

جامعة اكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي.

الموضوع:

التوتر النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم صنف اكبر.

دراسة ميدانية أجريت على فريق وفاق سور الغزلان لكرة القدم.

\_ اشراف الدكتور:

\* د/ منصورى نبيل.

\_ اعداد الطلبة:

\*بوضياف وليد.

\*بوطريق وليد.

لجنة المناقشة:

د. فرنان مجيد ..... جامعة البويرة..... رئيسا

د. بونسى محمد ..... جامعة البويرة..... مناقشا

د. منصورى نبيل ..... جامعة البويرة ..... مشرفا ومقررا

السنة الجامعية: 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر وتقدير

الحمد لله ربّي العالمين والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين... الحمد لله شكرا وامتنانا واعترافنا بعظيم كرمه على توفيقه لإتمام هذه المذكرة... أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى أستاذي الفاضل ومشرفي في هذا العمل الدكتور

منصوري نبيل على نصائحه وتوجيهاته القيمة وسعة صدره وأتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى أستاذي الفاضل الدكتور رافع احمد الذي

ساعدني كثيرا خلال إنجاز هذا العمل بنصائحه ومعلوماته القيمة... كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة، وعلى رأسهم السيد مدير المعهد وكذا رؤساء الأقسام نظير ما قدموه من تسهيلات في سبيل إكمال هذا البحث... كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى كل أفراد عائلتي لمساندتهم ودعمهم لي خلال

فترة البحث... وأتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد...

وما توفيقني إلا بالله...

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أول ما يبدأ به العبد الشاكر ذكره آلاء ربه وحده عليها

فله نبدأ بالانحناء وله كل الفضل والثناء

ولأنه الأول به ابتدأنا ولأنه الآخر به نختم

وما بينهما شكر وامتنان ووقفة عرفان وتقدير

إلى ملاكي في الحياة. إلى معنى الحب والحنان والتفاني. إلى بسمة الحياة

وسر الوجود. إلى من كان دماغها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى

إنسان.... أمي العبيبة

إلى من كلفه الله بالهبة والوقار. إلى من علمني العطاء بدون انتظار. راجيا

من الله أن يرحمه برحمته الواسعة وستبقى كلماته نجوم أهدي بها اليوم وفي

الغد وإلى الأبد. والدي العزيز رحمة الله عليه.

إلى من بهم أكبر وعليهم أعتمد. إلى الشموع التي تنير ظلمة حياتي. إلى من

بوجودهم أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها، إلى من عرفت معهم معنى الحياة...

إخوتي فارس وعبد القادر وأخواتي العزيزات وزوجات إخوتي

إلى الدكتور منصور نبيل والدكتور رافع احمد، على صبرهم ومساندتهم

إلى كل الأصدقاء والأحباب من دون استثناء وإلى أساتذتي الكرام

بعد باسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين حبيبنا  
وسيدنا محمد عليه أشرف الصلاة وأزكى التسليم.

أما بعد أهدي هذا العمل المتواضع:

إلى التي سهرت من أجل رعايتي وربتني نعم التربية فلم أرى أمامي سواها  
أمي الغالية

حفظها الله واطال عمرها... إلى الذي رباني على الفضيلة والأخلاق وكان لي  
درع أمان أحتمي به في نائبات الزمان وتحمل عبء الحياة حتى لا أحس  
بالحرمان أبي الغالي حفظه الله...

إلى إخوتي أيوب وجميع أخواتي... إلى الدكتور منصور نبيل، المشرف  
على هذا العمل له مني كل التقدير والاحترام... إلى الدكتور رافع أحمد  
الذي اعتبره أخي الأكبر، له مني كل التقدير والاحترام، أدامهما  
الله في خدمة العلم وأهله... إلى جميع أساتذة المعهد والى كل من علمني  
حرفاً، جعلها الله في ميزان حسناتهم...

إلى كل من أكن لهم الاحترام والتقدير... إلى جميع أصدقائي وزملائي  
الذين تسعهم ذكرتي ولم تسعهم مذكرتي... إلى جميع العاملات بمكتبة  
المعهد لمن مني أسمى عبارات الشكر والتقدير...

إلى كل من يطمح قلبي ولم يكتبه قلبي...

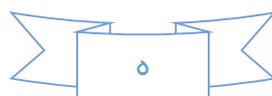
بوضياف وليد

# محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
ط	- قائمة الجداول.
ظ	- قائمة الأشكال.
ك	- ملخص البحث.
ن	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
04	3- أسباب اختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
05	5- أهداف البحث.
05	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة</b>	
10	- تمهيد
<b>المحور الأول : التوتر النفسي</b>	
12	1- مفهوم التوتر النفسي.
12	2- أعراض التوتر النفسي.
13	3- مصادر التوتر النفسي.
16	4- التوتر في الميدان الرياضي.
16	5- قياس التوتر النفسي عند الرياضيين.
17	6- عوامل التوتر النفسي عند الرياضي.
17	7- علاقة التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي مع تاريخ المنافسة.
17	7-1- المرحلة الأولى : فصل أو فصلين قبل المنافسة.

18	7-2- المرحلة الثانية : أسبوع أو أسبوعين قبل المنافسة.
18	7-3- المرحلة الثالثة : مباشرة قبل المنافسة.
18	7-4- المرحلة الرابعة : أثناء المنافسة.
18	7-5- المرحلة الخامسة : بعد المنافسة.
18	8- التوتر والحالات النفسية قبل المنافسة.
19	8-1- المرحلة الأولى.
19	8-2- المرحلة الثانية.
19	8-3- المرحلة الثالثة.
19	9- عوامل التوتر النفسي في المنافسة.
19	9-1- تجربة الرياضي.
19	9-2- مستوى التحضير.
19	9-3- أهمية المنافسة.
20	9-4- تطابق أهداف المنافسة مع إمكانيات الرياضي.
20	9-5- مسؤولية الرياضي.
20	9-6- مستوى الخصم.
20	9-7- تنظيم المنافسة.
20	9-8- حضور الجمهور.
20	9-9- الفوز أو الخسارة في المنافسة السابقة.
20	9-10- شخصية الرياضي.
22	10- تأثير التوتر النفسي على الأداء.
22	11- التوتر النفسي والإصابات.
23	12- تسيير التوتر النفسي.
<b>المحور الثاني: قلق المستقبل</b>	
25	1- قلق المستقبل.
25	2- مفهوم قلق المستقبل.
27	3- القلق في المجال الرياضي.
27	3-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي.
27	3-2- تأثير القلق في المجال الرياضي.

27	3-3- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية.
28	3-4- القلق والأداء الرياضي.
28	4- عوامل قلق المستقبل.
29	4-1- العوامل الوراثية.
29	4-2- العوامل النفسية.
29	4-3- العوامل الأسرية.
30	5- سمات ذوي قلق المستقبل.
31	6- طرق التخفيف من قلق المستقبل.
32	6-1- الفنية الأولى إعادة التنظيم المعرفي.
32	6-2- الفنية الثانية إزالة المخاوف تدريجيا.
32	6-3- الفنية الثالثة الإغراق.
<b>المحور الثالث : كرة القدم</b>	
35	1- تعريف رياضة كرة القدم.
35	1-1- التعريف اللغوي.
35	1-2- التعريف الاصطلاحي.
36	1-3- التعريف الإجرائي.
36	2- تاريخ ظهور لعبة كرة القدم في العالم.
37	3- كرونولوجيا عن تاريخ لعبة كرة القدم.
37	4- شعبية كرة القدم في العالم.
38	5- واقع كرة القدم في العالم.
39	6- لمحة عن تاريخ كرة القدم في الجزائر.
39	6-1- تاريخ ظهور كرة القدم في الجزائر.
39	6-2- تاريخ تطور كرة القدم في الجزائر.
39	6-2-1- قبل الاستقلال.
40	6-2-2- بعد الاستقلال.
40	6-2-3- الفترة الذهبية.
41	6-3- مكانة كرة القدم في الجزائر.
41	7- دور كرة القدم في المجتمع.



41	7-1- الدور الاجتماعي.
41	7-2- الدور النفسي و التربوي.
41	7-3- الدور الاقتصادي.
42	8- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.
42	9- الإعداد البدني لكرة القدم.
42	9-1- الإعداد البدني العام.
42	9-2- الإعداد البدني الخاص.
43	10- عناصر اللياقة البدنية.
43	11- الجانب المهاري.
43	12- الجانب النفسي.
43	13- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم.
43	13-1- حب اللاعب للعبة.
43	13-2- الثقة بالنفس.
43	13-3- التحمل وتمالك النفس.
44	13-4- المثابرة.
44	13-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف).
44	13-6- الكفاح.
44	13-7- التصميم.
45	-خلاصة.
<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
47	- تمهيد.
48	1- الدراسات المرتبطة بالبحث.
48	1-1 دراسة هدى جلال ومحمد البياتي.
48	1-2 دراسة ثامر محمود دنون، منهل خطاب سلطان.
49	1-3 دراسة أفزوح سليم.
49	1-4 دراسة سعود.
49	1-5 دراسة عبد الرازق وأبو شنب.
50	1-6 دراسة دعاء شلهوب.

52	2_ التعليق على الدراسات.
54	- خلاصة.
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية .</b>	
57	- تمهيد
58	1-الدراسة الاستطلاعية .
58	2-الدراسة الأساسية .
58	1-2- المنهج المستخدم .
59	2-2- متغيرات البحث .
59	2-3- المجتمع و عينة البحث .
59	2-3-1- المجتمع .
59	2-3-2- العينة و كيفية اختيارها .
60	2-4- مجالات البحث.
60	2-4-1- المجال البشري.
60	2-4-2- المجال الجغرافي .
60	2-4-3- المجال الزمني.
60	2-5- تحديد أدوات البحث .
63	2-6- الأدوات الإحصائية المستعملة .
65	- خلاصة .
<b>الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج .</b>	
67	- تمهيد .
68	1- عرض و تحليل النتائج.
70	2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات.
80	- خلاصة .
81	- الاستنتاج العام.
83	- خاتمة.
86	اقتراحات و فروض مستقبلية.

	البيبلوغرافيا.
	الملاحق.
	الملحق رقم 1
	الملحق رقم 2
	الملحق رقم 3
	الملحق رقم 4
	الملحق رقم 5

# قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
جدول رقم (01)	يمثل مجتمع البحث	58
جدول رقم (02)	يمثل عدد افراد العينة و مجموعها	59
جدول رقم (03)	يمثل الملعب الخاص بالنادي	59
جدول رقم (04)	يوضح توزيع أبعاد قلق المستقبل المهني	60
جدول رقم (05)	يوضح مفتاح تصحيح مقياس قلق المستقبل المهني	60
جدول رقم (06)	يمثل تحكيم مقياس قلق المستقبل.	61
جدول رقم (07)	يمثل معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل (طريقة ألفا كرومباخ).	61
جدول رقم (08)	يمثل تحكيم التوتر النفسي.	61
جدول رقم (09)	يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالمجموع الكلي لعينة البناء لمقياس التوتر النفسي	62
جدول رقم (10)	يبين مستويات درجات أبعاد مقياس قلق المستقبل والمقياس ككل.	67
جدول رقم (11)	يبين مستويات درجات مقياس التوتر النفسي.	68
جدول رقم (12)	يبين نتائج البعد الأول "التفكير السلبي في المستقبل".	68
جدول رقم (13)	يبين نتائج البعد الثاني "التفكير في الدراسة وأفاق التخصص".	69
جدول رقم (14)	يبين نتائج البعد الثالث "إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها".	70
جدول رقم (15)	يبين نتائج البعد الرابع "تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي".	71
جدول رقم (16)	يبين نتائج مقياس قلق المستقبل	72
جدول رقم (17)	يبين نتائج الأبعاد الأربعة ومقياس قلق المستقبل ككل.	72
جدول رقم (18)	يبين نتائج مقياس التوتر النفسي.	73
جدول رقم (19)	يبين العلاقة بين بعد التفكير السلبي في المستقبل ومقياس التوتر النفسي.	74
جدول رقم (20)	يبين العلاقة بين بعد التفكير في الدراسة وأفاق التخصص ومقياس التوتر النفسي.	75
جدول رقم (21)	يبين العلاقة بين بعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها ومقياس التوتر النفسي.	75
جدول رقم (22)	يبين العلاقة بين بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي ومقياس التوتر النفسي.	75
جدول رقم (23)	يبين العلاقة بين أبعاد مقياس قلق المستقبل والمقياس ككل مع مقياس التوتر النفسي.	76

# قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
20	يوضح تأثير التوتر النفسي على الاداء (حسب لزاريس 1976).	شكل رقم (01)
21	نموذج لفاعل التوتر النفسي (حسب مارتنس 1976).	شكل رقم (02)
68	يوضح التمثيل البياني لنتائج البعد الأول "التفكير السلبي في المستقبل".	شكل رقم (03)
69	يوضح التمثيل البياني لنتائج البعد الثاني " التفكير في الدراسة وآفاق التخصص.	شكل رقم (04)
70	يوضح التمثيل البياني لنتائج البعد الثالث " إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها	شكل رقم (05)
71	يوضح التمثيل البياني لنتائج البعد الرابع " تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي.	شكل رقم (06)
72	يوضح التمثيل البياني لنتائج مقياس قلق المستقبل.	شكل رقم (07)
74	يبين نتائج مقياس التوتر النفسي.	شكل رقم (08)

ملخص

البحث

التوتر النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر

دراسة ميدانية أجريت على مستوى فريق وفاق سور الغزلان لكرة القدم

إشراف الدكتور:

- منصور نبيل

إعداد الطلبة

- بوضياف وليد

- بوطريق وليد

**الملخص:** هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة الطردية بين التوتر النفسي وقلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر، كما تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من التوتر النفسي وقلق المستقبل، وللتحقيق من ذلك استخدم الباحثان المنهج الوصفي بنوعيه التحليلي والارتباطي على عينة من 23 لاعب اختيرت بطريقة المسح الشامل لفريق وفاق سور الغزلان لكرة القدم وطبق عليهم مقياس التوتر النفسي المعد من طرف (الزبيدي، نبراس ، مطير) ومقياس قلق المستقبل المعد من طرف(أحمدي و سالمى 2015)، وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لحساب المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، ومعامل ثبات ألفا كرومباخ، وتوصلت النتائج إلى: ان مستوى التوتر النفسي متوسط لدى اللاعبين، مستوى قلق المستقبل متوسط لدى اللاعبين، وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين مقياس قلق المستقبل ككل ومقياس التوتر النفسي. وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحثون ب: ضرورة متابعة اللاعبين بإجراء برامج واختبارات نفسية حديثة سنويا لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى اللاعبين، زيادة اهتمام المدربين بالإعداد النفسي لتمكينهم من الالمام بتقنيات الاسترخاء والتوتر النفسي، الاعتماد على برامج تربية للتعريف بقلق المستقبل واثاره السلبية والمضاعفات التي قد تنتج عنه.

**الكلمات المفتاحية:** التوتر النفسي، القلق، كرة القدم.

# مقدمة

## مقدمة:

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتى بلغ ما هو عليه حالياً، إذ أصبح ممارسة موجهة وهادفة بعدما كان يعتمد على المجهود العضلي لسد مختلف حاجات الإنسان. وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملاً هاماً في الحياة اليومية، بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عدداً كبيراً من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترفيه، ومنهم من يضعها نصب عينيه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات، حيث نجد رياضة كرة القدم والتي تعد أحد أهم الألعاب الشعبية في العالم إن لم تكن اللعبة الأولى على الإطلاق والمتتبع للتطور السريع في المجال الرياضي الذي يشهده العالم في شتى المجالات المشتركة ففي المجال الرياضي قد أصبح السمة المميزة لهذا العصر، ومن المجالات التي شملها التطور كعلم التشريح وعلم الاجتماع وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وعلم وظائف الأعضاء وغيرها من العلوم، ويعد علم النفس من العلوم الحديثة التي درست الإنسان وما يحيط به من الظروف، حيث انبثق عنه علم النفس الرياضي من أجل فهم العديد من المشكلات التي تخص السلوك الرياضي الذي يصدر عنه خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها وذلك بهدف التحكم والتنبؤ من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية.

إن أهمية علم النفس الرياضي تكمن في كونه يبحث في المشاكل النفسية الناتجة عن عبء المنافسة الرياضية، وكذا يساهم مساهمة فعالة من منع عمليات الاستشارة الزائدة التي تضر مستويات الإنجاز الرياضي لدى الفرد والفريق الرياضي، وبالتالي فإن الإعداد النفسي عبارة عن عملية هادفة ترمي إلى إبداء التأثير على أفكار ومشاعر وتصرفات الرياضي. كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية، ومن بين هذه الانفعالات عنصرين هما التوتر النفسي وقلق المستقبل الذي لا تكاد حياة الإنسان أن تخلوا منهما طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه. كما أن للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه وأساسه والأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة دافع التوتر والقلق الذي يحد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة، وذلك عن طريق الإعداد الجيد والكمال (بدنياً، مهارياً، خطياً ونفسياً)، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللعب والمنافسة وفق متطلباتها فردياً أو جماعياً وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة بها. ومن أجل ذلك جاءت هذه الدراسة التي أردنا من خلالها أن نسلط الضوء على التوتر النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، إذ قمنا بتقسيم دراستنا إلى جانبين رئيسيين: الجانب النظري والجانب التطبيقي فالجانب النظري تطرقنا إلى فصل تمهيدي الذي ضم إشكالية الدراسة والفرضيات، أهمية وأهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، تحديد المفاهيم والمصطلحات ثم الدراسات السابقة والمشابهة. كما شمل الجانب النظري ثلاث محاور:

\* المحور الأول: تناولنا فيه موضوع التوتر النفسي.

\* المحور الثاني: تناولنا فيه موضوع قلق المستقبل.

\* المحور الثالث: تناولنا فيه موضوع كرة القدم

تم تطرقنا إلى الجانب التطبيقي والذي ضم فصلين: فصل تناولنا فيه منهجية البحث والإجراءات الميدانية وفصل تم فيه عرض وتحليل النتائج والخروج ببعض الاقتراحات والتوصيات.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

## 1-الإشكالية:

تعتبر كرة القدم من اكثر الالعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقلما نجد بلدا في العالم لا يعرف ابناؤه كرة القدم ،حيث بلغت الاخيرة من الشهرة حدا لم تبلغه الالعاب الرياضية الأخرى كما شهدت شدة الاقبال على ممارستها، فهي تسعى إلى خلق روح المنافسة والتعاون وتقوية أواصر المحبة بين الشعوب وكذا بين الأفراد ، فبعدها كانت في القديم هواية تمارس للتسلية، أصبحت في يومنا هذا مهنة بحد ذاتها، كانت كرة القدم في القديم تعتمد على التدريب البدني فقط لكون هذا الأخير الجانب الأكثر أهمية وإهمال الجوانب الأخرى وطرق تنميتها، أما حاليا وبفضل الباحثين في هذا الميدان والجهد المبذول فقد أدخلت طرق علمية جديدة تتماشى وتطورها، فقد أصبح المدربون يعتمدون في إعدادهم للاعبين على عدة جوانب منها الجانب التكتيكي والتقني والنفسي وهذا الأخير الذي يعتبر جانب حساس في تحضير اللاعبين للمنافسة، فرياضة كرة القدم تهدف الى إعداد اللاعبين وتكوينهم بمستوى عالي من خلال اكسابهم مهارات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى مستوى عالي غير ان اللاعب قبل المنافسة يعيش جوا من حالات التوتر النفسي والقلق.(رومي، 1986، ص52\_50)

إن القدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي فاللاعبون العالميون أو الدوليون مثلا يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى الفني والبدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي الفارق بين هؤلاء اللاعبين أثناء المنافسة ، حيث يلعب دورا رئيسا في أدائهم وبالتالي تحقيقهم للنجاح والفوز، فالتطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى اليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الاعداد والتنمية الرياضية لبلوغ مستويات عالية وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة الامر الذي يتعين معه الاخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواكبة هذا التطور، فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الاسس الفنية والبدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه لان عملية التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج الى المزيد من العبء العصبي وقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف التي تحتاج الى التمتع الجيد إما بصورة ايجابية تساهم في تعبئة طاقاته وقدراته أو بصورة سلبية تساهم في خفض مستوى قدراته وطاقاته (حنفي، 1995، ص 284).

لذا يعد التوتر النفسي من اهم المشكلات التي تواجه معظم اللاعبين لما له من اثار سلبية عديدة كتبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة النشاط الرياضي فاللاعب الغير كفى قد يضعف من ثقته في نفسه فضلا على انه قد يسبب حالة من الصراع الداخلي وامكانية تعرضه للإصابة البدنية، لذلك فإن التوتر النفسي من العوامل النفسية المهمة، والذي يمكن ملاحظته من خلال سلوك الفرد في استجاباته للمواقف الرياضية الجديدة إثناء الأداء المهاري للدرس، والتقدم في المستوى الرياضي ما هو إلا عبارة عن تكيفات وظيفية ونفسية تحدث في الجاهزة الداخلية وتبعاً لها تزداد قدرات الفرد الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقا لطبيعة كل نشاط وزمن الممارسة وأسلوب الأداء في لعبة كرة القدم، ولما كان هدف المدربين هو تفعيل الجوانب والمظاهر النفسية الإيجابية التي

تساعد في تحقيق التفوق والحد من الجوانب السلبية التي تعوق ذلك ويلاحظ ان تطوير الجوانب النفسية تحتاج دائما الى اساليب خاصة في التعامل مع اللاعبين وتوجيههم وارشادهم بالشكل الفردي والجماعي (راتب، 1997، ص283).

والحديث عن التوتر النفسي يقودنا الى التحدث عن القلق والذي هو اكثر الانفعالات ارتباطا بالأداء الرياضي وغالبا ما يحدث هذا الشعور كاستجابة للمخاوف والصراعات التي تنجم عن الاحباط الفعلي والمتوقع للجهود المبذولة فقد تواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقلق سواء عملية التدريب الرياضي او المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منها من مواقف واحداث ومثيرات تكون لها اثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الاخرين (السلطاني، الهروتي، 2018، ص126).

لذلك فالأمر يجب ألا يتوقف على الاهتمام بمختلف الجوانب (البدنية، التقنية، التكتيكية) وإهمال الجانب النفسي الذي هو جزء لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية، وعليه جاءت دراستنا هذه تنصب على موضوع يليق بالدراسة والذي يطرح كل نقاش وتساؤلات في الوسط الرياضي من طرف المدربين والمسؤولين والمتمثل في دراسة الانفعالات والمشاكل المتمثلة في التوتر النفسي وقلق المستقبل بالنسبة للاعبين كرة القدم صنف أكابر، ومن هذا المنطلق تحاول الدراسة الحالية معرفة العلاقة بين التوتر النفسي وقلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر، وفي ضوء ما قدمناه يمكن تحديد تساؤل الدراسة التالي :

هل توجد علاقة طردية بين التوتر النفسي وقلق المستقبل عند لاعبي كرة القدم؟

ومن خلال هذا الإشكال نطرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى التوتر النفسي المميز لدى لاعبي كرة القدم؟

- ما مستوى قلق المستقبل المميز لدى لاعبي كرة القدم؟

ولأن الفرضيات تعتبر حولا مؤقتة للدراسة قمنا بطرح الفرضيات التالية:

## 2-الفرضيات:

### الفرضية العامة:

- توجد علاقة طردية موجبة بين التوتر النفسي وقلق المستقبل عند لاعبي كرة القدم.

### الفرضيات الجزئية:

- مستوى التوتر النفسي المميز لدى لاعبي كرة القدم متوسط.

- مستوى قلق المستقبل المميز لدى لاعبي كرة القدم متوسط.

**3-أسباب اختيار الموضوع:**

إن موضوع هذا البحث فرضه الواقع الميداني الذي يطبقه المدرب في تحضيراتهم للاعبين وهذا من خلال حصرهم لنسبة أكبر من اهتماماتهم في تطوير الصفات البدنية والتكتيكية والحركية والقدرات الخطئية، وهذا فعلا ما نلاحظه عند اللاعبين حينما يظهرون بمستوى أقل من المستوى المتوقع له، رغم التحضير الجيد من الناحية البدنية والخطئية والتكتيكية، بالإضافة إلى الحالة الانفعالية التي حصرناها في عنصر التوتر النفسي وقلق المستقبل وذلك لما له من الأهمية البالغة في تنمية مستوى اللاعبين في مختلف الجوانب.

**أسباب ذاتية:**

- الرغبة والتعلق بالموضوع.

- توفر الكتب والمراجع التي تخدم موضوع بحثنا.

- قابلية الموضوع للدراسة والمناقشة من جميع جوانبه.

- افتقار الاندية الرياضية للأخصائيين النفسانيين.

- ظهور ظاهرة القلق في الاوساط الكروية.

**أسباب موضوعية:**

- كون القلق والتوتر النفسي من الظواهر العصرية المنتشرة في وقتنا.

- ارتباط هذا الموضوع بعلم مهم في المجال الرياضي هو علم النفس.

**4-أهمية البحث:****أهمية نظرية:**

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة، إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي، وهذا ما يجعله ملفتا للانتباه والمتابعة، فالجانب النفسي هو الذي يؤويه علم النفس، أما الجانب الرياضي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي، فيعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه فالجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي كلها منسجمة نتاجها لاجب ناضج من كل الجوانب، فلا ينبغي أن نهتم بجانب ونتجاهل الجانب الاخر.

**أهمية تطبيقية:**

- تحاول الدراسة من خلال نتائجها التعرف على العلاقة بين التوتر النفسي وقلق المستقبل.

- تحاول الدراسة التعرف على الفروق بين اللاعبين في التوتر النفسي وقلق المستقبل باختلاف متغيرات البحث.

- تمكنا الدراسة من اقتراح حلول تفيدنا في التخلص من التوتر النفسي وقلق المستقبل داخل الملعب.  
- إطلاع القائمين على حقل الرياضة بخطورة ظاهرة التوتر النفسي والقلق وانعكاسهما على الأداء المهاري للرياضيين.

- تأثير التوتر النفسي وقلق المستقبل لا ينحصر في الناحية النفسية فقط بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية.

### 5-أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات المطروحة في الإشكالية ومن ثمة تسليط الضوء على التوتر النفسي وقلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم وتحقيق ما يلي:

- معرفة العلاقة بين التوتر النفسي قلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة مستوى التوتر النفسي المميز لدى اللاعبين.
- التعرف على مستويات قلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم.
- ابراز اهمية الاعداد النفسي الرياضي في تحسين اداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج المرضية.
- تسليط الضوء على ظاهرة القلق واسباب حدوثه وكيفية معالجته.
- تنبيه المسؤولين على ضرورة توفير اخصائيين في علم النفس للرعاية النفسية اللازمة باللاعبين.
- معرفة مستوى القلق ودرجته مما يسهل في عملية التحضير الجيد للاعبين لخوض المنافسات دون اي ارتباك.
- استخلاص مجموعة من التوصيات من أجل تحقيقها مستقبلا.
- مساعدة اللاعبين على تخطي الاسباب المؤدية لزيادة درجات القلق.
- قد تكون هذه الدراسة فاتحة لدراسات وبحوث أخرى تتناول مثل هذه المواضيع مما يساعد على التعمق في دراسة متغيرات أخرى لم تشملها الدراسة الحالية، ونحن كباحثين نحاول قدر الإمكان إنجاز الحركة الرياضية وتقديم الخدمات للمجتمع.

### 6- تحديد مفاهيم المصطلحات :

من خلال استخدام بعض الكلمات التي تم سردها في عنوان بحثنا هذا، استلزم علينا تقديم بعض التوضيحات حول هذه المصطلحات الأساسية مثل:

- **التوتر النفسي:**

**التعريف الاصطلاحي:**

عرفه هانز سيللي "Hans sely" التوتر بأنه الاستجابة غير المحددة للجسم ناتجة عن تعرض الانسان لضغوط الحياة (حسين،1994).

ويشار الى التوتر النفسي عندما يدرك الفرد ان قدراته الراهنة لا تتلاءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف وفسولوجيا

يعرف التوتر النفسي بدرجة تنشيط الجهاز العصبي السمبتاوي، ويصف سيللي وهامفري " «sely Humphry»

طبيعة التوتر النفسي بالإشارة الى جانب موجب منه (eustress) او الجانب السلبي منه (distress) (عان،1995،

ص698) نقلا عن (اقزوم،2011، ص 47).

**التعريف الاجرائي:**

التوتر النفسي له تعريفات متعددة تختلف حسب مناحي الباحثين والعلماء واتجاهاتهم الفكرية، وينظر اليه على أنها مجمل التغيرات الاستجابية التي تحدث للإنسان خلال مراحل متعددة من الضغوط وفي حدود هذه الدراسة هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة الجامعات على مقياس التوتر. يعتبر التوتر النفسي من المشاكل النفسية الذي يحدث عند إدراك التلاميذ عدم توافق قدرته البدنية والنفسية على انجاز عمل معين هادف ويشكل له أهمية كبيرة. كما يعرف على انه طاقة مكبوتة لدى الفرد أو استجابة تتولد عند مواجهة الفرد لمشاكل وصعوبات وضغوطات لا يستطيع حلها وتفوق قدراته، وتؤثر هذه الطاقة سلبا على أجهزة الجسم كافة، وخاصة على العمليات العقلية لدى الفرد، كما يؤثر على عاطفته وسلوكه، وتمعنه من التكيف السوي مع البيئة المحيطة.

**- تعريف القلق :**

القلق هو عدم ارتياح نفسي وجسمين ويتميز بخوف منتشر، وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر، كما يصاحب هذا الشعور في بعض الأحيان بعض الأمراض النفسية والجسمية "السيكوسوماتية". (داود عزيز والطيب، محمد والعبدي، ناظم.1991.ص283)

**-التعريف الإجرائي :**

هو خبرة انفعالية غير سارة، يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد أو مخيف، أو عندما يقف في موقف صراعي أو إحباطي حاد.

**-مفهوم قلق المستقبل(future anxiety) :**

يعرف عبد الخالد(1989) قلق المستقبل، أنه عبارة عن انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد أو هم مقيم، وعدم الراحة والاستقرار، مع إحساس دائم بالتوتر والشد، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق الأمر بالخوف من المستقبل المجهول. (سهيلة أمحادي، 2013)

**-التعريف الإجرائي لقلق المستقبل :**

هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة والذي يقيس العوامل المتمثلة في التفكير السلبي في المستقبل، التفكير في الدراسة وآفاق التخصص، إمكانية الحصول على عمل، وتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي.

**التعريف الاصطلاحي:**

يشير زاليسكي "Zaleski" الى أن المستقبل عنصر واضح في اغلب انواع القلق حيث إن كل انواع القلق لها بعد مستقبلي ولكن هذا المستقبل محدود للغاية بدقائق او ساعات، فهو شكل من اشكال القلق مثل قلق الموت والقلق الاجتماعي وقلق الانفصال اما بالنسبة لقلق المستقبل فيشير الى المستقبل المتمثل بفترة زمنية بعيدة (Zaleski.1996.165)

وتعرفه شقير (2005) : بأنه خلل او اضطراب نفسي المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه وتحريف ادراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، وتضخيم للسلبيات ودحض الايجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الامن ، مما قد يدفعه للتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي الى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير به ، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقع، والافكار الوسواسية وقلق الموت واليأس(شقير،2005، ص5)

### التعريف الاجرائي الثاني لقلق المستقبل:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص من خلال ادائه على مقياس قلق المستقبل في مجالاته الاتية المجال الاجتماعي، مجال الموت، مجال العمل، المجال الاقتصادي، المجال الانساني.

### - كرة القدم: " football "

هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بكرة القدم الامريكية اما كرة القدم المعروفة والتي سوف نتحدث عنها تسمى " soccer " (اسامة كامل راتب، علم النفس والرياضة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة،1997، ص195).

### التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما اشار اليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية تتكيف مع كل أطراف المجتمع. " (رومي جميل، كرة القدم، دار النفاض،1986، ص5).

### التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمي ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكام التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

**الجانب النظري:**  
**الخلفية النظرية للدراسة**  
**والدراسات المرتبطة بالبحث**

الفصل الأول:  
الخلفية النظرية  
للدراسة

**تمهيد:**

قبل الانطلاق في انجاز أي مشروع أو أي عمل صغيرا كان أو كبيرا كان لزاما على المشرفين عن العمل أو المشروع تبيان وشرح كل ما يتعلق بالعمل الذي سينجز وذلك ليتضح الغموض ويذهب الشيء المباح ويتضح السبيل الذي سيسلكه القائمين بالعمل، فإذن من هذا المنطلق توجب علينا وضع هذه المادة العلمية المتمثلة في الخلفية النظرية للدراسة، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى عرض مجموعة من المحاور المرتبطة بموضوع الدراسة، حيث سنسلط الضوء على الجانب النظري لدراستنا من خلال مجموعة من المعلومات المحصلة من مختلف المراجع و الدراسات المرتبطة بالبحث لإعطائه صيغة تزاوجية تكاملية بين الجانب النظري و التطبيقي، من خلال المحاور التالية:

المحور الأول: التوتر النفسي.

المحور الثاني: قلق المستقبل.

المحور الثالث: كرة القدم ومتطلباتها النفسية.

المحور الأول:

التوتر النفسي

## المحور الاول: التوتر النفسي

## 1- مفهوم التوتر النفسي :

تمثل كلمة التوتر النفسي مفهوماً غامضاً، الآن تحت هذا المصطلح يمكن تصور معطيات مختلفة من جهة، ويمكن اعتباره سبباً أو نتيجة من جهة أخرى كظاهرة تابعة لميدان الفيزيولوجيا أو علم النفس، يعتبر الإسناد الأخير أكثر أهمية الآن التحدث عن التوتر يقودنا مباشرة إلى تصور مجموعة من التغيرات العامة التي تمثل استجابة للبيئة. تنص المقاربة المعرفية والتي تهتم بدراسة العلاقة بين التوتر النفسي للفرد وكيفية تعامله مع مختلف المعلومات التي يتحصل عليها من البيئة، على أن عامل التوتر بحد ذاته ليست له أية أهمية بل المهم هو ما يمثله هذا العامل بالنسبة للفرد على مستوى الشعور واللاشعور، لا يمكن تصور هذه العوامل على أنها عدوانية حتماً؛ بل إنها لا تمثل إلا استثارة، فالمعنى الذي ينسب لها مرتبط بتقييم الفرد وماضيه.

حسب (ر. توماس، 1991، ص24) لقد ميز "ميرال" بين العامل والحالة حيث يقول: «من أجل رفع الغموض، تستعمل كلمة ضغط كمرادف للتوتر النفسي من أجل وصف حالة خارجية بالنسبة للفرد، بينما تستعمل كلمة توتر (تشدد) كمرادف للتوتر النفسي من أجل وصف أثر الضغط على الفرد» إن لهذا التمييز أهمية كبيرة في إطار الرياضة التنافسية ككرة القدم، أن يحاول المنافس صنع ضغط لجعل الخصم تحت توتر (تشدد) بهدف تفكيك توازنه.

لقد أصبحت الاستشارات الكثيرة التي تولدها البيئة بمثابة هجومات على الجسم والشخصية "وينيرك" و "تولد" يرى "ماك قرأت: «أن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن جوهري بين المتطلبات (بدنية ونفسية) وقابلية الفرد على الاستجابة في ظروف يكون فيها للإخفاق عواقب هامة". يمكن القول إن التوتر النفسي يظهر عند وجود عدم توازن بين المتطلبات النفسية والفيزيولوجية التي يتعرض لها الفرد وقابلية الاستجابة في ظروف يكون فيها للنتيجة النهائية أهمية كبيرة.

## 2- أعراض التوتر النفسي :

إن للتوتر أعراضاً ظاهرة مثل قرص الأظافر بالأسنان، لعق الشفتين باللسان، وتقطيب الجبين ودفع الصوت في الحديث وكثرة الحركة والتدخين والإدمان وغيرها، كما أن له أعراضاً باطنية مثل تيبس وآلام موضعية في حالة التوتر العضلي. أو صداع وإجهاد وضعف بالتركيز، أما التوتر النفسي فيبدو على صورة انقباض غير محدد بالصدر، وضيق في التنفس وسرعة النبض (البرغوثي، 1995، ص44).

وكذلك من علامات حدوث التوتر النفسي لدى صاحبه هي كثرة العرق ... توتر في عضلات الرقبة ... ضغط بن الكتفين مشاكل في عمليات الهضم وألم في الأسنان مما يعقبه ألم وصداع في الرأس ... إلخ (المدل، 2004، ص45).

ويتضح مما سبق أن هناك أعراضاً للتوتر النفسي رئيسية مثل التشنج الذهني والبلادة والنسيان والشعور بالكآبة والتعب والإعياء لأقل مجهود.

وأضيف بأن هناك أعراضاً ثانوية مثل الأرق الدائم والصداع وتوهم المرض والخوف منه وسيطرة فكرة الموت على الذهن.

## 3- مصادر التوتر النفسي :

قد ينشأ التوتر النفسي عندما لا يستطيع الفرد التغلب على صعوبات المواقف، أو تخطي عقبات البيئة، بسبب قدراته المحدودة، أو بسبب نقص هذه القدرات، أو عدم كفايته الجسمية العضوية)، أو العقلية، أو الاجتماعية، وهنا يعاني الفرد من سوء التوافق، ومن التوتر، وذلك باعتبار أن التوافق يشير إلى قدرة الفرد على التخلص من التوتر النفسي، دون أي اعتبار للقيمة التكيفية، والتوافق يشمل ثلاثة جوانب مهمة هي: التوافق النفسي، والتوافق الشخصي، والتوافق الاجتماعي (عبد اللطيف، 1990، ص 45).

ويمثل التوتر النفسي حالة من الاضطراب والشعور بعدم الارتياح، والخوف من حوادث المستقبل، والشعور بالضيق والهم، والتفكير التشاؤمي في أمور الحياة المختلفة، وتوقع الشر من مشكلة أو موقف معين، والإحجام عن الإبداع خوفا من الوقوع في مشكلة.

والموتورون نفسيا عادة ما يكونون أقل مرونة وشعبية من غيرهم، وأكثر قابلية للإيحاء وللتأثر بالآخرين ومشاكلهم، وأكثر تردد وحذر في نواحي الحياة المختلفة، كما أن مفهوم الذات لديهم عادة ما يكون متدنية، وغالبا ما يكونون معتمدين على الآخرين، وتكمن خطورة التوتر النفسي في زيادته التي قد تؤدي إلى شل حركة الفرد (شيفر، ميلمان، 1996، ص 104).

وهناك عاملان يسببان التوتر النفسي للفرد، وهما العامل الخارجي من البيئة المحيطة بالفرد، مثل مشاكل العمر المستمر، وعبء العمل والعبء المادي، ومشاكل داخل الأسرة، والعامل الداخلي وهو الذي ينبع من داخل الفرد نفسه، مثل الانفعالات والعواطف المكبوتة داخله، والاعتقادات الخاطئة وهذا العاملان قد يشكلان مصدرة للصحة النفسية لدى الفرد، وذلك من خلال علاقة الإنسان الجيدة مع ذاته من جهة، وعلاقته مع الآخرين والبيئة المحيطة به من جهة أخرى (الرفاعي، 1987، ص 60).

وللتوتر النفسي جانبان هامين أحدهما إيجابي والآخر سلبي، فالجانب الإيجابي يتمثل في مقاومة الفرد للتوتر النفسي والسيطرة عليه، حيث يؤدي ذلك إلى تمتع الفرد باستقرار نفسي، وزيادة إنتاجيته وإلى توافقه النفسي، والشعور بالرضا الناتج عن مواجهته الناجحة للصراعات التي يتعرض لها، مما يدل على التمتع بالصحة النفسية.

أما الجانب السلبي للتوتر فيتمثل في فشل الفرد في مواجهته ومقاومته، ويقفل من فرص التقدم والإبداع لديه، ويعرضه للإصابة بالأمراض النفسية والعضوية أكثر من غيره وينعكس هذا الفشل على شخصية الفرد وقدراته على التكيف مع نفسه ومع الظروف الخارجية (ديراني، 1992، ص 32).

ومن المؤكد أن تأثير التوتر النفسي يتعدى الفرد إلى المؤسسة التي يعمل بها، وإلى المجتمع الذي يضم هذه المؤسسة، وكمثال على ذلك فقد بلغت خسارة الاقتصاد الأمريكي الناتجة عن تأثير التوتر النفسي، حوالي عشرين مليون دولار أمريكي سنويا، نتيجة للأمراض النفسية والجسمية وزيادة معدل الوفيات، أو التعطل الأفراد عن أعمالهم، وانخفاض قدراتهم الإنتاجية، وتعرضهم للإحباطات التي تقلل من الحوافز التي تدفعهم للعمل (عبد اللطيف، 1990، ص 51).

للتوتر النفسي مصادر متعددة في حياتنا المعاصرة، وهذه المصادر تتطلب قدرا من التوافق والتكيف. كما أن مصدر التوتر بمفرده لا يشكل توترا، واستجابة شخص معين للموقف الموتر هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني التوتر أم لا.

ومصدر التوتر هو ضغط بيئي يفرض احتياجات جسمية وانفعالية على الفرد، أو مثير بيئي يؤثر على الفرد ويسبب له الأذى على المستوى العضوي والنفسي ويؤدي عادة إلى القلق والضغط

واضطرابات وظائف الأعضاء، ويتميز هذا المثير بأنه ذو طابفة كامنة تتسبب في استجابة الهجوم أو الهروب عند شخص معين (جرينبرج Greenberg، 14 p، 1990).

وإن أسباب التوتر متنوعة، مثل الأمراض المزمنة كالاتهابات المفصلية والعضلية، والاضطرابات القلبية والعصبية، وكذلك أثر البيئة المحيطة والمجتمع كالأصوات والألوان والأشخاص، إضافة إلى عادات الفرد الخاطئة في الجلوس والنوم والحركة، أضف إلى ذلك بعض الأمور البسيطة مثل ارتداء ملابس ضيقة كما أن كثب المشاعر والرياضة التي تنمي مجموعات عضلية على حساب أخرى من أسباب التوتر المعروفة.

واضافة إلى ذلك لا ننسى الضغوط الذهنية كالتنافس الشديد والخوف والقلق من ضبابية المستقبل والإحباط، والاضطرابات النفسية كالأرق والاكئاب وغيرها (جودة، 1998، ص 54).

ويختلف التوتر في أسبابه بين الرجل والمرأة فالتوتر الجسدي هو أهم سبب عند الرجل، على عكس المرأة التي تتمتع بحاسة مرهفة، فأسباب توترها تكون نفسية في الغالب، أما الطفل الذي لم يعرف التوتر رضيعا، فيتعرض لعوامل أخرى مثل التخويف من العقاب أو الظلام أو الشرطي، وكذلك لعيوب خلقية كالقدم المسحاء مثلا.

إن للتوتر مضاعفات متفاوتة، أهمها الجسدية، مثل زيادة الإحساس بالآلام العضلية والعضوية وتهيجها، وكذلك المضاعفات الذهنية كإعاقة التركيز وتشويش التفكير والتردد، واتخاذ المواقف السلبية من الأمور، أما المضاعفات النفسية فتشمل الإحساس بالدونية والقلق المزمن والأرق وغيرها، وهذا بالإضافة إلى تأثير التوتر على المجتمع المحيط بالشخص سلبية (البرغوثي، 1995، ص 44).

وهناك سببان رئيسيان من الناحية الكيميائية الحيوية في وقوع الناس أسرى للتوتر وادمان المنشطات. السبب الأول أنها يمكن أن ترفع مستوى سكر الدم المنخفض، وهذا يحسن بشكل مؤقت مستوى الطاقة. السبب الثاني أنها يمكنها حث إطلاق الهرمونات الكظرية (الأدرينالينية) التي تعطيك القوة في الاستمرار سائر اليوم. والفهم الجيد لكيفية عمل كيموايات الاتصال هذه يساعد جدا في تخفيف حالة التوتر (هولفورد، 2004، ص 57).

وللحديث عن الأسباب التي تؤدي إلى التوتر النفسي، من وجهة نظر العالم الفسيولوجي هانز سيلاي (Hans Selye) أسباب مباشرة وأخرى غير مباشرة، أما الأسباب المباشرة فتتمثل في زيادة متطلبات وضغوط الحياة اليومية أما الأسباب غير مباشرة فقد صنفها شارلزورث وناثان (Charlesworth and Nathan, 1988) إلى عدة أنواع منها: المثبرات الانفعالية وتشمل المخاوف المرضية والقلق بأنواعه، والمثبرات العائلية وتشمل سوء التوافق الزوجي وغموض الدور والمشكلات الأسرية، والمثبرات الاجتماعية وتتعلق بالتفاعل مع الناس والقلق الاجتماعي، والمثبرات الكيميائية

وتتمثل في سوء استخدام العقاقير والكحول وأخيرا المثبرات الفيزيائية كالفوضى والتلوث وغيرها (حداد ودحادة، 1998، ص54).

وقد صنف شاندر (Chandler, 1982) أسباب التوتر النفسي إلى مجالين هما:

1- ضغوط نمائية طبيعية كمشكلات المراهقة والتكيف مع المشكلات النمائية.

2- ضغوطات الحياة اليومية كالمشكلات التحصيلية وتعامل الأبوين بازدواجية وتنافس الأشقاء

(داوود، 1995، ص367).

وفي ضوء ما سبق فإن الاهتمام بتحديد أسباب التوتر النفسي يعد من الأهمية البالغة، وذلك نظرا لما للتوتر النفسي من آثار سلبية على تكوين شخصية المراهق وتوافقه النفسي والمدرسي والاجتماعي، فالتوافق النفسي يتحقق بالموازنة بين حاجة الفرد وبين الضغوط البيئية والنمائية التي تسبب له التوتر، وفي كل الأحوال يرجع التوتر النفسي إلى مدى تقييم الفرد للحدث الذي يعيشه.

وكذلك هناك العديد من الأسباب المؤدية إلى حدوث التوتر، وتختلف هذه الأسباب من ناحية وقعها النفسي على الفرد، حيث تختلف قدرة التحمل النفسي وطريقة التعامل مع مسببات ومصادرة التوتر من فرد لآخر، تبعا لطبيعة شخصية الفرد وخبراته السابقة، ومفهومه لذاته وكذلك يرجع السبب في اختلاف القدرة على التحمل إلى الفروق الفردية لدى الأشخاص، والتي تكون إما موروثية أو مكتسبة، فبعض الناس يفشل في مواجهة أسباب التوتر النفسي، ويصل إلى مرحلة الاستنفاد النفسي والانفعالي، وبعضهم الآخر ينجح في مواجهة هذه الأسباب، ويمارس حياته الاعتيادية بالرغم من ضغوط العمل المرهقة، وغالبا ما يكون مصدر هذه المهارات والقدرات الدعم الاجتماعي من البيئة المحيطة بهم، والتي تشكل واقية لهم من الوصول إلى مرحلة الاستنفاد النفسي (أبو عيشة، 1997، ص14).

ويرى الحاج (1982، ص92) أن عوامل التوتر النفسي ومصادره هي المحك الرئيسي الذي يكشف عن خصائص الشخصية السوية التي يتمتع صاحبها بالصحة النفسية والتوافق النفسي مع نفسه ومع بيئته، حيث يرى علماء النفس أن أهم صفات الشخصية السوية تتمثل في:

- القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات وحلها بجرأة وحكمة.

القدرة على الإحساس بالسعادة والرضا والكفاية النفسية إحساسا إيجابية.

- القدرة على التكيف والتوافق الداخلي مع النفس، والخارجي مع البيئة المحيطة، والقدرة على

تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

- القدرة على الانسجام مع الجماعة والإحساس بحاجات أفرادها ومشاكلهم، والعمل على مساعدتهم في حل هذه المشاكل.

ويؤكد علماء النفس أن مصدر التوتر النفسي الرئيسي هو عدم قدرة الإنسان على التكيف مع بيئته بما فيها من مواقف حيوية، وكذلك عدم قدرته على التخلص من توتر الانفعال بالمواقف المتجددة باستمرار، وعدم قدرته على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مع الأفراد والجماعات داخل المجتمع (الدسوقي، 1984، ص 43).

**4-التوتر في الميدان الرياضي:** تعتبر الرياضة من بين الميادين الاجتماعية القليلة أين نجد الفرد ملزم مع نفسه ومع غيره بتحقيق أحسن النتائج، مما يجعله يعيش داخل حلقة مفرغة من الضغط، تفرض الرياضة التنافسية متطلبات نفسية وفيزيولوجية كبيرة على الرياضي نتيجة التدريب الصارم والمنافسات الشديدة مما يجعله ينهار في بعض الوضعيات الصعبة. غالبا ما يبدو لنا الرياضيين على أهم ضعفاء من الناحية النفسية نتيجة الصعوبات التي يواجهونها في مواجهة وتسيير الضغوطات المختلفة التي يتعرضون إليها، لكنه من الأجدر أن نفكر أن الرياضي ليس ضعيفا بل أضعف بسبب غياب متابعة نفسية مستمرة من البديهي أن كل أداء بدني ينبغي أن يتبعه أداء نفسي والأُن كلما ارتفعت المتطلبات الرياضية ومستوى التنافس ارتفع معها ظهور الانفعالات.

#### 5-قياس التوتر النفسي عند الرياضيين:

من المهم معرفة درجة توتر الرياضي قبل دخول أي منافسة، من أجل هذا يقوم بقياس درجة الاستثارة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة شدة التوتر، مما يؤدي إلى ضعف في مقدرة الرياضي على ضبط النفس والتحكم في الأداء أثناء المنافسة.

تعتبر التقنيات الفيزيولوجية الكلاسيكية المستعملة لقياس التوتر النفسي (قياس الضغط الدموي، نبضات القلب، إيقاع التنفس، المقاومة الجلدية، نشاط الموجات المخية ...)

معقدة ومحدودة من حيث تفسير النتائج، كونها لم تكيف بصفة كاملة طبقا لظروف المنافسة، كثيرا ما يستخدم التقييم الذاتي لقياس التوتر من خلال استبيانات نفسية نظرا للسهولة في الاستعمال، أضف إلى إمكانية تطبيقها بصورة جماعية، كما أنها تعتبر أكثر مصداقية مقارنة بالتقنيات الفيزيولوجية التي تتأثر بالعوامل البيئية (الحرارة، الارتفاع، البرودة ... ) والتي لا علاقة لها بالمنافسة بحسب (ر، توماس، 1987، ص66) : "لقد ظهرت انتقادات عدة للاستبيانات النفسية نظرا لعدم مقدرة الفرد على تمييز حالته، بالإضافة إلى تعقد فيزيولوجيا الانفعالات .

يعتبر الأخصائيون النفسيون أن الوصف الذي يقدمه الفرد تجاه وعيه بحالته التنشيطية بمثابة المقاربة الأكثر فعالية، يمكن في هذا المجال ذكر بعض الأمثلة على هذه المقاييس من بينها "قائمة السلوك المنافسة" والتي أعدها كل من (دورقي، هاريس، بيث، هاريس) والذي نقله لنا (اسمه كامل رائب، 1997، ص356) اختيار قلق المنافسة الذي وضعه "مارتينس"، تبعا لما جاء به (وينبرك، قولد، 1997، ص93) ...

تسعى مختلف هذه الاختبارات إلى تحديد الظروف التي ينظر فيها الرياضي للمنافسة على أنها تمديد، وكذا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الوضعية. تركز هذه الاختبارات على فكرة أن التغيير في السلوك لا تأتي من الشخص فحسب أو من البيئة، بل هي راجعة للتفاعل بين الفرد والوضعية، فالتوتر لا يمثل ظاهرة عامة فقط بل هو عبارة عن استجابة لوضعية انطلاق من مؤهلات الفرد. يتضمن اختبار قلق المنافسة (15) عبارة من بينها (5) غير

محسوبة أثناء الفوز، حيث يجيب الفرد حسب سلم تقديري من ثلاثة نقاط (غالبا، أحيانا، نادرا) تكون العبارات على شكل "أنا هادي قبل دخول المنافسة". يتضمن اختبار قائمة السلوك المنافسة على (50) عبارة، أين يجيب الرياضي في ضوء مقياس مدرج من ثلاثة نقاط (غالبا، أحيانا، نادرا)، تكون العبارات على شكل "أدائي أثناء التدريب أفضل من المنافسة". يتراوح مدى الدرجات للمقياس من 50 إلى 150 درجة، حيث يعكس الارتفاع على المقياس زيادة التوتر والعكس صحيح.

### 6-عوامل التوتر النفسي عند الرياضي:

من المعلوم أن الرياضي يعيش في بيئة مشحونة بضغطات كونه يتعرض إلى إجهاد بدني من جهة وإلى إجهاد عاطفي واجتماعي من جهة أخرى، كما لا يمكن أن نتناسى الضغوطات والانفعالات التي تتجر عن المنافسة، إن أسباب التوتر النفسي عند الرياضي كثيرة سنحاول تلخيصها فيما يلي:

- إن الرياضي سجين النتائج إذا ما أراد أن يثبت وجوده يمكن اعتبار الرياضة من بين الميادين الاجتماعية القليلة التي يكون فيها الفرد ملتزما مع نفسه ومع المجتمع بهذا الشكل كونه مراقب في كل لحظة، مما يجعله يعيش حياة مشحونة.

يحاط الرياضي من قبل أشخاص مرتبطة مباشرة بأدائه (المدرّب، المسير، العائلة) فالرياضي يجد نفسه في

حالة تبعية ولزوم، إذا كانت العلاقة بينه وبين المدرّب والتي تبني على أساس الثقة والتعارف، ضرورية وعادية، فإن المشكل يطرح في علاقة الرياضي بالمسير كون هذا الأخير كثيرا ما يعتبر الرياضي بمثابة الورقة الرابحة متناسيا في ذلك الأبعاد الإنسانية والاجتماعية لهذه العلاقات مم يشكل ضغطا على الرياضي، يمكن للعائلة أن تمثل عاملا عدوانيا للرياضي خاصة عندما يجد نفسه ملزما بالفوز من أجلها.

- بعيدا عن علاقة الرياضي بالمدرّب والمسير والعائلة فإننا نجد وسائل الإعلام يعتبر الرياضي متألقا بمثابة رمز مما يفقده الحق في الخطأ والإحساس بعد الكفاءات الشيء الذي يشكل ضغطا على الرياضي.

الحسن الحظ أن هناك في المقابل تعويضات نرجسية اجتماعية وغيرها ولكن الخوف يبقى قائما بالنسبة للخطر الذي يمثله التوتر على توازن الرياضي كون هذا الأخير يعتبر إنسانا عاديا يعيش في محيط غير عادي.

### 7-علاقة التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي مع تاريخ المنافسة:

إن معرفة التسلسل الزمني للأعراض المرتبطة بالتوتر النفسي وعلاقتها مع تاريخ المنافسة من بين أهم اهتمامات علم النفس الرياضي وهذا من أجل رسم استراتيجية للتدخل وتحضير الرياضي لدخول المنافسة معنويات أكبر، وفي هذا الإطار فضلنا تقديم فكرة "هافي" Havet أن نسجل خمسة مراحل أساسية والتي نقلناها عن (ر، توماس، 1987، ص 219) تنقسم المراحل الخمسة المذكورة كالتالي:

7-1-المرحلة الأولى: فصل أو فصلين قبل المنافسة: تتميز هذه المراحل بتغيرات قليلة جدا، فالرياضي يتدرب، ينمي لياقته البدنية مما يجعله يشعر بتحسن في غياب الأعراض الخارجية، يمكن التحدث عما يسمى مرحلة

حاضنة، إن عزل الرياضي في الوسط محمي وضيق يمثل فكرة غير ملائمة حتى لا يجعل الرياضي في وضعية يكون فيها محاصرا بفكرة المنافس فقط والتي يمكن أن تأخذ اتجاهات سلبية.

### 7-2- المرحلة الثانية: أسبوع أو أسبوعين قبل المنافسة:

هنالك احتمال قوي لظهور تغيرات مختلفة سواء بدنيا (الألم الظهرى، الانقباضات العضلية، الاضطرابات الهضمية، سواء سلوكية (العوانية، السلبية، التحدث بسرعة، قضم الأظافر، تشكل مجموعات صغيرة داخل الفريق).

### 7-3- المرحلة الثالثة: مباشرة قبل المنافسة.

نلاحظ سيطرة الفزع والتهيب وكذا ظهور تغيرات عصبية وفيزيولوجية يمكن السيطرة عليها نوعا ما.

### 7-4- المرحلة الرابعة: أثناء المنافسة.

نلاحظ عامة اختفاء الفزع لكن في حالة استمرار المنافسة لمدة طويلة يمكن للتغيرات المختلفة أن تظهر من جديد مما يسبب فقدان السيطرة في بعض الأحيان، الشيء الذي يؤدي إلى الإخفاق.

### 7-5- المرحلة الخامسة: بعد المنافسة.

تتميز هذه المرحلة بالشعور بالتعب الذي تليه ضغوطات نفسية، إضافة إلى ظهور السلوكيات العدوانية في بعض الأحيان.

كثيرا ما يظهر لنا الرياضي ضعيفا في وضعيات معينة خاصة من الناحية النفسية، لكن من الأجدر أن نفكر على أنه أضعف، كونه يحتاج إلى متابعة نفسية مستمرة وصارمة طيلة مشواره الرياضي، ولا ينبغي انتظار المنافسة من أجل الشروع في محاولة تنمية القدرات الذهنية له، فالاسترخاء كغيره من التقنيات النفسية الفيزيولوجية يكتسي أهمية بالغة في مساعدة الرياضي على ضبط الحالات النفسية، الاسترجاع وتحديد الطاقة النفسية.

### 8- التوتر والحالات النفسية قبل المنافسة:

تعتبر الحالات النفسية قبل المنافسة حالات انفعالية يشعر بها الرياضي، والتي تظهر على شكل انعكاسات شرطية تعبي الرياضي التحقيق أداء معين في ظروف مشحونة بالضغط. تسبب حالة الضغط قبل المنافسة تغيرات مختلفة على المستوى النفسي والفيزيولوجي حسب (ويس 1989، ص25): " ترتبط النشاطات الخلفية بتشكيلات مختلفة للمنطقة الوسطى للدماغ والتي تحدد درجة المبادرة ومستوى الضغط للشخص ".

تشمل الآلية المركزية للضبط على الإدخال الحسي والتجسيد الحركي، حيث ترتبط هذه العملية مع الضوابط الهرمونية، يظهر تعقيد آليات الضبط أيضا بفعل أن في بعض الشبكات يمكن للتطور "استثارة-استجابة" أن يتكثف أو يمكن الاستجابة أن تأتي من نظام آخر، حيث يمكن للاستجابة أن تختلف إلى درجة التناقص، وهذه بعض الأمثلة:

- زيادة الخوف حتى الذعر أو بالعكس تحوله إلى خمول.

- ضغط داخلي مفرغ من خلال صراخ أو حركات مباغتة في غير محلها.

تظهر كل هذه التغيرات على شكا استجابات شرطية، تمثل ميكانيزمات تكيف الجسم، حيث تتزامن هذه الميكانيزمات مع مستويات اليقظة.

يحتمل الرياضي حالاته النفسية قبل المنافسة بطرق مختلفة حسب اختلاف الوضعية التي يتواجد فيها، وهو الشيء الذي يحدد حالات التوتر الانفعالي في هذه المرحلة من المنافسة، الشيء الذي يعرف في الغالب بقلق قبل المنافسة، لقد سمحت ملاحظة منحنيات اليقظة قبل المنافسة من الكشف على عدة مراحل للضغط الذي يسبق المنافسة يمكن تلخيصها فيما يلي:

### 8-1- المرحلة الأولى:

يبدأ منحني اليقظة بالصعود عندما يعلم الرياضي أن عليه أن يتنافس، لقد سميت هذه المرحلة "مرحلة الضغط الطويل المدى"، تتميز هذه المرحلة بارتفاع دافعية الرياضي، حيث أنه يتدرب بكل جدية من أجل الاستعداد للمنافسة القادمة.

### 8-2- المرحلة الثانية:

تظهر هذه المرحلة يوم أو يومين قبل المنافسة، وتعرف باسم "مرحلة الضغط قبل الانطلاق"، تتميز هذه المرحلة عادة بالصعود المفاجئ لمنحني اليقظة، كما يمكن أن تتبع بنقص الجهد عند التدريب البدني.

### 8-3- المرحلة الثالثة:

تبدأ هذه المرحلة بضعة ساعات أو بضعة دقائق قبل بداية المنافسة، وتسمى مرحلة "الضغط الانطلاق"، يمكن لهذه المرحلة أيضا أن تبدأ لحظة دخول الرياضي إلى مكان المنافسة.

### 9- عوامل التوتر النفسي في المنافسة:

#### 9-1- تجربة الرياضي:

لقد بينت العديد من الأبحاث أن الرياضي الذي يملك خبرة في المنافسة، لا يظهر حتما إشارات التوتر، بينما أثبتت دراسات أخرى عدم صحة العلاقة بين المشاركة الطويلة في المنافسة وتحديد التكيف الشخصي للتوتر، لكن يبقى أن عامل التجربة هام في تحديد مستوى الضبط النفسي أثناء المنافسة.

#### 9-2- مستوى التحضير:

ينبغي القيام بتحضير يؤخذ بعين الاعتبار كل مركبات المنافسة، لذا فإن الرياضي المحضر بصفة جيدة يدخل المنافسة بثقة أكبر وحالة يقظة مثلى محفزة للأداء الجيد.

#### 9-3- أهمية المنافسة:

كلما زادت أهمية المنافسة، كلما زادت الصعوبات التي تفرضها على الرياضيين في صراعهم مع الآثار السلبية للضغط الانفعالي.

**9-4- تطابق أهداف المنافسة مع إمكانيات الرياضي:**

ينبغي تحديد الأهداف نسبة مع القدرات البدنية والنفسية للرياضي. إن التحديد المنسجم هذه العناصر يسمح بصنع حالات نفسية إيجابية تسمح بتحسين الأداء.

**9-5- مسؤولية الرياضي:**

يعتبر ثقل المسؤولية عاملا مولدا للضغط، بالتالي فإن الرياضي المكلف بمسؤولية كبيرة قد يفقد ثباته الانفعالي، لذا ينبغي على المدرب أن يظهر لأكثر مسؤولية من الرياضي.

**9-6- مستوى الخصم:**

يمثل إدراك الرياضي المستوى الخصم عامل يلعب دورا في تحديد طبيعة الضغط النفسي، إذا كان مستوى الخصمين أو الفريقين مماثلا، فإن من المحتمل أن يتبنيا سلوكا ملتزما، بينما إذا كان أحدهم يشعر باستحالة الفوز فإن سلوكه يكون خالي من أي نوع من الصراع.

**9-7- تنظيم المنافسة:**

يمثل كل من تحديد الوقت، المنشآت الجيدة، الأمن، التحكيم الحيادي، مجموعة من العوامل التي تسبب حالات انفعالية جيدة، تسمح للرياضي بتقديم عرض أحسن.

**9-8- حضور الجمهور:**

غالبا ما تجري المنافسات الرياضية بحضور أشخاص أخرى، تشكل مميزات الجمهور عامل تساعد على ظهور التوتر، لكن هذا يرتبط خاصة بإدراك الرياضي للوضعية.

**9-9- الفوز أو الخسارة في المنافسة السابقة:**

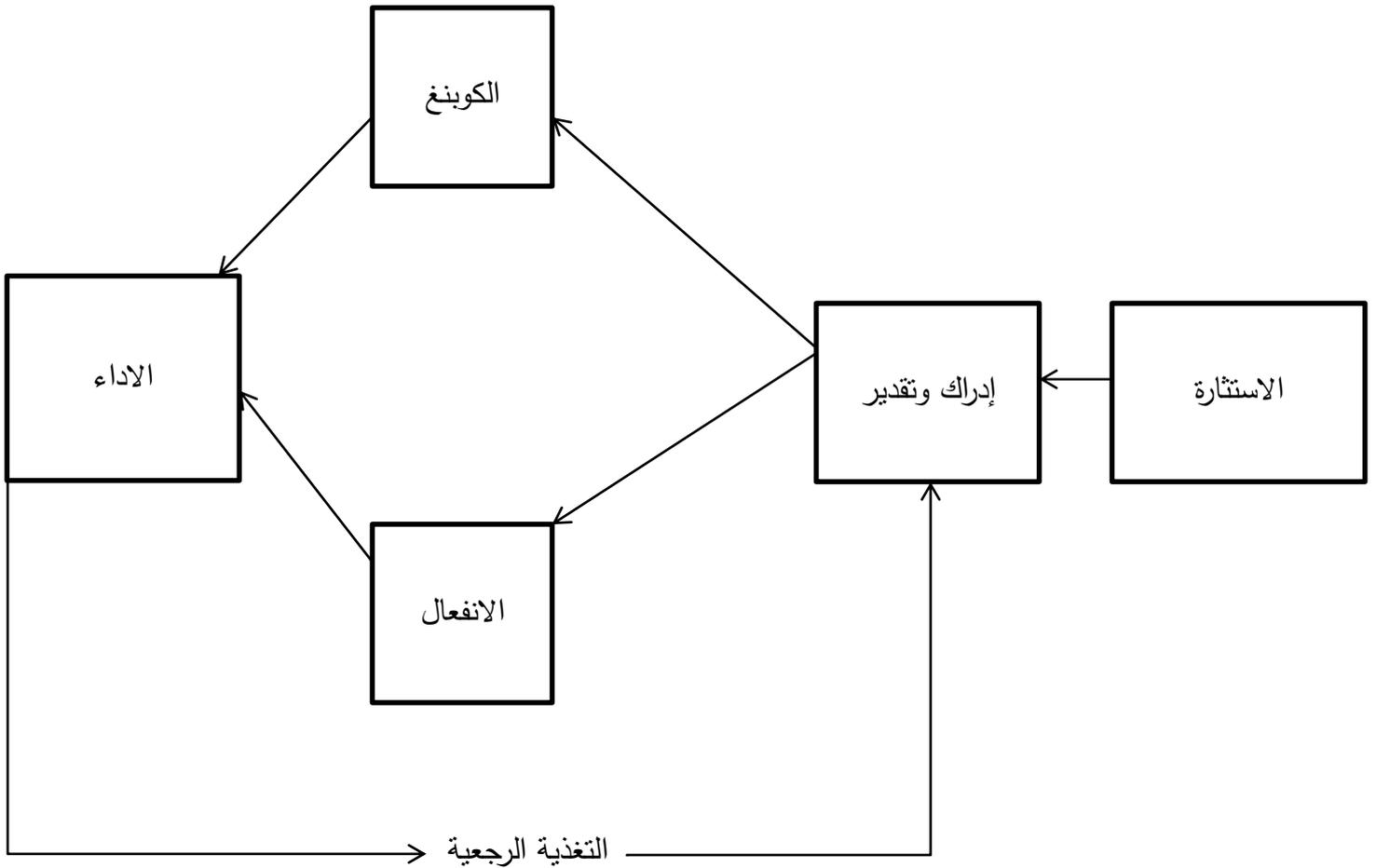
يمكن للنتيجة المحصل عليها في آخر منافسة أن تؤثر على الحالات النفسية للرياضي، لقد بينت بعض الأبحاث كيف يقوم الرياضي بنقل حالاته الانفعالية إلى الفرق المجاورة في الرياضات الجماعية، بصفة عامة فإن نتيجة المنافسة الأخيرة لها تأثير إيجابي على الرياضي.

**9-10- شخصية الرياضي:**

تؤثر كل العوامل المذكورة أعلاه على خصوصيات الرياضي، بينما تستلزم وضعية معينة ردود أفعال من طرف الرياضي، فإن نفس الوضعية قد تؤدي إلى سلوكيات مختلفة تبعا للطبع، لذا فإن هناك رياضيين ينتظرون المنافسة دون انفعالات كبيرة، بينما نجد آخرين يعرفون حالات انفعالية شديدة، إن الرياضي الذي يملك طبعاً مستقراً ومتوازناً يكون دائماً مهياً للنشاط رغم الظروف المتغيرة للوضعية، في حين نجد الرياضي ذو الطبع الضعيف وغير المتوازن يستسلم للشعور بالشك ويتوقف عن الاعتقاد بالفوز.

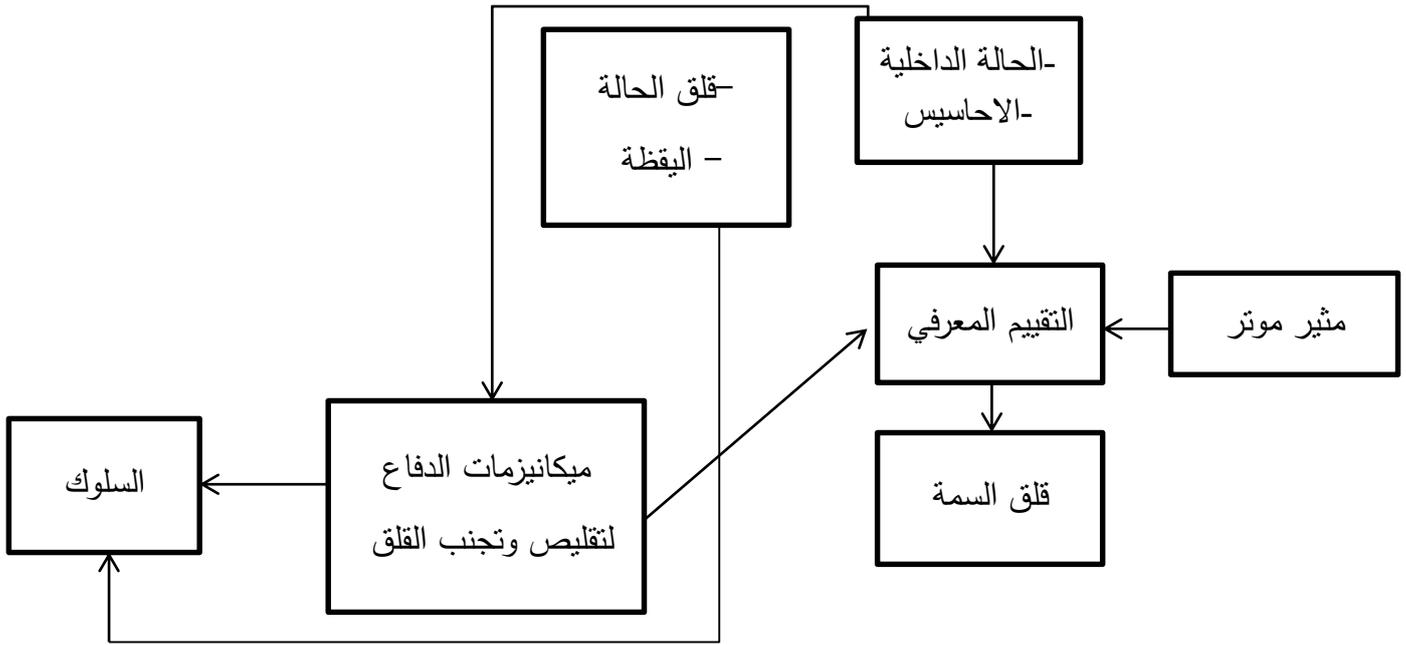
10-تأثير التوتر النفسي على الأداء:

يؤثر التوتر على الأداء نتيجة لزيادة درجة التنشيط الفيزيولوجي والنفسي او يكون هذا التأثير مرتبط بقدرة الفرد على مواجهة التوتر والوضعية الصعبة، تمثل كلمة "كوبنج" (أساليب المواجهة) مجموعة من الاستراتيجيات المستعملة للتصدي للتهديد الموجه نحو الاستقرار النفسي. حسب (ر، توماس، 1991، ص27)، لقد اقترح "لزاريس" شكلا تفصيليا يوضح فيه تأثير التوتر على الأداء كما هو موضح في الشكل الاتي:



الشكل(1): تأثير التوتر النفسي على الاداء (حسب لزاريس 1976).

من اجل توضيح أكثر للعلاقة بين التوتر والاداء، سنقوم بعرض نموذجا اخر لتأثير التوتر النفسي على الاداء والذي اعد من قبل "مارتنس" يؤخذ بعين الاعتبار قلق الحالة وقلق السمة، لقد تم نقل هذا النموذج عن (ر. توماس، 1991، ص 27)



الشكل(2): نموذج لفاعل التوتر النفسي (حسب مارتنس 1976).

يتضح من خلال التمعن في هذا الشكل أن تأثير قلق السمة يظهر في ظروف المنافسة، لأنه يؤثر مباشرة على الجانب المعرفي، وهي الفكرة التي نجدها في المقاربة المعرفية للتوتر النفسي، يكون الفرق في درجة التوتر ضعيفا في الوضعيات العادية بين الأفراد الذين يملكون قلق حالة مرتفع والذين يملكون قلق حالة منخفض، بينما تظهر أهمية الفرق أثناء المنافسة الرياضية، كما نسجل من خلال هذا النموذج الدور الأساسي الذي تلعبه ميكانيزمات الدفاع لتقليل وتجنب القلق (قدرات الفرد على مواجهة الوضعيات الصعبة) وهي الفكرة التي تدافع عنها المقاربة التحليلية للتوتر النفسي.

### 11- التوتر النفسي والإصابات:

يمكن للتوتر النفسي أن يكون عاملا يدعم حدوث الإصابات في الميدان الرياضي، لقد تبين من خلال بعض البحوث أن التغيرات التي يتسبب فيها التوتر لها علاقة مباشرة على وقوع الحوادث المتكررة، ويمكن على سبيل المثال ذكر التجربة التي أجراها "براموال"، والتي ذكرها (ر. توماس، 1991، ص30) أين تمكن من إثبات فرضية أن التوتر النفسي يحفز حدوث الإصابات الرياضية.

يمكن إعطاء عدة تفسيرات للعلاقة الترابطية الإيجابية بين التوتر والإصابات، خاصة من خلال زيادة درجة تقلص العضلات، مما يؤثر سلبا على التنسيق الحركي، كما يمكن تفسير العلاقة أيضا بتقلص حقل انتباه الرياضي مما يعيق عملية إدراك الوضعيات، كما أن التوتر يساهم في تبديد الطاقة البدنية والنفسية الشيء الذي يجعل الجسم ضعيفا وبالتالي عرضة للاعتداءات، ينبغي الإشارة إلى أن الإصابات القديمة لها تأثير على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة خاصة في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك والاندفاع المدني، انطلاقا من كل ما سبق ذكره، تتجلى لنا

أهمية المتابعة النفسية للرياضيين المصابين بإصابات خطيرة حتى يتمكنوا من تجاوز الهواجس واستئناف التدريب والمنافسة بصورة عادية .

## 12-تسيير التوتر النفسي:

من الأجدر أن نتحكم في التوتر النفسي لأن بإمكانه أن يتسبب في ظهور الأمراض النفس-جسمية كما يمكن له أن يؤدي إلى الاحبار، وفي هذا الإطار يرى (بيك، ر. توماس، 1991، ص30)، أنه "بغض النظر عن الأمراض الجسدية التي قد تسبب الانهيار، فإن الحالة الأكثر انتشارا تظهر عند نقص التقدير الذاتي ". علما بأن الوضعيات الرياضية كثيرا ما تؤدي إلى ظهور هذا الإحساس.

بعيدا عن الأدوية المخدرة والمهدئات التي تستعمل لعلاج التوتر النفسي الحاد الذي بلغ مرحلة الخلل الوظيفي، سوف نقوم بتقديم بعض الأساليب المستخدمة والتي قمنا أكثر في هذا البحث كون الأمر يتعلق بأشخاص عادية، لقد استخدمت أساليب عدة في الميدان الرياضي من أجل مواجهة التوتر.

كالتدليك، الرفود في حوض مليء بالماء الساخن، التغذية المناسبة كما تم أيضا استخدام بعض التقنيات النفسية من بينها : اليوغا، التأمل التوافقي، التصور الذهني، التنويم المغناطيسي إضافة إلى التقنيات الاسترخائية المختلفة : كالتدريب الذاتي، الاسترخاء التدريجي، استرخاء التغذية الرجعية البيولوجية ... ، تعمل التقنيات التي سبق ذكرها على تحسين قدرة الرياضي على ضبط التوتر النفسي الراهن، حتى يتمكن من التعامل بإيجابية مع الضغوطات التي يتعرض لها أثناء المنافسة، انطلاقا من المعلومات التي سبق ذكرها، يمكن القول أن التقنيات النفسية تكتسي أهمية كبيرة بالنسبة للرياضي كونها تساعده على تحقيق التوافق النفسي والفيزيولوجي .

ينبغي على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار التقنيات النفسية، حتى يتمكن من تعليمها للرياضيين بكفاءة، فعلى المدرب أن يملك في سجل كفاءاته تقنية استرخاءيه واحدة على الأقل يتحكم فيها بصفة دقيقة، لقد تمكن (قو وان، 1979) حسب (بيكر، 1992، ص6)، من الإثبات أن العلم النفس الرياضي مكانة هامة عند المدربين والمسؤولين التقنيين الكنديين، كما تم أيضا إثبات هذه النتائج من خلال دراسة مماثلة أجريت بسويسرا سنة 1980 قبل الألعاب الأولمبية التي جرت وقائعها موسكو .

المحور الثاني:

قلق المستقبل

## المحور الثاني: قلق المستقبل

**1-قلق المستقبل:** يمثل المستقبل مكونة رئيسية وهامة في حياة الإنسان، إذ أن المستقبل والتخطيط له هذا بعلماء النفس للاهتمام بعلم استشراف المستقبل، والذي يعبر عن نظرة تقدمية إيجابية للأمام (الطيب، 2007، ص19).

لكن الإنسان يعيش في الوقت الحاضر في عالم يموج بكثير من المشكلات والضغوط الحياتية، والتي قد تؤثر على توقعات وتوجهات الأفراد نحو المستقبل، الأمر الذي ينعكس بصورة أو بأخرى على كثير من جوانب شخصية الأفراد (المنشأوي، 2006، ص3). وبالتالي اعتبر القلق من المستقبل أحد الهواجس التي تؤرق المجتمعات، فأكثر ما يخشاه الناس هو المجهول، وفي ظل اضطراب الحياة وازدياد حدة المشاكل الحياتية وتسارع الأحداث السياسية والضغوط الاقتصادية إضافة إلى الإحباطات التي نمر بها في أوجه الحياة المختلفة غالبا ما نجد النظرة العامة للمستقبل سلبية (جبر، 2012، ص42).

لذا يعد القلق من المستقبل من أنواع القلق الذي يشكل خطرا على صحة الأفراد النفسية وعلى إنتاجهم، وعندما يكون هذا القلق ذو درجة عالية، فإنه يؤدي إلى اختلال في توازن الفرد مما يترك أثرا كبيرا على الفرد سواء من الناحية العقلية أو الجسمية أو السلوكية (السميري، صالح، 2013، ص65).

ويتميز قلق المستقبل بوجود الاستعداد له عند الشخص، إضافة إلى الشدة وعدم الواقعية فيؤدي إلى التشاؤم لدى الفرد، ومما يعزز وجوده وتأثيره على الفرد حدوث تغير مفاجئ في مجريات الأحداث أو ظهور ظروف جديدة في حياته (بلكيلاني، 2008، ص23).

## 2- مفهوم قلق المستقبل:

يعد القلق جزءا طبيعيا من حياة الإنسان يؤثر في سلوكه، وهو علامة على إنسانيته، وجانب ديناميكي في بناء الشخصية ومتغير من متغيرات السلوك، وينشأ عند جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم؛ وفي هذه الحالة يعد شيئا طبيعيا، لأنه يشكل دافعة للفرد

لاتخاذ الإجراءات السلوكية المناسبة لمواجهة الموقف، ولكن إن زادت درجته عن الحد الطبيعي فإنه يشكل خطرا، وعندها قد يرتبط بالاضطرابات السلوكية، وقد يختلط ويتقاطع مع الخوف والصراع والوهم ومواقف الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد في حياته (المومني ونعيم، 2013، ص173).

وقد أطلق توفلر (Toffler, 1970) مصطلح صدمة المستقبل على العصر الحالي؛ لأنه يخلق توترات خطيرة بسبب المطالب المتعددة لهذا العصر، واستنتج أن كثيرا من الناس يعانون صدمة المستقبل، لذلك يمكن القول بأن قلق المستقبل هو نوع من أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر، وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره ويجعل ماضيه ذا معنى، فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية (العشري، 2004، ص148).

انطلاقا مما سبق فقد اختلف مفهوم قلق المستقبل باختلاف الباحثين، واختلاف زاوية نظر كل منهم لهذا المفهوم، حيث تباينت وجهات نظر الاختصاصيين النفسيين والتربويين حوله، إذ قدموا تعريفات مختلفة استنادا إلى العوامل

والأسباب المؤدية إليه وكذلك نتائجه؛ فمن الباحثين من أشار إلى قلق المستقبل بوصفه حالة من الخوف والتوجس كما في تعريف زاليسكي الذي وصف قلق المستقبل بأنه "حالة من التوجس وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية في المستقبل، ويرى أن حالة القلق الشديد تحدث من تهديدها أشياء كارثية حقيقية يمكن أن تحدث للفرد (165 Zaleski, 1996,p).

وفي تعريف الجمعية الأمريكية السيكولوجية لقلق المستقبل بأنه: خوف أو توتر أو ضيق ينتج من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً أو غير واضح إلى درجة كبيرة، ويصاحب كل من القلق والخوف متغيرات تسهم في تنمية الإحساس والشعور بالخطر (بلكلاني، 2008، ص24).

وكذلك تعريف زهران بأنه: حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبها شعور غامض، وأعراض نفسية وجسمية (زهران، 2005، ص484). وفي ذات السياق عرفه (Hunter 2003 & Conner) بأنه: حالة من التشاؤم والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية وعدم الثقة في المستقبل، وعدم الاطمئنان، والخوف من التغيرات غير المرغوبة مستقبلاً (محمد، 2008، ص97).

وأشار الحمداني أيضاً بأنه: حالة من الخوف من المستقبل، وما يحمله من أحداث قد تهدد الإنسان أو تهدد إنسانيته، والقلق ينشأ مما يتوقع الإنسان حدوثه وليس ناشئاً من ماضي الفرد (الحمداني، 2011، ص167). ونظر باحثون آخرون له من زاوية انفعالية شملت شعور الفرد المتسم بالسلبية، كما في تعريف سانتروك (Santrock, 2003) بأنه: شعور مبهم وغير مرضي من الخوف والنشر المرتقب من المجهول" و كذلك يعرف بأنه: شعور انفعالي يتسم بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء والخوف من المستقبل و عدم القدرة على التعامل الاجتماعي مع الأحداث (كرمان، 2008، ص7). وظهر كذلك في تعريف مسعود بأنه: الشعور بالانزعاج والتوتر والضيق عند الاستغراق في التفكير به والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مع فقدان الشعور بالأمن والطمأنينة نحو المستقبل (مسعود، 2006، ص15).

وفي سياق آخر نظر إليه باحثون من زاوية طريقة التفكير والتوقع السلبي للمستقبل ومع الإحاطة بالأسباب، كما في تعريف سعود بأنه: جزء من القلق العام المعمم على المستقبل، يمتلك جذوره في الواقع الراهن ويتمثل في مجموعة من البني كالتشاؤم أو إدراك العجز في تحقيق الأهداف الهامة وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل ولا يتضح إلا من ضمن إطار فهمنا للقلق العام" (سعود، 2005، ص5).

وكما عند عسليّة والبنا: توقع الفرد لوجود خطر يهدد حياته ومستقبله، وقد لا يكون لهذا الخطر أي وجود، ينجم عنه فقدان الشعور بالأمن والنظرة التشاؤمية للمستقبل والحياة (عسليّة والبنا، 2011، ص24).

وترى الباحثة أن جميع التعريفات السابقة قد ركزت في مجملها على الجانب السلبي لقلق المستقبل، والتوقع غير المنطقي لكل ما يحمله من أحداث، والنظر إليها كمصدر للضغوط والخطر الذي لا نكره في كثير من الحالات، متجاهلين الجانب الإيجابي لقلق المستقبل عندما يكون في حدوده الطبيعية والمنطقية؛ من حيث دفع الشخص للإحاطة بكل الاحتمالات الممكنة الحدوث مستقبلاً (سواء كانت إيجابية أم سلبية) والوصول بالتالي إلى التخطيط المنظم للمستقبل ومواجهة تلك الأحداث بمزيد من الثقة والتحدي.

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

القلق هو حالة الخوف الغامض الشديد الذي يمتلكه الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر، الضيق والألم كما يعتبر من الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين. (جسيمون فريد ترجمة محمد عثمان المجاني، ص 13)

قد يكون تأثير القلق ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وفي حالات يكون هذا التأثير سلبيا يريك الرياضي ويعوق أداءه.

**3-2-تأثير القلق في المجال الرياضي:** يعتبر الفرد من جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوك، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق.... الخ. (نزار المجيد، الكامل طه الويس، 1980، ص14) وهناك نوعين من حالة القلق:

- عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي على الأداء السليم والمتميز عن طريق معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي لتهيئ نفسه.

- عندما يكون القلق مثبطا ومعرقلا للأداء ويؤثر سلبيا على نفسية الرياضي.

**3-3-مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:** يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، والبعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة. (أسامة كامل راتب، 2000، ص175).

يصنف الباحثون مصادر القلق إلى أربعة عوامل:

- الخوف من الفشل

- الخوف من عدم الكفاية: حينها يدرك الرياضي أن هناك نقصا في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافسة مما يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه.

- الخوف من فقدان السيطرة: وهو فقدان السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها الرياضي وبأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية.

- الأعراض الجسمية والفسولوجية للمنافسة الرياضية: تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوطات النفسية، وتسبب في زيادة التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض اضطراب المعدة والحاجة إلى التبول، وزيادة العرق في الجسم، وزيادة نبضات القلب. يمكن تفسير الأعراض الفسيولوجية للقلق على أنها إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما يمكن أن تكون أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

## 3-4-القلق والأداء الرياضي:

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقات بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء رياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى أبعاد الرياضي على تحقيق أهدافه، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه، كم أسفرت ملاحظات العاملين في مجال الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمط سلوكيا يعتمد عليه، وإبعاده من حالة القلق يؤثر في انخفاض مستوى أدائه . (رومان الأخضر، بن علي مصطفى، 2012، ص29)

من خلال ما سبق نستنتج "أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي، ومن هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات. (أحمد أمين فوزي، ص252)

## 4-عوامل قلق المستقبل:

يمثل قلق المستقبل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة في حياة الفرد، والتي تشكل خوفاً من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد تجعله يشعر بعدم الاستقرار، وتسبب لديه هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي؛ وفي هذا السياق تشير شقير إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة ولا عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية، مما يقوده إلى الشعور بعدم الأمن والاستقرار النفسي (شقير، 2005، ص4-5).

بالتالي قد ينتج قلق المستقبل عن التفكير اللاعقلاني والخوف من الأحداث السيئة المتوقع حدوثها مستقبلاً، والشعور بالارتباك والضيق والغموض، وتوقع السوء: أي النظرة السلبية للحياة (عبد المحسن، 2007، ص120). وهو تفسير معرفي تبناه بيك عندما أكد بأن سبب قلق المستقبل ناتج عن أفكار خاطئة لدى الفرد تجعله يؤول الواقع والمواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق الهائم الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية (النجار، 2012، ص16).

وتذكر مسعود (2006) أن هناك أسباب عديدة تقف وراء قلق المستقبل لدى الفرد، منها:

- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل نتيجة عدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عنه.
- الشك في قدرة المحيطين به على حل مشاكله.

- الشعور بعدم الانتماء والاستقرار سواء داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة.
- استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة واتجاهات الشخص في حياته.
- العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.
- العزو الخارجي للفشل.
- تدني مستوى القيم الروحية والأخلاقية.
- الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص (مسعود، 2006، ص54\_51)
- وتضيف المشيخي (2009) كذلك أسباب أخرى تؤدي إلى قلق المستقبل، منها:
  - أحاديث الفرد الذاتية وأفكاره الذاتية الهازمة للذات.
  - التوتر الناشئ عن مسؤولية اتخاذ القرار باعتباره نوعاً من الصراع العقلي، واعتبار أن الحياة هي عبارة عن مجموعة من القرارات المتتالية، والتي يكون على الفرد دائماً أن يجزم رأيه بشأنها.
  - ضغوط الحياة التي تعد أهم العوامل المسببة لقلق المستقبل خاصة في هذا العصر الذي يمر بتحولات اجتماعية واقتصادية أدت إلى تغير كبير في أساليب حياة الأفراد (المشيخي، 2009، ص53). أما الخطيب (2011) فيشير إلى أن العوامل المؤدية لقلق المستقبل تتمثل في:

#### 4-1-العوامل الوراثية:

- أ- الاستعداد الفسيولوجي للجهاز العصبي: حيث ثبت أن الفرد يولد ولديه استعداد في جهازه العصبي للإصابة بالقلق النفسي، حيث يظهر هذا المرض عند تعرض الفرد إلى للإجهاد النفسي بكل أنواعه، كما أظهرت دراسة العائلات أن 10% من آباء وأخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض.
- ب- السن (العمر الزمني): أوضحت بعض الدراسات أن القلق يزيد مع عدم نضوج الجهاز العصبي في الطفولة، وكذلك يزيد مع ضموره لدى كبار السن خلال سن الشيخوخة واليأس، فتظهر أعراضه بوضوح.
- ت- اضطراب النمو في مرحلة الطفولة: أوضحت الدراسات أن تراكم الخبرات الصادمة خلال تلك المرحلة يعد سبباً في تعرض الفرد للقلق.

#### 4-2-العوامل النفسية:

- منها الخوف، التوتر أو التهيج العصبي، تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز، فقدان الشهية للطعام، اللجوء إلى تناول الخمور والعقاقير المخدرة (الخطيب، 2011، ص91-92)
- 4-3-العوامل الأسرية: فالعلاقات الأسرية غير المستقرة يمكن أن تكون سبباً في عدم الإحساس بالأمن والاستقرار ومن ثم قلق المستقبل، فقد أكد كلين وزملاؤه (Klein et all) بأن العلاقات الأسرية التي تسودها المشاحنات و الغياب المستمر لأحد الوالدين و الطلاق، يكون الأبناء فيها عرضة للمشكلات السلوكية والنفسية مثل قلق المستقبل (Klein et all, 1999,p 71). وقد ذكر مولين (Moline, 1990) أن عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي تواجهه،

وعدم القدرة على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع، والشعور بعدم الأمان؛ من الأسباب التي تقود كذلك إلى قلق المستقبل (Housman, 1998).

ولعل الناظر للحياة من حولنا يجد أن هناك من أسباب القلق على المستقبل ما يتولد كل يوم، ليزيد من حدة قلقنا مما يحمله المستقبل، فالوضع السياسي والاقتصادي غير المستقر في بلدنا، كل هذه الأسباب مجتمعة تثير قلق المستقبل بشكل كبير، ونتيجة لما يحيط بنا الآن من أحداث وتحولات سلبية قد يتجه الأشخاص رغما عنهم نحو التوقع السلبي والسوداوي، وفي إطار هذا الواقع الدائم التحول تستطيع الباحثة الإشارة إلى أهم أسباب قلق المستقبل تبعا للوضع الراهن بما يلي:

- الضغوط النفسية التي أحاطت بالأفراد على كل صعيد.
- التحولات السياسية المتسارعة التي يصعب التنبؤ بنتائجها المستقبلية.
- الضغوط الاقتصادية المتتالية التي شملت معيشة الأفراد وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات اليومية البسيطة من مأكّل وتنقلات ومسكن بالإضافة إلى انتشار البطالة.
- فقدان الكثير من الأشخاص فرص استكمال التعليم في الجامعات والمدارس.
- صعوبة التفكير بالمستقبل المهني الذي أصبح ضبابية غير واضح المعالم.
- خطورة التنقل من منطقة إلى أخرى والخطر المحيط بالفرد في كل مكان.
- فقدان الشعور بالأمان.
- عدم القدرة على التخطيط للمستقبل في ظل الظروف المتحولة والمفاجئة.

#### 5-سمات ذوي قلق المستقبل:

لا نستطيع القول أن شخصا ما لديه قلق من المستقبل إلا من خلال ملاحظة مجموعة من الصفات النفسية والسلوكية التي تكشف وبشكل جلي درجة خوفه و توجسه مما قد يحمله المستقبل من أحداث؛ سواء ظهر هذا من خلال أفكاره السلبية أو من خلال سلوكه الجانبي، وللوصول إلى أهم سمات الأشخاص ذوي قلق المستقبل نستطيع الاستناد إلى مجموعة من الأطر النظرية ودراسات كثير من الباحثين منهم: مولين (Molin, 1990)، توفلر (1974)، حسانين (2000)، وزاليسكي (1996)، وفيما يلي أهم هذه المظاهر:

- التشاؤم، لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر، ويخيل له أن الأخطار محدقة به من كل جانب.
- الخوف من التغييرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- صلابة الرأي والتعنت.
- الإصرار على الأساليب الروتينية في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة.
- الانسحاب من الأنشطة البناءة.

- استخدام آليات دفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من الحالات السلبية. (داينز، 2006، ص49)، فالتعبير عن الخوف من المستقبل قد يكون بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو فيتسم بالنكوص والتثبيت، لذلك نشاهد الكبار يظهرون سلوكه كالأطفال عند الانفعال . (المصري، 2011، ص41).
- عدم الثقة بالنفس والآخرين، مما يقود إلى الاصطدام معهم وخلق الخلافات (قمر، 2015، ص80).
- الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب، والأحلام المزعجة، واضطرابات النوم، واضطرابات التفكير وعدم التركيز وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة أو التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة، والاعتمادية واللاعقلانية، حيث يصبح الشخص عرضة للانهايار العقلي والبدني والتدمير النفسي، والانتظار السلبي لما قد يحدث. (المشيخي، 2009، ص56)، ويرى اليس أن مرضى القلق لديهم نزوع إلى تهويل كل شيء، وأن احتمال الخطر يسيطر على تفكير الشخص القلق (بيك، 2002، ص122).
- بالتالي فإن الغموض وعدم معرفة المستقبل يقود الكثيرين إلى العجز وارتفاع نسبة القلق، وعندما يشعر الفرد بأن مستقبله ليس تحت سيطرته من جهة، ومن جهة أخرى تكون رؤيته للمستقبل مشوشة له، فإنه لا يستطيع أن يفكر ولا يخطط للمستقبل بالصورة المطلوبة، مما يجعل من القلق مسيطرة عليه (Karrie et al, 2000, p 102). ويعاني الأشخاص القلقون من آثار سلبية تشمل كافة جوانب حياتهم نذكر منها:
- الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب والأحلام المزعجة، واضطرابات النوم، واضطرابات التفكير.
- عدم التركيز، وسوء الإدراك الاجتماعي والانطواء.
- الشعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل، والجمود وقلة المرونة، والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل.
- يفقد الإنسان تماسكه المعنوي، ويصبح عرضة للانهايار العقلي والبدني (الشرافي، 2013، ص37).
- وترى الباحثة أن لدى كل منا درجة معينة من قلق المستقبل، يدفع بالبعض نحو التحدي والتخطيط بشكل إيجابي، وقد يدفع ببعضهم الآخر عندما يتجاوز حده الطبيعي.
- إلى مزيج من التوتر والخوف الذي يسيطر على كافة مجالات الحياة ويعيقها. ويظهر قلق المستقبل الذي من يعاني منه من خلال أفكاره السلبية واللاعقلانية نحو الحياة المستقبلية، وكذلك سلوكه التجنبي والهروب من المواجهة والتحدي، الأمر الذي ينعكس وبشكل سلبي على تفاصيل حياته الشخصية والاجتماعية والمهنية

#### 6- طرق التخفيف من قلق المستقبل:

قلق المستقبل حاله حال بقية الاضطرابات النفسية عندما يتجاوز حدوده الطبيعية ليسيطر على تفكير الشخص بشكل كامل، يصبح مشكلة تستنزف طاقة الفرد وقدراته، وتقف بينه وبين تحقيق أهدافه المستقبلية لما يحمله من توتر وتوجس يعيق تفكير الفرد، لذلك يبحث من يعاني من هذا القلق عن حل يعيد له الراحة النفسية والفكرية،

واستكمال الحياة بشكل عادي وسلس، بالتالي فقد قدمت العديد من العلاجات للتخفيف من قلق المستقبل، نذكر منها بداية العلاج السلوكي المعرفي.

حيث يعد العلاج السلوكي المعرفي تطورات حديثة من العلاج السلوكي يجمع بين عناصر الديناميكية النفسية والتي تركز على محددات السلوك الأساسية التي تكمن داخل الفرد في هيئة دوافع ورغبات، والتفكير السلوكي التقليدي الذي يركز على تأثير الأحداث الخارجية، ويقبل الاتجاه السلوكي المعرفي كلا من الأسباب الداخلية والخارجية، حيث يؤثر كل منهما في الآخر (Smith, 1993, p 157). وتبعاً لهذه النقاط فقد قدم (ميكينيوم) تدريب التحسين التدريجي ضد الضغوط، واستخدام تعليمات تجريبية تتمثل في الحديث الذاتي، على افتراض أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد الأشياء التي يفعلونها، إلا أن مثل هذه الأحاديث لا تظهر بشكل مباشر في حالة تناول الضغوط ومواجهتها، وإنما يشير الأمر إلى الكيفية التي يتعامل بها الفرد مع الضغوطات، فإذا كانت الأحاديث التي يوجهها الفرد لنفسه إيجابية انخفض معها معدل القلق والعكس صحيح، كلما كانت الأحاديث الذاتية سلبية ازداد معدل القلق (عبد الله، 2001، ص 75). وفي هذا السياق يشير الأقصري (55، ص 2002) إلى أربع فنيات للحد من قلق المستقبل:

**6-1- الفنية الأولى إعادة التنظيم المعرفي:** إن هذا النوع قائم على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، وبدل توقع السلبيات نتوقع الإيجابيات، فالهدف الأساسي من طريقة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة بدلا عنها.

**6-2- الفنية الثانية إزالة المخاوف تدريجياً:** من خلال عملية الاسترخاء العميق للعضلات، وأغلب المصابين بالقلق يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يحتاجون إلى ساعات طويلة الإخضاع عضلاتهم للاسترخاء، وبعد الاسترخاء يستلزم إحضار صورة بصرية حية لمخاوفهم التي تقلقهم من المستقبل، والاحتفاظ بهذه الصورة لمدة (15) ثانية فقط، وبتكرار ما سبق أكثر من مرة، مؤكدة على مواجهة تلك المخاوف حتى لو حدثت، إلى أن يتمكن الشخص من مواجهة الأشياء التي تثير قلقه دون أن يشعر بالقلق، بل يتخيلها أثناء الشعور.

**6-3- الفنية الثالثة الإغراق:** وهو أسلوب علاجي لمواجهة المخاوف في الخيال دون الاستعانة بالتنفس والاسترخاء، فالمصاب بالقلق من المستقبل يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه، ويتخيل فيه المخاوف لفترات طويلة حتى يتكيف معها تماماً، ويستمر هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرر مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينه أصبح لا يثيره ولا تقلقه، لأنه اعتاد

على تصورها، وهكذا يكون الشخص قد تعلم ذهنية كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في الخيال، ويكون مؤهلاً لمواجهتها لو حدثت في الواقع.

وقد ظهرت حديثة العديد من البرامج التي ارتكزت على الإرشاد الانتقائي كأسلوب متبع في التخفيف من قلق المستقبل، نذكر منها البرنامج الإرشادي الانتقائي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من الرياضيين والذي أعده الغامدي (2013) حيث يتم من خلال هذا الأسلوب العمل على تغيير السلوكيات السلبية إلى سلوكيات أكثر إيجابية، و تغيير المشاعر السلبية إلى إيجابية، وتغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية، وتصحيح الأفكار

الخاطئة، ومن أهم فنيات الإرشاد الانتقائي أسلوب الانطفاء والغمر، والتعزيز بنوعية الإيجابي والسلبي، والعقاب التحسين الجوانب السلوكية، و التنفيس الانفعالي والاسترخاء لتحسين الجوانب الوجدانية، و زيادة الوعي وإدراك الذات، من خلال مساعدة الشخص القلق على إدراك الأحداث السابقة وعلاقتها بالسلوكيات الحالية.

أما في دراسة (الفجري، 2008) فيشير إلى أن استخدام استراتيجيات علم النفس الإيجابي تؤدي إلى تنمية السمات الإيجابية والاستفادة منها للوصول للصحة النفسية في العلاقات الحياتية والعمل، حيث يذكر علم النفس الإيجابي مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات التي من شأنها التخفيف من قلق المستقبل ومنها:

غرس الأمل: والتي تعني عدم الاستسلام للقلق أو المواقف الانهزامية أو الاكتئاب عند مواجهة التحديات، تنمية التفاؤل من خلال التوجه نحو المستقبل مع توقع أحداث مستقبلية إيجابية، وغيرها من الاستراتيجيات التي تساهم في التخفيف من قلق المستقبل كمستوى الكفاءة النفسية والاستبصار وحل المشكلات والمواجهة بدل الانسحاب (الحياني، 2012، ص26).

وترى الباحثة أن الاعتماد على أحد أساليب العلاج السابقة يتوقف على مجموعة من الأساسيات منها طبيعة الشخص وخصائصه الشخصية وقدراته إضافة إلى طبيعة المشكلة من حيث شدتها وتأثيرها على حياة الشخص، وأفضل الأساليب هي التي تعتمد على تغيير طريقة تفكير الشخص السلبية والتجنيبة لتصبح أكثر واقعية وإيجابية، مما يزيد من استبصاره بقدراته وإمكاناته في مواجهة ما تحمله الأيام من مواقف قد يكون قسم منها ضاغطا على حياة الشخص.

و مما سبق ذكره نجد أن قلق المستقبل ليس وليد اليوم بل هو متواجد منذ قدم الإنسانية، لكن باختلاف أسبابه و العوامل التي توصل إليه، فقد حاز بالتالي في الآونة الأخيرة على اهتمام العديد من العلماء والباحثين، الذين تناولوه من زوايا عديدة، محيطين بطبيعته و أسبابه وآثاره التي تختلف من حيث الشدة و الانعكاسات من شخص إلى آخر، و يتركز هذا النوع من القلق في عقل الفرد من خلال مجموعة من الأفكار السلبية الطابع و ذات الصبغة السوداوية والتشاؤمية، التي تقود بالتالي الشخص ليقع في دائرة من المخاوف و الهواجس و التوقع غير المنطقي لكل ما تحمله من أحداث و مواقف مستقبلية، وفي وقتنا الحالي أصبح قلق المستقبل شريكة لنا في كل تفاصيل حياتنا، كنتيجة طبيعية لما شهدته بلادنا من تغيرات قلبت كل جوانب المعيشة اليومية دون استثناء، لذا شكل غموض تلك التغيرات و عدم القدرة على التنبؤ بها، يشعر كل منا بدرجة من القلق المستقبلي يختلف من شخص إلى آخر، باختلاف نظرته للحياة و قدرته على الاستفادة مما يملكه من طاقات إمكانيات في مواجهة تلك الضغوط والأحداث

المحور الثالث:

كرة القدم

## المحور الثالث: كرة القدم

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في تخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويح عنهم في وقت الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية وقد مرت لعبة كرة القدم بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها، وتعدد طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، وأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصين لهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بانتظام لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق في أنحاء العالم.

## 1-تعريف رياضة كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقان يضم كل منهما (11) لاعب على الأكثر و(7) لاعبين على الأقل ويهتم كل فريق بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والحفاظ على شبابه نظيفة، والفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف يفوز بالمباراة، تتضمن هذه الرياضة (17) قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار "international" وبمرور الوقت وتطور اللعبة، صححت وأثرت العديد من هذه القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم (المذكرة الرياضية، 1998، ص6)

تلعب كرة القدم على بساط بشكل مستطيل بطول يتراوح ما بين 90 الي 120م وعرضه ما بين 45 إلى 90م أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون طول الملعب ما بين 100 إلى 110م وعرضه من 65 إلى 75م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ويبلغ محيطها من 68سم إلي 72سم ويوزن بقدر 410 الي 450غ، تجري المباراة بين فريقان يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من شوريت، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة (الموسوعة المنهجية الحديثة الرياضية، ص117)

ويدوم وقت اللقاء 90 إلى 120 دقيقة في حال وجود وقت إضافي وتعطي مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة يعطي في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوربي والأمريكي فالأول يتميز بالدقة في العب، والانضباط التكنيكي وخطط اللعب والتالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب مع العمل على رفع مستواه الفني بالدرجة الأولى وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل.

## 1-1-التعريف اللغوي:

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "soccer" (جميل 1986، ص 4-6)

1-2-التعريف الاصطلاحي: 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 تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء. (جميل، 1986، ص 4-6)

### 1-3- التعريف الإجرائي:

إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمي يحاول كلا الفريقين تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا الحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء وأي خرق للقوانين التي سنذكرها فيما بعد فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطف لعقوبة ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط الميدان و حكمان مساعدان و حكم رابع يشرف على العمل خارج الميدان ، توقيت المباراة هو 45 دقيقة لكل شوط ، و فترة راحة ببنية تقدر ب 15 دقيقة ، وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فإن الحكم يضطر لإجراء الضربات الترجيحية لتحديد الفائز .

كل ما ذكرناه هو جزء من القوانين التي تمارس ضمنها كرة القدم، وسيكون لنا فيها بعض التوسع فيما بعد.

بالإضافة إلى لعبة كرة القدم المعروفة هناك ألعاب إقليمية تستعمل فيها الكرة، وتحمل اسم كرة القدم وتمارس في كل من الولايات المتحدة الأمريكية، كندا، أستراليا.

### 2- تاريخ ظهور لعبة كرة القدم في العالم:

إذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدنا في بدايتها أنها تتم بارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن، وقد انفق جميع خبراء الرياضة والمؤرخون أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية، ثم بعدها نقلها الشعب الإنجليزي ولم تكن هناك قواعد تنظمها كما هو الحال الآن وكانت المباريات تقوم بين بلدين أو مدينتين يحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها مستهزئا، وكانت المباراة تستمر أياما و أسابيع و ربما شهورا حتى يصل أحد الطرفين إلى هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباريات ، مما حمل بعض الحكومات إلى إصدار قرار يبين اللعب ، أما تاريخيا فيؤكد الباحثون بأنها كانت تلعب في القرن الثالث و الرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين و على وجه التحديد في الفترة ما بين 206 قبل الميلاد ، و سنة 25 بعد الميلاد كما ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني ، و كانت اللعبة تذكر باسم صيني ( تسو تشو) الأولى بمعنى ركل و الثانية بمعنى الكرة و كل ما عرف عن تفاصيلها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدما مكسوة بالجزائر المزركشة ، و بينهما شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستطيل مدار قطره قدم واحد ، و كان الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة . وهناك من قال أن كرة القدم ظهرت باليابان و كان يطلق عليها اسم "كوماري Komari" ذلك منذ 14 قرن مضت، و كانت تلعب في ملعب مساحته 140 مترا مسطحا وفي أوروبا و في إيطاليا بالتحديد تسمى "الكالشيو Calcio" و كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة، الأولى في أول يوم الأحد من شهر مايو و الثانية في اليوم الرابع و العشرين من شهر يونيو و ذلك بمناسبة عيد "سان جون"

و كذلك في اليونان كانت لديهم لعبة كرة القدم باسم "إبيسكيروس" و كانت لدى الرومان كرة يلعبونها في كل بلد يحتلوه أثناء غزواتهم تعرف باسم "هارستوم"، ولقد اختلف المؤرخون في طريقة نشر لعبة كرة القدم وفق معالمها التاريخية، إلا أن هناك بعض المؤرخين البريطانيين عارضوا هؤلاء المؤرخين و نسبوا إلى أنفسهم أن كرة القدم من أفكارهم وحدهم و استدلو على ذلك بواقعة تاريخية و المتمثلة في قطع رأس القائد الدنماركي الذي احتل بلادهم في الفترة ما بين 1016 إلى 1042 بعد الميلاد حيث أنهم داسوا على رأسه بأقدامهم و أخذوا يضربونه مثل الكرة و تدريجيا ظهر بعض الأطفال يتقاذفون بين أقدامهم جسم كروي من جلد البقر فنشأت الكرة و اللعب بين الأقدام ثم تطورت إلى كرة قدم وذلك سنة 1075/1050 بعد الميلاد و لم يخصص لعا ملعب أو قانون و بمرور الوقت بدأت كرة القدم في التطور بحيث في عام 1711 بدأت عناصر من الطبقة المثقفة و الغنية تلعب في الملاعب و بدأت قادة اللعب يبحثون عن قوانين لكي لا يتعرضون إلى الحرمان و المطاردة من جديد ففي سنة 1800 تقرر مساواة اللاعبين للفريقين و حدد المرمى بطول يتراوح بين قدمين إلى ثلاثة أقدام، وفي سنة 1904 تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم "FIFA" التي أصبحت تشرف على شؤون اللعبة بحيث تم تقديم الاقتراحات و التعديلات و التي اتفق على إدخالها في القانون حيث تعتبر كافية جدا لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الهمجية و الخشونة إلى الفن و التقنين و أصبحت تعد رمزا للمحبة و السلام و هذا من خلال ما بذلته الدول من تضحيات لرفاهية الشعب.

سالم، 1998، ص 11-12)

### 3-كرونولوجيا عن تاريخ لعبة كرة القدم: (الحق، 1997، ص18)

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد 13 لكرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا "نادي شفيلد".

1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).

1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.

1930: فازت الأوروغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

1963: أول دورة باسم كأس العرب، نظمها الإتحاد اللبناني لكرة القدم.

1980: دورة كأس آسيا، فازت بها الكويت.

### 4-شعبية كرة القدم في العالم:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها و التسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو على شاشة التلفاز أو الاستماع لها في المذياع، و تعتبر بدون منازع اللعبة ذات الشعبية الأولى في العالم، وقل ما نجد بلد في العالم لا يعرف أنباء

كرة القدم ، أو على الأقل لم يسمعوها بها وقد ذكر السيد "جون ريميه" الرئيس السابق للإتحاد الدولي لكرة القدم مازحا (إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي) دلالة على انتشار كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة ، تجذب إليها الكبار و الصغار سواء لممارستها أو لمشاهدتها ، وبالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب و التشجيع ، فقد بقيت كرة القدم الأكثر شعبية و انتشارا .

ولم يتأثر مركزها بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث:

(الأورغواي، البرازيل، البارغواي) في مسابقة كأس العالم منذ سنة 1930 قوى يشار إلى خطورتها من حيث الشعبية، وذلك لأن غرام شبابها باللعبة بلغ حد الجنون ومن المعروف أن الأورغواي فازت بكأس العالم مرتين ولعلك تدهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة .(الحق، 1997، ص 07-09)

#### 5-واقع كرة القدم في العالم: (الحق، 1997، ص 07-09)

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربع سنوات وحدث خارق للعادة يجذب إليه الأنظار ، هي السيدة الكأس العالمية حيث هذه الأخيرة تثير توترا حادا في الأشهر التي سبقت مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس لها الأنفاس فمذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة (الحق، 1997، ص 07-09)

وبداية القرن العشرين ما هو إلا بداية للتنظيم العالمي لكرة القدم حيث اقتربت كل من فرنسا وبلجيكا وسويسرا والدنمارك في عام 1904 لتشكيل الاتحادية الدولية لكرة القدم شارك فيها ستة فرق عاد فيها الفوز لإنجلترا على الدنمارك (2-0) وفي وقتنا الحالي هناك عدة بطولات على مستوى الأندية فمن أهمها و الأكثر تتبعا هي بطولة الأندية الأوروبية التي يرجع تاريخها إلى عام 1955 أما البطولة وأهم الكؤوس المنظمة على مستوى الدول فهي السيدة الكأس العالم تلك الظاهرة التي تستقطب الآلاف من العيون و الذين يتبعون كل صغيرة و كبيرة من هذه الكأس التي تجمع بين مختلف الدول الموزعة في القارات الخمس و فيها تلتقي الأجناس و اللغات المختلفة تحت لغة واحدة هي المنافسة في ظل القوانين العامة لكرة القدم ، فيرجع الفوز للأفضل تحضيرا نفسيا و بدنيا ....

وفي روح رياضية، ويرجع فضل إجراء أول بطولة إلى كل من سويسرا، المجر، السويد، إسبانيا، الأورغواي، التي كانت أول من طرح هذه الفكرة على الإتحاد الدولي لكرة القدم فوافق على الطلب حيث أصبحت الأورغواي أول بلد منظم لهذه الكأس، فكانت أول من فازت بها سنة 1930 وذلك ضد فريق الأرجنتين (4-2).

شاركت آنذاك 13 دولة فمن تلك الدورة احتلت بها اللعبة صدارة الرياضات وتأتي كل 4 أعوام لتفجر كل قنوات التلفزيون ومختلف وسائل الإعلام ليعبر ويحكي كل واحد بلغته عليها.

أما على المستوى القاري فكل قارة لها كأسها الخاص بها، كأس أوروبا، كأس آسيا كأس أمريكا الجنوبية والتي تهمننا نحن كأفارقة فهي كأس إفريقيا للأمم وذلك لأننا ننتمي لهذه القارة السمراء ففريقنا الوطني هو أحد صانعي حدث هذه الكأس فلذا نتابع كل صغيرة وكبيرة عن هذه الكأس فمن أجل معرفة ما حدث في الكؤوس السابقة التي شارك فيها

فريقنا ابتداء من عام 1968 التي أقيمت في أثيوبيا إلى مالي 2002 فهذا يأتي في تاريخ و تطور هذه اللعبة في بلادنا الجزائر.

## 6-لمحة عن تاريخ كرة القدم في الجزائر:

### 6-1-تاريخ ظهور كرة القدم في الجزائر:

دخلت كرة القدم الجزائر في بداية القرن 20 م، وسرعان ما أصبحت أكثر شعبية مثلها مثل رياضة الدراجات والملاكمة اللتان كانتا الرياضتان المشهورتان آنذاك ويعتبر «AGVGA»

بواسطة الشيخ (عمر بن محمود علي ريس) و فتح النادي لكرة القدم في 1917 و بعد أربع سنوات تم تأسيس فريق مولودية الجزائر) في 07 / 08 / 1921 تحت ألوان الأحمر و الأخضر تلتها فرق مسلمة في أوروبا و كان أي انتصار له هدف سياسي هذا التأكيد استقلال الجزائر و خير دليل على التكامل السياسي كان عام 1956 حيث أمر طرف من جبهة التحرير الوطني النوادي الجزائرية من إيقاف النشاطات الرياضية ، كما أن هناك فريق جبهة التحرير الوطني الذي يظم نجوم البطولة الفرنسية مثل "زيتوني" الذي ترك المجد و الشهرة و فضل حب الوطن (Hamid, 1990 P37). وفي ظرف أربع سنوات تحول فريق جبهة التحرير الوطني إلى مجموعة ثورية مستعد للتضحيات وسماع صوت الجزائر إلى أبعد نقطة في العالم والتعريف بكفاح التحرير الوطني. (مجلة الوحدة الرياضية 18 جوان 1982).

### 6-2-تاريخ تطور كرة القدم في الجزائر:

يقسم المختصون والمتابعون لتطور مشوار كرة القدم في الجزائر إلى ثلاث مراحل رئيسية:

#### 6-2-1-قبل الاستقلال:

#### -المرحلة الأولى (1895-1962) :

عرفت انطلاقة جزئية في ظل ظروف محبة، تعتبر رياضة كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت واكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها و هذا بفضل الشيخ (عمر بن محمود علي إدريس) الذي أسس عام 1895 أول طليعة الحياة في الهواء الكبير "AGVAG" و ظهر أول فريق لكرة القدم يتمثل النادي الرياضي القسنطينة "CSC" و بعده تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر ، الإتحاد الإسلامي للبلدية ، و الإتحاد الإسلامي الرياضي الجزائري (المذكرة الرياضية، الجزائر ص، 05-07).

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة إلى كل قوى أبنائه من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، كانت كرة القدم إحدى هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الفرق الجزائرية الإسلامية التي تسعى إلى مضاعفة وزرع الروح الوطنية.

مع هذا لم تتفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1952 وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر بفريق أورلي من سانت أوجين (بولوغين حاليا) والتي إثرها اعتقل الكثير من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 / 03 / 1956 تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين. وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 / 04 / 1958 الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في فريق أورلي من سانت أوجين، كرمالي، زوبا، كريمو، إيدير ..... وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية منها والدولية.

### 6-2-2- بعد الاستقلال:

#### -المرحلة الثانية (1962-1976) :

مباشرة بعد استرجاع السيادة الوطنية، شهدت كرة القدم في بلادنا مرحلة جديدة حيث نظمت أول دولة كروية بتاريخ 31 / 10 / 1962 وهذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور محند معوش) وقد شاركت في هذه الدورة أندية الوداد البيضاء من المغرب، الترجي التونسي من تونس، اتحاد طرابلس الليبي. و يبلغ حاليا عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر حوالي 111000 يشكلون ما يقارب 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 06 رابطات جهوية (المذكرة الرياضية، الجزائر ص، 07-05) وقد نظمت أول بطولة جهوية جزائرية لكرة القدم خلال موسم 1963/1962 إذ فاز بها فريق الإتحاد الإسلامي للجزائر (usm Alger) و مثلها أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية و الأفرو آسيوية ، و كانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري سنة 1963 ضد المنتخب البلغاري (2-1) لصالح المنتخب الجزائري ، و في شهر سبتمبر 1962 كانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية ، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب 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). وفيما يتعلق بالأندية الوطنية، فإننا نسجل أول فوز لفريق مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976.

### 6-2-3- الفترة الذهبية:

**المرحلة الثالثة (1976-1986):** بعد فترة الستينات، جاءت مرحلة الإصلاح الرياضي من 1976 إلى 1986 التي شهدت قفزة نوعية من تاريخ كرة القدم الجزائرية بفضل ما توفر لديها من إمكانيات مادية كالتجهيزات الضرورية و تشييد الملاعب في مختلف ولايات الوطن كملعب 05 جويلية الذي دشن في جوان 1972، و هو أحدث الملاعب ليس في الجزائر فحسب، بل حتى في إفريقيا حيث تم بناؤه بطريقة حديثة، كما أنه جهز بتجهيزات حديثة وعصرية، وفي هذه المرحلة من تاريخ كرة القدم الجزائرية باشر المسؤولون 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 الإتحاد الإسلامي لمدينة الجزائر إلى شركة سونلغاز ، حيث تحولت إلى اسم " إتحاد الكهرباء" هذا من

ناحية ، أما من ناحية أخرى فقد تم إدماج البعض من الأندية الوطنية إلى سلطة المجالس الشعبية البلدية ، وقد كان الهدف من هذا التحول توفير الإمكانيات المادية للرياضة الجزائرية النخبوية (المذكرة الرياضية، الجزائر، ص 05-07)

### 6-3- مكانة كرة القدم في الجزائر:

تعتبر من أشهر الرياضات على الإطلاق وأحسن دليل على ذلك جمهورها الواسع والذي يضم جميع شرائح المجتمع، كما اهتمت الدولة بهذه الرياضة وجعلت لها منشآت هامة مثل ملعب 05 جويلية وملعب عنابة، كما أننا نجد تقريبا في كل الولايات ملعب خاص بكرة القدم، كما نجد تنسيقا خاصا ومنظما في مختلف المنافسات الخاصة بكرة القدم عبر عدة مراحل: ولائي، جهوي، وطني ومع دخول الألفية الثالثة ستدخل البطولة الوطنية سجل الاحتراف. (الحق، 1997، ص 29)

### 7- دور كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دورا كبيرا في المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التفاعل الاجتماعي بين أفرادها، وكرة القدم باعتبارها رياضة جماهيرية تؤدي بدورها أدوارا عديدة، يمكن تلخيصها في العناصر التالية:

#### 7-1- الدور الاجتماعي:

كرة القدم هي نظام اجتماعي بحيث تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها، سواء الخاصة بالفرد ذاته أو بين مختلف أفراد المجتمع كالتعاون، المثابرة، الحب، الصداقة، الأمانة، والتسامح... الخ، كما تعمل هذه الرياضة كباقي الرياضات الأخرى على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

#### 7-2- الدور النفسي والتربوي: تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القائل الذي يعاني منه الأفراد، كما تلعب

كذلك دورا مهما في ترقية المستوى الخلقى للأفراد ومن أهم هذه الموصفات الأخلاقية الروح الرياضية، تقبل الآخرين، اكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والنظام.

#### 7-3- الدور الاقتصادي: إن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزد أهميته إلا مؤخرا حيث ظهرت

دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة، "ستوكفيتش Stockfish" عالم اجتماع الرياضة الهولندية " إن تكامل الأنشطة الرياضية مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى احتلال الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية ".

وباعتبار كرة القدم إحدى هذه الرياضات فإن دورها الاقتصادي (إشهار، تمويل، المنافسات وأسعار اللاعبين...) قد تعاضم مع مرور الوقت، فبعد الحرب العالمية الثانية فطنت المؤسسات التجارية إلى أن الرياضة تمثل مجال إشهار واسع الانتشار.

**8- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:**

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (الحق، 1997، ص 36).

لذا يجب أن يتصف اللاعب بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءاته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطئية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

**9- الإعداد البدني لكرة القدم:** يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية شكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعان من الإعداد البدني: إعداد بدني عارا عداد بدني خاص (البساطي، 1990، ص 70).

**9-1- الإعداد البدني العام:** هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطوير الصفات الحركية مثل المقاومة، القوة، المرونة ... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي) (PRADET، 1997، p22).

**9-2- الإعداد البدني الخاص:** الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة.. الخ

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلاً العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة أو الجري المسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (البساطي، 1990، ص 63).

**10-عناصر اللياقة البدنية:**

أهم العناصر للياقة البدنية هي: التحمل، القوة العضلية، السرعة، تحمل السرعة، الرشاقة، المرونة.

**11-الجانب المهاري:**

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة انتقائها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ... (عبده، 2001، ص 127)

**12- الجانب النفسي :** يعتبر الإعداد النفسي احد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات

الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإدارة وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل التفكير ، التذكر ، الإدراك ، التخيل و الدافعية تحت ظروف التنافس الصحية ، كذلك أصبح الإعداد النفسي احد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسن نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإدارية .

**13-بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:**

هناك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

**1-13-حب اللاعب للعبة:** إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن اللاعب يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا اللاعب يحس بأنه يتطور وان هناك فائدة من حضوره للتدريب

**13-2-الثقة بالنفس:**

إن بث الثقة في نفسية اللاعب تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود اقل وفي نفس الوقت فان هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل، ولكن يجب تحشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

**13-3-التحمل وتمالك النفس:** إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط

النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء م يرده وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه لتسجيل إصابة، ومنه فعلى اللاعب أن يتمالك نفسه بعد كل نشاط جزئي (الحق، 1997، ص 21-22).

**13-4-المثابرة:** على لاعب كرة القدم ألا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعالياته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة التسجيل إصابة أخرى (الحق، 1997، ص 21-22).

### 13-5-الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

**13-6-الكفاح:** أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث وخاصة لاعب الدفاع.

**13-7-التصميم:** وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق (مختار، 1994، ص 288).

## خلاصة:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الامام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب.

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع ، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ، ومجال كرة القدم بصفة خاصة ، أن نبين ما إذا كان التدريب النفسي يلقي العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة ومن جهة أخرى نريد التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق وتطوير الأداء المهاري ومعرفة علاقة التوتر النفسي وقلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم والتقليل منهما، حيث أن موضوع التوتر النفسي وقلق المستقبل بمختلف أبعاده يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية واثارة واهتمام الناس جميعا ، خاصة في المجال الرياضي فهو يهتم المدرب في معرفة أسباب ضعف الأداء رغم التحضير البدني الجيد و دوافع ممارسة اللاعبين للنشاط الرياضي حتى يمكن له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأحسن بالخصوص فئة الاواسط التي تتزامن مع مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان ، هي مرحلة المراهقة والتي تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية ، وجسمية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية بالنسبة للاعب ، والتعريف بالتوتر النفسي وعلاقته بقلق المستقبل والتقليل من ضغطهما على لاعب كرة القدم.

**الفصل الثاني:**

**الدراسات المرتبطة**

**بالبحث**

## تمهيد:

إن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية يتطلب من الباحث اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، كون هذه الأخيرة تعتبر بمثابة دعم ومساندة للباحث بوقفه على أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة.

وفي نفس السياق قام الطالبان إلى شبكة المعلوماتية الانترنت، والمكتبات المتخصصة في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية عبر الوطن للاطلاع وحضر الدورات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث، كما قمنا بالاطلاع على المجالات العلمية وبحوث الإنتاج العلمي في المجال الاجتماعي والرياضي.

ويمكن للطالب الباحث الاستفادة من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، وكيفية اختيار العينة والطرق التي تمت بها التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث.

## الدراسات السابقة:

بعد تفحصنا للدراسات السابقة عثرنا على بعض الدراسات التي تناولت شيئاً من موضوعنا ونذكر أولاً الدراسات المتعلقة بالتوتر النفسي ثم بعد ذلك نذكر الدراسات المتعلقة بقلق المستقبل:

## 1- الدراسة الاولى:

دراسة هدى جلال ومحمد البياتي ( 2005 ) بعنوان : بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية .

هدفت الدراسة إلى بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية وتحديد مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية.

وقد شملت عينة الدراسة على (410) لاعباً متقدماً في الألعاب الفرقية نفسها ومن أندية محافظات بابل وكربلاء والنجف للموسم الرياضي (2003 - 2004) وعلى ملاعب أندية محافظات بابل وكربلاء والنجف. أما في منهج البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدم المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وفي إجراءات البحث الميدانية قامت الباحثة بإجراءات بناء المقياس وفيها حددت ثلاثة مجالات تمثل التوتر النفسي وهي ( المجال الفسيولوجي ، والمجال العقلي ، والمجال الانفعالي ) ووضعت تعريفاً لكل مجال ثم صياغة (49) فقرة بشكل أولي وعرضت الصيغة الأولية للمقياس على مجموعة من الخبراء في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي والاختبار والقياس لغرض الحكم على صلاحية الفقرات في قياسها للمجالات الثلاثة فضلاً عن التحقق من صلاحية التقدير الخماسي للإجابة .

توصي الباحثة بعد هذه الاستنتاجات بعدة توصيات أهمها استخدام المقياس الحالي من قبل المدربين للوقوف على حقيقة التوتر لدى لاعبيهم.

## 2- الدراسة الثانية:

دراسة ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان (2010) بعنوان التوتر النفسي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية.

تهدف الدراسة التعرف على العلاقة بين درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز لدى لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية وكذا التعرف على الفروق في درجة التوتر النفسي بين لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية، والفروق بين فرق المقدمة (الفرق الأربعة الأولى) ولاعبين فرق المؤخرة (الفرق الأربعة الأخيرة).

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من 260 لاعب موزعين على 20 كلية من كليات جامعة الموصل بواقع 13 لاعب من كل كلية، وأسفرت النتائج علاقة ارتباط معنوية سلبية بين

درجة التوتر النفسي ومستوى الانجاز للاعبين بعض الألعاب الفردية من السباحة وساحة وميدان التنس الأرضي، وفي الألعاب الجماعية كرة القدم وكرة السلة والطائرة.

### 3\_ الدراسة الثالثة:

دراسة أفزوح سليم (2010-2011) بعنوان: دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي.

هدفت هذه الدراسة إلى تسيير الحالة النفسية للاعب كرة اليد قبل إشراكه الفعلي في المنافسة الرياضية، و كذا تحديد العوامل التي تؤدي بلاعب كرة اليد إلى التوتر السلبي و كيفية تحويل التوتر السلبي لدى لاعب كرة اليد إلى توتر ايجابي و استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وشملت عينة البحث لاعبي كرة اليد و التي بلغ عددهم 60 لاعب موزعين على هـ. فرق المجمع النفطي، مولودية سعيدة، و داد بوفاريك، ن سكيكدة، ن الأبيار) وأسفرت النتائج على أن بعض اللاعبين لا يستطيعون تسيير توترهم النفسي أثناء المنافسات الصعبة خاصة مما يؤدي إلى خلق لديهم توتر سلبي، و كذا أن التوتر يكون مرتفعاً خاصة في المستويات العالية التي تتميز بالمباريات الصعبة و القوية، كما توجد عدة عوامل داخلية وخارجية تساهم في الرفع من حدة مستوى التوتر النفسي كما تساهم في خفضه.. الخ

### ثانياً: الدراسات المتعلقة بقلق المستقبل

#### 4-الدراسة الرابعة:

دراسة سعود (2006) بعنوان: "بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية ودراسة الفروق بين المراهقين والمراهقات فيما يتعلق بقلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية، دراسة الفروق بين مجموعات البحث التعليم العام والتعليم الأزهرى (في متغيرات) قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغط النفسية. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط بين قلق المستقبل والمتغيرات الأخرى، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين والمراهقات في قلق المستقبل لصالح المراهقات، تأثير نوعية التعليم على قلق المستقبل.

#### 5-الدراسة الخامسة:

دراسة عبد الرازق وأبو شنب (2012) بعنوان: قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل المهني والتوافق الدراسي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي وتحديد الفروق بين الطلاب وفقاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، التخصص -الصف الدراسي)، توصلت الدراسة إلى دراسة:

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية الاقتصاد المنزلي ومتوسطات درجات طالبات كلية الاقتصاد المنزلي على مقياس قلق المستقبل المهني.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية الاقتصاد المنزلي ومتوسطات درجات طالبات كلية الاقتصاد المنزلي على مقياس التوافق الدراسي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في الأقسام المختلفة على مقياس قلق المستقبل وأبعاده المختلفة تعزى لمتغير التخصص الدراسي، وذلك فيما يتعلق بالمقياس ككل.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب كلية الاقتصاد المنزلي على مقياس قلق المستقبل المهني تعزى إلى متغير الفرقة الدراسية التي ينتمي إليها الطلاب.

#### 6- الدراسة السادسة:

دراسة دعاء شلهوب بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية، دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير، السنة الجامعية (2015/2016).

المشكلة وكانت تساؤلاتها كالتالي:

التساؤل العام:

- ما طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى عينة من شباب مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء؟

التساؤلات الفرعية:

1. ما هي مستويات قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث؟
  2. هل يمكن التنبؤ بمستوى قلق المستقبل من خلال درجة تمتع الفرد بالصلابة النفسية؟
- أهداف البحث وتمحورت فيما يلي:

1. مستوى قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
2. العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور، إناث)، الحالة الاجتماعية (عازب، متزوج)، المستوى التعليمي (ثانوي، معهد، جامعي).
3. دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور، إناث)، الحالة الاجتماعية (عازب، متزوج)، المستوى التعليمي (ثانوي، معهد، جامعي).
4. دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور، إناث)، الحالة الاجتماعية (عازب، متزوج)، المستوى التعليمي (ثانوي، معهد، جامعي).

## فرضيات البحث:

## الفرضية العامة:

1. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية بأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة.
  2. الفرضيات الجزئية:
  3. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وفق متغير الجنس (ذكور، إناث).
  4. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية (عازب، متزوج).
  5. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل بأبعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وفق متغير المستوى التعليمي (ثانوي، معهد، جامعي).
- المنهج المتبع:** المنهج الوصفي التحليلي.

**عينة البحث:** الشباب الموجودين في مراكز الإيواء المؤقت في دمشق والسويداء وقد بلغ عدد أفراد العينة (300) شاب وشابة.

**كيفية اختيارها:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية.

**أدوات البحث:** استخدمت الباحثة أدوات جمع البيانات المتمثلة في: مقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثة أيضاً، ومقياس الصلابة النفسية من إعداد نصر (2012).

**أهم النتائج المتوصل إليها:** وقد توصلت هذه الدراسة إلى ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل وبين الدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية وفق متغير الجنس.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل وبين الدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية وفق متغير الحالة الاجتماعية.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل وبين الدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية وفق متغير المستوى التعليمي.

## الإقتراحات والفروض المستقبلية:

- تقديم برامج توعوية للقاطنين في مراكز الإيواء للتخفيف من آثار الضغوط التي عايشوها نتيجة الأزمة وذلك من خلال تدريب فريق من المختصين النفسيين والاجتماعيين.
- توفير البيئة المناسبة لهم من خلال العمل على تطوير برامج تسهم في تعليمهم حل المشكلات التي تواجهه يوميا والمتعلقة بالنواحي الصحية والاجتماعية والنفسية.

## التعليق على الدراسة:

مما لا شك فيه أن الدراسات المرتبطة أصبحت بمثابة القاعدة والركيزة الأساسية التي تبنى عليها أي دراسة، ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة أعلاه، يظهر لنا أن هناك علاقة وقواسم مشتركة بينها وبين موضوع دراستنا الحالية في كلى الجانبين النظري والتطبيقي في مجموعة من النقاط سنعرضها كما يلي:

من حيث المجال المكاني: أجريت الدراسات الستة المذكورة أعلاه في البيئة العربية.

## متغيرات الدراسة:

- اشتركت دراسة هدى جلال محمد البياتي مع دراستنا في متغير التوتر النفسي.
- اشتركت كل من دراسة ثامر محمود دنون، منهل خطاب سلطان ودراسة أفروح سليم مع دراستنا في متغير التوتر النفسي.
- اشتركت كل من دراسات سعود ودراسة عبد الرازق وأبو شنب ودراسة دعاء شلهوب مع دراستنا في متغير قلق المستقبل.

الأهداف: تعددت الأهداف في الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها، وكان أهمها ما يلي:

- 1- التعرف على مدى تأثير القلق والتوتر والضغوط النفسية على مستوى أداء اللاعبين والطلاب.
  - 2- التعرف على مستوى التوتر النفسي وقلق المستقبل لدى الشباب بصفة عامة والرياضيين والطلاب بصفة خاصة.
  - 3- الكشف عن العلاقة التي تربط قلق المستقبل المهني لكل من الأفكار العقلانية واللاعقلاني.
  - 4- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين قلق المستقبل والصلابة النفسية لدى الشباب.
  - 5- التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية ودراسة الفروق بين المراهقين والمراهقات فيما يتعلق بقلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية
- المنهج المتبع: اتبعت كل الدراسات المنتقاة المنهج الوصفي بأساليبه.

**العينة وكيفية اختيارها:** أجريت معظم الدراسات على الطلاب ولاعبي كرة القدم، وتتنوع كيفية اختيار العينة بين الطريقة العرضية والعشوائية البسيطة والعشوائية الطبقية، في حين كان اختيارنا لعينة البحث في دراستنا بطريقة العشوائية للاعبي كرة القدم صنف اكابر القسم الثالث هواة.

#### الأدوات المستخدمة:

- استخدمت الدراسات المرتبطة بالتوتر النفسي استبيان واستمارات لجمع البيانات المتعلقة بالتوتر النفسي.
- استخدمت الدراسات المرتبطة بقلق المستقبل مقياس قلق المستقبل المصمم من طرف الباحثين.
- وفي دراستنا استخدمنا مقياس للتوتر النفسي المعد من طرف أ-د عبد الودود احمد الزبيدي جامعة تكريت و أ-م-د نبراس يونس جامعة الموصل و م-د محمد علي مطير جامعة ميسان، ومقياس قلق المستقبل المعد من طرف الطالبين (سهيلة أحمادي و مسعودة سالم)

#### الوسائل الإحصائية:

بما أن أغلب الدراسات أو كلها اتبعت منهجا وطريقا متشابهها، فإنها توافقت مع الدراسة الحالية في الوسائل المستعملة في المعالجات الإحصائية من حيث (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا كرومباخ .....الخ).

#### من حيث النتائج المتوصل إليها:

اتفقت الدراسات التي تناولت التوتر النفسي على أن مستوى التوتر النفسي مرتفع، كما اتفقت الدراسات التي تناولت قلق المستقبل على أن مستوى قلق المستقبل مرتفع، في حين بينت دراسة دعاء شلهوب التي تناولت كلا المتغيرين أن هناك علاقة ارتباط بين هذين المتغيرين.

#### ماذا استفاد الباحثان من الدراسات المرتبطة في بحثه:

- ✓ أخذ فكرة أولية عن طبيعة البحث والطريق المنتهج.
- ✓ تم الاعتماد عليها كمرجع في اختيار عينة البحث والمنهج المتبع.
- ✓ تم الاعتماد عليها في تحديد المنهجية العلمية وإجراءات البحث الميدانية.
- ✓ تم الاعتماد عليها في تحديد وتقسيم متغيرات الدراسة.
- ✓ تم الاعتماد عليها في تقسيم فصول ومحاور وعناوين الجانب النظري
- ✓ تم الاعتماد عليها في صياغة وتحديد المدخل التمهيدي للدراسة.
- ✓ تم الاعتماد عليها في كيفية تحليل ومناقشة النتائج.

## خلاصة:

مراجعة الدراسات السابقة والمرتبطة بمتغيرات البحث من الخطوات الهامة في انجاز أي مذكرة، وقد استعرضنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات التي تحمل قواسم مشتركة مع موضوع دراستنا، وذلك لتحديد أهم نقاط التشابه والاختلاف التي تساعدنا في إثراء بحثنا من الناحية النظرية والتطبيقية، وتفادي الأخطاء التي وقع فيها الباحثون السابقون.

**الجانب التطبيقي:**

**الدراسة الميدانية**

**للبحث**

الفصل الثالث:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. (معتوق، 1998، ص231)

فالبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج بالضرورة إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد.

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، سننتقل في هذا الفصل إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع القائم بالدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أولى خطوات البحث العلمي، والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة والتأكد من مدى ملائمتها للبحث والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المتعلقة بموضوع البحث بالإضافة للتعرف على مدى صلاحية الأداة المستعملة وضبط عينة البحث التي تجرى عليها. ولضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتعرف على الصعوبات التي قد يتعرض إليها الباحث في التجربة الميدانية، في إطار تحديد موضوع الدراسة موضوعاً دقيقاً، وسعيًا من جماعة البحث للانطلاق في دراسة موضوع ميداني قابل للبحث والتحليل.

ونظراً لطبيعة موضوع بحثنا، كانت الدراسة الاستطلاعية مقسمة على مجموعة من الخطوات كالتالي:

➤ الاطلاع والنقضي في مجموعة من المصادر والمراجع المتمثلة في الكتب والمراجع العلمية والدراسات المرتبطة.

➤ تنقلنا إلى مكتب رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، من أجل الحصول على وثائق تسهيل المهمة وبعض المعلومات الخاصة بدراستنا حول مجتمع الدراسة والمتمثل في فريق وفاق سور الغزلان لكرة القدم التابع لرابطة ولاية البويرة، (القسم الثالث هواة للموسم الكروي 2020/2021).

➤ قمنا بالذهاب إلى مقر الرابطة الولائية لكرة القدم أين تمت الموافقة على تسهيل المهمة.

➤ قمنا بالذهاب إلى مقر نادي وفاق سور الغزلان أين تمت الموافقة وتوفير كل الظروف الملائمة.

➤ قمنا بتوزيع مقياس التوتر النفسي وقلق المستقبل على عينة مكونة من 23 لاعبا.

### 2-الدراسة الأساسية:

#### 1-2-المنهج المستخدم:

إن جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم مع طبيعة المشكلة، لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الباحث إلى حقيقة.

ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. (رشيد زرواتي، 2002، ص119)

وتماشياً مع موضوع الدراسة وهو «التوتر النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر» اتبع الباحثان المنهج الوصفي لأنه المنهج الملائم لدراستنا هذه، وهو أفضل المناهج وأيسرها للوصول إلى تحقيق أهداف.

فالمنهج الوصفي في مجال التربية البدنية والرياضية يساهم في إضافة معلومات حقيقية عن الظواهر الرياضية المختلفة، فهو يعتمد على الوصف الدقيق للظواهر من خلال جمع الحقائق والبيانات الكمية والكيفية عن الظاهرة المحددة، وتفسير الحقائق تفسيراً كافياً بإتباع الخطوات العلمية، وهي أهمية الحاجة إلى حل المشكلة وصياغة الأهداف ووضع الفروض واختيار عينة البحث المناسبة، وأساليب جمع البيانات وإعدادها وتقنينها

وتصنيفها، ووصف النتائج وتحليلها وتفسيرها في عبارات واضحة ومحددة ومحاولة استخلاص تقسيمات تؤدي إلى تقدم المعرفة ووضع الحلول المناسبة للمشكلة المطروحة. (فاطمة عوض صابر، 2002، ص88)

ونحن بصدد وصف حال لاعبي كرة القدم ولهذا كان لزاما علينا استخدام المنهج الوصفي بنوعيه التحليلي والارتباطي لملائتهما طبيعة الدراسة.

## 2-2-متغيرات البحث: يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

➤ **المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب، أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر. (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد. 2009. ص139)

وهنا المتغير المستقل هو التوتر النفسي.

➤ **المتغير التابع:** يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان

المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي والعكس. (فاطمة عوض صابر، 2002، ص169)

وهنا المتغير التابع هو قلق المستقبل.

## 2-3-المجتمع وعينة البحث:

2-3-1-المجتمع: إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: "مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه آخرون على أنه: "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث. (أحمد بن مرسل، 2005، ص16)

ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث هو لاعبي كرة القدم صنف اكابر لفريق وفاق سور الغزلان التابع لرابطة ولاية البويرة لكرة القدم والناشط في القسم الثالث هواة.

## الجدول رقم (01) يمثل مجتمع البحث

عدد اللاعبين	الفرق
23	ES EL GHOZLANE

## 2-3-2-عينة البحث وكيفية اختيارها:

وتعني طريقة جمع البيانات والمعلومات من عناصر وحالات محددة يتم اختيارها بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق هدف الدراسة. (رحي عليان، 2013)

وتعرف أيضا على أنها: مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن

تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة. (رشيد زرواتي، 2002، ص91)

إن اختيار العينة له أهمية أساسية في أي بحث علمي، وهي تختلف باختلاف الموضوع، فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة، حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل كل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، حتى تمثله تمثيلا صحيحا.

وقد تم اختيار 23 لاعبا كعينة لدراستنا، واختيرت العينة بطريقة المسح الشامل حيث تم اختيار لاعبي فريق وفاق سور الغزلان لكرة القدم صنف اكابر التابع لرابطة ولاية البويرة.

2-4-مجالات البحث:

2-4-1-المجال البشري: المتمثل في 23 لاعبا لكرة القدم لرابطة ولاية البويرة.

جدول رقم (02) يمثل عدد افراد العينة ومجموعها

المجموع	عدد الافراد	النادي
23	23	Entente sour el ghozlane

2-4-2-المجال الجغرافي: لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى ملعب النادي

الموضح في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يمثل الملعب الخاص بالنادي:

مكان تطبيق المقياس	النادي
ملعب محمد دراجي	وفاق سور الغزلان (ESG)

2-4-3-المجال الزمني: لقد تم ابتداء البحث منذ بداية شهر جانفي عن طريق البحث في الجانب النظري أما

فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع المقياسين على عينة البحث في بداية شهر مارس.

2-5-تحديد أدوات البحث:

لقد تم اختيار المقياس كأداة لهذه الدراسة لأنه كثير الاستعمال في البحوث التحليلية الذي يسهم الفهم الأعمق

والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا.

- ضبط الشروط العملية للأداة:

- مقياس قلق المستقبل:

الوصف: صمم هذا المقياس من طرف الطالبتين (سهيلة أحمادي ومسعودة سالم) بعد الالمام بموضوع قلق

المستقبل المهني والاطلاع على الدراسات التي أقيمت حوله، حيث تم الاطلاع على مجموعة من الدراسات التي

(تناولت) قلق المستقبل بصفة عامة وقلق المستقبل المهني بصفة خاصة وتمثلت هاته الدراسات في دراسة

المشيخي (2009)، ودراسة أحمد علي غالب الشرقي (2011) ومقياس زينب محمود شقير (2005)، ودراسة أيهم

الفاعوني (2007).

حيث تكون المقياس من 38 عبارة تتوزع على 4 أبعاد وهي التفكير السلبي في المستقبل ويضم (08) عبارات،

والتفكير في أفق التخصص ويضم (09) عبارات، والبعد الثالث بعد امكانية الحصول على مهنة وأهميتها ويضم

(13) عبارة، أما البعد الرابع والأخير فهو يتعلق بتحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي ويضم (08) عبارات.

جدول رقم (04): يوضح توزيع أبعاد قلق المستقبل المهني

الرقم	العدد	أرقام العبارات	البعد
01	08	29.25.21.17.13.9.5.1	التفكير السلبي في المستقبل
02	09	33.30.26.22.18.14.10.6.2	التفكير في الدراسة وأفاق التخصص
03	13	38.37.36.35.34.31.27.23.19.15.11.7.3	امكانية الحصول على مهنة وأهميتها
04	08	32.28.24.20.16.12.8.4	تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي

طريقة الإجابة: تتم الإجابة على المقياس بوضع علامة (√) في الخانة التي تعبر عن إجابة الطالب حسب البدائل المقدمة، وقد تم وضع البدائل تبعا لطريقة (ليكيرت) الثلاثية (موافق، غير موافق، محايد).

جدول رقم(05): يوضح مفتاح تصحيح مقياس قلق المستقبل المهني

البدائل	موافق	محايد	غير موافق
الدرجة	03	02	01

وتم اختيار هذه الطريقة من باب ترك مجال واسع من الحرية للطالب، وعدم حصره في بديلين، فيتمكن من الإجابة بصدق عن كافة البنود، حيث الدرجة الكلية للمقياس بين (38) درجة كحد أدنى، و (114) درجة كحد أعلى.

ومن هنا يتحدد مدى المقياس ب: 76=38-114

من خلال عدد مستويات قلق المستقبل المهني التي تتكون من ثلاثة مستويات يتحدد طول الفئة يقدر ب:  $25.33=3/76$ ، ومنه طول الفئات الثلاثة هو (25)، وعليه نصنف مستويات قلق المستقبل المهني إلى:

المستوى المنخفض ينتمي إلى المجال [ 38 إلى 63 ] ويشير إلى مستوى قلق منخفض.

المستوى المتوسط ينتمي إلى المجال [ 64 إلى 89 ] ويشير إلى مستوى قلق متوسط.

المستوى العالي ينتمي إلى المجال [ 90 إلى 114 ] ويشير إلى مستوى قلق عالي.

- ضبط الشروط العملية للأداة:

**الصدق الظاهري:** صدق المقياس يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه، كما يقصد بالصدق الشمول الاستيعاب لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه. (فاطمة عوض صابر، 2002، ص8)

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة البويرة.

جدول رقم (06): يمثل تحكيم مقياس قلق المستقبل.

اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
أ.د ساسي عبد العزيز	أستاذ التعليم العالي	البويرة	مقبول
د. علوان رفيق	أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول
د. خيري جمال	دكتوراه	البويرة	مقبول
د. رافع احمد	دكتوراه	البويرة	مقبول
د. سعدي امين	دكتوراه	البويرة	مقبول

ثبات الاختبار: تم حساب ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة ألفا كرومباخ وقد بين الجدول رقم (03) أن معاملات الثبات كانت مرتفعة مما يطمئن الباحث على استخدام المقياس بكل طمأنينة.

جدول رقم(07): يمثل معامل الثبات لمقياس قلق المستقبل (طريقة ألفا كرومباخ).

عنوان المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرومباخ
قلق المستقبل	38	0.82

- مقياس التوتر النفسي: تم تصميم المقياس كل من (عبد الودود احمد الزيبيدي، نبراس يونس محمد، علي مطير) في دراسة بعنوان بناء مقياس للتوتر النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة ويحتوي على 48 فقرة مع إجابة محددة بصيغة " (نعم) (لا) "

- ضبط الشروط العملية للأداة:

الصدق الظاهري: صدق المقياس يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه، كما يقصد بالصدق "شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه. (فاطمة عوض صابر، 2002، ص8)

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة البويرة.

جدول رقم (08): يمثل تحكيم التوتر النفسي.

اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
أ.د ساسي عبد العزيز	أستاذ التعليم العالي	البويرة	مقبول
د. علوان رفيق	أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول
د. خيري جمال	دكتوراه	البويرة	مقبول
د. رافع احمد	دكتوراه	البويرة	مقبول
د. سعدي امين	دكتوراه	البويرة	مقبول

إن خصائص المقياس تعتمد إلى حد كبير على الخصائص القياسية (السيكو مترية) لفقراته، فكلما كانت هذه الخصائص للفقرات عالية في درجتها أو قوتها التمييزية، أعطت مؤشراً على دقة المقياس وقدرته على قياس ما وضع من أجل قياسه، وقد تم إجراء التحليل الإحصائي لمقياس التوتر النفسي بطريقتين هما:

#### - معامل الاتساق الداخلي:

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية للفقرات، " إذ أن هذه الطريقة تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، فضلاً عن قدرتها على إبراز الترابط بين فقرات المقياس من مؤشرات صدق المقياس ارتباط كل فقرة في المقياس بمحك داخلي وهو درجة المقياس ككل" وقد استخدم معامل الارتباط البسيط لبيرسون لتحقيق هذا الغرض بوساطة نظام الحزمة الاحصائية (SPSS) على الحاسوب الآلي وكما موضح في الجدول

الجدول رقم (09) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالمجموع الكلي لعينة البناء لمقياس التوتر

#### النفسي

معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز	الفقرة
0.311	33	0.541	17	0.256	1
0.224	34	0.347	18	0.544	2
0.226	35	0.242	19	0.315	3
0.215	36	0.256	20	0.452	4
0.224	37	0.452	21	0.411	5
0.336	38	0.215	22	0.333	6
0.242	39	0.336	23	*0.110	7
0.641	40	0.252	24	0.322	8
*0.155	41	0.221	25	0.318	9
0.194	42	*0.156	26	0.214	10
0.204	43	0.215	27	0.233	11
0.661	44	0.224	28	0.441	12
0.214	45	0.336	29	0.323	12
0.235	46	0.235	30	0.312	14
0.441	47	*0.164	31	0.645	15
0.225	48	0.231	32	0.333	16

(عبد الودود احمد الزبيدي، نبراس يونس محمد، علي مطير، 2011، ص46)

#### 2-6- الأدوات الإحصائية المستعملة:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث أن الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، لكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث

إلى الأسلوب الصحيح والنتائج الصحيحة والصادقة، كما تهدف الوسائل الإحصائية إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع و تترجم بموضوعية. (محمد السيد ، 1970 ، ص74)

في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

**معامل ثبات ألفا كرومباخ:** تم استخدام معامل الثبات ألفا كرومباخ من أجل التحقق من ثبات مقياس التوتر النفسي ومقياس قلق المستقبل.

**المتوسط الحسابي:** قمنا باستخدام المتوسط الحسابي من أجل معرفة مستوى التوتر النفسي و قلق المستقبل لدى الطلبة، وذلك من أجل التحقق من صحة الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية.

**الانحراف المعياري:**

هو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي.

**معامل ارتباط بيرسون:** استخدمنا معامل ارتباط بيرسون من أجل معرفة العلاقة بين التوتر النفسي وأبعاد قلق المستقبل، وذلك من أجل التحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى والثانية.

## - خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازة لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق استخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث.

# الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

## تمهيد:

أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه، ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعلومات التي تم جمعها عن طريق مقياس التوتر النفسي ومقياس قلق المستقبل، وذلك بالاعتماد على الوسائل الإحصائية التي تمثلت في النسبة المئوية، والمتوسط الحسابي ومعامل ارتباط بيرسون، من أجل التأكد من مدى صحة الفرضيات التي تمت صياغتها. و تعد عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي يلزم على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات المقدمة أو عدم صحتها، غير أن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة علمية ( ذات دلالة علمية ) ما لم يكملها الباحث بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج، حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من الدراسة الميدانية وربطها مع ما جاء في الجانب النظري والدراسات السابقة، وسنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الأمور المبهمة، والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ أهدافها.

## 1. عرض وتحليل النتائج

### 1.1. المعايير التي اعتمد عليها الطالبين في تفسير النتائج:

➤ مستوى قلق المستقبل:

➤ المعايير الخاصة بمقياس قلق المستقبل: لقد حدد الطالبين مستوى قلق المستقبل وفق ثلاث مستويات لأبعاد المقياس الاربعة (التفكير السلبي في المستقبل، التفكير في الدراسة وافاق التخصص، إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها وتحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي)، وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول (10): يبين مستويات درجات أبعاد مقياس قلق المستقبل والمقياس ككل.

الأبعاد	المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع
التفكير السلبي في المستقبل	08-12	13-18	19-24	
التفكير في الدراسة وأفاق التخصص	09-14	15-20	21-27	
إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها	09-14	15-20	21-27	
تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	08-12	13-18	19-24	
المقياس ككل	38-62	63-88	89-114	

من خلال الجدول (10) يتبين لنا أن: إذا كانت أبعاد مقياس قلق المستقبل في:

- بعد التفكير السلبي في المستقبل منخفض + بعد التفكير في الدراسة وافاق التخصص منخفض + بعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها منخفض + بعد تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي منخفض = مستوى قلق المستقبل منخفض.

- بعد التفكير السلبي في المستقبل متوسط + بعد التفكير في الدراسة وافاق التخصص متوسط + بعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها متوسط + بعد تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي متوسط = مستوى قلق المستقبل متوسط.

- بعد التفكير السلبي في المستقبل مرتفع + بعد التفكير في الدراسة وافاق التخصص مرتفع + بعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها مرتفع + بعد تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي مرتفع = مستوى قلق المستقبل مرتفع.

➤ المعايير الخاصة بمقياس التوتر النفسي: لقد حدد الطالبين مستوى التوتر النفسي وفق ثلاث مستويات وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول (11): يبين مستويات درجات مقياس التوتر النفسي.

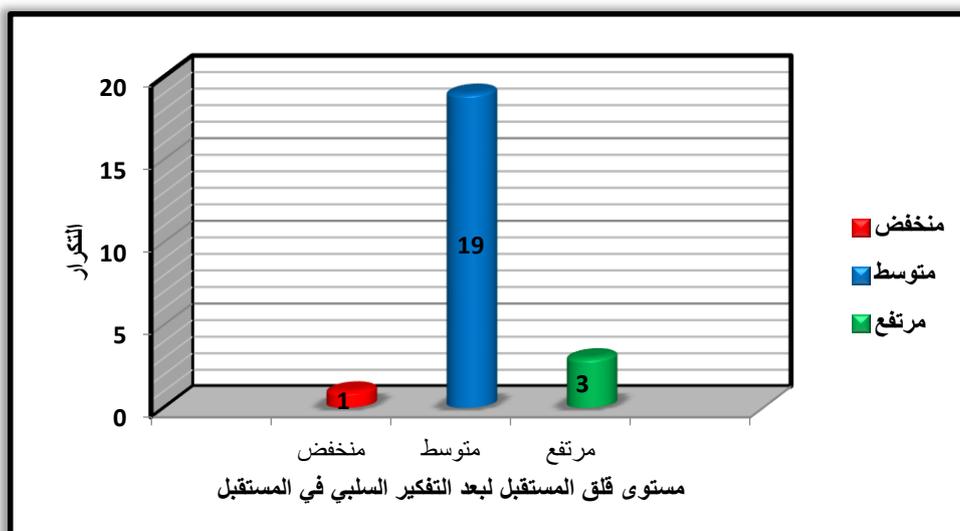
مرتفع	متوسط	منخفض	المستوى
96-80	79-64	63-48	الأبعاد
			مقياس التوتر النفسي

1-2-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: مستوى قلق المستقبل المميز لدى لاعبي كرة القدم متوسط.

1-2-1- البعد الأول "التفكير السلبي في المستقبل":

الجدول (12) يبين نتائج البعد الأول "التفكير السلبي في المستقبل".

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	1.94	16.43	%04	01	منخفض
			%83	19	متوسط
			%13	03	مرتفع
			%100	23	المجموع



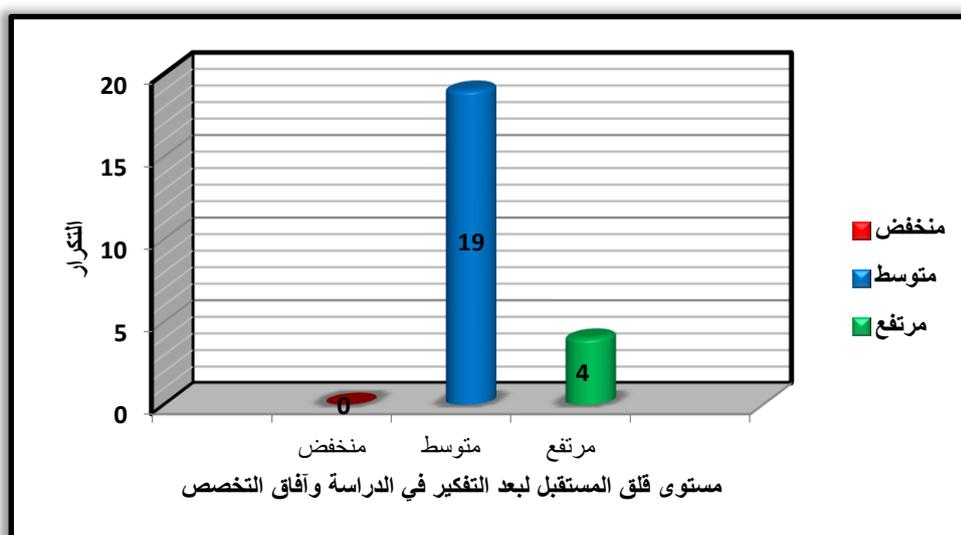
الشكل (03): يوضح التمثيل البياني لنتائج البعد الأول "التفكير السلبي في المستقبل".

من خلال الجدول (12) الذي يمثل نتائج البعد الأول " التفكير السلبي في المستقبل"، والشكل (03) التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى قلق المستقبل في بعد التفكير السلبي في المستقبل منخفض بنسبة 04%، ومتوسط بنسبة 83%، ومرتفع بنسبة 13%، حيث بلغ المتوسط الحسابي (16.43) بانحراف معياري (1.94)، وهذا يدل على أن مستوى قلق المستقبل في بعد التفكير السلبي في المستقبل متوسط وفق تقييم مقياس قلق المستقبل.

### 1-2-2- البعد الثاني " التفكير في الدراسة وآفاق التخصص ":

الجدول (13) يبين نتائج البعد الثاني "التفكير في الدراسة وآفاق التخصص"

المستوى	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
منخفض	00	%00	18.30	1.98	متوسط
متوسط	19	%83			
مرتفع	04	%17			
المجموع	23	%100			



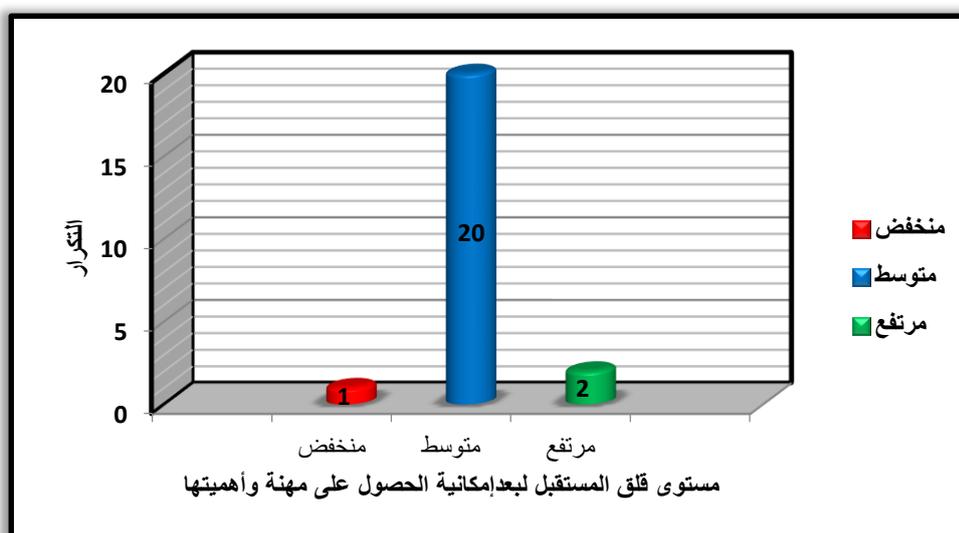
الشكل (04): يوضح التمثيل البياني لنتائج البعد الثاني " التفكير في الدراسة وآفاق التخصص ".

من خلال الجدول (13) الذي يمثل نتائج البعد الثاني " التفكير في الدراسة وآفاق التخصص"، والشكل (04) التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى قلق المستقبل في بعد التفكير في الدراسة وآفاق التخصص منخفض بنسبة 00%، ومتوسط بنسبة 83%، ومرتفع بنسبة 17%، حيث بلغ المتوسط الحسابي (18.30) بانحراف معياري (1.98)، وهذا يدل على أن مستوى قلق المستقبل في بعد التفكير في الدراسة وآفاق التخصص متوسط وفق تقييم مقياس قلق المستقبل.

## 1-2-3- البعد الثالث "إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها":

الجدول (14) يبين نتائج البعد الثالث "إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها"

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	2.55	27.00	04%	01	منخفض
			87%	20	متوسط
			09%	02	مرتفع
			100%	23	المجموع



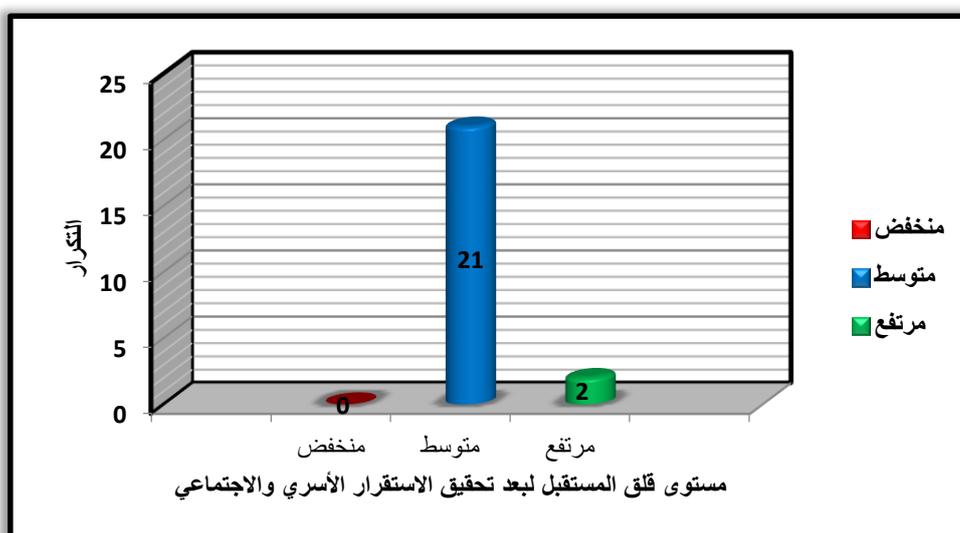
الشكل (05): يوضح التمثيل البياني لنتائج البعد الثالث "إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها".

من خلال الجدول (14) الذي يمثل نتائج البعد الثالث "إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها"، والشكل (5) التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى قلق المستقبل في بعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها منخفض بنسبة 04%، ومتوسط بنسبة 87%، ومرتفع بنسبة 09%، حيث بلغ المتوسط الحسابي (27.00) بانحراف معياري (2.55)، وهذا يدل على أن مستوى قلق المستقبل في بعد إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها متوسط وفق تقييم مقياس قلق المستقبل.

## 1-2-4- البعد الرابع "تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي:

الجدول (15) يبين نتائج البعد الرابع " تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	1.77	16.34	%00	00	منخفض
			%91	21	متوسط
			%09	02	مرتفع
			%100	23	المجموع



الشكل (06): يوضح التمثيل البياني لنتائج البعد الرابع " تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي ".

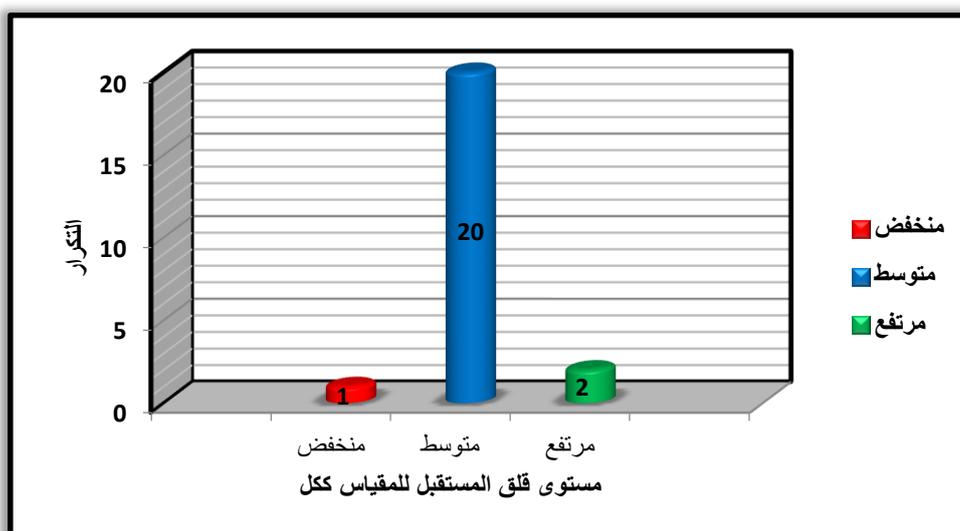
من خلال الجدول (15) الذي يمثل نتائج البعد الرابع " تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي "، والشكل (06) التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى قلق المستقبل في بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي منخفض بنسبة %00، ومتوسط بنسبة %91، ومرتفع بنسبة %09، حيث بلغ المتوسط الحسابي (16.34) بانحراف معياري (1.77)، وهذا يدل على أن مستوى قلق المستقبل في بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي متوسط وفق تقييم مقياس قلق المستقبل.

## 1-2-5- مقياس قلق المستقبل ككل:

أولاً- حسب مستوى مقياس قلق المستقبل ككل:

الجدول (16): يبين نتائج مقياس قلق المستقبل

التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المستوى
متوسط	7.21	78.08	%04	01	منخفض
			%87	20	متوسط
			%09	02	مرتفع
			%100	23	المجموع



الشكل (07): يوضح التمثيل البياني لنتائج مقياس قلق المستقبل

من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول (16) الذي يبين نتائج مقياس قلق المستقبل ككل، والشكل (07) التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى قلق المستقبل للمقياس ككل منخفض بنسبة %04، ومتوسط بنسبة %87، ومرتفع بنسبة %09 لدى عينة الدراسة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (78.08) بانحراف معياري (7.21)، وهذا يشير إلى أن مستوى قلق المستقبل للمقياس ككل متوسط وفق تقييم مقياس قلق المستقبل.

• حسب تقييم أبعاد مقياس قلق المستقبل

الجدول (17): يبين نتائج الأبعاد الأربعة ومقياس قلق المستقبل ككل.

الأبعاد	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المهارات الحياتية
التفكير السلبي في المستقبل	%83	16.43	1.94	متوسط
التفكير في الدراسة وأفاق التخصص	%83	18.30	1.98	متوسط
امكانية الحصول على مهنة وأهميتها	%87	27.00	2.55	متوسط
تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	%91	16.34	1.77	متوسط
مقياس قلق المستقبل	%87	78.08	7.21	متوسط

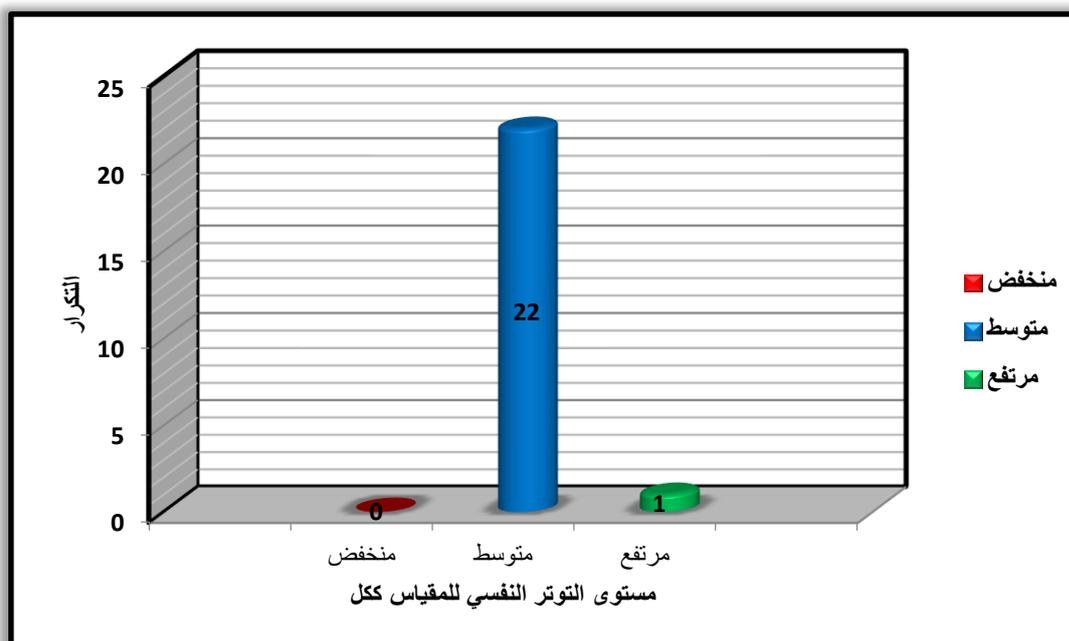
توضح النتائج المبينة في الجدول (17) أن مستوى قلق المستقبل كان متوسطا في بعد التفكير السلبي في المستقبل حيث بلغت نسبة الاستجابة عليه %83 وقيمة المتوسط الحسابي (16.43) والانحراف المعياري (1.94) ، وكان متوسطا في بعد التفكير في الدراسة وأفاق التخصص حيث بلغت نسبة الاستجابة عليه %83 وقيمة المتوسط الحسابي (18.30) والانحراف المعياري (1.98)، وكان متوسطا في بعد امكانية الحصول على مهنة وأهميتها حيث بلغت نسبة الاستجابة عليه %87 وقيمة المتوسط الحسابي (27.00) والانحراف المعياري (2.55)، وكان متوسطا في بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي حيث بلغت نسبة الاستجابة عليه %91 وقيمة المتوسط الحسابي (16.34) والانحراف المعياري (1.77)، أما مستوى قلق المستقبل للمقياس ككل لدى عينة الدراسة كان متوسطا بنسبة %87 ومتوسط حسابي بلغ (78.08) وانحراف معياري قدره (7.21)، أي أن مستوى قلق المستقبل متوسط لدى عينة الدراسة، في جميع أبعاد المقياس والمقياس ككل.

2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: "مستوى التوتر النفسي المميز لدى لاعبي كرة القدم متوسط".

2-1- مقياس التوتر النفسي:

الجدول (18): يبين نتائج مقياس التوتر النفسي.

المستوى	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقييم
منخفض	00	%00	72.17	4.54	متوسط
متوسط	22	%96			
مرتفع	01	%04			
المجموع	23	%100			



الشكل (08): يبين نتائج مقياس التوتر النفسي.

من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول (18) الذي يبين نتائج مقياس التوتر النفسي ككل، والشكل (08) التمثيل البياني لنتائجه، نلاحظ أن مستوى التوتر النفسي للمقياس ككل منخفض بنسبة 00%، ومتوسط بنسبة 96%، ومرتفع بنسبة 04% لدى عينة الدراسة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (72.17) بانحراف معياري (4.54)، وهذا يشير إلى أن مستوى التوتر النفسي للمقياس ككل متوسط وفق تقييم مقياس التوتر النفسي.

- العلاقة بين أبعاد قلق المستقبل والمقياس ككل مع مقياس التوتر النفسي:

- علاقة التوتر النفسي ببعد التفكير السلبي في المستقبل:

الجدول (19): يبين العلاقة بين بعد التفكير السلبي في المستقبل ومقياس التوتر النفسي.

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	الارتباط	العينة	مقياس قلق المستقبل	مقياس التوتر النفسي
دال احصائيا	0.05	0.48	23	التفكير السلبي في المستقبل	التوتر النفسي

نلاحظ من خلال الجدول (19) وجود علاقة طردية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين بعد التفكير السلبي في المستقبل والتوتر النفسي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.48)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

- علاقة بعد التفكير في الدراسة وأفاق التخصص بالتوتر النفسي:

الجدول (20): يبين العلاقة بين بعد التفكير في الدراسة وأفاق التخصص ومقياس التوتر النفسي.

مقياس التوتر النفسي	مقياس قلق المستقبل	العينة	الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
التوتر النفسي	التفكير في الدراسة وأفاق التخصص	23	0.54	0.05	دال احصائيا

نلاحظ من خلال الجدول (20) وجود علاقة طردية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين بعد التفكير في الدراسة وأفاق التخصص والتوتر النفسي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.54)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

- علاقة بعد امكانية الحصول على مهنة وأهميتها بالتوتر النفسي:

الجدول (21): يبين العلاقة بين بعد امكانية الحصول على مهنة وأهميتها ومقياس التوتر النفسي.

مقياس التوتر النفسي	مقياس قلق المستقبل	العينة	الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
التوتر النفسي	امكانية الحصول على مهنة وأهميتها	23	0.57	0.05	دال احصائيا

نلاحظ من خلال الجدول (21) وجود علاقة طردية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين بعد امكانية الحصول على مهنة وأهميتها والتوتر النفسي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.57)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

- علاقة بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي بالتوتر النفسي:

الجدول (22): يبين العلاقة بين بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي ومقياس التوتر النفسي.

مقياس التوتر النفسي	مقياس قلق المستقبل	العينة	الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
التوتر النفسي	تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي	23	0.62	0.05	دال احصائيا

نلاحظ من خلال الجدول (22) وجود علاقة طردية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين بعد تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي والتوتر النفسي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.62)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

- علاقة أبعاد مقياس قلق المستقبل والمقياس ككل بمقياس التوتر النفسي:

الجدول (23): يبين العلاقة بين أبعاد مقياس قلق المستقبل والمقياس ككل مع مقياس التوتر النفسي.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	الارتباط	العينة	مقياس التوتر النفسي	مقياس قلق المستقبل
دال	0.05	0.48	23	التوتر النفسي	التفكير السلبي في المستقبل
		0.54			التفكير في الدراسة وأفاق التخصص
		0.57			امكانية الحصول على مهنة وأهميتها
		0.62			تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي
		0.64			مقياس قلق المستقبل ككل

نلاحظ من خلال الجدول (23) وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين أبعاد مقياس قلق المستقبل (التفكير السلبي في المستقبل، التفكير في الدراسة وأفاق التخصص، امكانية الحصول على مهنة وأهميتها، تحقيق الاستقرار الأسري والاجتماعي) والتوتر النفسي لدى اللاعبين، حيث بلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.48)، (0.54)، (0.57)، (0.62)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، وكذا وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين مقياس قلق المستقبل ككل ومقياس التوتر النفسي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.64) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

#### تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

التي تنص على ان مستوى التوتر النفسي متوسط ومن خلال نتائج عينة الدراسة اظهرت ان المتوسط الحسابي بلغ (72.17) وهو تقييم متوسط.

و يرجع سبب هذه النتيجة حسب الباحث الى طبيعة المنافسة ( مستوى قسم الثالث هواة ) الذي يتميز بمستوى متوسط من الجوانب النفسية ، قلة الضغوط النفسية بين مكونات اللعبة ( لاعبين إدارة و جمهور ) كما يرجع السبب حسب الباحثين الى الموسم الاستثنائي للبطولة ( تقسيماتها ) في ضل جائحة كورونا ( غياب الجماهير افرز قلة الضغوط المسببة للتوتر ) و تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ثامر محمود و منهل خطاب سلطان 2010 بعنوان التوتر النفسي و علاقته بمستوى الإنجاز الرياضي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية و الفرقية و التي اكدت نتائجها على وجود علاقة ارتباط معنوية سلبية بين درجة التوتر النفسي و مستوى الإنجاز للاعبين بعض الألعاب الفردية و بعض الألعاب الفرقية كما اسفرت النتائج على درجة مقبولة الى حد ما من التوتر

النفسي تعد حافزا و دافعا للاعبين لتحقيق افضل مستوى للإنجاز و تختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة أفزوح سليم (2010-2011) بعنوان: دراسة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي و التي اسفرت نتائجها على ان بعض اللاعبين لا يستطيعون تسيير توترهم النفسي اثناء المنافسات الصعبة خاصة مما يؤدي الى خلق توتر سلبي لديهم ، و كذا ان التوتر يكون مرتفعا خاصة في المستويات العالية التي تتميز بالمباريات الصعبة و القوية ذات الضغط الجماهيري العالي .

### تحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

التي تنص على ان مستوى قلق المستقبل متوسط عموما حيث جاءت ابعاده على النحو التالي:

**البعد الأول : التفكير السلبي في المستقبل :** و الذي بلغ متوسطه الحسابي 16.43 و هو تقييم متوسط و يعزو الباحثان النتائج المتحصل عليها ان المستقبل من بين اهم التطلعات الدائمة لدى اللاعبين خاصة في هذه المرحلة التي تبرز فيها أحلام اليقظة و التفوق غير ان طبيعة الواقع ومتطلبات المنافسة و مستواها تزيد من إشكالية عدم التقدم (الافاق المستقبلية للنجاح ضئيلة) و هذا ما يزيد من تحديات اللاعبين و مما لا شك فيه حسب نتائج الدراسة في هذا البعد ان التفكير في المستقبل من بين الحالات النفسية الشديدة التي تساهم في زيادة الضغوط و التوتر وهذا ما يشير اليه ان التفكير السلبي هو عملية التفكير التي يميل فيها الناس للبحث عن اسوء ما في الأمور و وضع اسوء السيناريوهات الممكنة وخفض مستوى توقعاتهم لأدنى حدودها، فيسبب التفكير السلبي المستمر ضغطا هائلا على الشخص و يضعه تحت مشاعر القلق و الخوف و الحزن . (examples .your dectionary.com.retrieved 21-4-2019). و تختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة بن عبد الرحمان سيد علي، مزارى فاتح و إبراهيم حماني و التي اكدت نتائجها ان بعد التفكير السلبي في المستقبل مرتفع و هذا الاختلاف ارجعه الباحثان الى اختلاف عينة البحث و البيئة المدروسة (بيئة الدراسة منتظمة) تنتهي بتسليم الشهادة و فتح افاق المستقبل و يعزو الباحثان هذه النتيجة الى ان التفكير السلبي في المستقبل هو حالة انفعالية غير سارة، يعاني منها اللاعب عندما يشعر بالتوتر، و الضيق المصحوب بعدم الاطمئنان، و الخوف نتيجة توقعه خطر يهدد دراسته و مستقبله المهني و استقراره الاسري و الاجتماعي و هو قلق طبيعي قد يدفعه الى الاجتهاد و حسن اختيار المهنة مستقبلا الى ان اللاعب أحيانا قد يحثك بأشخاص مقربين كالأهل و الأصدقاء، الذين يعانون من انخفاض الدافعية المهنية، او عدم الرضى عن وظائفهم و كذا نظرتهم السلبية نحو ممارسة كرة القدم ، فيتحول القلق الطبيعي الى قلق مرتفع غير مرغوب فيه نتيجة لذلك الاحتكاك السلبي .

**البعد الثاني: التفكير في الدراسة وفاق التخصص:** والذي بلغ متوسطه الحسابي (18.30) وهو تقييم متوسط

ويعزو الباحثان ذلك الى النتائج المتوسطة للمستوى الدراسي لعينة الدراسة.

**البعد الثالث: إمكانية الحصول على مهنة وأهميتها:** والذي بلغ متوسطه الحسابي (27.00) وهو تقييم متوسط ويعزو الباحثان ان طبيعة المهنة لدى اللاعبين "ممارسة كرة القدم" هي السبب في الحصول على هذه النتيجة.

البعد الرابع: تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي: والذي بلغ متوسطه الحسابي (16,34) وهو تقييم متوسط.

تحليل و تفسير ومناقشة الفرضية العامة: بلغ المتوسط الحسابي لأبعاد مقياس قلق المستقبل ( التفكير السلبي في المستقبل، التفكير في الدراسة وافاق التخصص، إمكانية الحصول على مهنة واهميتها ، تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي) والتوتر النفسي لدى اللاعبين حيث بلغت قيم الارتباط على التوالي: (0,84) (0,54) (0,57) (0,62) وهي قيم دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0,05 وكذا وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين مقياس قلق المستقبل ككل ومقياس التوتر النفسي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0,64) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0,05 ويرى الباحثان ان النتائج المتحصل عليها تعبر عن واقع الحالة النفسية التي يمر بها مدربي ولاعبي كرة القدم على اعتبار ان طبيعة اللعبة وتغيراتها الرئيسية طيلة الموسم الرياضي تخلق حالة من التوترات المتراكمة والتي تساهم في زيادة قلق المستقبل لدى اللاعبين وما يميز هذا الموسم الاستثنائي بسبب جائحة فيروس كورونا القت بظلالها على تراكمات الحالة النفسية للاعبين ويمكن تحليل نتائج هذه الدراسة حسب الابعاد الى:

التوتر النفسي وعلاقته التفكير السلبي في المستقبل: وظهرت الدراسة العلاقة الموجبة بين متغيرين على اعتبار ان كلما كان التفكير سلبيًا متشائمًا تجاه المستقبل كلما زاد تفكيره وقلقه عليه وكلما كان التوتر عالي كان تفكيره السلبي في المستقبل عالي

التوتر النفسي وعلاقته بإمكانية الحصول على مهنة واهميتها: حيث أظهرت الدراسة العلاقة الموجبة بين المتغيرين باعتبار انه كلما كان التفكير في المهنة عالي زاد التوتر النفسي فمهنة التدريب او اللاعب لها متغيرات غير ثابتة مثل ديمومة الأداء دائمًا، الثقة الدائمة والدؤومة مع الإدارة وهو الامر الذي يفرض بعض التنازلات من اللاعب مما يزيد من توتره النفسي.

التوتر النفسي وعلاقته بتحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي حيث أظهرت الدراسة العلاقة الموجبة بين المتغيرين باعتبار انه كلما زاد السعي وراء تحقيق الاستقرار الاسري والاجتماعي زاد التوتر النفسي بحيث تساهم الاسرة في خلق نوع من التوازن في الحالة النفسية للاعبين مما يساهم في تحسين الأداء غير ان ما يشكل عبء هو عدم ثبات الحالة النفسية للاعب عند تراكمها اثناء المباريات واهميتها مما يرفع حالة التوتر النفسي لدى اللاعبين .

اما في المقياسين ككل فيرى الباحثان انه كلما زاد التفكير في المستقبل والذي هو حالة من اضطراب وتخوف الناتج من توقع حادث او حالة تهديد واقعي او خيالي يكون غير مرغوب فيه او على وشك الحدوث زاد تأثيره السلبي على الحالة النفسية للاعب وبالتالي يزداد توتره النفسي وتختلف دراستنا مع دراسة مزارى فاتح وبن عبد الرحمان سيدعلي وحماني إبراهيم ويرجع طبيعة الاختلاف الى ان البيئة المدروسة من طرف الباحثين هي بيئة تربية وتختلف عن بيئة التدريب الرياضي.

## خلاصة:

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، ومن خلال ما تطرقنا إليه تبين لنا أن الفرضيات المقترحة قد تحققت، وهذا بفضل ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال مقياس التوتر النفسي، ومقياس قلق المستقبل، ومنه نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت، والتي مفادها أن التوتر النفسي له علاقة طردية موجبة مع قلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر.

### الاستنتاج العام:

من خلال كل ما سبق وعلى ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال المعطيات النظرية والدراسة الميدانية وكل ما قيم في الجانب النظري، ومن خلال عرض النتائج وتحليلها إحصائياً ومناقشتها في حدود المنهجية العلمية المتبعة في الدراسة، ومن خلال الدراسة الوصفية التي أزلحت الغموض الذي يشوب هذا العمل، يمكن القول إنه تم الوصول إلى مضمون هذه الدراسة وإلى مجموعة من الحلول التي تجيب عن الإشكالية المطروحة سابقاً:

- مستوى التوتر النفسي متوسط لدى لاعبي كرة القدم.
  - مستوى قلق المستقبل متوسط لدى لاعبي كرة القدم.
  - مستوى قلق المستقبل متوسط بأبعاده مجتمعة ومنفردة لدى لاعبي كرة القدم.
  - هناك علاقة طردية موجبة بين التوتر النفسي وقلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم.
  - كل أبعاد قلق المستقبل لها علاقة طردية ذات دلالة إحصائية مع التوتر النفسي.
  - حالات الإخفاق في المنافسات تكون سبباً في ظهور التوتر النفسي.
  - نقص التحضير النفسي الجيد يؤثر على الصحة النفسية للاعبين.
  - قلق المستقبل يؤثر سلباً على اللاعبين.
- ومن خلال هذه النتائج يرى الباحثان أن التوتر النفسي له علاقة طردية موجبة مع قلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم.

خاتمة

## خاتمة:

انطلاقاً من مقولة مسافة الألف ميل تبدأ بخطوة، ومن مبدأ لكل بداية نهاية، ويتوفيق من الله قد انطلقنا من المجهول في هذا البحث للوصول إلى المعلوم، وبدأناه مبهماً وما نحن ننهيه واضحاً جلياً، وانطلقنا بمجموعة من الإشكالات والفرضيات وتحققنا منها بطريقة منهجية، لنختتمه بمجموعة من النتائج والحلول، فلكل بداية نهاية وخير منطلق المنطلق الذي يكون مسطراً ومقصوداً ولأجل ذلك سطرنا بحثنا المتواضع والذي أردنا من خلاله تسليط الضوء على الفئة التي تتعرض للكثير من التوتر والضغوط النفسية ألا وهي فئة اللاعبين في كرة القدم وما يواجهونه في المنافسات، ففي هذه المرحلة نجد اللاعب يفكر في ما يحمله له مستقبله ومشواره الكروي، وما هي السبل التي تساعد في بناء حياته المستقبلية، وكذا الأمور التي قد تقف حائلاً بينه وبين طموحاته وأهدافه المسطرة، مما يفرض عليه قلقاً نحو ما يحمله له مستقبله.

يوصف التوتر النفسي بشكل مبسط على أنه المشاعر التي تنتاب الإنسان تجاه موقف أو عمل يشكل تحدياً أو تهديداً، ويعزى سبب هذه المشاعر إلى الضغوطات الخارجية أو التغييرات الطارئة التي قد تحدث على روتين الأفعال اليومية، وهنا يبرز موضوع دراستنا الذي تناول متغير التوتر النفسي، حيث توصلنا في الدراسة الحالية إلى أن مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم متوسط، وذلك من خلال نتائج الفرضية الأولى.

ويعد لاعب كرة القدم من أكثر أفراد المجتمع عرضة للقلق خاصة القلق مما يحمله له المستقبل، فتختلف مستويات القلق لدى اللاعبين، فمن اللاعبين من لديه مستوى منخفض فهذا المستوى يكون سبب في التنبيه العام، ويعمل على رفع الحساسية للأحداث الخارجية، كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر، ويكون الفرد في حالة تأهب لمواجهة مصادر الخطر، ومنهم من لديه مستوى متوسط وفيه يصبح اللاعب أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته وتلقائيته، وتزداد لدى اللاعب القدرة على الابتكار، وهذا ما تمت دراسته في الفرضية الثانية والتي نصت على أن هناك مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم، وقد تحققت هذه الفرضية من خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل على عينة من لاعبي وفاق سور الغزلان.

فمن خلال موضوع الدراسة حاولنا التطرق إلى موضوع التوتر النفسي والذي يؤثر على مختلف جوانب حياة الفرد وعلاقته بأهم صفة من الصفات التي يمتاز بها اللاعبين وهي قلق المستقبل، والتي تجعل اللاعبين ينظرون إلى أكثر النواحي المستقبلية غموضاً فكان هدف الدراسة ومضمونها دراسة مستوى التوتر النفسي وقلق المستقبل و العلاقة بينهما لدى لاعبي وفاق سور الغزلان الناشط في دوري الدرجة الثالثة الجزائرية، ومن خلال إجراءات الدراسة الميدانية وتطبيق المنهج الوصفي المناسب لموضوع دراستنا من حيث طبيعة البيانات التي نريدها وحجم العينة التي اخترناها وبالاعتماد على مقياس التوتر النفسي ومقياس قلق المستقبل، حيث توصلت الدراسة من خلال تطبيق مقياس التوتر النفسي إلى أن مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم متوسط، ومن خلال تطبيق مقياس قلق المستقبل وجدنا أن مستوى قلق المستقبل بأبعاده مجتمعة ومنفردة لدى لاعبي كرة القدم متوسط وباستعمال معامل ارتباط بيرسون توصلنا إلى أن هناك علاقة طردية متوسطة بين التوتر النفسي وقلق المستقبل

لدى لاعبي كرة القدم ، ولعل الجدير بالذكر أن كل أبعاد قلق المستقبل لها علاقة طردية ذات دلالة إحصائية مع التوتر النفسي.

وتفتح هذه النتائج المتوصل إليها آفاقا جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال الخصب، إذ يحتاج التوتر النفسي وقلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم إلى دراسات أكثر وأعمق للوقوف على المشاكل التي يعانيها اللاعبون، أو حتى المشاكل التي ترسمها لهم أذهانهم والتي قد لا تكون واقعية في غالب الأحيان، ونختم هذه الدراسة على أمل علمي في أن تعالج هذه الإشكالية بمناظير أخرى متعددة في الأبحاث المستقبلية.

إقتراحات وفروض

مستقبلية

### الاقتراحات والفروض المستقبلية:

وفي ضوء النتائج المحصل عليها توصي الدراسة بما يلي:

- إجراء دراسات مماثلة لهذا البحث على مختلف شرائح المجتمع الجزائري، وفي مناطق أخرى من الوطن.
- يجب ان يكون لكل فريق اخصائي نفسي من اجل المساعدة النفسية والارشاد للاعبين في المنافسة.
- عدم اهمال التحضير النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية.
- محاولة خفض من الأفكار السلبية نحو المستقبل، من خلال البناء الواقعي للأهداف والاعتماد على برامج تربوية للتعريف بقلق المستقبل وآثاره السلبية والمضاعفات التي قد تنتج عنه.
- تنظيم دورات وملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي وذلك بحضور خبراء.
- العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس لتمكين استخدامها لتقدير مستوى التوتر النفسي وقلق المستقبل واعراضهما المختلفة.
- توعية اللاعبين بأساليب خفض التوتر النفسي وقلق المستقبل.
- إقامة الندوات والمحاضرات وفتح الحوار مع اللاعبين من اجل توعيتهم ووقايتهم من الاضطرابات النفسية.

### فروض وبحوث مستقبلية:

- فاعلية برنامج إرشادي مقترح في خفض قلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم.
- فاعلية برنامج ارشادي مقترح في خفض التوتر النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- اجراء دراسات حول التوتر النفسي وربطه بمتغيرات أخرى وهذا خاصة لإثراء الجانب النفسي أكثر خاصة في البيئة المحلية وهذا ما لوحظ انعدامه.

البيئيوغرافيا

1. أسامة كامل راتب، علم النفس والرياضة المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي، ط2 القاهرة، مصر، 1997
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين: " فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004
3. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: " فسيولوجيا التدريب الرياضي "بدار الفكر العربي، مصر 1994
4. إخلاص محمد عبد الحفيظ -مصطفى حسين باهر: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
5. أبو حطب، فؤاد (1983): القدرات العقلية، الطبعة الرابعة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
6. أبو حطب، فؤاد، وصادق، آمال (1980): علم النفس التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الثانية، القاهرة.
- الرابطة الوطنية لكرة القدم: دليل "ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين مليلة، بدون تاريخ.
7. أحمد، وفاء (2006): تداعيات التوتر على الصحة الجسدية والنفسية للإنسان، مجلة بلسم، السنة الثانية والثلاثون، العدد 378.
8. أسعد، يوسف ميخائيل (1972): تخلص من التوتر النفسي، القاهرة: الأنجلو المصرية.
9. البرغوثي، سائد (1995): كيف تتغلب على التوتر العصبي والنفسي والذهني، المجلة الثقافية، عمان، الأردن.
10. الدسوقي، كمال (1984): علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية، بيروت الديب
11. الرفاتي، نعيم (1987): الصحة النفسية: دراسة في سيكولوجية التكيف، الطبعة السابعة دمشق، جامعة دمشق.
12. الرواغ، نعيمة (2004): لقاءان جماهيريان حول الصدمة والتوتر النفسي، مجلة أمواج، العدد37
13. الحمداني، إقبال(2011). الاغتراب والتمرد والقلق من المستقبل، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
14. الرفاعي، نعيم (2003). الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف، منشورات جامعة دمشق، العدد (14)، دمشق.
15. السيد، الحسين بن حسن (2012). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول في محافظة جدة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
16. الصيادة عبد العاطي ورياض القطراوي (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بإدراك أساليب الحرب النفسية بين الماهية والقياس لدى سكان المناطق الحدودية في قطاع غزة، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية، المجلد (13)، ص52-65.
17. الطاهر، بين التيجاني (2010). مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بقلق المستقبل دراسة مقارنة على عينة من طلبة الأغواط، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (1)، ص262-285. الجزائر.

18. الحاج، فايز علي (1982): بحوث في علم النفس العام. الطبعة الرابعة، بيروت، المكتب الإسلامي.
19. الخولي، هشام (2002): الأساليب المعرفية وضوابطها في علم النفس، دار الكتاب للنشر الحديث، القاهرة.
20. بيك، آرون (2002). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، ط1، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة.
21. جبر، أحمد (2012)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
22. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.
23. حمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
24. حبيب، أسعد (2013). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة البصرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، العراق.
25. حمادة، لولوه، وعبد اللطيف، حسن (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، المجلد 12، العدد(2)، ص 229/227
26. حنفي محمود مختار: "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر 1988
27. حبيب، مجدي عبد الكريم (1996): اختبار التوتر النفسي، كراسة التعليمات، كلية التربية. جامعة طنطا، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
28. حسين، محمود (1994): دراسة مستوى التوتر النفسي، ومصادره لدى المعلمين في التعليم العام في مدينة الرياض، مجلة دراسات نفسية، العدد الثاني
29. حقي، ألفت محمد (1993): الاضطراب النفسي، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية.
30. ديراني، محمد (1992): مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية في مديرتي التربية والتعليم الأولى والثانية في محافظة عمان، مجلة دراسات، المجلدات التاسع عشر (أ)، العدد الثاني، عمان، الجامعة الأردنية.
31. رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان).
32. رضوان، سامر (2007). الصحة النفسية، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
33. زهران، حامد عبد السلام (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 4، عالم الكتب، القاهرة.
34. شقير، زينب (2005). مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
35. شند، سميرة محمد والأنور، محمد ابراهيم (2006). قلق المستقبل وعلاقته بالضغوط النفسية لدى شرائح مهنية مختلفة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا المجلد 2، العدد (35)، ص 773-829.

36. قواسمة، أحمد وحمامنة، راتب (2015). **الصدق البنائي لمقياس القلق كسمة والقلق كحالة**، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد 4، العدد (6)، ص 110. الأردن.
37. كويليام، سوزان (2005) **الدوافع المحركة للبشر**، دار بشر للنشر والتوزيع، السعودية. 78-79 .
38. محمد حسن علوي: " علم التدريب الرياضي"، ط1، دار المعارف، مصر.
39. مفتي إبراهيم حماد: " التدريب الرياضي الحديث" بط 2، دار الفكر العربي، القاهرة 2001.
- الاطروحات والرسائل والمذكرات:**
40. أبو عيشة، زاهرة (1997): **مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المشرفين التربويين ومديري المدارس الحكومية في الضفة الغربية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.
41. الزبيدي، براء محمد (1997): **التوتر النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد**، رسالة ماجستير غير منشورة، مركز البحوث النفسية، العراق.
42. الزعلان، إيمان (2015). **قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى الأطفال مجهولي النسب في مؤسسات الإيواء والمحتضنين لدى أسر بديلة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة
43. الحربي، تهائي (2014). **القلق من المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.
44. الشرافي، ماهر (2013) **الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق**، رسالة ماجستير، كلية التربية لجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
45. الشهري، عبدالله (2015): **الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة الدمام**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك فيصل، السعودية.
46. اللحياني، سميرة (2012). **قلق المستقبل وعلاقته بدافعية الإنجاز والضغط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية
47. الرفاعي، عزة (2003)، **الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
48. بكار، (1995): **أثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
49. جودة، أمال (1998): **مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
50. جواد، محمد حيدر (1998): **الفروق بين مرضى العصاب بالأسوياء في الاستقلال عن المجال الإدراكي ووجهة الضبط**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك فهد.

51. ديراني، محمد (1991): مصادر التوتر النفسي وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

52. سعود، ناهد شريف (2005). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

53. شقورة، يحيى عمر (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى كلية الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة

54. المحاميد؛ شاعر والسفسافة؛ محمد (2007). قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 8، العدد (3)، الأردن.

55. طه إسماعيل وآخرون "كرة القدم بين النظرية والتطبيق" بدار الفكر العربي، مصر 1989.

-الموسوعة المنهجية الحديثة الرياضية، ص117

56. رزق، أسعد (1992)، موسوعة علم النفس (طه)، بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

المجلات والجرائد واليوميات:

57. المذكرة الرياضية، الجزائر ص، 05-07

58. الأطرش، محمود، إبراهيم، هاشم (2008): مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة لها، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، مجلد 22، العدد الأول.

59. السميري، نجاح وصالح، عايدة (2013). فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 2، العدد (21)، ص 63-98.

60. مجلة الوحدة الرياضية 18 جوان 1982

المراجع باللغة الفرنسية:

61. Martin habil Dornhof : l'éducation physique et sportif, PU.

62. R.telman, J Simon : Football performace.Edition amphore, paris:1991.

63. Topin Bernard : préparation et entrainement du footballeur, édition amphore.

; Paris, 1990

64. Examples .your dectionary.com.retrieved 21-4-2019 edited

الملاحق

ملحق رقم

(01)



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 126/م ع ت ن ب ر / 2021 .

إلى السيد (ة): .. رئيس .. الرابطة الولائية ..  
لكرة القدم البويرة ..

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): .. بو. ط. ريق .. وليد .. رقم التسجيل: .. 161633031032 ..

- الطالب (ة): .. بو. هياقا .. وليد .. رقم التسجيل: .. 161633030898 ..

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة  
الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2020 / 2021. والذي يندرج ضمن التحضير  
لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة



Equipe de Football W Bouira  
Le Secrétaire Général P / I

S. HANLAOUI



ملحق رقم

(02)



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 126/م ع ت ن ب ر / 2021 .

إلى السيد (ة): .. حميد .. بلعنا .. اسم .. رئيس .. بسادي

وفياخدا سون الخزان .. لكره القدم

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): .. بوسيافا .. وليد .. رقم التسجيل: 161633030898

- الطالب (ة): .. بوجباريق .. وليد .. رقم التسجيل: 161633031032

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2020 / 2021. والذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية

الرئيس القسري للهوأة  
وطل سون الخزان

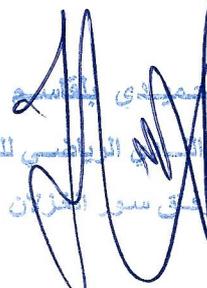
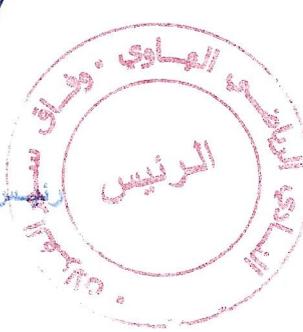
رئيس القسم  
قسم التدريب الرياضي  
د. منصور نبيل

ملحق رقم

(03)

القائمة الإسمية للاعبى فريق وفاق سورالغزلان

الرقم	اسم اللاعب	مركز اللعب	مستبعد/غير مستبعد
01	زوخ ايمن	حارس مرمى	غير مستبعد
02	عميري عبد النور	حارس مرمى	غير مستبعد
03	رحماني خليل	مدافع	غير مستبعد
04	عبيد كريم	متوسط ميدان	غير مستبعد
05	بوخالفة انور	مدافع	غير مستبعد
06	رحال فوزي	متوسط ميدان	غير مستبعد
07	زري محمد	مهاجم	غير مستبعد
08	دحماني عباس	مدافع	غير مستبعد
09	خيثر سمير	متوسط ميدان	غير مستبعد
10	زياني بلال	مهاجم	غير مستبعد
11	بغدالي حسام	متوسط ميدان	غير مستبعد
12	جميبي امين	متوسط ميدان	غير مستبعد
13	شائلي وليد	مدافع	غير مستبعد
14	واضح ميلود	مدافع	غير مستبعد
15	مرسلي سليمان	مهاجم	غير مستبعد
16	شارف عبدي	مهاجم	غير مستبعد
17	سعداوي اتيس	متوسط ميدان	غير مستبعد
18	مالكي حسام	مهاجم	غير مستبعد
19	خليف مهدي	متوسط ميدان	غير مستبعد
20	حميطوش حنين	متوسط ميدان	غير مستبعد
21	تواتي اسلام	حارس مرمى	غير مستبعد
22	شلابي ايمن	متوسط ميدان	غير مستبعد
23	مجاوي حسام	مدافع	غير مستبعد

الاتحاد الرياضي الهواي . وفاق سورالغزلان  
 الرئيس  
 وفاق سورالغزلان

ملحق رقم

(04)

جامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع: استمارة رأي اللاعبين حول مقياس التوتر النفسي

تحية طيبة وبعد

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي "التوتر النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر" نضع بين أيديكم سيدي هذه الاستمارة لقياس التوتر النفسي، والتي تحمل قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي يختلف فيها كل فرد عن الآخر من حيث الدرجة فيها، والتي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي اتجاه الأفكار اللاعقلانية. والمطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة وبأمانة وبصدق، وإبراز رأيك ومشاعرك من خلال الإجابة على هذه العبارات إما (بنعم) أو (لا) بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي تريدها بنفسك. أرجو التأكد من الإجابة على جميع العبارات دون استثناء، ولك خالص الشكر والتقدير علما أنه:

- لا يوجد هناك جواب صحيح وجواب خاطئ.

- أجب ما تراه مناسب

السنة الجامعية:

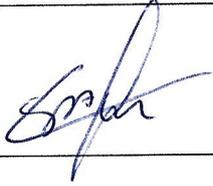
2021 / 2020

مقياس التوتر النفسي للاعب كرة القدم صنف اكابر

ت	الفقرات	نعم	لا
1.	أشعر بالحرج عندما يصفني الآخرون بالسذاجة		
2.	أشعر بضيق التنفس أو عدم انتظامه قبل المباراة		
3.	ينتابني شعور أن الآخرين يعرفون عيوبي		
4.	أتخير مكاناً منزوياً في التدريب لابتعاد عن الرقابة		
5.	أنزعج عندما يطلب مني التكلم أمام الآخرين		
6.	أتردد في طلب المساعدة من الآخرين		
7.	أشعر بالخجل من الجنس الآخر		
8.	أفضل أن أكون منصتاً أكثر من أن أكون متكلماً في التدريب		
9.	أميل إلى العزلة والابتعاد عن زملائي		
10.	يرتعش جسمي عندما أتكلم أمام المدرب		
11.	أشعر أنني مرفوض من قبل جمهور النادي		
12.	أتردد في دخولي الملعب لوحدي		
13.	أتلثم في كلامي عند مواجهة حكام المباراة		
14.	أتردد في إبداء رأيي حول موضوع ما في التدريب		
15.	أنزعج من مدربي عندما يعتقد بأنني ضعيف		
16.	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة		
17.	أفضل الجلوس بعيداً عن الأناظر عند حضور الاجتماعات		
18.	أكون متشجناً ومتوتراً قبل المباراة .		
19.	أقوم بعض شفتي بشكل لإرادي عندما أخفق بالتهديف		
20.	لا أتحمل الصعاب لتحقيق ما أصبو إليه		
21.	أشعر بأنني مشوش الذهن		
22.	أبتعد عن المباريات لكون قدراتي البدنية أقل من زملائي		
23.	أترك المباراة عند الخسارة		
24.	أصاب بالهستريا لعدم تواصلتي مع المنافس		
25.	أشعر بأن إرادتي تضعف أمام المنافس القوي		
26.	أشعر بالاضطراب عندما تواجهني مشكلة تتطلب اتخاذ قرار جريئ		
27.	أشعر بأن ثقفتي بنفسية تضعف بعد المنافسة القوية		
28.	أجد صعوبة في تركيز الانتباه عند أداء واجبي في المباراة		
29.	يرادوني إحساساً بأنني سأسبب بخسارة فريقي في المباراة القادمة		
30.	أشعر بأنني غير مسيطر على ردود أفعالي تجاه المتغيرات الطارئة		
31.	أفقد القدرة على التركيز عندما يبدأ الجمهور بتشجيع الفريق المنافس		

		ارغب بالتردد كثيرا الى الحمام قبل المباريات	32
		افقد رغبتني للنوم قبل يوم من المباريات	33
		اخشى من مواجهة المدرب عندما يوبخني بدون سبب	34
		اشعر بالخوف والقلق من الوحدة التدريبية بعد خسارة اية مباراة	35
		اشعر بالضيق عندما يكون زميلي افضل مني في التدريب	36
		اتوقع باستمرار اصابتي مما تبعدني عن التدريب	37
		ضعف تركيز انتباهي على المدرب لتفكيري بالمستقبل	38
		اتضايق عندما يكون المدرب منحازا لأحد زملائي في الفريق	39
		اقوم بحركات لا ارادية عندما اخطأ في التدريب والمباراة	40
		اضطر الى الكذب لتبرير اخطائي	41
		لا استطيع مواجهة زملائي بعد الخسارة	42
		اشعر بضعف شديد في نشاطي	43
		اشعر بالاجهاد او التعب عند التوجه الى التدريب	44
		اتضايق من الاصوات المفاجئة او العالية الصادرة من الجمهور	45
		اشعر بالم و تشنج في بعض اجزاء جسمي	46
		اشعر بتعرق او برودة في يدي قبل المباراة	47
		اجد صعوبة في ابعاد اسباب الخسارة المؤلمة عن ذهني	48

قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس التوتر النفسي

الإمضاء	القرار	الجامعة	الدرجة العلمية	إسم ولقب المحكم
	موافق	جامعة البصرة	دكتوراه	د. فiras جمال
	مقبول	جامعة البصرة	أستاذ محاضر	د. علوان رفيع
	مقبول	جامعة البصرة	دكتوراه	د. الون أحمد
	مقبول	جامعة البصرة	دكتوراه	د. سعد أمرا
	مقبول	جامعة البصرة	أستاذ التعليم العالي	د. سعد العزال

الموضوع: التوتر النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر

الطالبان:

\* بوضياف وليد

المشرف:

\* د. منصور نبيل

\* بو طريق وليد

السنة الجامعية: 2020 / 2021

جامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع: استمارة رأي اللاعبين حول مقياس قلق المستقبل.

تحية طيبة وبعد

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي "التوتر النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر"

نضع بين أيديكم سيدي هذه الاستمارة لقياس قلق المستقبل، والتي تحمل قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي يختلف فيها كل فرد عن الآخر من حيث الدرجة فيها، والمطلوب منك القراءة المتمعنة لكل العبارات و التأشير أمامها بوضع علامة (X) من خلال تحديد مدى انطباق محتواها عليك، و التقيد بالتعليمات الموجودة، مع العلم أنه ليست هناك إجابة صحيحة أو خاطئة و لن نطلع أحدا بالإجابة فهي مصممة الأغراض البحث العلمي فقط.

السنة الجامعية:

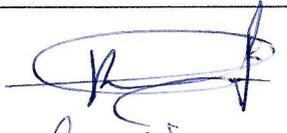
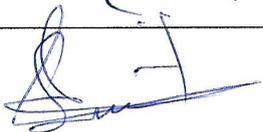
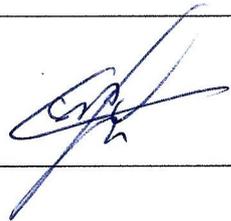
2021/2020

مقياس قلق المستقبل للاعب كرة القدم صنف اكابر

م	العبرة	لا تنطبق	أحيانا	تنطبق
1	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في مستقبلي المهني			
2	بعض المشاكل الدراسية قد تؤدي بي إلى الفشل			
3	أشعر بعدم الإرتياح عند تفكير حياتي المهنية مستقبلا			
4	يساعدني العمل في بناء كياني الشخصي			
5	تنتابني حالة من التوتر عندما أفكر في مستقبلي المهني			
6	ينتابني القلق بسبب نتائج الضعيفة في الامتحانات			
7	يسيطر على التفكير في مستقبلي المهني			
8	أخشى عدم تأمين الظروف المادية المناسبة لأسرتي			
9	تفكيري المستمر في مستقبلي المهني هو مصدر قلقي			
10	أشعر بالقلق لعدم معرفتي بالجوانب التنظيمية لدراستي			
11	أخاف من قلة فرص العمل في المستقبل			
12	يضمن حصولي على عمل مكانة لائقة داخل المجتمع			
13	ينتابني نوع من القلق حين مرور الوقت دون تحقيق اهدافي			
14	يقلقني التفكير في مستقبلي الدراسي			
15	أخشى عدم الحصول على فرصة عمل بعد التخرج			
16	يساعدني العمل في زيادة ثقتي بنفسي			
17	أشعر بعدم الأمان كلما فكرت بمستقبلي المهني			
18	تراودني أفكار سلبية كتوقع الفشل والرسوب			
19	أستغرق وقتا طويلا في تخيل ما يمكن ان يكون عليه مستقبلي المهني			
20	لا يضمن لي العمل بالضرورة الفرصة بتكوين اسرة مستقبلا والانفاق عليها			
21	مشاكل الحياة تسيطر على تفكيري			
22	أشعر بالقلق لعدم مواكبتني للتطور العلمي			
23	قلة فرص العمل المتاحة للمتخرجين حديثا تجعلني أكثر قلقا			
24	لا يحقق لي العمل الاستقرار النفسي بالضرورة			
25	أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة			
26	أرى ان تخصصي يوفر لي فرص كثيرة للعمل بعد التخرج			
27	لا أتوقع أنني سأجد عملا في ظل انتشار البطالة			
28	يسمح لي العمل بتكوين علاقات فعالة داخل المجتمع			

			سيطر علي الشعور بالخوف من المستقبل المهني	29
			يضمن تخصصي عددا كبيرا من الطلبة ما قد يقلص حظوظي في الحصول على فرصة عمل	30
			مستقبلي المهني يبدو مليئا بالمفاجئات السارة	31
			أخشى ان تسوء علاقتي بأسرتي في حال عدم حصولي على عمل	32
			تخصصي في الجامعة يؤهلني للعمل الذي ارغب فيه	33
			مستقبلي المهني يبدو مليئا بالمفاجئات السارة	34
			الحصول على عمل يساعدني في كسب الاحترام من الاخرين	35
			يوفر لي العمل فرصا للتزقي والوصول الى مستويات أعلى	36
			اشعر بالتوتر عندما أفكر في أنني سأعمل في مهنة لا أحبها	37
			لا يمكنني العمل من تطوير قدراتي	38

قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس قلق المستقبل

الإمضاء	القرار	الجامعة	الدرجة العلمية	إسم ولقب المحكم
	موافق	جامعة البويرة	دكتوراه	داخري جمال
	مقبول	جامعة البويرة	أستاذ محاضر	دا علاوي زعيق
	مقبول	جامعة البويرة	دكتوراه	دار فلاح حمير
	مقبول	جامعة البويرة	دكتوراه	دا سعيد أمرا
	مقبول	البويرة	أستاذة التعليم العالي	أ.د/ سامية عبد العزيز

الموضوع: التوتر النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر

الطالبان:

\* بوضياف وليد

\* بوطريق وليد

المشرف:

\* د. منصور نبيل

السنة الجامعية: 2020 / 2021

ملحق رقم

(05)

❖ الإحصاءات الوصفية الخاصة بمقياس قلق المستقبل:

**Statistiques**

		الاول.البعد	الثاني.البعد	الثالث.البعد	الرابع.البعد	ككل.المقياس
N	Valide	23	23	23	23	23
	Manquant	0	0	0	0	0
Moyenne		16.4348	18.3043	27.0000	16.3478	78.0870
Ecart type		1.94997	1.98711	2.55841	1.77377	7.21686
Somme		378.00	421.00	621.00	376.00	1796.00

❖ الإحصاءات الوصفية الخاصة بمقياس التوتر النفسي:

**Statistiques**

التوتر.م

N	Valide	23
	Manquant	0
Moyenne		72.1739
Ecart type		4.54925
Somme		1660.00

❖ علاقة البعد الاول مع مقياس التوتر النفسي:

**Corrélations**

		مقياس التوتر	البعد الاول
مقياس التوتر	Corrélation de Pearson	1	.488*
	Sig. (bilatérale)		.018
	N	23	23
بعد 1	Corrélation de Pearson	.488*	1
	Sig. (bilatérale)	.018	
	N	23	23

\*. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).

❖ علاقة البعد الثاني مع مقياس التوتر النفسي:

**Corrélations**

		مقياس التوتر	البعد الثاني
مقياس التوتر	Corrélation de Pearson	1	.547**
	Sig. (bilatérale)		.007
	N	23	23
البعد الثاني	Corrélation de Pearson	.547**	1
	Sig. (bilatérale)	.007	
	N	23	23

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

❖ علاقة البعد الثالث مع مقياس التوتر النفسي:

**Corrélations**

		مقياس التوتر	البعد الثالث
مقياس التوتر	Corrélation de Pearson	1	.574**
	Sig. (bilatérale)		.004
	N	23	23
البعد الثالث	Corrélation de Pearson	.574**	1
	Sig. (bilatérale)	.004	
	N	23	23

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

❖ علاقة البعد الرابع مع مقياس التوتر النفسي:

**Corrélations**

		مقياس التوتر	البعد الرابع
مقياس التوتر	Corrélation de Pearson	1	.629**
	Sig. (bilatérale)		.001
	N	23	23
البعد الرابع	Corrélation de Pearson	.629**	1
	Sig. (bilatérale)	.001	
	N	23	23

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

❖ علاقة مقياس قلق المستقبل ككل مع مقياس التوتر النفسي:

**Corrélations**

		مقياس التوتر	قلق مقياس المستقبل
التوتر مقياس	Corrélation de Pearson	1	.641**
	Sig. (bilatérale)		.001
	N	23	23
قلق مقياس المستقبل	Corrélation de Pearson	.641**	1
	Sig. (bilatérale)	.001	
	N	23	23

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

## Study summary

---

Psychological tension and its relationship to future anxiety among footballers of the Senior class  
A field study conducted at the level of the ES Sour El-Ghozlane football team

The supervision of Dr:  
\*Mansouri nabil

Preparing students:  
\*Boudiaf walid  
\*Boutrik walid

**Abstract:** The present study aimed to identify the relationship between psychological stress and future anxiety among footballers of the Senior class, and the study also aims to identify the level of both psychological tension and future anxiety, and to verify this, the researchers used the descriptive approach, both analytical and correlative, on a sample of 23 players.

It was chosen by the comprehensive survey method for the Wifaq sour el-Ghozlan football team and applied to them the psychological tension scale prepared by (Al-Zubaidi, Nibras, and Mutair) and the future anxiety scale prepared by (Ahmadi and Salmi 2015), and the data were analyzed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program. To calculate the arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, and the stability coefficient of Crombach's alpha, and the results reached:

The level of psychological tension is average among the players, the level of future anxiety is moderate among the players, and there is a statistically significant positive relationship between the measure of future anxiety as a whole and the psychological tension scale. In light of these results, the researchers recommended: the necessity of following up the players by conducting modern psychological programs and tests annually to know the level of psychological tension of the players, increasing the coaches' interest in psychological preparation to enable them to become familiar with relaxation techniques and psychological tension, relying on educational programs to define future anxiety and its negative effects And the complications that may result from it.

**Key words:** stress, future anxiety, football.