة Strain الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد و ما ينتج عن ذلك من آثار جسمية و نفسية.(أسامة كامل راتب ، 2004 ، ص 133)
- **إجرائيا:** هو مفهوم شامل ينطوي على عدة استجابات ناشئة كرد فعل لمثيرات بالغة القوة ، و قد تكون تغيرات داخلية كالتهديد الذي يشير إلى التقدير و التفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف و قد تكون تغيرات خارجية كالتغيرات المفاجئة في المحيط الخارجي...الخ

1-2- كرة القدم:

- **لغة:** الكرة هي كل جسم مستدير منه الكرة الأرضية ، و أداة مستديرة من الجلد و نحوه يلعب بها ، ج كرات.(عيسى مومني ، 2007 ، ص 473)
- **اصطلاحا:** هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من احد عشر لاعبا ، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ، ذات مقاييس عالمية محددة ، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة ، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ، و يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.(محمود بن حسن آل سليمان ، 1998 ، ص 09)
- **إجرائيا:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع فئات و أصناف المجتمع ، و تلعب بين فريقين يتألف كل منهما على 11 لاعبا ، و تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ، و يشرف على تحكيم المباراة حكم وسط و حكمان على خط التماس ، و حكم رابع لمراقبة الوقت ، مدة المباراة 90 دقيقة موزعة على شوطين و كل شوط ب 45 دقيقة ، بينهما فترة راحة مدتها 15 دقيقة ، و إذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين ، وقت كل شوط 15 دقيقة ، و في حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء "الترجيح" للفصل بين الفريقين و معرفة الفريق لفائز.



1-3- المنافسة:

- لغة: المنافسة ، التنافس ، نزعة فطرية تدعو إلى بذل الجهد في سبيل التفوق.(عيسى مومني ، 2007 ، ص 534)
- اصطلاحاً: هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك ، و هذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكامل ما لديه من قدرات بدنية و عقلية و انفعالية ، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات و تمييزها عن قدرات من ينازلهم.(أحمد أمين فوزي ، 2003 ، ص 111)
- إجرائياً: المنافسة عبارة عن نزال يشترك فيه طرفي المنافسة تحت شروط مقننة يكون بينهما حكم لكي يخضع الطرفين إلى جميع قواعد و قوانين و ضوابط المنافسة ، و هذان الطرفان يمكن أن يكونا فرد أو جماعة.



2- إشكالية البحث:

الضغوط النفسية من أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعاتنا الحالي و في مقدمة الموضوعات التي تناقش في مجالات كثيرة مثل التعليم ، التدريب ، الطب ، الصحة العامة ، علم النفس ، علم وظائف الأعضاء و غيرها من المجالات التي تهم الأفراد ، ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية و الجسمية التي يمكن أن تسببها للفرد ، و لكن بسبب قدرتها على إيجاد مشكلات اجتماعية و اقتصادية في المجتمع و إن لم تكن بصورة مباشرة.(غازي صالح محمود ، 2001 ، ص 75)

نعلم أن المنافسة هي مولد عام للضغط و القلق و الإنفعالات و كثير من البحوث في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي درسوا هذه الحالة قبل المنافسة ، و من هذا المنطلق تظهر أهمية القيام بإعداد نفسي جيد حيث أن هذا الأخير يلعب دورا أساسيا في نجاح هذه المنافسات من خلال الإنجاز الأفضل للاعب و هذا الإعداد يعد محاولة للربط بين الدراسة النفسية الحركية للاعب أثناء المنافسة لتحقيق أحسن مردود و رتبة رياضية و أفضل النتائج و مستويات التفوق في الإنجاز ، وقد أثبتت نتائج المنافسات ذلك ، لذا يتطلب الأمر دراسة المتغيرات التي تساهم مساهمة فعالة في رفع مستوى الرياضي و مواصلة التدريب الرياضي طبقا لأسسه و مبادئه العلمية و التخطيط المسبق لعملية التحكم في الضغط النفسي و التخفيض منه بعد حالة الفشل في المنافسة و من أهمها التحضير النفسي ، وبالتالي يكون تطور مستوى المنافسات.

كما أن عملية الإعداد الرياضي تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى و كلما تميز بالتأهيل الجيد كلما زاد إتيقانه للمعارف و طرق تطبيقها و الإلمام بها و الإعداد النفسي بصورة علمية يساهم بدرجة كبيرة في تطوير و تنمية المستوى الرياضي إلى أقصى درجة.

و أيضا نرى أن الكثير من المتنافسين يتساوون في قدراتهم الرياضية و كفاءاتهم العالية لكنهم يختلفون اختلافا بينيا في أنماطهم المزاجية و مدى استقرارهم الانفعالي قبل وبعد المنافسة و يضل النصر حليف الرياضي ذو المستوى الجيد.

و حسب الدكتور "بن تومي عبد الناصر" فإن المراحل الأساسية المرتكز عليها في التدريب الرياضي هي التشخيص النفسي و التحضير النفسي و المتابعة لسلوك الرياضي و بفضل دور المدرب المتخصص في السيكولوجيا ، لا يمكن أن يكون في اتصال مباشر مع الرياضي و التحضير النفسي يقوم بعملية التكوين و الارتقاء بالقدرات النفسية حيث ينحصر في عاملين أساسيين هما الدوافع على التدريب و تكوين اتجاهات ايجابية للتدريب ، هذه المرحلة تؤدي في آخر المطاف إلى التكوين الذاتي حيث يصبح الرياضي قادرا على التكفل بنفسه و ذاته و يحس أنه مسؤول عنها ، فيدرك الرياضي أهمية بعض العمليات و يحسن القيام بها للإتزان الذاتي ، مثل الإسترجاع و التحكم في الحالات العصبية.



و بناء على ذلك فإن الضغط النفسي يحتاج إلى حلول لتذليل الصعوبات و العوائق التي تواجه الرياضيين قبل و خلال و بعد المنافسة و خاصة في حالة الفشل في المنافسة ، مما يتطلب إيجاد طرق مبتكرة و وسائل فعالة تخفض هذا الضغط و تحد منه.

و بناء على ما تم تناوله يمكننا طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

❖ هل الضغط النفسي و القلق يؤثران سلبا على لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية ؟

التساؤلات الجزئية:

- 1- هل نقص التحضير النفسي يؤثر على الصحة النفسية للاعب كرة القدم بعد المنافسة الرياضية ؟
- 2- ما هي مصادر الضغط ذات التأثير السلبي على أداء لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية ؟
- 3- هل توجد علاقة بين الضغط النفسي و نتائج لاعبي كرة القدم ؟
- 4- هل استخدام أساليب الضبط و تسيير الانفعالات يساعد على خفض الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم بعد المنافسة الرياضية ؟

3- أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على ما يحمله الموضوع من فائدة نظرية و عملية تعود بالإيجاب على تكوينه العلمي و ذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي الإستيعاب.

- كما أنه يمكننا من البناء المعرفي الجيد لدراسة ظواهر نفسية في رياضة كرة القدم ، من حيث البحث النظري و التطبيقي لذا تأتي أهمية هذا البحث للتعريف بخصائص البناء المعرفي المتميز بتناول علم النفس لأحد موضوعاته الهامة ألا و هو الضغط النفسي للمنافسة الرياضية.
- كذلك يمكننا من إثبات وجود مصادر مختلفة للضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم و كيفية معالجتها تجنباً لتأثيراتها السلبية على أدائهم.
- للتعرف على أهم سمات ضغط المنافسة الرياضية و ما هي أهم المشكلات البحثية و الرؤى المستقبلية للبحوث في هذا المجال.



4- أهمية الدراسة:

يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

- ✓ تعتبر ظاهرة الضغط حدث العصر الذي لا يسلم منه أحد ، لذلك وجب علينا دراستها ، كما أن لهذه الظاهرة تأثير سلبي على مهارة اللاعب و حالته النفسية لكونه يتصف بالصفات المؤثرة كالقلق و التوتر و ضغط الجمهور.
- ✓ عدم تناول البحث بكثرة من قبل أهم عامل و السبب الرئيسي في اختيارنا له و محاولة تسليط الضوء على كل كبيرة و صغيرة منه.
- ✓ إيجاد الحلول المناسبة و الممكنة لهذه الضغوط.
- ✓ استخلاص مجموعة من الإقتراحات من أجل تحقيقها مستقبلا.

5- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة :

❖ الضغط النفسي و القلق يؤثران سلبا على لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية :

- 1- نقص التحضير النفسي يؤثر على الصحة النفسية للاعب كرة القدم بعد المنافسة الرياضية.
- 2- حالات الإخفاق في المنافسات الرياضية تكون سببا في ظهور الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- 3- هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي و نتائج لاعبي كرة القدم.
- 4- استخدام أساليب الضبط و تسيير الإنفعالات تساعد على خفض الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم بعد المنافسة الرياضية.



الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة



تمهيد:

لا شك أن تقدم أي بحث علمي لا بد أن يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه و في دقة الأدوات المستخدمة لقياسه ، كما تزداد الصعوبة في المقياس الذي يعتمد على السلوك البشري في مجالاته المتعددة ، حيث لا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة ظاهرة دون أن يكون له أداة مناسبة لذلك ، ومن خلال هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها من أجل الحصول على نتائج موضوعية قابلة للتجريب و القياس.

و يرجع مصطلح "منهجية" (**Méthodologie**) إلى أصل يوناني تحت مصطلح (**Lodos**) و يعني علم طريقة البحث و يرجع مصطلح منهج (**Méthode**) أيضا إلى أصل يوناني تحت مصطلح (**Odos**) ، و يعني الطريقة التي تحتوي على مجموعة القواعد العلمية الموصلة إلى هدف البحث.

و عليه فإن منهجية البحث تعني مجموعة المناهج و الطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، و بالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها و قياسها و تحليلها من أجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة الاجتماعية المدروسة.

وبما أن البحوث العلمية عموما تهدف إلى الكشف عن الحقائق ، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها فإن الإجراءات الميدانية تضمنت الخطوات التالية:

1- الدراسة الإستطلاعية:

يعرف "ماثيو جيدير" الدراسة الإستطلاعية على أنها عبارة دراسة علمية كشفية ، تهدف إلى التعرف على المشكلة و تقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها ، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة و ضعيفة. (ماثيو جيدير ، 1999 ، ص 12)

و أيضا هي البحوث التي تهدف إلى إستطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها ، و التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها و إخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة ، تسير التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة أنها بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ، و لا تتوفر عنها معلومات أو بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها و أبعادها ، و هي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما يساعد على التحليل و الربط و التفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة. (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2000 ، ص 38)

و على هذا الأساس تعتبر الدراسة الإستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة لموضوع البحث.



الدراسة الإستطلاعية أول خطوة قمت بها ، حيث قمت بتوزيع استمارات الإستبيان على عينة بلغ عددها (08) لاعبين من مجتمع الدراسة ، و كانت دراستنا قد شملت مجموعة من الخطوات تتمثل فيما يلي :

- ❖ الإتصال مع مسؤولي النوادي محل الدراسة بغرض الإطلاع على خصائص أفراد العينة.
- ❖ مراقبة سلوك اللاعبين أثناء التدريب و المنافسة.
- ❖ معاينة الإمكانيات المتوفرة لدى الفريقين.
- ❖ الإحتكاك بأعضاء الفريقين.
- ❖ فهم طبيعة كل منافسة و طريقة تفكير اللاعبين أثناء التدريب و المنافسة.

1-1-1 مجالات الدراسة:

1-1-1-1 المجال الزمني للدراسة:

بعد اختيارنا و تحديدنا لموضوع الدراسة انطلقنا في الدراسة النظرية للموضوع من بداية شهر جانفي 2016 إلى غاية بداية شهر مارس 2016 ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم في الفترة الممتدة من 26 مارس 2016 إلى 07 ماي 2016.

1-1-2 المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على مستوى بعض أندية كرة القدم من ولاية المسيلة و التي تنشط في القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة لكرة القدم.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

لما كانت طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع ، و لما كنا بحاجة إلى وصف ظاهرة معينة و جمع بيانات و معلومات حولها ، و تحليل نتائج البيانات قصد مقارنتها فيما بينها و إصدار الأحكام عليها ، فقد اقتضى ذلك منا إتباع المنهج الوصفي.

و يمكن تعريفه بأنه ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة و خصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات ، محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية و في قالبها و أسلوبها الإحصائي الهادف من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع و تنبؤاته عن طريق مختلف الظواهر.(عالي الواحد وافي ، 1997 ، ص 592)

و اختيارنا لهذا المنهج نابع من هدفنا من هذه الدراسة و المتمثل في جمع البيانات و الحقائق عن موضوع الضغط و أسبابه و كذا علاقته مع المحيط الخارجي و العوامل المختلفة ثم استخلاص نتائج الدراسة لعينة البحث.



3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1- مجتمع الدراسة:

يعرفه "Grawitz" على أنه "مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات (موريس أنجرس ، 2004 ، ص 298)

لكي يكون البحث مقبولا و قابلا للإنجاز ، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه ، و أن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع ، و مجتمع دراستنا يتكون من لاعبي كرة القدم الناشطين في القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة لكرة القدم - صنف أكابر - حيث بلغ عددهم حوالي 400 لاعب.

3-2- عينة الدراسة:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه يأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع الدراسة.(رشيد زرواتي ، 2007 ، ص 334)

و حرصا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع قمنا بإختيار عينة عشوائية بسيطة دون قيود أو خصائص و يمكن تعريف هذه العينة كما يلي: هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين "و هي ذلك النوع الذي يعطي احتمالات متساوية و متكافئة للاختيار عن كل وحدة من المجتمع الأصلي".(بشير صلاح الرشيدي ، 2000 ، ص 20)

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية و التي بلغ عددها 44 لاعب - صنف أكابر - ينشطون في النوادي التالية :

- ❖ نادي أولمبي المسيلة لكرة القدم.
- ❖ نادي مولودية المسيلة لكرة القدم.
- ❖ نادي إتحاد سيدي عيسى لكرة القدم.
- ❖ نادي وفاق السلامة لبلدية عين الحجل لكرة القدم.

3-3- متغيرات الدراسة يشمل هذا البحث على نوعين من المتغيرات هما :

3-3-1- المتغير المستقل : الضغط النفسي.

3-3-2- المتغير التابع : المنافسة الرياضية.



4- أدوات جمع البيانات و المعلومات:

4-1- الأدوات المستعملة:

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه ، تم استخدام إستمارة الإستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة و عدد كبير نسبيا من الأشخاص.(طلعت إبراهيم ، 1995 ، ص 18)

حيث يتم عادة تحديد الأدوات اللازمة لجمع البيانات في مرحلة إعداد تصميم البحث في ضوء الأهداف و البيانات المتاحة و مدى ملاءمتها للدراسة.

- مبررات استعمال الأدوات:

يشير "محمد شفيق" (1998) إلى أن الدراسة الوصفية يمكن أن يستعمل فيها مجموعة من الأدوات ، لأنها تستهدف تقرير خصائص المشكلة و دراسة الفروق المحيطة بها و كشف ارتباطها بمتغيرات أخرى بهدف وصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا.(محمد شفيق ، 1998 ، ص 111)

4-2- الشروط العلمية للأداة (الصدق و الثبات):

• الصدق:

يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه و الصدق كالثبات مفهوم مدروس دراسة كبيرة ، و تحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية و لا شك من تحقيق الثبات ، لأنه قد تكون أداة القياس أو الاختبار ثابتة و لكنها غير صادقة.(فاطمة عوض ، ميرفت علي خفاجة ، 2002 ، ص 105)

• الصدق الظاهري "تقديرات المحكمين":

يعتبر الصدق الظاهري أن الاختبار صادق في صورته الظاهرة ، بمعنى آخر ليس صادقا علميا وإحصائيا ، و يدل المظهر العام لعباراته على أنه مناسب للمختبرين ، وذلك بوضوح تعليماته و عباراته و مستويات الصعوبة في الاختبار.(ليلى السيد فرحات ، 2001 ، ص 122)

تم عرض الإستبيان على خمسة (05) أساتذة محكمين ، و كانت نسبة الإتفاق على صلاحية الإستبيان عالية جدا و تطابقه على الفرضيات و موضوع الدراسة.



• صدق الإتساق الداخلي:

يؤدي هذا الإختبار إلى الوصول إلى صدق التكوين الفرضي للإختبار و الفحص المنطقي لمكوناته و الدقة في قياس تلك الصفة ، ومدى ارتباطها مع غيرها من العناصر ، مما يساعد على الوصول إلى تنبؤات معينة في مجال الارتباط ، و يتم هذا الأسلوب باستخدام معامل الارتباط بين العبارة و مجموع المحور و المجموع الكلي للإستبيان. (ليلي السيد فرحات ، 2001 ، ص 135)

4-3- حساب الخصائص السيكومترية للأداة:

4-3-1- الصدق: لمعرفة صدق الأداة قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للأداة ، و ذلك للتأكد من مدى ارتباط الأسئلة مع الدرجة الكلية للإستبيان ، و ذلك باستخدام برنامج "SPSS" و هذا ما نوضحه كما يلي:

أ- حساب الارتباط بين درجة كل سؤال و الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه:

المحور الأول :

الجدول رقم (1) يوضح درجة الارتباط بين كل سؤال و الدرجة الكلية للمحور الأول:

رقم السؤال	نص السؤال	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمحور
01	هل يتتابك القلق في حالة الفشل في المنافسة ؟	0,898**
02	هل يتتابك الخوف في حالة الفشل في المنافسة ؟	0,907**
03	هل تتتابك العزيمة في حالة الفشل في المنافسة ؟	0,809**
04	هل تتتابك عدم المبالاة في حالة الفشل في المنافسة ؟	0,906**
05	هل تتتابك الشجاعة في حالة الفشل في المنافسة ؟	0,736**
06	هل يمكن التعرف على الضغط النفسي من خلال الإضطرابات النفسية ؟	0,913**
07	هل يمكن التعرف على الضغط النفسي من خلال الإضطرابات الهرمونية ؟	0,920**
08	هل يمكن التعرف على الضغط النفسي من خلال الإضطرابات الفيزيولوجية ؟	0,786**
09	هل يمكن التعرف على الضغط النفسي من خلال الإضطرابات الجسمية ؟	0,790**
10	هل عامل التحضير النفسي يؤثر على نسبة ضغطك النفسي في حالة الفشل في المنافسة ؟	0,862**
11	هل عامل التحضير البدني يؤثر على نسبة ضغطك النفسي في حالة الفشل في المنافسة ؟	0,884**
12	هل عامل التحضير التكنولوجي يؤثر على نسبة ضغطك النفسي في حالة الفشل في المنافسة ؟	0,925**



المحور الثاني:

الجدول رقم (2) يوضح درجة الارتباط بين كل سؤال و الدرجة الكلية للمحور الثاني:

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمحور	نص السؤال	رقم السؤال
0,906**	هل عامل القلق يساهم في ارتفاع نسبة الضغط ؟	13
0,881**	هل عامل الإنفعالات يساهم في ارتفاع نسبة الضغط ؟	14
0,940**	هل عامل التوتر يساهم في ارتفاع نسبة الضغط ؟	15
0,874**	هل عامل الإحباط يساهم في ارتفاع نسبة الضغط ؟	16
0,487**	هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ينتج عن حضور الجمهور ؟	17
0,945**	هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ينتج عن الإخفاق في المنافسة ؟	18
0,867**	هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ينتج عن الخوف من الرد على الصحافة ؟	19
0,917**	هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ينتج عن التفكير في الحفاظ على المرتبة ؟	20

المحور الثالث :

الجدول رقم (3) يوضح درجة الارتباط بين كل سؤال و الدرجة الكلية للمحور الثالث:

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمحور	نص السؤال	رقم السؤال
0,963**	هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة يؤثر على المنافسة الرياضية ؟	21
0,938**	هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة يؤثر على المردود الرياضي ؟	22
0,808**	هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة يؤثر على النتائج الرياضية ؟	23
0,905**	هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة يؤثر على النجاح ؟	24



المحور الرابع :

الجدول رقم (4) درجة الارتباط بين كل سؤال و الدرجة الكلية للمحور الرابع:

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمحور	نص السؤال	رقم السؤال
0,883**	هل ينخفض الضغط النفسي عند التحضير الجيد للمنافسة ؟	25
0,897**	هل ينخفض الضغط النفسي عند مقابلتك للأخصائي النفسي ؟	26
0,913**	هل ينخفض الضغط النفسي عند مقابلتك للمدرب ؟	27
0,949**	هل ينخفض الضغط النفسي عند مقابلتك للمرشد النفسي ؟	28
0,905**	هل يقل الضغط النفسي عند استعمالك لأسلوب الاسترخاء ؟	29
0,839**	هل يقل الضغط النفسي عند استعمالك لأسلوب التغذية الرجعية الحيوية ؟	30
0,878**	هل يقل الضغط النفسي عند التحضير الذهني و النفسي ؟	31
0,728**	هل يقل الضغط النفسي عند استعمالك لأسلوب التصور الذهني ؟	32

ب- حساب الارتباط بين كل محور و الدرجة الكلية للإستبيان :

الجدول رقم (05) يوضح الارتباط بين كل محور و الدرجة الكلية للإستبيان:

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للإستبيان	عدد الفقرات	المحور
0,977**	12	المحور الأول
0,989**	08	المحور الثاني
0,995**	04	المحور الثالث
0,991**	08	المحور الرابع

من خلال الجدول رقم (01) و الجدول رقم (02) و (03) و (04) نلاحظ أن جميع أسئلة الإستبيان ترتبط ارتباط دال إحصائيا مع الدرجة الكلية للمحاور التي تنتمي إليها ، و نلاحظ أيضا من الجدول رقم (05) أن جميع محاور الإستبيان ترتبط مع الدرجة الكلية للإستبيان ، و منه فإن الإستبيان يتمتع بالصدق.



4-3-2- الثبات: يؤكد التعريف الشائع للثبات انه يشير إلى إمكانية الاعتماد على أداة القياس أو على استخدام اختبار و هذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم اختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (نفس الظروف).

طريقة ألفا كرونباخ: و للتأكد من ثبات الاستبيان قمنا بإتباع طريقة ألفا كرونباخ ، و كانت النتيجة كما يلي:

الجدول (6) يوضح معاملات الثبات ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان:

المحور	عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ
الأول	12	0,932
الثاني	08	0,949
الثالث	04	0,929
الرابع	08	0,951
الكلي	32	0,985

من الجدول رقم (6) نلاحظ أن قيمة ألفا كرونباخ للاستبيان ككل كانت عالية جدا ، حيث بلغت قيمة (0.985) و بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمحور الأول قيمة (0.932) ، بينما بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمحور الثاني قيمة (0.949) بينما بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمحور الثالث قيمة (0.929) ، و بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمحور الرابع قيمة (0.951) ، و هي قيم جيدة تؤكد لنا أن الاستبيان يتمتع بثبات عال.

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

بعد معرفة مدى صلاحية الاستبيان ، قمنا بتوزيع الإستمارات على أفراد العينة المختارة و المقدر عددهم بـ (44) لاعب ، حيث توجهنا إليهم بعد خسارتهم في المنافسة الرياضية ، و بعد إسترجاع الإستمارات تم فرزها و تفحص الإجابات و تم تحليل و مناقشة نتائج الأسئلة التي طرحناها في الاستبيان ، و قام الباحث بوضع جداول تتضمن الأسئلة و عدد الإجابات و النسب المئوية و معامل الارتباط و المتوسط الحسابي و في الأخير عرض الإستنتاج و توضيح مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.



6- الأساليب الإحصائية:

استعملنا البرنامج الإحصائي "الحزم الإحصائية للعلوم الإنسانية و الاجتماعية SPSS"، كما اعتمدنا على التقنيات الإحصائية التالية:

- ✓ الانحراف المعياري لقياس مدى اتفاق وتشتت الإجابات.
- ✓ المتوسط الحسابي لقياس مدى مركزية الإجابات.
- ✓ النسب المئوية و التكرارات لوصف العينة.

$$\begin{array}{l} \text{المجموع الكلي} \leftarrow 100\% \\ \text{التكرار المتحصل عليه} \leftarrow \text{من } \% \\ \text{التكرار المتحصل عليه} \\ \text{من} = \frac{100 *}{\text{المجموع الكلي}} \end{array}$$

- ✓ معامل الارتباط بيرسون.
- ✓ معامل الثبات ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات الاستبيان.
- ✓ كا²

$$\text{قانون: كا}^2: \quad \text{كا}^2 = \frac{(\text{التكرار المشاهد} - \text{التكرار المتوقع})^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$



الفصل الرابع

مرض النتائج و تفسيرها

و مناقشتها



1- عرض و تحليل نتائج الإستبيان:

تحليل نتائج المحور الأول:

السؤال رقم 01: هل يتتابك القلق في حالة الفشل في المنافسة ؟

الجدول رقم (7) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 01:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	3.54	29.81	9.48	0.05	04
قليل	1	%2,3	8.8					
متوسط	21	%47,7	8.8					
كثير	19	%43,2	8.8					
كثير جدا	3	%6,8	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أنه لم يجب أي فرد من أفراد العينة على (قليل جدا) ، بينما أجاب (1) لاعب واحد أي ما يعادل نسبة (2,3%) أجاب بـ قليل ، و أجاب (21) لاعبا أي ما يعادل نسبة (47,7%) بـ متوسط، و أجاب (19) لاعبا بنسبة (43,3%) بـ كثير، كما أجاب (3) لاعبين بنسبة (6,8%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجد أنها قد بلغت قيمة (29,81) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن القلق يظهر لدى اللاعبين في حالة الفشل في المنافسة بشكل متوسط.



السؤال رقم 02: هل يتتابك الخوف في حالة الفشل في المنافسة ؟

الجدول رقم (8) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 02:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	25	56,8%	8.8	1.77	30.54	9.48	0.05	04
قليل	5	11,4%	8.8					
متوسط	13	29,5%	8.8					
كثير	1	2,3%	8.8					
كثير جدا	00	00%	8.8					
المجموع	44	100%	44					

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن (25) لاعبا أي ما يعادل نسبة (56,8%) أجابوا بـ قليل جدا ، بينما أجاب (5) لاعبين أي ما يعادل نسبة (11,4%) بـ قليل ، و أجاب (13) لاعبا أي ما يعادل نسبة (29,5%) بـ متوسط ، و أجاب لاعب واحد بنسبة (2,3%) بـ كثير ، كما لم يجب أي لاعب على البديل (كثير جدا).

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجد أنها قد بلغت قيمة (30.54) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن الخوف يظهر لدى اللاعب في حالة الفشل في المنافسة بشكل قليل جدا .



السؤال رقم 03: هل تتنبأك العزيمة في حالة الفشل المنافسة ؟

الجدول رقم (09) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 03:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	19	%43,2	8.8	2.27	9.63	9.48	0.05	04
قليل	6	%13,6	8.8					
متوسط	7	%15,9	8.8					
كثير	12	%27,3	8.8					
كثير جدا	00	%00	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن (19) لاعبا أي ما يعادل نسبة (2,43%) أجابوا ب قليل جدا ، بينما أجاب (6) لاعبين أي ما يعادل نسبة (6,13%) ب قليل ، و أجاب (7) لاعبين أي ما يعادل نسبة (9,15%) ب متوسط، و أجاب (12) لاعب بنسبة (3,27%) ب كثير ، كما لم يجب أي لاعب على البديل (كثير جدا).

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (9.63) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن العزيمة تظهر لدى اللاعبين في حالة الفشل في المنافسة بشكل قليل جدا.



السؤال رقم 04: هل تتأبك عدم المبالاة في حالة الفشل في المنافسة ؟

الجدول رقم (10) يوضح عرض وتحليل السؤال رقم 04:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	3.59	1.45	9.48	0.05	04
قليل	00	%00	8.8					
متوسط	18	%40,9	8.8					
كثير	26	%59,1	8.8					
كثير جدا	00	%00	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البدائل (قليل جدا ، قليل ، كثير جدا) ، بينما أجاب (18) لاعبا أي ما يعادل نسبة (9,40%) بـ متوسط ، و أجاب (26) لاعبا أي ما يعادل نسبة (59,1%) بـ كثير.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (1,45) و هي أصغر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار.



السؤال رقم 05: هل تتأبك الشجاعة في حالة الفشل في المنافسة ؟

الجدول رقم (11) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 05:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	40	90,9%	8.8	1.11	65.77	9.48	0.05	04
قليل	3	6,8%	8.8					
متوسط	1	2,3%	8.8					
كثير	00	00%	8.8					
كثير جدا	00	00%	8.8					
المجموع	44	100%	44					

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن (40) لاعبا أي ما يعادل نسبة (90,9%) أجابوا ب قليل جدا ، بينما أجاب (3) لاعبين أي ما يعادل نسبة (6,8%) ب قليل ، و أجاب لاعب واحد (1) أي ما يعادل نسبة (2,3%) ب متوسط ، و لم يجب أي لاعب على البدائل (كثير ، كثير جدا).

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (65,77) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن الشجاعة تظهر لدى اللاعبين في حالة الفشل في المنافسة بشكل قليل جدا .



السؤال رقم 06: هل يمكن التعرف على الضغط النفسي من خلال الإضطرابات النفسية ؟

الجدول رقم (12) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 06:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	5	%11,4	8.8	2.56	24.54	9.48	0.05	04
قليل	12	%27,3	8.8					
متوسط	24	%54,5	8.8					
كثير	3	%6,8	8.8					
كثير جدا	00	%00	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن (5) لاعبين أي ما يعادل نسبة (11,4%) أجابوا بـ قليل جدا ، بينما أجاب (12) لاعبا أي ما يعادل نسبة (27,3%) بـ قليل ، و أجاب (24) لاعب أي ما يعادل نسبة (54,5%) بـ متوسط، و أجاب (3) لاعبين بنسبة (6,8%) بـ كثير ، بينما لم يجب أي لاعب على البدائل (كثير جدا).

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجد أنها قد بلغت قيمة (24,54) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أنه يمكن التعرف على الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة من خلال الاضطرابات النفسية بشكل متوسط.



السؤال رقم 07: هل يمكن التعرف على الضغط النفسي من خلال الإضطرابات الهرمونية ؟

الجدول رقم (13) يوضح عرض وتحليل السؤال رقم 07:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	1	2,3%	8.8	2.90	41.63	9.48	0.05	04
قليل	8	18,2%	8.8					
متوسط	29	65,9%	8.8					
كثير	6	13,6%	8.8					
كثير جدا	00	00%	8.8					
المجموع	44	100%	44					

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن لاعبا واحدا (1) أي ما يعادل نسبة (2,3%) أجاب ب قليل جدا ، بينما أجاب (8) لاعبين أي ما يعادل نسبة (18,2%) ب قليل ، و أجاب (29) لاعبا أي ما يعادل نسبة (65,9%) ب متوسط ، و أجاب (6) لاعبين بنسبة (13,6%) ب كثير ، بينما لم يجب أي لاعب على البدائل (كثير جدا).

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (41,63) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أنه يمكن التعرف على الضغط النفسي لدى اللاعبين من خلال الإضطرابات الهرمونية بشكل متوسط.



السؤال رقم 08: هل يمكن التعرف على الضغط النفسي من خلال الإضطرابات الفسيولوجية ؟

الجدول رقم (14) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 08:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	8	%18,2	8.8	3.11	37.63	9.48	0.05	04
قليل	7	%15,9	8.8					
متوسط	1	%2,3	8.8					
كثير	28	%63,6	8.8					
كثير جدا	00	%00	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن (8) لاعبين أي ما يعادل نسبة (2,18%) أجابوا بـ قليل جدا ، بينما أجاب (7) لاعبين أي ما يعادل نسبة (9,15%) بـ قليل ، و أجاب لاعب واحد (1) أي ما يعادل نسبة (3,2%) بـ متوسط، و أجاب (28) لاعبا بنسبة (63,6%) بـ كثير ، بينما لم يجب أي لاعب على البدائل (كثير جدا).

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (37,63) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أنه يمكن التعرف على الضغط النفسي لدى اللاعبين في حالة الفشل في المنافسة من خلال الإضطرابات الفسيولوجية بشكل كثير .



السؤال رقم 09: هل يمكن التعرف على الضغط النفسي من خلال الإضطرابات الجسمية ؟

الجدول رقم (15) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 09:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	1	2,3%	8.8	2.68	48.00	9.48	0.05	04
قليل	13	29,5%	8.8					
متوسط	29	65,9%	8.8					
كثير	1	2,3%	8.8					
كثير جدا	00	00%	8.8					
المجموع	44	100%	44					

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن لاعبا واحدا (1) أي ما يعادل نسبة (2,3%) أجاب ب قليل جدا ، بينما أجاب (13) لاعبا أي ما يعادل نسبة (29,5%) ب قليل ، و أجاب (29) لاعبا أي ما يعادل نسبة (65,9%) ب متوسط، و أجاب لاعب واحد (1) بنسبة (2,3%) ب كثير ، بينما لم يجب أي لاعب على البدائل (كثير جدا).

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (48,00) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أنه يمكن التعرف على الضغط النفسي لدى اللاعبين من خلال الإضطرابات الجسمية بشكل متوسط.



السؤال رقم 10: هل عامل التحضير النفسي يؤثر على نسبة الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ؟

الجدول رقم (16) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 10:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	3.77	21.59	9.48	0.05	04
قليل	00	%00	8.8					
متوسط	13	%29,5	8.8					
كثير	28	%63,6	8.8					
كثير جدا	3	%6,8	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البدائل (قليل جدا ، قليل) ، و أجاب (13) لاعب أي ما يعادل نسبة (%29,5) بـ متوسط، و أجاب (28) لاعب بنسبة (%63,6) بـ كثير ، و أجاب (3) لاعبين بنسبة (%6,8) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجد أنها قد بلغت قيمة (21,59) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن عامل التحضير النفسي يؤثر على نسبة الضغط النفسي للاعبين في حالة الفشل في المنافسة بشكل كثير.



السؤال رقم 11: هل عامل التحضير البدني يؤثر على نسبة الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ؟

الجدول رقم (17) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 11:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	3.36	42.90	9.48	0.05	04
قليل	1	%2,3	8.8					
متوسط	27	%61,4	8.8					
كثير	15	%34,1	8.8					
كثير جدا	1	%2,3	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البدائل (قليل جدا) ، بينما أجاب لاعب واحد (1) أي ما يعادل نسبة (2,3%) بـ قليل ، و أجاب (27) لاعب أي ما يعادل نسبة (61,4%) بـ متوسط ، و أجاب (15) لاعب بنسبة (34,1%) بـ كثير ، بينما أجاب لاعب واحد (1) بنسبة (2,3%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (42,90) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن عامل التحضير البدني يؤثر على نسبة الضغط النفسي بشكل متوسط.



السؤال رقم 12: هل عامل التحضير التكنولوجيكي يؤثر على نسبة الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ؟

الجدول رقم (18) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 12:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	3.47	18.04	9.48	0.05	04
قليل	00	%00	8.8					
متوسط	26	%59,1	8.8					
كثير	15	%34,1	8.8					
كثير جدا	3	%6,8	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البدائل (قليل جدا ، قليل) ، بينما أجاب (26) لاعبا أي ما يعادل نسبة (59,1) بـ متوسط ، و أجاب (15) لاعب أي ما يعادل نسبة (34,1%) بـ كثير ، و أجاب (3) لاعبين بنسبة (6,8%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (18,04) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن عامل التحضير التكنولوجيكي يؤثر على نسبة الضغط بشكل متوسط.



عرض و تحليل نتائج المحور الثاني:

السؤال رقم 13: هل عامل القلق يساهم في ارتفاع نسبة الضغط ؟

الجدول رقم (19) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 13:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	19	43,2%	8.8	2.50	30.09	9.48	0.05	04
قليل	1	2,3%	8.8					
متوسط	8	18,2%	8.8					
كثير	15	34,1%	8.8					
كثير جدا	1	2,3%	8.8					
المجموع	44	100%	44					

من خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أن (19) لاعبا أي ما يعادل نسبة (43,2%) أجابوا بـ قليل جدا ، و أجاب (8) لاعبين أي ما يعادل نسبة (18,2%) بـ متوسط ، بينما أجاب (15) لاعبا أي ما يعادل نسبة (34,10%) بـ كثير ، و أجاب لاعب واحد (1) بنسبة (2,3%) بـ قليل ، و أجاب لاعب واحد (1) بنسبة (2,3%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (30.09) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن القلق يساهم في ارتفاع نسبة الضغط بشكل قليل جدا .



السؤال رقم 14: هل عامل الإنفعالات يساهم في ارتفاع نسبة الضغط ؟

الجدول رقم (20) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 14:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	3.70	13.63	9.48	0.05	04
قليل	2	%4,5	8.8					
متوسط	19	%43,2	8.8					
كثير	13	%29,5	8.8					
كثير جدا	10	%22,7	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (20) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البدائل (قليل جدا) ، و أجاب لاعبين اثنين (2) أي ما يعادل نسبة (4,5%) بـ قليل ، بينما أجاب (19) لاعبا أي ما يعادل نسبة (43,2%) بـ متوسط ، و أجاب (13) لاعبا بنسبة (29,5%) بـ كثير ، و أجاب (10) لاعبين بنسبة (22,7%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (13,63) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن عامل الانفعالات يساهم في ارتفاع نسبة الضغط بشكل متوسط .



السؤال رقم 15: هل عامل التوتر يساهم في ارتفاع نسبة الضغط ؟

الجدول رقم (21) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 15:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	1	2,3%	8.8	3.56	45.27	9.48	0.05	04
قليل	1	2,3%	8.8					
متوسط	14	31,8%	8.8					
كثير	28	63,6%	8.8					
كثير جدا	00	00%	8.8					
المجموع	44	100%	44					

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أن لاعبا واحدا (1) أي ما يعادل نسبة (2,3%) أجابوا ب قليل جدا ، و أجاب أيضا لاعب وحيد (1) أي ما يعادل نسبة (2,3%) ب قليل ، بينما أجاب (14) لاعبا أي ما يعادل نسبة (31,8%) ب متوسط ، و أجاب (28) لاعبا بنسبة (63,6%) ب كثير ، و لم يجب أي لاعب على البدائل (كثير جدا).

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (45,27) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن التوتر يساهم في ارتفاع نسبة الضغط بشكل كثير .



السؤال رقم 16: هل عامل الإحباط يساهم في ارتفاع نسبة الضغط ؟

الجدول رقم (22) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 16:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	3.56	0.81	9.48	0.05	04
قليل	00	%00	8.8					
متوسط	19	%43,2	8.8					
كثير	25	%56,8	8.8					
كثير جدا	00	%00	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أن (25) لاعبا أي ما يعادل نسبة (56,8%) أجابوا بـ كثير ، بينما أجاب (19) لاعبا أي ما يعادل نسبة (43,2%) بـ متوسط ، و لم يجب أي من اللاعبين على البدائل الأخرى (قليل جدا قليل ، كثير جدا).

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجد أنها قد بلغت قيمة (0.81) و هي أقل من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار .



السؤال رقم 17: هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ينتج عن حضور الجمهور ؟

الجدول رقم (23) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 17:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	25	56,8%	8.8	1.77	44.18	9.48	0.05	04
قليل	7	15,9%	8.8					
متوسط	10	22,7%	8.8					
كثير	1	2,3%	8.8					
كثير جدا	1	2,3%	8.8					
المجموع	44	100%	44					

من خلال الجدول رقم (23) نلاحظ أن (25) لاعبا أي ما يعادل نسبة (56,8%) أجابوا بـ قليل جدا ، و أجاب (7) لاعبين أي ما يعادل نسبة (15,9%) بـ قليل ، بينما أجاب (10) لاعبين أي ما يعادل نسبة (22,7%) بـ متوسط ، و أجاب لاعب واحد بنسبة (2,3%) بـ كثير ، و كذلك أجاب لاعب واحد بنسبة (2,3%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (44,18) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ينتج عن حضور الجمهور بشكل قليل جدا .



السؤال رقم 18: هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ينتج عن الإخفاق في المنافسة ؟

الجدول رقم (24) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 18:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	3.40	13.27	9.48	0.05	04
قليل	8	%18,2	8.8					
متوسط	10	%22,7	8.8					
كثير	26	%59,1	8.8					
كثير جدا	00	%00	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (24) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البدائل (قليل جدا ، كثير جدا) ، بينما أجاب (8) لاعبين أي ما يعادل نسبة (%18,2) بـ متوسط ، بينما أجاب (10) لاعبين أي ما يعادل نسبة (%22,7) بـ كثير ، و أجاب (26) لاعبا بنسبة (%59,1) بـ كثير .

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (13,27) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ينتج عن الإخفاق في المنافسة و ذلك بشكل كثير .



السؤال رقم 19: هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ينتج عن الخوف من الرد على الصحافة ؟

الجدول رقم (25) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 19:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	8	18,2%	8.8	3.29	18.04	9.48	0.05	04
قليل	10	22,7%	8.8					
متوسط	26	59,1%	8.8					
كثير	8	18,2%	8.8					
كثير جدا	10	22,7%	8.8					
المجموع	44	100%	44					

من خلال الجدول رقم (25) نلاحظ أن (8) لاعبين أي ما يعادل نسبة (18,2%) أجابوا بـ قليل جدا ، و أجاب (10) لاعبين أي ما يعادل نسبة (18,2%) بـ قليل ، بينما أجاب (26) لاعبا أي ما يعادل نسبة (59,1%) بـ متوسط ، و أجاب (8) لاعبين بنسبة (18,2%) بـ كثير ، أجاب (10) لاعبين بنسبة (22,7%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (18,04) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن الضغط النفسي في حالة الفشل ينتج عن الخوف من الرد على الصحافة بشكل متوسط .



السؤال رقم 20: هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ينتج عن التفكير في المرتبة ؟

الجدول رقم (26) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 20:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	1	2,3%	8.8	2.61	53.27	9.48	0.05	04
قليل	18	40,9%	8.8					
متوسط	23	52,3%	8.8					
كثير	1	2,3%	8.8					
كثير جدا	1	2,3%	8.8					
المجموع	44	100%	44					

من خلال الجدول رقم (26) نلاحظ أن لاعبا واحدا (1) أي ما يعادل نسبة (2,3%) أجاب بـ قليل جدا ، و أجاب (18) لاعب أي ما يعادل نسبة (40,9%) بـ قليل ، بينما أجاب (23) لاعبا أي ما يعادل نسبة (52,3%) بـ بشكل متوسط ، و أجاب لاعب واحد (1) بنسبة (2,3%) بـ كثير ، و أجاب لاعب واحد (1) بنسبة (2,3%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (53,27) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ينتج عن التفكير في الحفاظ على المرتبة بشكل متوسط .



عرض و تحليل نتائج المحور الثالث :

السؤال رقم 21: هل الضغط النفسي يؤثر على المنافسة الرياضية ؟

الجدول رقم (27) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 21:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	3.68	12.18	9.48	0.05	04
قليل	00	%00	8.8					
متوسط	18	%40,9	8.8					
كثير	22	%50,0	8.8					
كثير جدا	4	%9,1	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (27) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البدائل (قليل جدا ، قليل) ، بينما أجاب (18) لاعب أي ما يعادل نسبة (40,9%) بـ متوسط ، بينما أجاب (22) لاعبا أي ما يعادل نسبة (50,0%) بـ كثير ، و أجاب (4) لاعبين بنسبة (9,1%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجد أنها قد بلغت قيمة 12,18 و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت 9.48 و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن الضغط النفسي يؤثر على المنافسة الرياضية بشكل كثير .



السؤال رقم 22: هل الضغط النفسي يؤثر على المردود الرياضي ؟

الجدول رقم (28) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 22:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	4.59	25.27	9.48	0.05	04
قليل	00	%00	8.8					
متوسط	4	%9,1	8.8					
كثير	10	%22,7	8.8					
كثير جدا	30	%68,2	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (28) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البدائل (قليل جدا ، قليل) ، بينما أجاب (4) لاعبين أي ما يعادل نسبة (9,1%) بـ متوسط ، و أجاب (10) لاعبين أي ما يعادل نسبة (22,7%) بـ كثير ، وكذلك أجاب (30) لاعب بنسبة (68,2%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (25,27) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن الضغط النفسي يؤثر على المردود الرياضي بشكل كثير جدا .



السؤال رقم 23: هل الضغط النفسي يؤثر على النتائج الرياضية ؟

الجدول رقم (29) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 23:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	4.31	12.18	9.48	0.05	04
قليل	00	%00	8.8					
متوسط	4	%9,1	8.8					
كثير	22	%50,0	8.8					
كثير جدا	18	%40,9	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (29) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البدائل (قليل جدا ، قليل) ، و أجاب (4) لاعبين أي ما يعادل نسبة (9,1%) بـ متوسط ، بينما أجاب (22) لاعبا أي ما يعادل نسبة (50,0%) بأن بـ كثير ، و أجاب (18) لاعبا بنسبة (40,9%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجد أنها قد بلغت قيمة (30.09) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن الضغط النفسي يؤثر على النتائج الرياضية بشكل كثير .



السؤال رقم 24: هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة يؤثر على النجاح ؟

الجدول رقم (30) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 24:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	4.47	38.77	9.48	0.05	04
قليل	3	%6,8	8.8					
متوسط	7	%15,9	8.8					
كثير	00	%00	8.8					
كثير جدا	34	%77,3	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (30) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البدائل (قليل جدا ، كثير) و أجاب (3) لاعبين أي ما يعادل نسبة (6,8%) ب قليل ، بينما أجاب (7) لاعبين أي ما يعادل نسبة (15,9%) ب متوسط و أجاب (34) لاعب بنسبة (77,3%) ب كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (38,77) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن الضغط النفسي يؤثر على النجاح بشكل كثير جدا .



عرض و تحليل نتائج المحور الرابع:

السؤال رقم 25: هل ينخفض الضغط النفسي عند التحضير الجيد ؟

الجدول رقم (31) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 25:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	4	9,1%	8.8	2.75	27.09	9.48	0.05	04
قليل	21	47,7%	8.8					
متوسط	1	2,3%	8.8					
كثير	18	40,9%	8.8					
كثير جدا	00	00%	8.8					
المجموع	44	100%	44					

من خلال الجدول رقم (31) نلاحظ أن (4) لاعبين أي ما يعادل نسبة (9,1%) بـ قليل جدا ، بينما أجاب 21 لاعب أي ما يعادل نسبة (47,7%) بـ قليل ، و أجاب لاعب واحد (1) أي ما يعادل نسبة (2,3%) بـ متوسط، و أجاب (18) لاعبا بنسبة (40,9%) بـ كثير ، بينما لم يجب أي لاعب على البديل (كثير جدا).

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (27,09) و هي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن الضغط النفسي ينخفض عند التحضير الجيد بشكل قليل.



السؤال رقم 26: هل ينخفض الضغط النفسي عند رؤية الأخصائي النفسي ؟

الجدول رقم (32) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 26:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	3.54	14.77	9.48	0.05	04
قليل	00	%00	8.8					
متوسط	23	%52,3	8.8					
كثير	18	%40,9	8.8					
كثير جدا	3	%6,8	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (32) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البدائل (قليل جدا ، قليل) ، بينما أجاب (23) لاعبا أي ما يعادل نسبة (52,3%) بـ متوسط ، و أجاب (18) لاعبا أي ما يعادل نسبة (40,9%) بـ كثير ، و أجاب (3) لاعبين أي ما يعادل (6,8%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (14,77) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، ما يعني أن الضغط النفسي ينخفض لدى اللاعب عند وجود الأخصائي النفسي بشكل متوسط.



السؤال رقم 27: هل ينخفض الضغط النفسي عند رؤية المدرب ؟

الجدول رقم (33) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 27:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	3.29	27.81	9.48	0.05	04
قليل	17	%38,6	8.8					
متوسط	1	%2,3	8.8					
كثير	22	%50,0	8.8					
كثير جدا	4	%9,1	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (33) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البديل (قليل جدا) ، بينما أجاب (17) لاعبا أي ما يعادل نسبة (38,6%) بـ قليل ، و أجاب لاعب واحد أي ما يعادل نسبة (2,3%) بـ متوسط ، و أجاب (22) أي ما يعادل نسبة (50,0%) بـ كثير، كذلك أجاب (4) لاعبين أي ما يمثل نسبة (9,1%) بـ كثير جدا. و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (27,81) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن الضغط النفسي ينخفض عند وجود المدرب بشكل كثير.



السؤال رقم 28: هل ينخفض الضغط النفسي عند رؤية المرشد النفسي ؟

الجدول رقم (34) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 28:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	3.45	0.72	9.48	0.05	04
قليل	11	%25,0	8.8					
متوسط	13	%29,5	8.8					
كثير	9	%20,5	8.8					
كثير جدا	11	%25,0	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (34) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البديل (قليل جدا) ، بينما أجاب (11) لاعب أي ما يعادل نسبة (%25,0) بـ قليل ، و أجاب (13) لاعبا أي ما يعادل نسبة (%29,5) بـ متوسط ، و أجاب (9) لاعبين بنسبة (%20,5) بـ كثير ، كما أجاب (11) لاعب أي ما يعادل نسبة (%25,0) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (0,72) و هي أصغر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار.



السؤال رقم 29: هل ينخفض الضغط النفسي عند استعمال أسلوب الإسترخاء ؟

الجدول رقم (35) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 29:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	4	9,1%	8.8	2.86	40.09	9.48	0.05	04
قليل	7	15,9%	8.8					
متوسط	25	56,8%	8.8					
كثير	7	15,9%	8.8					
كثير جدا	1	2,3%	8.8					
المجموع	44	100%	44					

من خلال الجدول رقم (35) نلاحظ أن (4) لاعبين أي ما يعادل نسبة (9,1%) بـ قليل جدا ، بينما أجاب (7) لاعبين أي ما يعادل نسبة (15,9%) بـ قليل ، و أجاب (25) لاعبا أي ما يعادل نسبة (56,8%) بـ متوسط و أجاب (7) لاعبين بنسبة (15,9%) بـ كثير ، كما أجاب لاعب واحد أي ما يعادل نسبة (2,3%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجد أنها قد بلغت قيمة (40,09) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، و ذلك يعني أن الضغط النفسي ينخفض عند استعمال أسلوب الاسترخاء بشكل متوسط.



السؤال رقم 30: هل ينخفض الضغط النفسي عند استعمال أسلوب التغذية الرجعية الحيوية ؟

الجدول رقم (36) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 30:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	2.88	26.22	9.48	0.05	04
قليل	11	%25,0	8.8					
متوسط	30	%68,2	8.8					
كثير	00	%00	8.8					
كثير جدا	3	%6,8	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (36) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البديل (قليل جدا) ، بينما أجاب (11) لاعب أي ما يعادل نسبة (25,0%) بـ قليل ، و أجاب (30) لاعبا أي ما يعادل نسبة (68,2%) بـ متوسط ، و لم يجب أي لاعب على البديل (كثير) ، كما أجاب (3) لاعبين أي ما يعادل نسبة (6,8%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (26,22) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار و هذا يعني ان الضغط النفسي ينخفض عند استعمال التغذية الرجعية الحيوية بشكل متوسط.



السؤال رقم 31: هل ينخفض الضغط النفسي عند التحضير الذهني و النفسي ؟

الجدول رقم (37) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 31:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	3.45	30.72	9.48	0.05	04
قليل	8	%18,2	8.8					
متوسط	9	%20,5	8.8					
كثير	26	%59,1	8.8					
كثير جدا	1	%2,3	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (37) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البديل (قليل جدا) ، بينما أجاب (8) لاعبين أي ما يعادل نسبة 18,2% بـ قليل ، و أجاب (9) لاعبين أي ما يعادل نسبة 20,5% بـ متوسط ، و أجاب (26) لاعب بنسبة 59,1% بـ كثير ، كما أجاب لاعب وحيد أي ما يعادل نسبة 2,3% بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (30,72) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، أي أن الضغط النفسي ينخفض عند التحضير الذهني و النفسي بشكل كثير.



السؤال رقم 32: هل ينخفض الضغط النفسي عند استعمال أسلوب التصور الذهني ؟

الجدول رقم (38) يوضح عرض و تحليل السؤال رقم 32:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
قليل جدا	00	%00	8.8	3.25	70.36	9.48	0.05	04
قليل	1	%2,3	8.8					
متوسط	35	%79,5	8.8					
كثير	4	%9,1	8.8					
كثير جدا	4	%9,1	8.8					
المجموع	44	%100	44					

من خلال الجدول رقم (38) نلاحظ أنه لم يجب أي لاعب على البديل (قليل جدا) ، بينما أجاب لاعب وحيد أي ما يعادل نسبة (2,3%) بـ قليل ، و أجاب (35) لاعبا أي ما يعادل نسبة (79,5%) بـ متوسط ، و أجاب (4) لاعبين بنسبة (9,1%) بـ كثير ، كما أجاب (4) لاعبين أي ما يعادل نسبة (9,1%) بـ كثير جدا.

و بالنظر إلى كا² المحسوبة نجدها قد بلغت قيمة (70,36) و هي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (9.48) و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار ، ما يعني ان الضغط النفسي ينخفض عند استعمال أسلوب التصور الذهني بشكل متوسط.



2- تفسير و مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

الفرضية الأولى:

إفترض الباحث في الفرضية الأولى أن نقص التحضير النفسي يؤثر على الصحة النفسية للاعب كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة ، و من خلال تحليل نتائج الأسئلة التي تخدم هذه الفرضية حيث تبين من خلال السؤال رقم (01) أن القلق يظهر لدى اللاعبين بعد المنافسة بشكل متوسط ، و كذلك السؤال رقم (02) نجد أن الخوف يظهر لدى اللاعبين بشكل قليل ، و من خلال السؤال رقم (03) نجد أن التصميم يظهر بشكل قليل جدا ، و من خلال السؤال رقم (05) نجد أن الشجاعة تظهر بشكل قليل جدا ، و من خلال السؤال رقم (06) نجد أنه يمكن التعرف على الضغوط النفسية لدى اللاعبين من خلال الاضطرابات النفسية بشكل متوسط ، و أيضا من خلال السؤال رقم (07) نجد أنه يمكن التعرف على الضغوط النفسية من خلال الاضطرابات الهرمونية بشكل متوسط و من خلال السؤال رقم (08) نجد أنه يمكن التعرف على الضغط من خلال الاضطرابات الفسيولوجية بشكل كثير و من خلال السؤال رقم (09) نجد أنه يمكن التعرف على الضغط من خلال الاضطرابات الجسمية بشكل متوسط ، و من خلال السؤال رقم (10) نجد أن عامل التحضير النفسي يؤثر على نسبة الضغط بشكل كثير ، و من خلال السؤالين رقم (11) و (12) نجد أن عاملي التحضير البدني و التحضير التكنوتكتيكي يؤثران على نسبة الضغط بشكل متوسط.

هذه النتائج تؤكد على أن نقص التحضير النفسي يؤثر سلبا على الصحة النفسية للاعب كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة ، و ذلك ما أكدته "كمال يحيى الريفي" (2004) حيث يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في المجال الرياضي و في جميع الأشكال الرياضية ، و يلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه ، و من خلال التجربة و الملاحظة توضح بشكل كبير انه على الرغم من النقص في الإعداد البدني و التكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين و الآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل و قد أرجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل في إرادة اللاعب أو الفريق و تصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة.

و يفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز و النصر و النجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم و في بعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول ، و لذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين و إعدادهم الإعداد النفسي السليم.

يوضح "كوير" أسباب و تأثير الضغوط على الفرد و يذكر أن البيئة تعتبر مصدرا للضغوط ، مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطرا يهدد الفرد و أهدافه في الحياة ، فينشغل بحالة الضغط و يحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف ، و إذا لم ينجح في التغلب على المشكلات و استمرت الضغوط لفترات طويلة فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب و الإكتئاب و انخفاض تقدير الذات.

و في الأخير نستنتج أن الفرضية الأولى قد تحققت بالحكم على النتائج المتحصل عليها.



الفرضية الثانية:

إفترض الباحث في الفرضية الثانية أن حالات الإخفاق في المنافسات الرياضية سبب في ظهور الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم ، و من خلال تحليل نتائج الأسئلة التي تخدم هذه الفرضية ، ومن خلال السؤال رقم (13) نجد أن عامل القلق يساهم في ظهور و ارتفاع نسبة الضغط بشكل قليل جدا ، و من خلال السؤال رقم (14) نجد أن عامل الإنفعالات تساهم في ظهور و ارتفاع نسبة الضغط بشكل متوسط ، ومن خلال السؤال رقم (15) نجد أن عامل التوتر يساهم في ظهور و ارتفاع نسبة الضغط النفسي بشكل كثير ، و من خلال السؤال رقم (17) نجد أن حضور الجمهور يتسبب في الضغط بشكل قليل ، و من خلال السؤال رقم (18) نجد أن الإخفاق في المنافسة يتسبب في الضغط النفسي بشكل كثير ، و من خلال السؤال رقم (19) نجد أن الخوف من الرد على الصحافة يتسبب في ظهور الضغط بشكل متوسط ، و من خلال السؤال رقم (20) نجد أن التفكير في الحفاظ على المرتبة يتسبب في ظهور الضغط النفسي بشكل متوسط.

هذه النتائج تؤكد على أن حالات الإخفاق و الفشل في المنافسات الرياضية سبب في ظهور الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم ، إلى جانب الأسباب الأخرى كحضور الجمهور و الخوف من الرد على الصحافة.

كما أكد "عبد العزيز عبد المجيد محمد" (2005) في ما يخص ضغوط ما بعد المنافسة بأن هذه الضغوط تتوقف على نتائج المنافسة ، وقد تكون طويلة المدى كما في المرحلة الأولى في حالة الفشل و في الفوز في المنافسة و تستمر حتى موعد المنافسة التالية ، وقد تستمر لتتكرر كلما تكرر الموقف لتصبح ضغوطا مرتبطة بمنافسة محددة.

و أيضا أكد "أسامة كامل راتب" (2000) أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية و القلق و الخوف المباشر يأتي مباشرة نتيجة الخوف من خسارة المباراة ، أو فقدان النقاط أثناء المسابقة ، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة و توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين هما الرغبة في النجاح و الخوف من الفشل و الأشخاص الذين يخافون من الفشل يبذلون جهدا كبيرا.

و في الأخير نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت بالحكم على النتائج المتحصل عليها.



الفرضية الثالثة:

إفترض الباحث في الفرضية الثالثة أنه توجد علاقة عكسية بين الضغط النفسي و نتائج لاعبي كرة القدم ، و من خلال تحليل نتائج الأسئلة التي تخدم هذه الفرضية ، و من خلال السؤال رقم (21) نجد أن الضغط النفسي يؤثر على المنافسة الرياضية بشكل كثير ، و من السؤال (22) نجد أن الضغط النفسي يؤثر على المردود الرياضي بشكل كثير جدا ، و من خلال السؤال رقم (23) نجد أن الضغط النفسي يؤثر على النتائج الرياضية بشكل كثير ، و من خلال السؤال رقم (24) نجد أن الضغط النفسي يؤثر على النجاح بشكل كثير جدا

هذه النتائج تؤكد على أنه توجد علاقة عكسية بين الضغط النفسي و نتائج لاعبي كرة القدم ، و هذا ما أكدته "نزار المجيد الكامل طه الويس" (1980) يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من إنفعالات و سلوكيات ، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية و المهارية فقط ، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع ، التفكير ، القلق... الخ

و أيضا "عبد العزيز عبد المجيد محمد" (2005) حينما يقع الرياضيون في براثن الضغوط النفسية ، يتساقط العرق من راحتي اليد و قد يشعر بالإنقباض في المعدة و هنا يتساءل الرياضي عن كيفية تحقيق الإحتفاظ بقدراته لدفع مخاوف الفشل من ارتكاب أخطاء في الأداء و تحقيق النتائج المستهدفة ، وهذا ما لا يمكن تحقيقه في حالة عصبية و زيادة القلق نتيجة تفسير ردود أفعال الموقف و نقص الثقة بالنفس في القدرة على القيام بالأداء المطلوب نتيجة للتأثير السلبي بالاستجابة الضاغطة من المصادر المتعددة التي تبدد القدرة على التفكير و تحدث اضطراب الأداء و تحقق نتائج عقلانية مع محاولة اعتقاد الأفراد في قدراتهم و إدراكها كحقيقة واقعية ، وتؤثر الضغوط النفسية في الشخصية الإنسانية و بالتالي في أداء الرياضي .

في الأخير نستنتج ان الفرضية الثالثة قد تحققت بالحكم على النتائج المتحصل عليها.



الفرضية الرابعة:

إفترض الباحث في الفرضية الرابعة أن إستخدام أساليب الضبط و تسيير الإنفعالات يساعد على خفض الضغط النفسي ، و من خلال تحليل نتائج الأسئلة التي تخدم هذه الفرضية ، و من خلال السؤال رقم (25) نجد أن الضغط النفسي ينخفض عند التحضير الجيد بشكل قليل ، و من خلال السؤال رقم (26) نجد أن الضغط النفسي لدى اللاعب ينخفض عند مقابلة الأخصائي النفسي بشكل متوسط ، و من خلال السؤال رقم (27) نجد أن الضغط النفسي ينخفض عند رؤية المدرب بشكل كثير ، و من خلال السؤال رقم (29) نجد أن الضغط النفسي ينخفض عند إستعمال أسلوب الإسترخاء بشكل متوسط ، و أيضا من خلال السؤال رقم (30) نجد أن الضغط النفسي ينخفض عند إستعمال التغذية الرجعية الحيوية بشكل متوسط ، و من خلال السؤال رقم (31) نجد أن الضغط النفسي ينخفض عند التحضير الذهني و النفسي بشكل كثير ، و من خلال السؤال رقم (32) نجد أن الضغط النفسي ينخفض عند إستعمال التصور الذهني بشكل متوسط.

و هذا ما أكدته "عبد العزيز عبد المجيد محمد" (2005) في أساليب مواجهة الضغوط ومنها الأساليب الفسيولوجية تعد هذه الأساليب من أفضل أساليب إدارة الضغوط من خلال استخدام تدريبات التنفس و الإسترخاء ، حيث يسهل مركز التنفس في المخ العلاقة الوظيفية مع مراكز الإستثارة ، و لهذا يعتقد ثبات و استقرار و راحة النفس الذي يؤدي للتحسن و الاسترخاء و تقليل التوتر ، و يتطلب أسلوب التنفس العميق.

و أيضا تعتبر التغذية الراجعة الحيوية وسيلة تساعد على الإسترخاء ، حيث يتم قياس الضغوط ثم تقدم معلومات للرياضي لإعطائه فرصة لمواجهة الضغوط النفسية ، و لهذا التدريب العديد من المداخل في التدريب على الإسترخاء.

و كذلك أكد "عامر سعيد الخيكاني" (2011) على أن هناك طرق و أساليب عديدة لمواجهة التوتر النفسي الذي يمر به لاعبو كرة القدم أو لاعبو الألعاب الرياضية الأخرى منها الإستماع إلى أشرطة موسيقية معينة و الرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ ، و استخدام التدليك ، و قد يتم استخدام آليات أخرى لمواجهة و تقليل حالات التوتر مثل التنويم المغناطيسي ، اليوجا ، التدريب الذاتي ، التغذية الراجعة... الخ

و في الأخير نستنتج أن الفرضية الرابعة قد تحققت بالحكم على النتائج المتحصل عليها.



الفرضية العامة للدراسة:

في الفرضية العامة للدراسة افترض الباحث أن الضغط النفسي و القلق يؤثران سلبا على لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة.

و من خلال النتائج و الإستنتاجات التي توصلنا إليها من مناقشة الفرضيات الجزئية للدراسة ، وجدنا أن: نقص التحضير النفسي يؤثر على الصحة النفسية للاعب كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة و أن حالات الإخفاق في المنافسات الرياضية سبب في ظهور الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم و كذلك وجدنا أنه توجد علاقة عكسية بين الضغط النفسي و نتائج لاعبي كرة القدم ، و أخيرا وجدنا أن إستخدام أساليب الضبط و تسيير الإنفعالات يساعد على خفض الضغط النفسي.

نستنتج أن الضغط النفسي و القلق يؤثران سلبا على لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة ، و هذا ما أكدته دراسة "عبد الغاني علالي" (2006/2005) بأن جميع الرياضيين يتأثرون بالضغط النفسي ، كما أنهم يحتاجون للضغط النفسي من أجل الحركة و العمل لكن بدرجات مختلفة تبعا للفروق الفردية في الشخصية و كذلك نوع الرياضة الممارسة.

و كما أكدته "غربي صبرينة" (2004/2003) في دراستها بأن إدراك الفرد و تقديره المعرفي لمختلف الضغوط يؤدي إلى استجابات واضحة ، كما ان هنالك علاقة ارتباط بين مستويات الإكتئاب و مستويات الضغط.

كما يؤكد "عامر سعيد الخيكاني" (2011) على أن النتائج السلوكية للاعب هي المرحلة الأخيرة من عمليات الضغوط لأنها تجسد السلوك الفعلي للاعب الذي تقع عليه الضغوط ، فإن كان إدراك اللاعب للمطالب مهددا له سيتأثر أدائه بصورة سلبية ، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطلب الواقع على كاهله غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أدائه بصورة ايجابية ، إلا أن بعض الباحثين يرون أن إدراك اللاعب للتهديد في بعض الأحيان يمكن أن يقود إلى تعبئة قواه بتصميم أكبر للرد على الضغوط الواقعة عليه و من ثم الأداء بصورة ايجابية.

كما يؤكد "نزار المجيد الكامل طه الويس" (1980) يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات و سلوكيات ، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية و المهارية فقط ، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع ، التفكير ، القلق... الخ ، كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي: النوع الأول عندما يكون القلق مسيرا يلعب دور المحضر و المساعد للرياضي في معرفته و إدراكه لمصدر القلق و بالتالي يهيئ نفسه ، و النوع الثاني عندما يكون القلق معرقلا و يؤثر سلبا على نفسه.

و في الأخير نستنتج أن الفرضية العامة قد تحققت بالحكم على النتائج المتحصل عليها.



الفصل الخامس

استنتاجات و اقتراحات



1- إستنتاجات عامة:

في ضوء النتائج المتوصل إليها نستنتج أن لاعبي القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة لكرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية يمرون بتغيرات عديدة سواء كانت تغيرات نفسية أو جسمية أو عقلية أو عضوية أو إجتماعية ، حيث أنهم يتعرضون إلى الضغط النفسي نتيجة توترات انفعالية متعددة ، فمن خلال دراسة موضوع بحثنا هذا و من خلال تطرقنا إلى فرضياته يمكن أن نستنتج ما يلي:

- الضغط النفسي و القلق يؤثران سلبا على اللاعبين في حالة الفشل في المنافسة.
- التحضير النفسي و البدني الجيد يخفض من نسبة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- هناك عدة مصادر للضغط ذات التأثير السلبي على أداء لاعبي كرة القدم و حالتهم النفسية في حالة الفشل في المنافسة.
- مستوى المردود الرياضي و النتائج تتأثر بنسبة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- ممارسة أساليب الإسترخاء و الضبط و التركيز تقلل من نسبة الضغط النفسي للاعبين كرة القدم.

2- إقتراحات عامة:

- في ضوء نتائج البحث ، توصلنا إلى الإقتراحات التالية:
- يجب إدراك أهمية و دور التحضير الذهني و النفسي للرياضيين.
 - لابد من إبراز الصورة الحقيقية للضغط النفسي و آثاره على الصحة النفسية للاعب و أدائه الرياضي و الذي يؤثر بدوره على المردود و النتائج الرياضية.
 - ضرورة التوسيع في الحجم الساعي لإستعمال أساليب الإسترخاء و الضبط التركيز في الحصص التدريبية.
 - ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
 - إجراء تربية و دورات تكوينية لصالح المدربين و المنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
 - نوصي الباحثين بإجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع نظرا لأهميته البالغة.
 - نوصي الباحثين بإجراء دراسات مشابهة و مماثلة لموضوع البحث و ذلك في مراحل عمرية أخرى و في أقسام و بطولات أخرى.



3- الآفاق المستقبلية للدراسة:.

- إجراء دراسات تجريبية في التخفيف من الضغط النفسي باستخدام برامج متنوعة.
- إجراء دراسات لمعرفة نسبة الضغط النفسي عند اللاعبين.
- إجراء دراسة مشابحة لمعرفة أسباب الضغط النفسي و وضع الحلول لهذه الأسباب.
- دراسة العلاقة بين الضغط النفسي و بين متغيرات نفسية أخرى.

المرجع

قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة:

المعاجم و القواميس:

عالي الواحد وافي : "مناهج البحث" ، معجم العلوم الاجتماعية ، الهيئة المصرية للكتاب بالقاهرة ، مصر ، 1997.

قائمة المراجع العربية:

1. أبو العلاء احمد عبد الفتاح : "التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية" ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، مصر ، 1997.
2. أسامة كامل راتب : "النشاط البدني و الاسترخاء" ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2004.
3. أسامة كامل راتب : "علم النفس الرياضي" ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2000.
4. أسامة كامل راتب : "قلق المنافسة" ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1998.
5. أمين أنور الخولي : "الرياضة و المجتمع سلسلة علم المعارف" ، ب ط ، المجلس الوطني للفنون و الإدارة ، 1996.
6. الأشعري أحمد بن داود الزجاجي : "الوجيز في طرق البحث العلمي" ، ط 1 ، حوارزم العلمية للنشر و التوزيع ، جدة ، المملكة العربية السعودية ، 2007.
7. بشير صلاح الرشيد : "مناهج البحث التربوي رؤية تطبيقية بسيطة" ، ط 1 ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، 2000.
8. جلال الدين عبد الخالق : "ملامح رئيسية عن مناهج البحث في الخدمة الاجتماعية" ، ب ط ، الإسكندرية ، مصر ، 2003.
9. رشيد زرواتي : "مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية" ، ط 1 ، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع ، الجزائر ، 2007.
10. رومي جميل : "فن كرة القدم" ، ط 2 ، دار النفائس ، بيروت ، لبنان ، 1986.
11. سيغموند فرويد : "ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي ، الكف و العرض و القلق" ، الجزائر ، بدون سنة.
12. طلعت إبراهيم : "أساليب و أدوات البحث الاجتماعي" ، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة ، مصر ، 1995.
13. عامر سعيد جاسم الخيكاني : "سيكولوجية كرة القدم" ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، الأردن ، 2011.
14. عبد العزيز عبد المجيد محمد : "سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي" ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 2005.
15. علي البيك و آخرون : "راحة الرياضي" ، ب ط ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1994.

16. غازي صالح محمود : "علم النفس الرياضي" ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، 2011.
17. فاروق السيد عثمان : "القلق و إدارة الضغوط النفسية" ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2001.
18. فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة : "أسس و مبادئ البحث العلمي" ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، ط 1 ، الإسكندرية ، مصر ، 2002.
19. فريد كامل أبو زينة : "مناهج البحث العلمي (الكتاب الثاني للإحصاء في البحث العلمي)" ، ط 1 ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، 2006.
20. كمال عبد المجيد إسماعيل : "رباعية كرة اليد الحديثة" ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 2001.
21. كمال يحيى الريفي : "التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين" ، ط 2 ، الجامعة الأردنية ، الأردن ، 2004.
22. محمد حسن علاوي : "علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية" ، ب ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002.
23. ماثيو جيدير : "منهجية البحث العلمي" ، 1999.
24. محمد حسن علاوي : "مدخل في علم النفس الرياضي" ، ط 3 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 2002.
25. محمد شفيق : "الإنسان و المجتمع" ، ب ط ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، 1998.
26. محمد عبد الطاهر الطيب : "مبادئ الصحة النفسية" ، ط 8 ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، مصر ، 1994.
27. محمود عبد الفتاح عنان : "سيكولوجية التدريب الرياضي" ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1995.
28. مروان عبد المجيد إبراهيم : "أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية" ، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 2000.
29. مصطفى حسن باهي و آخرون : "الصحة النفسية في المجال الرياضي (نظريات ، تطبيقات)" ، ط 1 ، المكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، مصر ، 2000.
30. نبيل محمد إبراهيم : "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ، ط 1 ، دار الوفاء للطباعة و النشر ، الإسكندرية ، مصر ، 2004.
31. نزار عبد المجيد طه الويس : "علم النفس الرياضي" ، ط 1 ، جامعة بغداد ، العراق ، 1980.
32. هارون توفيق الرشيد : "الضغوط النفسية (طبيعتها ، نظرياتها)" ، ب ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
33. هالة مصطفى إبراهيم : "فسيولوجية المنافسة الرياضية" ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999.
34. يحيى إسماعيل الحلوي : "الموهبة الرياضية و الإبداع الحركي" ، ط 1 ، المركز العربي للنشر ، مصر ، 2004.

قائمة المراجع الأجنبية:

35. Alain Michel : Football , des systèmes de jeux , 2eme édition , chiron , paris , 1998.
36. Jurgen Weinech : Manuel D'entraînement , 4eme Edition , paris, 1997.
37. Matviev : Psychologie sportif , Ed-Vigot , France , 1997.
38. P-Sweinberg-D. Gould : Psychologie du sport de l'activité physique , vigot , paris , 1997.
39. Piere Luigi Grazini. Joel Swendes : le stress – émotions et stratégies d'adaptions , France , Ed Nathan , 2004.

قائمة الأطروحات و الرسائل العلمية:

40. بغيجة إلياس : إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبية" و علاقتها بمستوى القلق و الإكتئاب لدى المعاقين حركيا ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس و علوم التربية و الأروطونيا ، جامعة الجزائر 2006/2005.
41. خالد إبراهيم : الحد و التقليل من عامل القلق على إنجاز لاعبي المستويات العليا في لعبة كرة السلة ، جامعة بغداد كلية التربية البدنية ، 1984.
42. 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 ، 2008/2007.
43. لطيفة علي أبوزينة : المشكلات النفسية و الصحية و أثرها على سلوك التلاميذ و مستوى تحصيلهم الدراسي ، رسالة دكتوراه ، قسم علم النفس و علوم التربية و الأروطونيا ، جامعة الجزائر ، 2005/2004.

قائمة المجلات و الدوريات:

44. أحمد منصوري : الكرة الجزائرية فوز مستحق ، الشباك ، العدد 2 ، نوفمبر 1993.
- المذكرة الرياضية : المركز الوطني للإعلام و الوثائق الرياضية ، 1998.
45. المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية ، 1999.

الغلاية

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص: تدريب رياضي

تحية طيبة و بعد:

في إطار انجاز بحث علمي لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت إشراف الأستاذ "ديلمي محمد"

بعنوان: "الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية".

يشرفنا أن نضع تحت تصرفكم استمارة الإستبيان هذه ، لإبداء رأيكم فيها ، لذا نأمل في الاستفادة من خبرتكم العلمية .

نرجو منكم التكرم بإبداء رأيكم في:

- مدى صلاحية العبارات مع موضوع الدراسة.
- مدى مناسبة محاور الاستمارة لتحقيق أهداف البحث.
- مدى مناسبة العبارات المدرجة تحت كل محور.
- هل العبارات مصاغة بطريقة مفهومة أو تحتاج إلى تعديل.
- هل ميزان التقدير الحماسي (قليل جدا ، قليل ، متوسط ، كثير ، كثير جدا) مناسب.
- اقتراحات أخرى.

نشكر سيادتكم لحسن تعاونكم بإثراء هذا البحث بآرائكم البناءة و تقبلوا منا وافر التقدير و الاحترام.

الطالب: مدّور حمزة

السنة الدراسية: 2015 / 2016

قائمة الأساتذة المحكمين لإستمارة الإستبيان:

الرقم	اسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	التخصص
01	مجادي مفتاح	أستاذ محاضر	تدريب رياضي
02	بن سالم سالم	أستاذ محاضر	تدريب رياضي
03	غيدي عبد القادر	أستاذ مساعد	تدريب رياضي
04	أمان الله رشيد	أستاذ محاضر	تدريب رياضي
05	سديرة سعد	أستاذ محاضر – أ –	تدريب رياضي

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

الموضوع: "إستمارة إستبيان موجهة للاعبين"

تحية طيبة وبعد:

في إطار انجازنا مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة الماستر في منهجية التربية البدنية والرياضية والتي تحمل عنوان:
"الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة".

نرجو من لاعبيننا الكرام الإجابة على أسئلة هذا الاستبيان ، وذلك من أجل التوصل إلى المعلومات التي نفيدها
في دراستنا هذه و نأمل أن تكون الإجابة صادقة وبمتهنى الصراحة من أجل أن نستفيد وأن نفيد و لكم منا فائق
التقدير والاحترام.

"شكرا على تعاونكم تشجيعا على البحث العلمي"

✓ ملاحظة: توضع علامة (X) في مربع الإجابة المختارة وشكرا.

تحت إشراف الأستاذ:

ديلمي محمد

من إعداد الطالب:

مدور حمزة

السنة الدراسية: 2015 / 2016

المحور الأول:

قليل جدا	قليل	متوسط	كثير	كثير جدا	
					س1: هل يتتابك القلق في حالة الفشل في المنافسة ؟
					س2: هل يتتابك الخوف في حالة الفشل في المنافسة ؟
					س3: هل تتتابك العزيمة في حالة الفشل في المنافسة ؟
					س4: هل تتتابك عدم المبالاة في حالة الفشل في المنافسة ؟
					س5: هل تتتابك الشجاعة في حالة الفشل في المنافسة ؟
					س6: هل يمكن التعرف على الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة من خلال الإضطرابات النفسية ؟
					س7: هل يمكن التعرف على الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة من خلال الإضطرابات الهرمونية ؟
					س8: هل يمكن التعرف على الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة من خلال الإضطرابات الفيزيولوجية ؟
					س9: هل يمكن التعرف على الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة من خلال الإضطرابات الجسمية ؟
					س10: هل عامل التحضير النفسي يؤثر على نسبة ضغطك النفسي في حالة الفشل في المنافسة ؟
					س11: هل عامل التحضير البدني يؤثر على نسبة ضغطك النفسي في حالة الفشل في المنافسة ؟
					س12: هل عامل التحضير التكنوتكتيكي يؤثر على نسبة ضغطك النفسي في حالة الفشل في المنافسة ؟

المحور الثاني:

					س13: هل عامل القلق يساهم في ارتفاع نسبة الضغط ؟
					س14: هل عامل الإنفعالات يساهم في ارتفاع نسبة الضغط ؟
					س15: هل عامل التوتر يساهم في ارتفاع نسبة الضغط ؟
					س16: هل عامل الإحباط يساهم في ارتفاع نسبة الضغط ؟
					س17: هل الضغط النفسي في حالة الفشل ينتج عن حضور الجمهور ؟

					س18: هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ينتج عن الإخفاق في المنافسة ؟
					س19: هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ينتج عن الخوف من الرد على الصحافة ؟
					س20: هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة ينتج عن التفكير في الحفاظ على المرتبة ؟

المحور الثالث:

					س21: هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة يؤثر على المنافسة الرياضية ؟
					س22: هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة يؤثر على المردود الرياضي ؟
					س23: هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة يؤثر على النتائج الرياضية ؟
					س24: هل الضغط النفسي في حالة الفشل في المنافسة يؤثر على النجاح

المحور الرابع:

					س25: هل ينخفض ضغطك النفسي عند التحضير الجيد للمنافسة ؟
					س26: هل ينخفض ضغطك النفسي عند مقابلتك للأخصائي النفسي؟
					س27: هل ينخفض ضغطك النفسي عند مقابلتك للمدرب ؟
					س28: هل ينخفض ضغطك النفسي عند مقابلتك للمرشد النفسي ؟
					س29: هل يقل ضغطك النفسي عند استعمالك لأسلوب الإسترخاء ؟
					س30: هل يقل ضغطك النفسي عند استعمالك لأسلوب التغذية الرجعية الحيوية؟
					س31: هل يقل ضغطك النفسي عند التحضير الذهني و النفسي ؟
					س32: هل يقل ضغطك النفسي عند استعمالك لأسلوب التصور الذهني ؟

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

المعهد: علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و
الرياضية

تخصص: تحضير بدني و ذهني

العنوان:

الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية

- دراسة ميدانية لبعض أندية الجهوي الأول لرابطة باتنة لكرة القدم -

إعداد الطالب:

مدور حمزة

تاريخ المناقشة: 2016-06-02

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة:

- د. ديلمي محمد مشرفا.
- د. بن عمر مراد رئيسا.
- د. دحماني محمد عضوا مناقشا.
- أ. بن قبي أمينة عضوا مناقشا.

السنة الجامعية: 2015 - 2016

كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [2016/2015] على شكل word

----- .-----

كلية: معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل :

الباحث: مدور حمزة.

تاريخ المناقشة: 02- 06- 2016

عنوان الرسالة : الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة: ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : الدكتور ديلمي محمد

عدد الصفحات : 98 صفحة

ملف إلكتروني: (PDF ملف واحد * WORD ملف واحد في CD-Rom)

فرع: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني و ذهني

الملخص بالعربية:

عنوان الدراسة: "الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية"

هدف الدراسة: تلخصت أهداف دراستنا في النقاط التالية:

- التعرف على علم النفس الرياضي و التحضير النفسي و البناء المعرفي الجيد لدراسة ظواهر نفسية في رياضة كرة القدم.
- إثبات وجود مصادر مختلفة للضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم و معالجتها تجنباً لتأثيراتها السلبية على أدائهم.
- التعرف على أهم سمات الضغط النفسي و ما هي أهم المشكلات البحثية و الرؤى المستقبلية للبحوث في هذا المجال.

مشكلة الدراسة:

- هل الضغط النفسي و القلق يؤثران سلباً على لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية ؟

فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة: الضغط النفسي و القلق يؤثران سلباً على لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة.

الفرضيات الجزئية:

- نقص التحضير النفسي يؤثر على الصحة النفسية للاعبين كرة القدم بعد المنافسة الرياضية.
- حالات الإخفاق في المنافسات الرياضية تكون سبباً في ظهور الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي و نتائج لاعبي كرة القدم.
- استخدام أساليب الضبط و تسيير الانفعالات تساعد على خفض الضغط النفسي بعد المنافسة الرياضية.
- عينة الدراسة: 44 لاعب من بعض الأندية الناشطة في القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة لكرة القدم.
- المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع.
- أدوات الدراسة: اعتمدنا على استمارة الاستبيان موجهة للاعبين.
- النتائج المتوصل إليها: أسفرت نتائج هذه الدراسة على ما يلي:
- الضغط النفسي و القلق يؤثران سلباً على اللاعبين في حالة الفشل في المنافسة.
- التحضير النفسي و البدني الجيد يخفض من نسبة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- هناك عدة مصادر للضغط ذات التأثير السلبي على أداء لاعبي كرة القدم و حالتهم النفسية في حالة الفشل في المنافسة.
- مستوى المردود الرياضي و النتائج تتأثر بنسبة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- ممارسة أساليب الاسترخاء و الضبط و التركيز تقلل من نسبة الضغط النفسي للاعبين كرة القدم.

أهم الاستنتاجات و الاقتراحات:

- يجب إدراك أهمية و دور التحضير الذهني و النفسي للاعبين.
- لا بد من إبراز الصورة الحقيقية للضغط النفسي و آثاره على الصحة النفسية للاعب و أدائه الرياضي و الذي يؤثر بدوره على المردود و النتائج الرياضية.
- ضرورة التوسع في الحجم الساعي لاستعمال أساليب الاسترخاء و الضبط التركيز في الحصص التدريبية.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- إجراء تربية و دورات تكوينية لصالح المدربين و المنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- نوصي الباحثين بإجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع نظراً لأهميته البالغة.

كلمات المفاتيح: الضغط النفسي – كرة القدم – المنافسة الرياضية.

بالفرنسية:

Titre de l'étude: «la pression psychologique chez les joueurs de football en cas de perte de la compétition.»

• **Objectif de l'étude:** les objectifs de notre étude résumés dans les points suivants:

- Comprendre la psychologie du sport et de la préparation mentale et la construction de la connaissance du bien pour l'étude des phénomènes psychologiques dans le sport du football.
- Preuve de l'existence de différentes sources de pression psychologique chez les joueurs de football et traitées afin d'éviter des effets négatifs sur leur performance.
- Identifier la pression psychologique la plus importante et quels sont les problèmes les plus importants de la recherche et des visions de l'avenir de la recherche dans ce domaine attribués.

le problème de l'étude:

- Est-ce que le stress et l'anxiété affectent négativement sur les footballeurs dans le cas d'une perte de la compétition sportive?

hypothèses:

- Le principe général: Le stress et l'anxiété affectent négativement sur les footballeurs dans le cas d'une perte de la compétition.

hypothèses partielles:

- Le manque de préparation psychologique affecte la santé mentale des footballeurs après la compétition sportive.
- Les échecs dans les compétitions sportives soient la cause de stress psychologique émergence des joueurs de football.

- Il existe une relation inverse entre le stress psychologique et les résultats des joueurs de football pour les pieds.
 - Utiliser les paramètres et effectuer des méthodes d'agitation aident à réduire le stress après la compétition sportive.
- L'échantillon de l'étude:** 44 joueurs de certains clubs sont actifs dans la première section de l'Association du football régional Batna.

L'approche adoptée dans l'étude: l'approche descriptive, car il est le mieux adapté à ces sujets.

Les outils d'étude: Nous nous sommes appuyés sur les joueurs orientés questionnaires.

Leurs résultats: Les résultats de cette étude comme suit:

- Le stress et l'anxiété affectent négativement sur les joueurs dans le cas d'une perte de la compétition.
- La préparation psychologique et bien physique abaisse le taux de stress chez les joueurs de football.
- Il existe plusieurs sources de pression avec l'impact négatif sur la performance des joueurs de football et de leur état psychologique en cas de perte de la compétition.
- Sports et les résultats de rendement sont affectés par le niveau de stress chez les joueurs de football.
- Pratiquer des techniques de relaxation et la mise en mise au point et réduire le stress pour le ratio des footballeurs.

Les conclusions et les suggestions les plus importantes:

- Il faut reconnaître l'importance et le rôle de la préparation psychologique et mentale des joueurs.
- Doit être de mettre en évidence la véritable image du stress et de ses effets sur la santé mentale du joueur et son sport de performance, ce qui à son tour affecte le rendement et les résultats sportifs.
- Le besoin d'expansion dans le Courrier de taille pour l'utilisation de techniques de relaxation et le réglage de la mise au point des sessions de formation.
- La nécessité d'intégrer des spécialistes psychologues au sein du personnel technique de l'équipe psychologique de l'intérêt général.

Mots clés: La pression psychologique – Le Football – La compétition.

جاء هذا البحث في 05 فصول:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة .

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة .

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة .

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج و مناقشتها .

الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات.

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

أسفرت نتائج هذه الدراسة على ما يلي:

- الضغط النفسي و القلق يؤثران سلبا على اللاعبين في حالة الفشل في المنافسة.
- التحضير النفسي و البدني الجيد يخفض من نسبة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- هناك عدة مصادر للضغط ذات التأثير السلبي على أداء لاعبي كرة القدم و حالتهم النفسية في حالة الفشل في المنافسة.
- مستوى المردود الرياضي و النتائج تتأثر بنسبة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- ممارسة أساليب الاسترخاء و الضبط و التركيز تقلل من نسبة الضغط النفسي للاعبي كرة القدم.

توصل الباحث للعديد من الاقتراحات أهمها :

- يجب إدراك أهمية و دور التحضير الذهني و النفسي للاعبين.
- لابد من إبراز الصورة الحقيقية للضغط النفسي و آثاره على الصحة النفسية للاعب و أدائه الرياضي و الذي يؤثر بدوره على المردود و النتائج الرياضية.
- ضرورة التوسع في الحجم الساعي لاستعمال أساليب الاسترخاء و الضبط التركيز في الحصص التدريبية.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- إجراء تربية و دورات تكوينية لصالح المدربين و المنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- نوصي الباحثين بإجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع نظرا لأهميته البالغة.

Université *Mohamed Boudiaf * M'sila



Faculté /Institut : Science et technique activité physiques et sportif

Département : Entraînement Sportif.

Mémoire

Présenter pour obtenir du diplôme de MASTER

Spécialité : STAPS

Option: Préparation physique et psychique

SUJET:

la pression psychologique chez les joueurs de football en cas de perte de la
compétition

Par :

Meddour Hamza

Soutenu publiquement le : 02-06-2016 Devant le jury composé de :

- Dr.Dilmi Mohammed Rapporteur
- Dr.Benameur Mourad Président
- Dr.Deamani Mohammed Examineur
- M.Ben Kobbi Amina Examineur

Année : 2015-2016

كشاف بالفرنسية

Faculté - Institut : Science et technique activité physiques et sportif

Département : Entraînement Sportif

N° d'ordre :

N° d'inscription :

Chercheur : Hamza Meddour

Soutenu publiquement le : 02-06-2016

Titre de la thèse (mémoire) : pression psychologique chez les joueurs de football en cas de perte de la compétition

Language de la thèse : Arabe .

Modèle de la thèse : Master.

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université : Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur **Dr. Dilmi Mohammed** **Grade :**Docteur

Nombre de page : 98 pages

Ficher électronique (CD-Rom * Word * PDF)

Spécialité : Sciences et techniques des activités physiques et sportives

Option : Préparation physique et psychique

Résumé:

Titre de l'étude: «la pression psychologique chez les joueurs de football en cas de perte de la compétition.»

Objectif de l'étude: les objectifs de notre étude résumée dans les points suivants:

- Comprendre la psychologie du sport et de la préparation mentale et la construction de la connaissance du bien pour l'étude des phénomènes psychologiques dans le sport du football.
- Preuve de l'existence de différentes sources de pression psychologique chez les joueurs de football et traitées afin d'éviter des effets négatifs sur leur performance.
- Identifier la pression psychologique le plus important et quels sont les problèmes les plus importants de la recherche et des visions de l'avenir de la recherche dans ce domaine attributs.

le problème de l'étude:

- Est-ce que le stress et l'anxiété affectent négativement sur les footballeurs dans le cas d'une perte de la compétition sportive?

hypothèses:

- Le principe général: Le stress et l'anxiété affectent négativement sur les footballeurs dans le cas d'une perte de la compétition.

hypothèses partielles:

- Le manque de préparation psychologique affecte la santé mentale des footballeurs après la compétition sportive. - Les échecs dans les compétitions sportives soient la cause de stress psychologique émergence des joueurs de football. - Il existe une relation inverse entre le stress

psychologique et les résultats des joueurs de football pour les pieds. - Utiliser les paramètres et effectuer des méthodes d'agitation aident à réduire le stress après la compétition sportive.

L'échantillon de l'étude: 44 joueurs de certains clubs sont actifs dans la première section de l'Association du football régional Batna.

L'approche adoptée dans l'étude: l'approche descriptive, car il est le mieux adapté à ces sujets.

Des outils d'étude: Nous nous sommes appuyés sur les joueurs orientés questionnaires.

leurs résultats: Les résultats de cette étude comme suit:

- Le stress et l'anxiété affectent négativement sur les joueurs dans le cas d'une perte de la compétition.
- La préparation psychologique et bien physique abaisse le taux de stress chez les joueurs de football.
- Il existe plusieurs sources de pression avec l'impact négatif sur la performance des joueurs de football et de leur état psychologique en cas de perte de la compétition.
- Sports et les résultats de rendement sont affectés par le niveau de stress chez les joueurs de football.
- Pratiquer des techniques de relaxation et la mise en mise au point et réduire le stress pour le ratio des footballeurs.

• **Les conclusions et les suggestions les plus importantes:**

- Il faut reconnaître l'importance et le rôle de la préparation psychologique et mentale des joueurs.
- Doit être de mettre en évidence la véritable image du stress et de ses effets sur la santé mentale du joueur et son sport de performance, ce qui à son tour affecte le rendement et les résultats sportifs.
- Le besoin d'expansion dans le Courrier de taille pour l'utilisation de techniques de relaxation et le réglage de la mise au point des sessions de formation.
- La nécessité d'intégrer des spécialistes psychologues au sein du personnel technique de l'équipe. psychologique de l'intérêt général.

Mots clés : La pression psychologique – Le Football – La compétition.

Ce mémoire et contienne de trois « 05 » chapitre

Chapitre 1: Contexte théorique et études antérieures

Chapitre 2 : Cadre général pour l'étude

Chapitre 3 : Méthodes sur le terrain pour l'étude

Chapitre 4 : Résultats analysés et discutés

Chapitre 5 : Conclusions et suggestions

Résultat essentielle que le chercheure à conclue :

- Le stress et l'anxiété affectent négativement sur les joueurs dans le cas d'une perte de la compétition.
- La préparation psychologique et bien physique abaisse le taux de stress chez les joueurs de football.
- Il existe plusieurs sources de pression avec l'impact négatif sur la performance des joueurs de football et de leur état psychologique en cas de perte de la compétition.
- Sports et les résultats de rendement sont affectés par le niveau de stress chez les joueurs de football.
- Pratiquer des techniques de relaxation et la mise en mise au point et réduire le stress pour le ratio des footballeurs

ملخص الدراسة:

- **عنوان الدراسة:** "الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية".
- **هدف الدراسة:** تلخصت أهداف دراستنا في النقاط التالية:
 - التعرف على علم النفس الرياضي و التحضير النفسي و البناء المعرفي الجيد لدراسة ظواهر نفسية في رياضة كرة القدم.
 - إثبات وجود مصادر مختلفة للضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم و معالجتها تجنباً لتأثيراتها السلبية على أدائهم.
 - التعرف على أهم سمات الضغط النفسي و ما هي أهم المشكلات البحثية و الرؤى المستقبلية للبحوث في هذا المجال.
- **مشكلة الدراسة:**
 - هل الضغط النفسي و القلق يؤثران سلباً على لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية ؟
- **فرضيات الدراسة:**
 - الفرضية العامة: الضغط النفسي و القلق يؤثران سلباً على لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة.
- **الفرضيات الجزئية:**
 - نقص التحضير النفسي يؤثر على الصحة النفسية للاعبي كرة القدم بعد المنافسة الرياضية.
 - حالات الإخفاق في المنافسات الرياضية تكون سبباً في ظهور الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
 - هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي و نتائج لاعبي كرة القدم.
 - استخدام أساليب الضبط و تسيير الانفعالات تساعد على خفض الضغط النفسي بعد المنافسة الرياضية.
- **عينة الدراسة:** 44 لاعب من بعض الأندية الناشطة في القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة لكرة القدم.
- **المنهج المتبع في الدراسة:** المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع.
- **أدوات الدراسة:** اعتمدنا على استمارة الاستبيان موجهة للاعبين.
- **النتائج المتوصل إليها:** أسفرت نتائج هذه الدراسة على ما يلي:
 - الضغط النفسي و القلق يؤثران سلباً على اللاعبين في حالة الفشل في المنافسة.
 - التحضير النفسي و البدني الجيد يخفف من نسبة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
 - توجد عدة مصادر للضغط ذات التأثير السلبي على أداء لاعبي كرة القدم و حالتهم النفسية في حالة الفشل في المنافسة.
 - مستوى المردود الرياضي و النتائج تتأثر بنسبة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
 - ممارسة أساليب الاسترخاء و الضبط و التركيز تقلل من نسبة الضغط النفسي للاعبي كرة القدم.
- **أهم الاستنتاجات و الاقتراحات:**
 - يجب إدراك أهمية و دور التحضير الذهني و النفسي للاعبين.
 - لا بد من إبراز الصورة الحقيقية للضغط النفسي و آثاره على الصحة النفسية للاعب و أدائه الرياضي و الذي يؤثر بدوره على المردود و النتائج الرياضية.
 - ضرورة التوسع في الحجم الساعي لاستعمال أساليب الإسترخاء و الضبط التركيز في الحصص التدريبية.
 - ضرورة إدماج أخصائيين نفسيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
 - إجراء تريض و دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
 - نوصي الباحثين بإجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع نظراً لأهميته البالغة.

Résumé de l'étude:

• **Titre de l'étude:** «la pression psychologique chez les joueurs de football en cas de perte de la compétition.»

• **Objectif de l'étude:** les objectifs de notre étude résumée dans les points suivants:

- Comprendre la psychologie du sport et de la préparation mentale et la construction de la connaissance du bien pour l'étude des phénomènes psychologiques dans le sport du football.
- Preuve de l'existence de différentes sources de pression psychologique chez les joueurs de football et traitées afin d'éviter des effets négatifs sur leur performance.
- Identifier la pression psychologique la plus importante et quels sont les problèmes les plus importants de la recherche et des visions de l'avenir de la recherche dans ce domaine attribués.

• **Étudier le problème:**

- Est-ce que le stress et l'anxiété affectent négativement sur les footballeurs dans le cas d'une perte de la compétition sportive?

• **hypothèses:**

- Le principe général: Le stress et l'anxiété affectent négativement sur les footballeurs dans le cas d'une perte de la compétition.

• **hypothèses partielles:**

- Le manque de préparation psychologique affecte la santé mentale des footballeurs après la compétition sportive. - Les échecs dans les compétitions sportives soient la cause de stress psychologique émergence des joueurs de football. - Il existe une relation inverse entre le stress psychologique et les résultats des joueurs de football pour les pieds. - Utiliser les paramètres et effectuer des méthodes d'agitation aident à réduire le stress après la compétition sportive.

• **L'échantillon de l'étude:** 44 joueurs de certains clubs sont actifs dans la première section de l'Association du football régional Batna.

• **L'approche adoptée dans l'étude:** l'approche descriptive, car il est le mieux adapté à ces sujets.

• **Les outils d'étude:** Nous nous sommes appuyés sur les joueurs orientés questionnaires.

• **Résultats obtenus:** Les résultats de cette étude comme suit:

- Le stress et l'anxiété affectent négativement sur les joueurs dans le cas d'une perte de la compétition.
- La préparation psychologique et bien physique abaisse le taux de stress chez les joueurs de football.
- Il existe plusieurs sources de pression avec l'impact négatif sur la performance des joueurs de football et de leur état psychologique en cas de perte de la compétition.
- Sports et les résultats de rendement sont affectés par le niveau de stress chez les joueurs de football.
- Pratiquer des techniques de relaxation et la mise en mise au point et réduire le stress pour le ratio des footballeurs.

• **Les conclusions et les suggestions les plus importantes:**

- Il faut reconnaître l'importance et le rôle de la préparation psychologique et mentale des joueurs.
- Doit être de mettre en évidence la véritable image du stress et de ses effets sur la santé mentale du joueur et son sport de performance, ce qui à son tour affecte le rendement et les résultats sportifs.
- Le besoin d'expansion dans le Courrier de taille pour l'utilisation de techniques de relaxation et le réglage de la mise au point des sessions de formation.
- La nécessité d'intégrer des spécialistes psychologues au sein du personnel technique de l'équipe.

تَهْ يَحْ اَلله

ملخص الدراسة:

- **عنوان الدراسة:** "الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية".
- **هدف الدراسة:** تلخصت أهداف دراستنا في النقاط التالية:
 - التعرف على علم النفس الرياضي و التحضير النفسي و البناء المعرفي الجيد لدراسة ظواهر نفسية في رياضة كرة القدم.
 - إثبات وجود مصادر مختلفة للضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم و معالجتها تجنباً لتأثيراتها السلبية على أدائهم.
 - التعرف على أهم سمات الضغط النفسي و ما هي أهم المشكلات البحثية و الرؤى المستقبلية للبحوث في هذا المجال.
- **مشكلة الدراسة:**
 - هل الضغط النفسي و القلق يؤثران سلباً على لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة الرياضية ؟
- **فرضيات الدراسة:**
 - الفرضية العامة: الضغط النفسي و القلق يؤثران سلباً على لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة.
- **الفرضيات الجزئية:**
 - نقص التحضير النفسي يؤثر على الصحة النفسية للاعبي كرة القدم بعد المنافسة الرياضية.
 - حالات الإخفاق في المنافسات الرياضية تكون سبباً في ظهور الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
 - هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي و نتائج لاعبي كرة القدم.
 - استخدام أساليب الضبط و تسير الانفعالات تساعد على خفض الضغط النفسي بعد المنافسة الرياضية.
- **عينة الدراسة:** 44 لاعب من بعض الأندية الناشطة في القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة لكرة القدم.
- **المنهج المتبع في الدراسة:** المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع.
- **أدوات الدراسة:** اعتمدنا على استمارة الاستبيان موجهة للاعبين.
- **النتائج المتوصل إليها:** أسفرت نتائج هذه الدراسة على ما يلي:
 - الضغط النفسي و القلق يؤثران سلباً على اللاعبين في حالة الفشل في المنافسة.
 - التحضير النفسي و البدني الجيد يخفف من نسبة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
 - توجد عدة مصادر للضغط ذات التأثير السلبي على أداء لاعبي كرة القدم و حالتهم النفسية في حالة الفشل في المنافسة.
 - مستوى المردود الرياضي و النتائج تتأثر بنسبة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
 - ممارسة أساليب الاسترخاء و الضبط و التركيز تقلل من نسبة الضغط النفسي للاعبي كرة القدم.
- **أهم الاستنتاجات و الاقتراحات:**
 - يجب إدراك أهمية و دور التحضير الذهني و النفسي للاعبين.
 - لابد من إبراز الصورة الحقيقية للضغط النفسي و آثاره على الصحة النفسية للاعب و أدائه الرياضي و الذي يؤثر بدوره على المردود و النتائج الرياضية.
 - ضرورة التوسيع في الحجم الساعي لاستعمال أساليب الإسترخاء و الضبط التركيز في الحصص التدريبية.
 - ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
 - إجراء تربية و دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
 - نوصي الباحثين بإجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع نظراً لأهميته البالغة.