

## تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم ( لأقل من 17 سنة )

بوعزيز محمد\*

جبوري بن عمر\*

كحلي كمال\*

:

### ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم ( لأقل من 17 سنة) و تحديد الفروق حسب خطوط ومراكز اللعب. و تمثلت العينة في 55 لاعبا موزعين على 3 مجموعات بحسب خطوط اللعب دفاع، وسط ، هجوم. واستخدمنا استبيان لتحديد مستوى الضغوط النفسية. وعلى ضوء تحليل نتائج الإستبيان تبين أن مستوى الضغوط النفسية لدى اللاعبين الناشئين مرتفعا، وهذا في جميع خطوط اللعب (دفاع وسط هجوم).

- أن هناك فرق دال إحصائيا في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية تبعا لخطوط اللعب (دفاع وسط هجوم) والتي كانت ظاهرة فقط في المحور الأول والذي يمثل ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية بين الناشئين حسب واجباتهم الخططية والتي كانت لصالح لاعبي الدفاع.

- لم توجد هناك فروق دالة إحصائيا في المحاور الأربعة الأخرى و المتمثلة في ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ و ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة و في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة .

### الكلمات الأساسية: الضغوط النفسية، خطوط ومراكز اللعب

#### Abstract:

\* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- جامعة مستغانم.  
\* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- جامعة مستغانم.  
\* معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- جامعة مستغانم.



The aim of this study is to determine the psychological stress levels of football players (U17) and to identify differences according to lines and centers of play. The sample consisted of 55 players divided into 3 groups according to defense lines, midfield, attack. We used a questionnaire to determine the level of psychological stress. The results of the questionnaire show that the level of psychological pressure of the players are high, and this in all lines of play (defense, center, attack). - There is a statistically significant difference in the psychological pressures associated with sports competition according to the lines of play (defense in the middle of an attack), which was only visible in the first axis, which represents pressure before and during the sport competition between the youth according to their duties, - There were no statistically significant differences in the other four axes, namely the pressure of communication between the trainer and the junior and the pressure of overload and the beginning of sports competition at an early age and in the fifth axis pressures the organization of the time of the youth to participate in the competition.

**Key words:** Psychological stress, lines and play centers.

مقدمة:

تعد لعبة كرة القدم حالياً من الأنشطة الرياضية الأكثر تأثراً على الساحة العالمية، إن لم نقل أنها الرياضة الأولى من حيث الممارسة والمشاهدة عالمياً. حيث أصبحت تجلب إليها الأنظار في كل محفل من المحافل الدولية. وبالتالي أصبح من الضروري على النوادي والفرق وحتى اللاعبين أنفسهم الإعداد الجيد إلى أقصى الحدود وهذا لإرضاء المناصرين لهم والعمل المضني من أجل حمل ألوان الفريق المنتمون إليه. الأمر الذي يضع على عاتقهم مسؤوليات كبيرة لتحقيق النتائج المطلوبة، حيث نجد أن هناك أموالاً طائلة تنفق من أجل تكوين لاعبين و فرق تدافع عن حظوظها في تحقيق أفضل النتائج والمراتب. وهذا بطبيعة الحال يضع اللاعبين وأعضاء الفرق والنوادي تحت الضغط، وبالأخص اللاعب الذي يعتبر المسؤول عن الأداء فوق أرضية الميدان. كما يعرف Mandler الضغوط بأنها "الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية أو نفسية" (راتب، 1998 ص 10)

والضغط يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة لعوامل خارجية

مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، ويؤدي الضغوط إلى تغييرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية وبنية دافعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر. ويواجه الفرد بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة في حياته كثيرا من المواقف، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها أو مهددة له، بحيث تتعرض رفاهية الفرد وتكامله للخطر نتيجة لذلك.

وبالتالي فالضغوط النفسية هي مؤثرات خارجية تؤثر على الفرد الرياضي وتختلف بذلك استجابته لها تبعا لشدتها، وتظهر أعراضها على شكل استجابات جسمية أو نفسية. ولذلك فإن معرفة الضغوط التي تنشأ عن المنافسة الرياضية كمصدر هام و التي يتعرض لها الناشئ الرياضي أمر ضروري في سبيل إعداده للمستقبل بشكل سليم و موجه، ويكون نموا سليما ومتكاملا في جميع الجوانب. و يكون قادرا على مواجهة الضغوطات النفسية التي تواجهه، و تصبح هذه المواجهة مبنية على ما مر من خبرات و تجارب في مرحلة الأولى للممارسة و المنافسة. (D.Gould، 1997، p125) وبناءا على ذلك جاءت هذه الدراسة لمعرفة وتحديد مستويات الضغوط النفسية لدى اللاعبين الناشئين.

- الخلفية النظرية:

تعد المنافسة الرياضية عاملا هاما و ضروري لأي نشاط رياضي خاصة كرة القدم، إذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواته و قدراته النفسية والبدنية، فالضغط النفسي أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيث هذا الأخير يؤثر على فعالية اللاعبين ومردودهم. ولقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالضغوطات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي، إذ أن الضغط النفسي أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى اللاعبين، إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها. (VanShagan، 1993) وحينما تزداد شدة الضغط النفسي يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن، و إذا استمرت الضغوط النفسية، وكانت بدرجة كبيرة ينشأ عنها الاحتراق النفسي الذي هو درجة عالية من التعب والإنهاك البدني و النفسي، وكذلك الانسحاب من النشاط البدني الذي يمارسه كنتيجة لتكرار خبرات الفشل. لذا فمتابعة الرياضي من الناحية النفسية تكون عملية مستمرة تبدأ

منذ نشأته، فالسنوات الأولى لممارسة الرياضي الناشئ هي الحجر الأساس لتكوين شخصيته، ومبادئه، وقدراته نحو النشاط الرياضي الذي يمارسه، ونحو الآخرين لأنها تعتبر مرحلة اكتساب و تعلم لجميع ما يحتاجه لمواجهة المتنافسين معه. وعلى ضوء ما تقدم نطرح التساؤلات التالية:

ما هو مستوى الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين؟

هل توجد فروق في مستويات الضغط النفسي بين اللاعبين الناشئين حسب خطوط ومراكز اللعب؟

#### - الفرضيات:

1- مستوى الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين مرتفع.

2- توجد فروق في مستويات الضغط النفسي بين اللاعبين الناشئين حسب خطوط ومراكز اللعب.

#### - أهداف الدراسة:

1- تحديد مستوى الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

2- تحديد الفروق في مستويات الضغط النفسي بين اللاعبين الناشئين حسب خطوط ومراكز اللعب.

#### - تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- الضغوط النفسية: الضغط. تعني إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين ما هو مطلوب منه انجازه وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق المطالب وانجازها. (Hardy 1986p 15)

الضغوط النفسية: يشير مفهوم الضغط في أبسط معانيه إلى أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة للأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو الصراعات الأسرية هي ضغوط مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية كالأرق أو التغيرات الهرمونية الدورية والأعراض الدالة على تزايد الضغط النفسي في اضطراب النوم واضطراب الهضم، واضطراب التنفس، وخفقات القلب والقلق والاكتئاب والتوتر العضلي والشد لأتفه الأسباب (الدمرداش، 1990ص95)

الضغط النفسي هو الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والامكانيات ويصاحبها عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة

المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية. (راتب، 1998ص10) ويعني أيضا العبء أو الحمل الذي يقع على أجهزة جسم الإنسان وما يتبعه من استجابات بغيرض التكيف أو التوافق ومواجهة تلك التعبيرات لاحتفاظ الفرد بحالة التوازن العضوي والكيميائي والانفعالي. (راتب، 2004ص134) وبناء على هذه التعريفات نقول أن الضغوط النفسية هي إدراك الفرد عدم مقدرته على مواجهة الظروف التي تهدده مما ينتج عنها استجابات معينة.

تعريف اجرائي للضغط: اشتراك الناشئ في اللقاءات الرياضية (بطولات أو تدريب تنافسي) ويبرز فيه الناشئ أقصى قدراته واستعداداته البدنية والنفسية لتحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن خلال التنافس مع الآخرين .  
- الدراسات السابقة والمشابهة:

#### 1- دراسة أسامة السيد عبد الظاهر 1999:

- عنوان الدراسة: "مصادر الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي"  
- هدف الدراسة: هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي.  
- العينة: أجريت على عينة عددها (4:30) لاعبا من مختلف الأنشطة الرياضية.  
- أهم النتائج: أن أهم مصادر الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي هي:  
- ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب الرياضي.  
- ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة.  
- ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة.  
- ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق .  
- ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات (الدراسة، إدارة الوقت) بمتطلبات الحياة الأخرى. (عبد الظاهر، 1999)

#### 2- دراسة حسن أبو عبده 1992:

- عنوان الدراسة: "دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم".

- هدف الدراسة: إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم.  
 - العينة: أجريت على عينة عددها (26) ناشئا.  
 - أهم النتائج: أن المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات القلق المرتفع في انخفاض درجة الخوف من الفشل - تقبل نتائج الفشل وتأثيراته السلبية المتوقعة الخزي والخجل - توقعها لتقليل النقد السلبي من المدرب والآباء والزملاء - انخفاض درجة الخوف من التقييم الخارجي. (عبد، 1993)

### 3- دراسة د. رمزي رسمي جابر (2008)

- عنوان الدراسة: "حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين"  
 - هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعا للمتغيرات الآتية (هجوم، دفاع) (درجة ممتازة، درجة أولى).  
 - عينة الدراسة: لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (210) لاعبا من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم.  
 - المنهج المستخدم: ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي.  
 - أداة القياس: استخدم الباحث قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية من تصميم راينز مارتنز وآخرون "أعد صورتها العربية علاوي (1998)  
 - أهم النتائج: أظهرت نتائج الدراسة ما يلي: - أحتل بعد الثقة بالنفس المرتبة الأولى، تلى ذلك بعد القلق المعرفي، فيما جاء بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة والأخيرة. - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز هجوم، دفاع. - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الدرجة الممتازة، الأولى. (جابر، 2008).

### 4- دراسة ستراشن Stration (1995)

- عنوان الدراسة: "مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها اللاعبون بالمنافسة"

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى معرفة أهم مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها اللاعبون بالمنافسة.

- **عينة الدراسة:** واشتملت عينة الدراسة على (84) لاعبا من فريق المدرسة العليا في ولاية شامبيون في الولايات المتحدة الأمريكية.

- **أداة القياس:** استخدم الباحث الاستبيان لعرض جميع المعلومات.

- **أهم نتائج الدراسة:** ولقد أظهرت النتائج أن أهم مصادر الضغط النفسي كانت تدور حول عامل الانتقاد من الآخرين ، واختلاف وتنوع التقدير والاحترام من قبل المدرب والأهل والزملاء بالفريق والمصورين.

#### - **التعليق على الدراسات السابقة:**

من خلال ما سبق عرضه من دراسات سابقة يتضح أن معظم هذه الدراسات قد حاولت التعرف على القلق لدى اللاعبين. قبل وأثناء المنافسة الرياضية، حيث بينت الدراسات أن اللاعبين لديهم قلق الحالة ويشعرون بالتهديد من مختلف مواقف المنافسة الرياضية، وأن هناك العديد من المصادر لهذا القلق لدى اللاعب كالانتقاد من الآخرين، كالمدرّب وحتى الأهل والزملاء وكذلك وسائل الإعلام. وفي نظرنا كباحثين نجد أن القلق يعتبر كأحد مسببات الضغوط النفسية ومن المصادر الرئيسية، وسنتناول في الدراسة الحالية عوامل الضغوط التي يعانيها اللاعب الناشئ من خلال تحديد محاور أساسية والمتمثلة في الضغوط المتصلة بالمنافسة، وضغوط متعلقة بطريقة التعامل والاتصال مع المدرّب وباقي المسيرين بالفريق، بالإضافة إلى ضغوط توقيت المشاركة في المنافسة، وضغوط حمل التدريب وكذا ضغوط متعلقة بالمكسب والمكانة.

#### - **منهجية البحث والإجراءات الميدانية:**

لكل دراسة علمية أسس علمية و منهجية يبنى عليها الباحث انطلاقاته في عملية البحث و الدراسة ، و تكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حين تتسم دراسته بالدقة و الموضوعية ، وقد استعملنا المنهج الوصفي الذي يتمثل في جمع كل البيانات و المعلومات التي تخص المشكل محل الدراسة.

- **عينة البحث :** العينة هي نموذج البحث الذي يجري الباحث مجمل بحثه و عمله. و العينة تمثلت في 25 لاعبا خط دفاع، 15 وسط و 15 لاعب هجوم. كانت عينة عشوائية طبقية و هذا للأسباب التالية :

طبيعة الدراسة تفرض علينا أن نختار الطور الهادي للفرق بحيث أخذنا



## لاعبين (U 17) .

البيئة الاجتماعية التي تتواجد بها الفرق بحيث معظم العينة تنحدر من نفس البيئة و هي تقيم بمعسكر .

### - مجالات البحث:

- **المجال الزمني:** بداية من شهر فبراير إلى غاية نهاية شهر أبريل 2016
- **المجال البشري:** أجري هذا البحث على لاعبين كل الفرق الخمسة المقدر عددهم ب 55 لاعبا(فريق الصحاورية ونجم أمال سيق ونجم أمال معسكر وفريق سيدى عبد المومن وفريق سريع المحمدية. بولاية معسكر.
- **المجال مكاني:** ملاعب الفرق المختارة.

### - أدوات البحث :

- **الملاحظة الميدانية:** تمثلت في الزيارات الميدانية للملاعب الرياضية وملاحظة حالات الضغط النفسي لدى لاعبين (U17) في الحصص التدريبية.
- **الاستبيان:** تم استخدام استبيان خاص بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الرياضيين من إعداد الدكتور " بن نعجة محمد" والذي اعتمده في أطروحة الدكتوراه، حيث يتضمن الاستبيان 27 عبارة موزعة على خمسة محاور وهي كالآتي:

**المحور الأول:** ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة .

**المحور الثاني:** ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة .

**المحور الثالث:** ضغوط العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر .

**المحور الرابع:** ضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة نحو نتائج المنافسة .

**المحور الخامس:** ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة .

**طريقة تقييم الاستبيان:** نقوم بحساب درجة كل فرد في الاستبيان في كل بعد ،وفي الاستبيان ككل حيث عند الأجابة بنادرا =درجة واحدة،وعند الإجابة بأحيانا =درجتان ،وعند الإجابة بغالبا =ثلاث درجات.

الجدول رقم (01)يبين أرقام العبارات في صورتها النهائية للاستبيان :



م	المحاور	أرقام العبارات بالقائمة	عددها
1	ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة .	21 ، 15 ، 10 ، 1	4
2	ضغوط الاتصال بين المدرب والناشي قبل وأثناء وبعد المنافسة	16 ، 12 ، 7 ، 5 ، 2	5
3	ضغوط العمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر .	27 ، 26 ، 25 ، 24 ، 22 ، 19 ، 17	7
4	ضغوط الاهتمام بالكسب واتجاهات الأسرة نحو المنافسة .	13 ، 8 ، 3	3
5	ضغوط تنظيم وقت الناشي للمشاركة في المنافسة .	23 ، 20 ، 18 ، 14 ، 11 ، 9 ، 6 ، 4	8

#### - المعاملات العلمية للإستبيان:

- **معاملات الصدق:** استخدم الباحثين الصدق الظاهري، وكذا صدق المحتوى (المضمون) من أجل معرفة صدق الاستبيان، حيث ذكر المحكمين أن الاستمارة بصورتها النهائية تتضمن مفردات ترتبط ارتباطاً جوهرياً بالهدف، كما أن مفردات الاستمارة بحالتها الراهنة صحيحة ودقيقة وشاملة وهذا ما أكد صدق المحتوى، و سيتم كذلك الاعتماد على الصدق الذاتي بعدما يسحب معامل الثبات.

- **ثبات الإستبيان:** يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (إبراهيم، 1999، صفحة 70)

تم استخدام لحساب ثبات الاختبار طريقة " تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه " للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار، ولهذا قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان)

حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد (00، 01) زاد هذا الاختبار استقراراً و ثباتاً. استعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة الارتباط لبيرسون كما موضح في الجدول رقم (02) التالي :

الاستبيان	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	القيمة الجدولية
القائمة	27	25	01.0	0.95	0.38

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 05، 0 و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية ( ن - 2 ) و بمستوى دلالة 05، 0 تبين لنا أن الاختبار يتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية، و التي تساوي 0,38 .

- الوسائل الإحصائية: النسبة المئوية. و برنامج Spss لدراسة الفروق بين خطوط اللعب الثلاث.

### - تحليل النتائج:

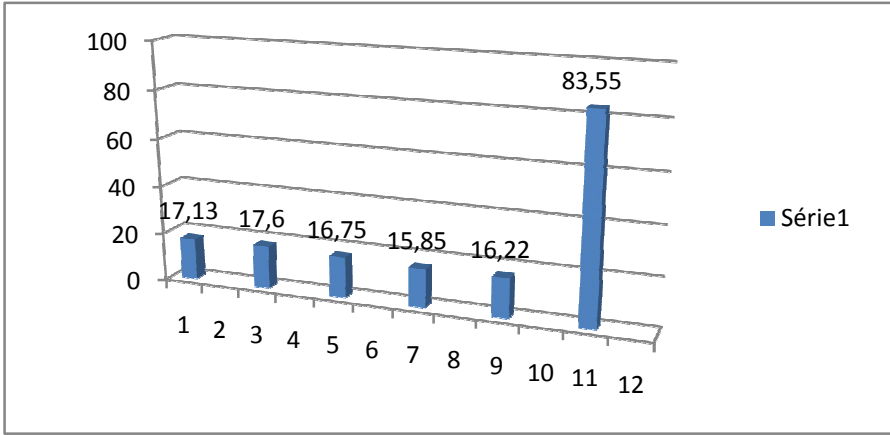
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: تحديد مستوى الضغوط النفسية للاعبين الناشئين حسب محاور المقياس.

الجدول رقم (03) يبين مستويات الضغوط النفسية لعينة الدراسة ككل حسب كل محور.

المتوسط الحسابي	مستوى الضغوط النفسية			المحاور العينة 55 لاعبا
	عالي	متوسط	منخفض	
17.13	46	09	-	المحور 1
	%83.63	%16.36		
17.60	40	15	-	المحور 2
	%72.72	%27.27	-	
16.75	33	22	-	المحور 3
	%60	%40	-	
15.85	32	21	02	المحور 4
	%58.18	%38.18	%03.63	
16.22	35	20	-	المحور 5
	%63.63	%36.36	-	
83.55	37	18	-	المقياس ككل
	%67.27	%32.72	-	

- التعليق: من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتبين أن مستوى الضغوط النفسية لدى اللاعبين الناشئين حسب كل محور كان مرتفعا، أي أن اللاعبين لديهم ضغوطا نفسية عالية. حيث كانت نتائج المقياس ككل تؤكد أن 37 لاعبا ما يمثل نسبة 67.27% لديهم ضغوطا عالية. وكانت النسبة الأعلى في المحور الأول والذي يتضمن ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة الرياضية حيث بلغت النسبة 46 لاعبا، أي ما يقارب النسبة المئوية 83.63% وهي النسبة الأكبر، ثم يليها المحور الثاني والذي يتضمن ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة. حيث كانت نسبته 72.72% وتشمل 40 لاعبا. ثم جاءت نسبة المحور الخامس والمتضمنة ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الرياضية والمقدرة بـ 63.63% وتشمل 32 لاعبا. ثم كانت نتائج

المحور الثالث و التي تتضمن العمل الزائد و بداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وهي بنسبة 60% ثم نسبة المحور الرابع التي تشير لضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة والتي قدرت نسبتها 58.18%.  
الشكل رقم (01) يبين مستويات الضغوط النفسية لعينة الدراسة ككل حسب كل محور



- **الإستنتاج:** على ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول و الشكل البياني أعلاه نجد أن اللاعبين الناشئين لديهم ضغوطا عالية في كافة محاور الإستبيان، وأنهم يعانون ضغوطا قبل وأثناء المنافسة الرياضية، ويرجع ذلك حسب اعتقادنا إلى نقص في التحضير النفسي خلال عمليات التدريب حيث نجد أن أغلب هذه الفرق ليس لديها محضر نفسي، وهي تعتمد على المدرب في ذلك، وما يعزز هذه النتيجة فإننا نجد مستوى الضغوط المتعلقة بالمحور الثاني وهي ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة. بالإضافة إلى أن أغلب المسيرين والمدربين يركزون على تحقيق الفوز والمكسب و أفضل النتائج. ثم جاءت نسبة المحور الخامس والمتضمنة ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الرياضية، حيث كثافة المنافسة فيها يتطلب تحضيرا دائما و مستمرا من الناشئ، و عليه يكون أكثر انضباطا دائما مما يؤدي إلى تشكل الضغوط، حيث على الناشئ تنظيم وقته بين ساعات التدريب و متطلبات الحياة اليومية كالدراسة مثلا، و هذا ما يظهر أكثر في موعد الامتحانات المدرسية الأمر الذي يزيد من مستوى الضغوط على اللاعبين الناشئين.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: تحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية للاعبين الناشئين حسب خطوط ومراكز اللعب (دفاع وسط

(هجوم).

الجدول رقم (04) بين المتوسطات والانحراف المعياري لدرجات الناشئين حسب خطوط اللعب لكل محور.

الدلالة (05.)	أقل فرق	"ف" المحسوبة	لاعب خط الهجوم		لاعب خط الوسط		لاعب خط الدفاع		
			ع	س	ع	س	ع	س	
المحور1	0.01	8.33	4.47	16.73	2.22	15.60	3.24	20.10	
المحور2	0.76	0.26	5.67	17.33	4.77	17.53	4.24	18.45	
المحور3	0.93	0.68	4.95	16.66	4.92	16.40	4.58	17.00	
المحور4	0.52	0.65	4.42	17.00	5.48	16.26	4.96	15.20	
المحور5	0.28	1.29	4.32	17.00	5.84	17.46	4.47	15.00	
العام	0.91	0.88	18.74	84.74	14.97	83.26	16.27	85.65	

من خلال نتائج الجدول أعلاه والتي تشير إلى أن هناك فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية تبعاً لخطوط اللعب (دفاع وسط هجوم) والتي كانت ظاهرة فقط في المحور الأول. حيث وجد أن هناك فرق دال إحصائياً في المحور الأول ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية بين الناشئين حسب واجباتهم الخططية والتي كانت لصالح لاعبي الدفاع.

في حين لم توجد هناك فروق دالة إحصائياً في المحاور الأربعة الأخرى و المتمثلة في ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ و ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة لصالح و في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة.

كما بينت النتائج العامة للإستبيان ككل عدم وجود اختلاف في الدرجة الكلية للإستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين حسب خطوط ومراكز اللعب.

جدول رقم (05) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاث في مستوى الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية باستخدام معادلة (أقل فرق معنوي) للمحور الأول.

الدلالة	أقل فرق معنوي	المقارنة بين المتوسطات	لاعب خط الهجوم	لاعب خط الوسط	لاعب خط الدفاع	
			س--16.73	س--15.60	س--20.10	
دال لصالح	0.000	2-1	3.36	4.50	—	لاعب خط الدفاع

خط الدفاع						س--20.10
دال لصالح خط الدفاع	0.006	3-1	1.13	—	—	لاعبي خط الوسط س--15.60
غير دال	0.36	3-2	—	—	—	لاعبي خط الهجوم س--16.73

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنه يوجد فرق بين متوسط لاعبي خط الدفاع، ومتوسط لاعبي الخطوط الأخرى خط الوسط والهجوم في البعد الأول والمتعلق بضغط المنافسة الرياضية سواء قبل أو أثناء المنافسة، وهذا ما يبين أن اللاعبين المدافعين عليهم أعباء وواجبات كبيرة المتمثلة في حماية المنطقة والمرمى والمشاركة الهجومية. في حين يبين النتائج أنه لا يوجد فرق بين متوسطي لاعبي خطي الوسط و خط الهجوم. ومما تقدم نستدل بأنه لا يوجد فروق بين لاعبي الخطوط الثلاثة في محاور الإستبيان ما عدا المحور الأول والذي كان لصالح خط الدفاع.

#### - مناقشة النتائج:

على ضوء تحليل نتائج الإستبيان تبين مايلي: - تبين أن مستوى الضغوط النفسية لدى اللاعبين الناشئين مرتفع، وهذا في جميع خطوط اللعب (دفاع وسط هجوم).

- أن هناك فرق دال إحصائيا في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية تبعا لخطوط اللعب (دفاع وسط هجوم) والتي كانت ظاهرة فقط في المحور الأول والذي يمثل ضغوط قبل أثناء وبعد المنافسة بين الناشئين حسب واجباتهم الخططية والتي كانت لصالح لاعبي الدفاع.

- لم توجد هناك فروق دالة إحصائيا في المحاور الأربعة الأخرى و المتمثلة في ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ و ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة لصالح و في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة .

- بينت النتائج العامة للإستبيان ككل عدم وجود اختلاف في الدرجة الكلية للإستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين حسب خطوط ومراكز اللعب.

- مناقشة الفرضية الأولى: مستوى الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين مرتفع.

حيث أكدت النتائج في الجداول رقم (03) أن مستوى الضغط النفسي كان مرتفعاً بنسبة كبيرة لدى اللاعبين الناشئين، وهذا كما بينت العديد من الأبحاث والدراسات أن الرياضيين بصورة عامة و لاعبي كرة القدم خاصة لديهم قلق الحالة ويشعرون بالتهديد من مختلف مواقف المنافسة الرياضية، وأن هناك العديد من المصادر لهذا القلق لدى اللاعب كالإنتقاد من الآخرين، كالمدرّب وحتى الأهل والزملاء وكذلك وسائل الإعلام. وفي نظرنا كباحثين نجد أن القلق يعتبر كأحد مسببات الضغوط النفسية ومن المصادر الرئيسية، وكذلك هناك ضغوط متعلقة بطريقة التعامل والإتصال مع المدرّب وباقي المسيرين بالفريق، بالإضافة إلى ضغوط توقيت المشاركة في المنافسة، وضغوط حمل التدريب وكذا ضغوط متعلقة بالمكسب والمكانة. ويؤكد معظم الباحثين أن كل لاعب قبل المنافسة الرياضية لديه مستوى ابتدائي معين من القلق والاستثارة بصورة تختلف عن اللاعب الآخر. وبالتالي يكون كل لاعب في حاجة إلى تدخلات معينة لضبط أو تعديل مستوى قلقه أو استثارته بصورة فردية، أي أن اللاعب قد يحتاج إلى تدخل معين أو ضبط أو تعديل مغاير للاعبين الآخرين. وفي هذا الصدد يؤكد "عبد الحفيظ" 2002 إلى أن العصر الحالي يتميز بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق، الأمر الذي يتطلب منا الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها، والتصدي لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي نعيش فيه، ووصولاً به إلى الصحة النفسية السليمة.

كما تؤكد أيضاً "مياسة" 1998 أن من أعراض القلق وجود ضغط أو شدة يشعر بها الشخص القلق ويشعر معها بالكدر، ويظهر هذا الشعور مرافقاً لشعور العجز، وشعور بالعزلة والانفراد والعداوة، فضلاً عن شعور بخوف وتوقع المصائب ويهزه هذا التوقع هزاً قوياً يمس ثقته بنفسه، ويؤدي إلى وجود صعوبة في تركيز الانتباه لديه.

- مناقشة الفرضية الثانية: توجد فروق في مستويات الضغط النفسي بين اللاعبين الناشئين حسب خطوط ومراكز اللعب.

أشارت نتائج الجداول رقم (04) أنه لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الناشئين حسب خطوط ومراكز لعبهم في أغلب أبعاد الإستبيان، ماعدا البعد الأول الذي كان لصالح لاعبي خط الدفاع وهو البعد الذي يتضمن الضغوط المتعلقة بحيثيات المنافسة سواء قبل أو بعد المنافسة. في حين نجد أنه بالنسبة للأبعاد الأربعة الأخرى فلم توجد فروق بين لاعبي الخطوط الثلاثة (دفاع وسط هجوم). وهذه النتيجة تتفق كلياً مع نتيجة دراسة "رمزي رسمي

جابر" (2008) والتي تضمنت دراسته موضوع "حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين" حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً للمتغيرات الآتية (هجوم، دفاع) (درجة ممتازة، درجة أولى). حيث أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز هجوم، دفاع.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في حالة قلق المنافسة الرياضية

تعزى لمتغير الدرجة الممتازة، الأولى. (جابر، 2008) وعلى ضوء ذلك يمكن القول أن الفرضية الثانية المقترحة كحل للإشكالية لم تتحقق وهذا ما أكدته أيضاً دراسة "رمزي جابر".

#### الخلاصة العامة:

مما لا شك فيه أن العناية الشاملة بمتطلبات العملية التدريسية والمتمثلة في الإعداد الجيد للجوانب البدنية والمهارية والخطية وغيرها يعد من المهام الرئيسية والضرورية، للوصول بالعملية التدريسية إلى أهدافها المرسومة. ونجد أنه من بين المتطلبات التي لا يجب إهمالها أو الإستهانة بها المتطلب النفسي، الذي يعد ركيزة أساسية من خطط الإعداد. فالناشئ الرياضي في نشاط معين وبالأخص لاعب كرة القدم، يمر من الناحية النفسية بعدة مشاعر واضطرابات، ومشاكل وضغوط نفسية حسب طبيعة الموقف الذي يمر به، وهذه الضغوط النفسية تعتبر محور دراستنا، وهذا لعدم الاهتمام بهذه الضغوط من طرف معظم المربين، مما يؤثر على عملهم. وخاصة ما يجري بأنديتنا في الوقت الحالي، حيث الشغل الشاغل هو تحقيق الفوز بأي ثمن. وعليه يجب أن ندرك أن الوصول للمستويات العالية هو هدف بعيد المدى يستلزم سنوات طويلة من الإعداد والتكوين والتحضير، فالتكوين هو عملية مستمرة يكتسب فيها الرياضي خبرات جديدة ومتغيرة نتيجة مروره بمواقف الاشتراك في المنافسة الرياضية، فيحدث فيها تفاعل بينه وبين هذه المواقف ويحاول خلالها الوصول إلى أهدافه والخروج من هذه المواقف بنجاح وعلى الأقل بأخف الأضرار، ويمكن القول أن لاعب المستقبل المتميز هو نتيجة لعمل مسبق مخطط له، ويتجسد في الناشئ الرياضي حيث يعتبر مركز العملية التدريسية التعليمية نظراً لإمكاناته الأولية وقابليته للتطوير من خلال التدريب المقنن، والذي يؤثر في الجوانب البدنية والفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية لهذا الناشئ القادر

على التغير والتعلم على مستوى متطلبات النشاط الرياضي الذي يمارسه. و على ضوء هذا جاءت هذه الدراسة لتحديد مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، وهذا حسب مراكزهم وخطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم). وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وفق أساليب إحصائية معينة وتحليلها ومناقشتها توصلنا إلى أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى اللاعبين بصورة عامة، و أنه لا توجد هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين اللاعبين حسب خطوط ومراكز اللعب، باستثناء المحور الأول والمتضمن ضغوط متعلقة بقبل وأثناء المنافسة.

**التوصيات والاقتراحات:** على ضوء النتائج المتوصل إليها نوصي بمايلي :

1- يجب على الأولياء تشجيع أبنائهم على الممارسة الرياضية وجعلها للإستمتاع، وعدم الإهتمام بالمكسب والفوز فقط. وذلك بالمشاركة الوجدانية العاطفية من خلال الاستفسار من أبنائهم عن أدائهم في التدريب والمنافسات وكذلك مشاركتهم خبرة النجاح و الفشل معا.

2- يجب الإهتمام بالإعداد النفسي للناشئين الرياضيين وذلك باستخدام الوسائل الحديثة في التدريب وتعليم المهارات، وأن تكون الأهداف الموضوعية تتناسب مع قدرات وإمكانيات الناشئ الرياضي، وعدم التركيز على النتائج فقط .

3- يجب على المدرب والمربي مراعاة ظروف الناشئ من حيث أوقات التدريب والمنافسات بحيث لا تتعارض مع ظروف حياته اليومية و الدراسية.

4- الإهتمام بالإعداد النفسي وبصفة خاصة قبل المنافسات واستخدام الأساليب الحديثة في التغلب على مختلف مسببات الضغوط النفسية من بداية البطولة مثل التدريب على الاسترخاء والاسترخاء العقلي والتي تعمل على عزل اللاعب والتركيز على الأداء.

5- ضرورة استخدام استبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الرياضيين خلال فترات موسم التدريب الرياضي، وقبل المنافسات وبعد المنافسات للتعرف على الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين.

#### المراجع والمصادر:

1. أسامة السيد عبد الظاهر. (1999). مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين. رسالة ماجستير. مصر: كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة حلوان .
2. أسامة كامل راتب. (1978). المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي، علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق . القاهرة: الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي.



3. أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني والاسترخاء. مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ط1. القاهرة: دار الفكر العربي .
4. حسن أبو عبده. (1993). دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم . مصر: المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان .
5. عادل الدمرداش. (1990). الإدمان مظاهره وعلاجه ،، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب .
6. محمد عبد العاطي عباس. (1998). مصادر الاحتراق النفسي لدى بعض الأنشطة الرياضية .رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية للبنات . مصر: جامعة حلوان.
7. مروان عبد المجيد إبراهيم. (1999). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ط1. عمان: دار الفكر.
8. Hardy (1986). Psychological stress and children in compétition .
9. P.s Wienbarg D.Gould .(1997) .Psychologie du sport et l'activité .paris: vigot.
10. VanShagan .(1993) .rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité .Paris :p.uf paris .