

مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي اندية القمة والمؤخرة
في العراق بكرة القدم

بحث مسحي

على بعض اندية القمة والمؤخرة في تسلسل
الدوري للعام 2007_2008م

تقدم به

م.م تيسير ناظم جاسور

ا.م.د غازي صالح محمود

ملخص البحث باللغة العربية

مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية القمة في العراق بكرة القدم
 بحث مساحي على بعض أندية القمة والمؤخرة في تسلسل الدوري للعام 2007-2008م

تقدم به

م.م. تيسير ناظم الجاسور

أ.م.د. غازي صالح محمد

أشتمل البحث على اربعة أبواب هي :

الباب الأول : هو التعريف بالبحث :

أشتمل على المقدمة وأهمية البحث والتي تكمن في معرفة الضغوط النفسية ، وأيضاً لما لها من دور ايجابي وسلبي في نتيجة اللاعب، وتكمن أهمية البحث في ان الضغوط النفسية هي احدى المراحل المهمة في حياة اللاعب بكرة القدم في العراق وهو يواجه سلسلة المتغيرات العضوية والنفسية ذات تأثير كبير في حياته الرياضية وعطاءه أثناء منافسات الدوري ، وهو يعيش ويتحدد على اكبر حاضنة لكل أنواع الضغوطات الاجتماعية والرياضية ، قد تكون الفريدة منها في كل المجتمعات البشرية على ارض المعمورة .

وتكمن مشكلة البحث في ان الضغوطات النفسية لها تأثير مباشر وحقيقي أثناء المباراة التي تحتاج الى اللعب الجماعي وفق أعلى المستويات من العلاقات والانسجام بين اللاعبين داخل أسرة الفريق الواحد .

اما الباب الثاني: فيتطرق الى :

مفهوم الضغوط النفسية والضغوط في منافسة كرة القدم، وتأثير الضغوط النفسية على لاعبي كرة القدم، وبعض الدراسات المشابهة والنظريات في الضغوط النفسية.

الباب الثالث :

تضمن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، بحيث تناول وصف العينة، وأدوات جمع البيانات والمراجع العربية، والمصادر والمقابلة، واحتوى أيضاً على استمارة الاستبيان والتجربة الاستطلاعية ، والوسائل الإحصائية .

الباب الرابع :

تضمن عرض أهم النتائج، وتحليلها، ومناقشتها، والتي عن طريقها تم التوصل الى تحقق الأهداف .

Abstract

**THE PSYCHOLOGICAL PRESSURES LEVELS FOR
TOP CLUBS PLAYERS IN IRAQ OF SOCCER**

**Cadastral Research for some top and late clubs
in periodical seriating of year 2007-2008 A.D**

**Presented by
Asst.prof.Dr.Ghazi Saleh Mahmood Asst.tut.Taissir Nadhum
Al-Jassur**

Research including of four chapters which are:

First Gate : Definition

Containing of introduction, research importance which deals with knowledge of psychological pressures for positive and negative role in result of player, it is located in one of important stage of soccer player life in Iraq who facing organic and psychological changes series of big effect in sporty life and bounteous throughout periodical competitions, he lives on big storage of all kinds of sport and social pressures, maybe unique in all human societies on the world land .

The research problems located that in psychological have real and direct effect throughout matches which need collective playing according to upside level of relationships and harmonics inside of one team family.

Second Gate : Deals with :

Psychological pressures concepts, pressures at soccer competitions, psychological pressures effect on soccer players, some similar studies and theories of psychological pressures.

Third Gate :

Contained of research methodical, its field procedures, dealing with sample description , tools of data collection and Arabic references, sources and corresponded, questionnaire form and reconnaissance experiment , statistical means.

Fourth Gate :

Contained of displaying for more important result, analysis and . discussion which can reach to realization of aims

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد فترة المنافسات مرحلة تغيرات فسلجية وأنفعالية واجتماعية شاملة يصاحبها تغير في خصائص السلوك مما تؤثر على حالة التكيف الايجابي للاعب في هذه المرحلة ويكون تأثيرها سلبي على اعطاء واداء اللاعب في بعض الاحيان مما يعجزه عن تحقيق النتائج المخطط لها بسبب الضغوط النفسية والاجتماعية ولاسيما في الظروف التي يعيشها اللاعب في العراق حاليا وغالبا ماتولد هذه الضغوطات النفسية انماط سلوكية سلبية لم تكن ظاهرة بشكل واضح والتي تمثل احد المصادر المهمة لحالة التوتر والخوف والقلق التي يواجهها اللاعب اثناء المنافسات الرياضية وهذا كله له تأثير على حجم المتطلبات البدنية والمهارية والعقلية التي تفرضها حلبة المنافسة على اللاعبين .

ونظرا لمواجهه هذه الظروف النفسية المتعددة لاتسمح لجميع لاعبي الاندية المختلفة والمشاركون في الدوري من تحقيق نفس النتائج الرياضية المرجوه في قائمة الدوري في الزمن المتاح في تلك الفترة الفعالة من حياة اللاعبين الحرجة ولذلك تصدر الفرق الرياضية قائمة الدوري من لاعبين يتمتعون بقدر كبير من الاستعدادات البدنية والمهارية والنفسية التي يتطلبها نشاطهم الرياضي في المنافسات ولذلك يتفوقون على اقرانهم ويحققون افضل النتائج .

وتكمن أهمية البحث لدراسة احد المراحل المهمة في حياة لاعب كرة القدم في العراق وهو يواجه سلسلة من التغيرات العضوية والنفسية ذات تأثير كبير في حياته الرياضية وعطاءه اثناء منافسات الدوري وهو يعيش ويتحدد على اكبر حاضنة لكل انواع الضغوطات الاجتماعية والرياضية قد تكون الفريدة منها في كل المجتمعات البشرية على ارض المعمورة .

وفي بعض النتائج والارقام الحاصلة في الوقت الحاضر تتحدى العلم والخيال في مستوى الحياة الشاملة للاعب مع عطاءه الميداني في البطولات المختلفة .

2-1 مشكلة البحث

ان مسيرة حياة اللاعب بكل ما تتضمنه من ايجابيات وسلبيات ضمن الواقع الاجتماعي المتغير عبر الزمان والمكان تفرض صور شتى من الضغوط النفسية سواء كانت ضغوط داخلية او خارجية اكتسبت اهميتها من طبيعة كونها حالة نفسية مستمرة يصعب تحاشيها لانها تحدث تفاعلا عند اللاعب خاصة اثناء مباريات الدوري والعقبات المتعددة سواء كانت رياضية او اجتماعية التي يواجهها اللاعب في كل لحظة من حياة العامة وهذا تترك اثار واضحة على اداءه وعطاءه داخل الملعب وكذلك لها التأثير الواضح على شخصية اللاعب وسلوكيته مع اقرانه وافراد مجتمعه لان الضغوط النفسية لها انعكاساتها الواضحة على حياة اللاعب الاجتماعية ومستوى علاقاته الانسانية داخل الاسره وخارجها مما يؤدي ذلك الى تصدع العلاقة بين اللاعب واقرانه من اللاعبين وهذا لها تأثير مباشر وحقيقي اثناء المباراة التي تحتاج الى اللعب الجماعي وفق اعلى المستويات للعلاقات والانسجام بين اللاعبين داخل اسرة الفريق الواحد.

1-3 هدفا البحث

1_ قياس مستوى شدة الضغوط النفسية لدى لاعبي الدوري العراقي للموسم (2007_2008 م).

2_ التعرف على مستوى الضغوط النفسية بين لاعبي اندية القطر في القمة والمؤخرة في لائحة الدوري للموسم (2007_2008م)

1-4 فرض البحث

1_ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى شدة الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم للدرجة الاولى من هم في قمة الدوري والمؤخرة .

1-5 مجالات البحث (حدود البحث)

1-5-1 المجال المكاني

اجريت الاختبارات الخاصة بالبحث في القاعات و الملاعب التابعة للاندية (قيد الدراسة)

1-5-2 المجال الزمني

اجري البحث للمدة من 2007 /9/28 - 2008 /11/ 19

1_5_3 المجال البشري

شملت عينة البحث على (80) ثمانون لاعبا شارك بدوري القطر للدرجة الاولى للموسم (2007_2008م)

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم الضغوط النفسية :

غالبا ما يكون التقدم التكنولوجي والحضاري حاضنة جيدة لولادة الاعباء والتحمل لكل حالات الضغوط النفسية المتعددة ، التي يتعرض لها الانسان خلال مزاوله حياته العامة والاعتيادية في كل ميادينها المعقدة ، والتي تعتبر من ابرز سمات العصر الحالي.

فقد استطاع العاملون في مجال علم النفس ان يقتحموا مجالات العلوم الاخرى كالفيزياء مثلا ثم دراسة القوى الهائلة التي تحصل عليها الاجسام الاخرى جراء الضغط المسلط عليها ، وهذا ادى لعدة اكتشافات اخرى وقد استمرت هذه السلسلة من الدراسات والبحوث في تحويل هذه المفاهيم العلمية والفيزيائية في مجالات المادة والاجسام الاخرى والمختلفة الى حياة الانسان العملية والعقلية والنفسية التي يتعرض لها من قلق وخوف وتعب واحباط وانفعالات قد تؤدي في كثير من الاحيان الى ضغوط نفسية نتيجة سلسلة من الاعباء والاختفاق والتوتر والاحباط التي يتعرض لها الانسان وليس لها اوقات محددة او جنس معين او مرحلة من مراحل حياته حسب الظروف الطبيعية او الاجتماعية التي يواجهها ومدى الاستجابة لها وطريقة التعامل معها وكيف يدافع الفرد عن ذاته وكيانه ضد تلك التهديدات والمواقف التي يتعرض لها .

والضغوط تعتبر من العوامل المهمة في حدوث الاجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد والتي تؤدي الى الانهاك .

لذا تمثل الضغوط والانهاك اهم الموضوعات الحديثة التي لها اثر كبير في مجتمعنا الحالي ، وفي مقدمة الموضوعات التي تناقش في مجالات كثيرة مثل ،

التعليم ، التدريب ، الطب ، الصحة العامة ، علم النفس ، علم وظائف الاعضاء وغيرها من المجالات التي تهم الافراد ، ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية ، التي يمكن ان تسببها للفرد ولكن بسبب قدرتها على ايجاد مشكلات اجتماعية ، اقتصادية في المجتمع ، وان لم تكن بصورة مباشرة.

ومن خلال ما سبق يمكن تحديد بعض التساؤلات وهي :

- 1- ما هي الضغوط وكيف تحدد وما مسؤوليتنا اتجاه الضغوط الخاصة بنا ؟
- 2- ما هي المستويات المثالية من الضغوط ، ونتائج التعرض طويل المدى لها ؟
- 3- ماذا يمكن ان يحدث لنا اذا كانت الضغوط خارج نطاق السيطرة ، وكيف يمكن تقليل تأثير ازمات الحياة الى الحد الادنى لها ؟ وكيف يمكن حماية اللاعبين من النتائج السيئة للضغوط والانهاك ؟

وتعتبر ظاهرة الضغوط النفسية من اكثر الظواهر اهتماما ، وذلك لأهميتها على مستوى الفرد والمجتمع ، فموضوع الضغط النفسي يكاد يكون قضية العصر التي يعيشها الانسان المعاصر سواء في المجتمعات المتقدمة او النامية حتى لا يكاد يخلو من أثارها ونتائجها الانسان في أي مرحلة عمرية في مجالات المختلفة.

2-1-2 تأثير الضغوط النفسية على لاعبي كرة القدم

تقع الفرق الرياضية غالبا تحت وطأة الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة المنافسات ويرجع ذلك الى اسباب أنية واخرى متراكمة ناجمة عن خبرات الرياضيين الذين شاركوا في بطولات سابقة وتتباين الضغوط النفسية ودرجة تحملها وفقا للاسلوب الذي يعتمده المدرب في الاعداد النفسي الفردي والجماعي للاعبين ومدى خبرته الشخصية في التعامل مع هذه الضغوط ومن خلال ما تقدم نريد ان نعطي تعريفا موجزا لتفسير معنى الضغط النفسي في الرياضة وكما يلي ان الضغط هو مجموعة الاستجابات المركبة لانواع مختلفة من التاثيرات النفسية التي تقع على الرياضي وتسبب له حالة من الاجهاد النفسي الذي يقود الى انخفاض ملحوظ في مستوى الاعداد البدني والمهاري والخططي ويؤثر ذلك على مستوى الانجاز.

والسؤال الذي يمكن ان نناقشه الان ومن خلال تجاربنا اليومية والرياضية هل يمكن ان يكون الضغط النفسي حالة معدية قابلة للانتقال من شخص الى اخر تحت ظروف وشروط معينة ؟

اذ تشير بعض المصادر الى ان الضغط النفسي معد فعلا من الناحية الاجتماعية والنفسية فاذا كان فرد معين قريب او متفاعل مع فرد اخر واقع تحت ضغط نفسي معين فمن المحتمل ان يشعر او يمر كلا الفردين بحالة واحدة متشابهة من القلق والاضطراب وعلى سبيل المثال وجد كاوديل بحوثا تشير الى ان الافراد ذوي القرابة التي تتصف بانها وثيقة.

يمرون غالبا بردود افعال متشابهة واذا تعرض احدهم الى حالة من عدم الاستقرار فان ذلك ينتقل الى الاخر ويضع (كاوديل) هذا الافتراض في حالة اخذ او تم ذلك تناول الموضوع في السياق الاجتماعي فقط بينما وجد كل من (واطسون) و(كانتر) ان التغيرات في معدل نبضات القلب وضغط الدم لكل من المريض والمحلل النفساني تتشابه عندما يبدا المريض بوصف ضغوط الحياة والمواقف التي يعاني منها للمحلل النفساني .

وفي المجال الرياضي ركز (هل) في دراساته الاولى بهذا الصدد على حالة انتقال الضغط النفسي بين الرياضيين الذين يمارسون رياضة التجديف ، حيث وجد ان تاثير الايقاع الصوتي للشخص الذي يعطي الايعازات لمجموعة الجذافين (قائد المجموعة) ينتقل مع زيادة نسب الحماس والتوتر والشدة اثناء الايعازات الى بقية الجذافين ويؤثر في مستوى ادائهم بنفس الطريقة التي يصدر فيها الصوت اذا كان منخفضا او عاليا وما يقال عن ذلك يمكن القول ايضا عن انتقال تاثيرات الضغط النفسي الواقع على اللاعبين في المباراة الى المدربين والجمهور ايضا حيث يرتفع معدل النبض والتعرق مع انتقال واضح للشدة النفسية من المباراة الى المشاهدين وخصوصا في الاوقات المحرجة مثل تنفيذ ضربة الجزاء او القيام بحركة خطيرة في الجمناستيك او الملاكمة وهنا تجدر الاشارة الى رأي الباحث النفسي الرياضي

(اليسون) في استخلاصه لتأثيرات الضغط النفسي للمباريات على المدربين بقوله ان انتقال العدوى من اللاعبين الى المدربين في المباريات تبدو وكأنها سوف تعمل على جعل قلوب هؤلاء المدربين سوف تنفجر من صدورهم تحت تأثير الضغط النفسي الانفعالي لمجرد مراقبتهم للمباراة وبذلك اشارة واضحة الى الحالة المعديّة للضغط النفسي على الانسان الرياضي وغير الرياضي على حد سواء .

2-1-3 ضغوط المنافسة في مباريات كرة القدم :

تمثل الضغوط النفسية بشقيها الانفعالي او العقلي اهم الاسباب في عدم تحقيق افضل النتائج تساهم في عدم وصول اللاعب الى الاداء بمستوى يقترب من الحد الاقصى لقدرته . حيث اذا كان متوتر العضلات في بداية المباراة من الضغوط الواقعة عليه فلن يحدث التخلص الانسيابي من الكرة الذي يساعد على الدقة في التصويب او التمير بالطريقة المناسبة ، وقد يؤدي ذلك الى ان يبدأ اللاعب في فقد الثقة في النفس . وفي حالة ما اذا اصبح اللاعب قلقا على الاداء ، وبدأ في التفكير السلبي فان التوتر العضلي سوف يبقى في مستوى عال . ولن تكون هناك فرصة للاسترخاء الكافي للاداء الجيد والنتيجة عدم الانسيابية في ترك الكرة .

وتكمن مشكلة الضغوط في انه عند زيادة التوتر والقلق على الاداء يبدأ اضطراب التوافق العضلي وكذلك التوقيت ويبدأ عملية التناغم بين الانقباض العضلي والاسترخاء تفقد التسلسل والتتابع الهارموني ، وتبدأ الحركة في التقطع وعدم التواصل ، ويضيق مدى الحركة .

وتزداد مشكلة الضغوط اهمية عند معرفة تأثيرها على تشتيت العقل عن طريق الاستجابات الحسية والتركيز على الجسم بدلا من المعلومات البصرية الواجب التركيز عليها وكننتيجة لذلك يقل مجال الرؤية وتأتي المعلومات الى العقل. وتصبح الاستجابة في حدود المعلومات الداخلة وتكون النتيجة الاداء الضعيف بعد حجب الكثير مما كان يجب ان يؤخذ في الاعتبار قبل اصدار القرارات للتنفيذ الحركي في المباراة .

وحتى نوضح معنى الضغوط في مباريات كرة القدم نود ان نشير الى ان الاداء الافضل يتبع من التركيز على الحاضر ، كذلك على مفاتيح اللعب الهامة ،

الكرة ، المرمى ، الزميل ... الخ في موقف معين ، والاستجابة فقط الى هذه المفاتيح . ولكن الضغوط تجعل اللاعب ينشغل عن الواجب الاساسي بما سوف يحدث او ما يحدث في الماضي وبيعه عن الحاضر والقلق حول ما سوف يحدث اذا فشل في تسجيل هدف ضربة جزاء قبل ادائها على سبيل المثال يضاف الى المعلومات التي تصل الى العقل لاداء هذه الضربة بنجاح وهذا عبء اضافي يؤدي الى مزيد من التشتيت بدلا من التركيز .

2-2 الدراسات والمشابهة

اجريت العديد من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية في مختلف المجتمعات العربية والاجنبية بما تخص المجال الرياضي والتعليمي واستهدفت هذه الدراسات والبحوث التعرف على اسباب الضغوط النفسية ومدى تأثيرها على اللاعبين والمدربين وتقديم الحلول المناسبة لهذه الظاهرة على سلوك وشخصية المجتمعات الرياضية عن طريق طرح الاساليب والطرق العلمية المقترحة للتخلص من حالات واعراض الضغوط النفسية .

ومن هذه الدراسات :-

اولا : الدراسات العربية

1-2-2 دراسة محمد الكيلاني في (1987)

للتعرف على الضغوط التي يعانى منها معلمو التربية الرياضية بمحافظة الغربية , اشارت النتائج الى وجود ضغوط يعانى منها المعلمون , وكان اكثر انواع هذه الضغوط هي الضغوط الاجتماعية يليها الادارية , ثم الضغوط المهنية , كما اوضحت النتائج ان معلمى التربية الرياضية بالمدينة يعانون ضغوطا اكثر من زملائهم في القرى , وان معلمى المرحلة الثانوية يعانون اكثر من اقرانهم في المرحلة الاعدادية (1).

2-2-2 دراسة صبري عمران (1996)

التي استهدفت التعرف على الضغوط النفسية وعمل مقياس لهذه الضغوط لدى بعض العاملين في المجال الرياضي , وقام بتطبيق المقياس على عينة مكونة من 150 فرد من محافظة الغربية , وشارت النتائج الى ان هناك اختلاف

للضغوط بالنسبة لأفراد العينة لكلا المحافظتين , واختلاف في ترتيب الضغوط النفسية للعينة موضع الدراسة وهناك فروق واضحة للضغوط النفسية لكل من (الحكام _ المعلمين _ المدربين) , اوصت الدراسة باجراء المزيد من الدراسات والبحوث التفصيلية(2).

2-2-3 دراسة منصور نياي جامعة الفاتح (2007)

التي استهدفت الدراسة التعرف على الضغوط المهنية ودرجة الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي .

وقد طبقت الدراسة على (20) مدربا في استخدام مقياس الضغوط على المدرب الرياضي ومقياس الرضا عن مهنة التدريب الرياضي .
وقد اظهرت نتائج الدراسة ان هناك نقص في الانجاز الرياضي والانهاك الانفعالي والتذمر الشخصي , تم اكثر البدائل التي تؤدي الى عدم الرضا عن العمل في مهنة التدريب لدى المدرب الاقل خبرة والمدرب الاكثر احساسا بدرجة الضغوط المهنية وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجة الضغوط المهنية بكل من التغيرات

1) محمد الكيلاني ابراهيم (1987) : دراسة تحليلية للضغوط التي يعاني منها مدرسو التربية الرياضية , المؤتمر العلمي وتطور علوم الرياضة , المجلد الثالث , كلية التربية الرياضية , جامعة المنيا.

2) صبري ابراهيم عمران (1996) : دراسة مقارنة للضغوط النفسية لدى بعض العاملين في المجال الرياضي , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا .

المستقلة كل على حده .(1)

ثانيا: الدراسات الاجنبية

2-2-4 دراسة ماكوين دافيد mcqeen,david (1991)

رسالة ماجستير موضوعها تحليل مقارن للضغوط المدركة بين مدرسين المرحلة الثانوية والمدرسين المدربين للمرحلة الثانوية على عينة تكونت من 192 مدرس ثانوي من المناطق التعليمية في لوس انجلوس los angeles حيث طبق استبيان

بالإضافة الى قائمة القلق كسمة وكحالة واوضحت النتائج ان المدرسين المدربين كان ادراكهم للضغوط اقل من المدرسين فقط وان لم توجد فروق داله معنويا بين المجموعتين كما ابرزت النتائج العوامل الجوهرية التالية فيما يتصل بالقلق المتوقع : ساعات الاستعداد خارج الدرس العمل نصف الوقت في المدرسة حجم المتعة خلال التدريس (2) .

2-2-5 اطروحة الدكتوراه قدم كيم كى شان (1997)

تحليلا للضغوط التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس في التعليم العالي والذين يكلفون بالتدريب الرياضي في جمهورية كوريا وبتطبيق مقياس الضغوط (sds) من وضع ماتيسون وايفانسيفيتش على 192 من هيئة التدريس رجال والنساء اشارت النتائج الى وجود ارتباط عكسي بين السيدات والرجال في ادراك الضغوط المتصلة ببيئة العمل وضغوط التدريب والمكانة غير المستحبة للمرأة في ادارة الرياضة وعدم قدرة المرأة على التعبير عن الضغوط الاساسية وقد اهتم الرجال برضاهم عن الضغوط الشخصية

1)المؤتمر العلمي الدولي الثاني المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية , الاردن , 9-10 ايار 2007

2-Mcqueen ,D:- (1991) a comparative analysis on perceived stress between high school teachers-only,and high school teacher-coaches
D.A.I , V.OL , 30-01.p.139.

والرياضية بينما اهتمت النساء بالرضا المتوقع من الاخرين وبخاصة ما يتصل منها بالتعليم اكثر من التدريب (1).

3 وفي اطروحة الدكتوراه قام دافنبورت (1999)

بالتحليل الوصفي للضغوط والاحترق لدى مدربي التجديف في المدارس الثانوية الامريكية طبقت قائمة مسلاش (mbi) للاحترق على 61 مدربا مرتين الاولى قبل موسم المنافسة والثانية بعده بفارق ثلاثة اشهر مع جمع بيانات ديموجرافية

ومهنية وباستخدام اختبارات (anova) , واوضحت النتائج ان (الانهاك الانفعالي , الاحباط) قد زاد بعد الموسم عنه قبل الموسم بفارق جوهري بينما لم يتغير (الانجاز الشخصي) في نهاية الموسم عنه في بداية الموسم (2).

3- اجراءات البحث

3-1 عينة ومجتمع البحث

قام الباحثان بمسح ميداني والمثبت في الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم لنتائج اندية الدرجة الاولى للموسم (2007_2008م) فتم اختيار بشكل عمدي (

العدد	اندية المؤخرة	العدد	اندية المقدمة
-------	---------------	-------	---------------

4 اندية) من الفرق المتقدمة في تسلسل الاندية من كل نادي (10) لاعبين وكذلك من الفرق الاربعة في مؤخرة لائحة الدوري عددهم من كل نادي (10) لاعبين ليصبح عددهم (40) اربعون لاعبا من اندية فرق المقدمة والمؤخرة حيث اصبح عينية البحث ثمانون لاعبا كما هو موضح في جدول رقم (1)

1-Kim,Ki chan: (1997) an analysis of stressors on higher Education faculty how coach in republic of korea ,D.A.L ,V.O.L .58-09A.

2- Davenport, m.l : m.l : (1999) , A descriptive analysis of the Burnout of Rowing Coaches over a competitive season ,D.A.I ,VOL59-09A

وقد استخدم الباحثان الطريقة العشوائية في اختيار اللاعبين من الاندية المذكورة (قيد الدراسة) ويشكلون نسبة عينة البحث الى مجتمع اندية (المقدمة , المؤخرة) قيد الدراسة 40% والبالغ عدد مجتمع البحث (322) لاعبا.

جدول رقم(1)

مجموع افراد العينة(80) لاعبا

10	الجيش	11	الزوراء
10	العدالة	9	اربيل
6	الشعلة	7	الجوية
14	زاخو	13	النجف
40	المجموع	40	المجموع

2-3 تجانس العينة

وللتأكيد من تجانس افراد عينة البحث عمد الباحثان الى اجراء التجانس باستخدام قانون معامل الالتواء وظهرت جميع القيم اقل (+-3) وبهذا فأن شروط التجانس قد تحققت من افراد العينة حسب الجدول رقم (2)

جدول رقم(2)

تجانس افراد عينة البحث (الطول, العمر, الوزن)

3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

ان ادوات البحث العلمي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحول المشكلة لتحقيق اهداف البحث (1) وقد استخدم اباحث الادوات التالية 0

(1) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي . بغداد , دار الحكمة , 1993 , ص 179

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	الوسط	الالتواء
العمر	سنة	22.445	2.200	21.49	0.892
الطول	سم	170.109	3.621	170.001	0.011
الوزن	كغم	70.218	6.001	73.010	1.201

3-3-1 ادوات البحث

- المصادر والمراجع العلمية
- المقابلات الشخصية
- استمارة تسجيل القياسات
- استمارة تسجيل بيانات الاختبارات

3-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث

- ساعة توقيت الالكترونية عدد 2
- ميزان طبي

- شريط قياس معدني
- اقلام رصاص
- مصاطب جلوس
- حاسوب يدوي كراسي

3-4 اداة البحث (الاختبار المستخدم بالبحث)

تقديم اختبار لقياس الصفة المراد قياسها وهي مستوى الضغوط النفسية لدى الرياضيين وضع هذا القياس الدكتور غازي صالح (2002 م) ويعتبر هذا المقياس الاول يستخدم على البيئة العراقية من الرياضيين لغرض قياس المستويات المتباينة للضغوط النفسية.

عن طريقة استخدام استمارة استبيان الغرض منها التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى اللاعبين ويعتبر هذا المقياس مؤشرا حقيقيا للحالة النفسية للاعبين وخاصة بلعبة كرة القدم ويتكون المقياس من (45) عبارة لها تأثيرها المباشرة ما يجوب في نفسية اللاعب الداخلية والتي لها دورها وفعالها على اللاعبين اثناء المنافسة وتقسم الاجابة على فقرات المقياس بأختيار واحد من البدائل الخمسة وهي :

- 1- لا تشكل ضغطا وزنها درجة واحدة .
- 2- تشكل ضغطا قليلا وزنها درجتان .
- 3- تشكل ضغطا متوسطا وزنها ثلاث درجات .
- 4- تشكل ضغطا كبيرا وزنها اربع درجات .
- 5- تشكل ضغطا كبيرا جدا وزنها خمس درجات.(1)

وبهذا فإنه من الناحية النظرية تكون اقل درجة في المقياس (45) واقصى درجة

(225) انظر ملحق (1)

اعتمد الباحثان هذا المقياس :

1) لكونه اول مقياس عراقي عن الضغوط النفسية لدى اللاعبين تم اعداده عام 2002م فهو يعد مقياسا حديثا وتم بناءه واعداده وفق الشروط والاسس العلمية المتبعة في بناء المقاييس النفسية في المجال الرياضي واستخدمت عدة اساليب في بناء المقاييس من اجل ظهور الدلائل الواقعية والمقبولة في الصدق والثبات والتي تعتبر من اهم الخصائص السيكومترية مع استخدام معامل الالتصاق الداخلى لايجاد العلاقة الارتباطية بين كل فقره في المقياس .

2) هذا الاداة تقيس الضغوط النفسية للاعبين بمستوى الشباب ولاعبى الدرجة الاولى وهي نفس اعمار افراد عينة البحث

مواصفات المقياس والاسس العلمية :-

تم اجراء اربعة انواع من الصدق وهي :-

أ- الصدق الظاهري : وقد تحقق بعرض فقرات هذا المقياس على المحكمين الذين ادو ملاحظاتهم الايجابية حول المقياس.

ب - الصدق المنطقي : تم تعريف مفهوم الضغوط النفسية وحدد مجالاتها وصياغة الفقرات وفقا لذلك واتخذ قرار بمدى صلاحيتها وفقا

1)غازي صالح محمود : علم النفس الرياضي , مطبعة الحوراء, بغداد , 2006 ص 147

لاراء المحكمين.

ج-الصدق التمييزي :اظهر الاختبار التائي لتحليل الفقرات ان جميع الفقرات دالة اخصائيا عند مستوى دلالة (0.01)

د-العلاقة بالمحك: ظهرت معاملات ارتباط بالدرجة الكلية للمقياس (المحك الداخلي) ان الاختبار صادق ومنسقا داخليا لان العلاقات كانت دالة احصائية جميعها.

1- ثبات المقياس :

استخرج معامل ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار على عينة مكونة بين (27) لاعبا وقد بلغ معامل الثبات 88% كما استخدم معامل الفاكروباخ ايضا وكان معامل الثبات 86%

3-6 التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2008/9/10 على اثنا عشر لاعبا من الدرجة الاولى بكرة القدم من اندية بغداد من غير افراد العينة الرئيسية من اجل الوقوف والتعرف على درجة الصعوبات في تطبيق الاختبار والوقت المستغرق في اداء الاختبار ومدى تفهم المختبرين للاختبار

3-7 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة للبحث وبأستخدام نظام الرزم الاحصائية الاجتماعية الجاهز (spss) وبأستخدام القوانين التالية:-

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين(لاختبار الفرق بين متوسط الدرجات)

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض النتائج ومناقشتها

لأجل تحقيق هدفا البحث احدهم يتعلق بقياس مستوى شدة الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم في الدوري العراقي للموسم (2007-2008) وثانيهما هل هناك فروق بين لاعبي القمة والمؤخرة في شدة الضغوط النفسية .

اولا: الهدف الاول ,تم حساب متوسط الدرجات الكلية للمقياس ولجميع افراد العينة البالغ عددهم (80) لاعب ونبين ان المتوسط الحسابي لدرجاتهم (140.5) درجة وبأنحراف معياري قدره(33.05) وبمقارنته بالمتوسط النظري * للمقياس البالغ (135) درجة وتم استخدام الاختبار التائي للتعرف على الفرق بين المتوسطين للاستدلال حول المتوسط الحسابي للمجتمع ظهر انه غير دال احصائيا عند مستوى(0.05) وبدرجة حرية(78) وكما هو موضح في الجدول رقم(3)

$$\text{* المتوسط النظري} = \frac{\text{اعلى قوة في المقياس} \times \text{عدد الفقرات} + \text{ادنى قوة في المقياس} \times \text{عدد الفقرات}}{\text{عدد الفقرات}}$$

جدول رقم (3)

الايوساط الحسابية والانحراف المعياري والقيمة التائية

مستوى الدلالة عند 0.05	القيمة التائية		المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال احصائيا	0.99	0.45	135	33.05	140.5	80

يتبين من الجدول رقم (3) ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (0.45) في حين ان القيمة الجدولية تساوي (0.99) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (78) اي القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية يعني لاتوجد دلالة احصائية ولكن هذا لايعني عدم وجود ضغوط نفسية لدى اللاعبين جميعهم بمستوى افراد العينة ولكنه يدل هناك ضغوط نفسية ولكنها بمستوى منخفض بشكل غير متوقع مقارنة

المتغيرات	العينة	الوسط	الانحراف	القيمة التائية	مستوى
-----------	--------	-------	----------	----------------	-------

بمتوسط المقياس ويمكن تفسير هذه النتيجة ان هناك توافق جماعي بين اللاعبين افراد العينة (قيد الدراسة) والبيئة المشابهة الذي يتفاعل معها افراد العينة جميعه ولذلك يتشابه مستوى الضغوطات اثناء التدريبات والمنافسات الرياضية لدى لاعبين كرة القدم بالاضافة الى كونهم متجانسين من حيث العمر وبعض المتغيرات المورفولوجية الاخرى ولذلك يكون ادراكهم لتهديد ناجم عن الضغوطات المختلفة اثناء المنافسات في بدايتها ومتقاربة على الرغم من اختلاف ظروف البيئة.

ثانيا: الهدف الثاني للبحث :

هل هناك فروق في الضغوط النفسية بين لاعبي القمة في الدوري ولاعبي

المؤخرة في لائحة الدوري العراقي للموسم (2007-2008م)

جدول رقم (4)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية

الدالة عند 0.05	الجدولية	المحسوبة	المعياري	الحسابي		
غير دال	1.99	1.79	32.00	134	40	فرق المقدمة
احصائيا			31.00	147	40	فرق المؤخرة

حيث ظهر في جدول (4) ان لاعبي القمة في الدوري المتوسط الحسابي (147) درجة وبانحراف معياري قدره (23.20) درجة وعند مقارنته بالمتوسط النظري نجد ان المتوسط الحسابي اعلى من المتوسط النظري هذا بالنسبة للعينة الاولى .

اما بالنسبة للعينة الثانية فكانت نتائج لاعبي الفرق المؤخرة بالدوري فقد بلغ متوسط الدرجات افرادها (134) على مقياس الضغوط النفسية وبانحراف معياري (0.32) ويمكن القول انها متقاربة او حيادية منها وعند استخدام الاختبار التائي للعينتين (القمة , المؤخرة) يتبين ان الفرق غير دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وبالدرجة حرية (78) كما هو واضح في الجدول رقم (4)

بالرغم من نتائج البحث الموضحة في الجدول رقم (4) تفيد ان الفرق غير دال احصائيا الا ان افراد العينة الثانية لاعبي اندية منهم في تسلسل المؤخرة في الدوري يعانون من ضغوطات نفسية اكبر من افراد العينة الاولى لاعبي الاندية منهم في متسلسل المقدمة في الدوري العراقي .

ويفرد الباحثان ذلك بان لاعبين المذكورين لديهم ظروف غير مثالية لاسباب كثيرة رغم مواجهتها اثناء المنافسات والمباريات الدوري وحسب اجاباتهم في استمارة الاختبار (قيد الدراسة) منها تخص الحالة العامة للاعب واخرى البيئة المحيطة باللاعب وكذلك الحالة الاجتماعية وهناك لاعبون كانوا مصدر شكواهم هو المدرب والمستوى الذي هم عليه من النواحي التربوية و العقلية والرياضية كان سببا مباشرا في ادامة نسبة الضغوطات النفسية على بعض لاعبي واخرون من نفس لاعبي

المؤخرة كانوا يعانون من ضعف التحكم ومستوى الحكام الفني العراق وكذلك ضعف في ادارة الاندية التي ينتمون اليها .

ولكن الباحثان وجدوا هناك حقيقة واحدة لا جدال فيها بان نتائج البحث و وفقا للامانة العلمية جاءت مطابقة لواقع الحال بما يواجهه اللاعبون في كرة القدم اثناء الدوري والمنافسات الرسمية ويمكن تفسير ذلك واعتمادا على نظرية التوافق بين الشخص والبيئة (1) تؤكد على ان الظروف البيئية المتشابهة والمحيطه بالفرد تنعكس عليها كاللاعبين يمرون بنفس الظروف سواء كان في مقدمة الدوري او في المؤخرة وبالدرجات متقاربة تقريبا اختلاف ظروف المباراة واللاعبين واستغلال فرص الفوز ويؤكد ذلك صباح رضا جبر واخرون (2) بان ظروف المنافسة لها تاثير مشابهة لكل اللاعبين على الرغم من اختلاف ظروف الحياة المحيطة .

(1)فؤاد ابو حطب واخرون : التقويم النفسي , ط2 , القاهرة, 1976,ص240,مطبعة الانجلو المصرية

(2)صباح رضا جبر والآخرين: كرة القدم , مطبعة جامعة بغداد , 1991,ص326

ونتايج البحث في ترتيب مستويات فرق الاندية بالدوري سواء كان في المقدمة او المؤخرة لابد من توضيح حقيقة اخرى مهمة جدا هي ان هذا الفارق لايعكس واقع اللعبة على مستوى القطري او القاري او العربي .

لكن يظهر الترتيب الرقمي بتسلسل الفرق في الاندية فقط هناك فريق رقم (1) بالدوري واخر المقدمة اما مستوى الفرق في الدوري يحتاج الى وقفات حادة ودراسات علمية تحتاج وقت طويل بالاضافة تحتاج الجو المنافس للاعب والمنافس .

كما لاحضت من نتائج اجابات لاعبي الفرق في المؤخرة ان التدريب مشكلة في بعض الاحيان امام اللاعبين نجد ذاتها لاجديد في اساليب التدريب سواء كان في الاعداد او المنافسات وهذا حقيقة تشكل عبئا نفسيا على اللاعبين مع قلته الاشتراك في المباريات ويشير حنفي محمود مختار (1) ان التدريب ذو الاتجاه

الواحد او على وتيره واحدة لتطور صفة بدنية او اكتساب مهارة او تعلم خطة معينة من هم الاخطاء التدريبية التي تنعكس على اداء اللاعبين في المنافسات الرياضية نتيجة تحمل الاعباء النفسية والضغوطات المتعددة .

1) حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , ص 42 ، 2000

المصادر العربية

- 1) اسامة كامل راتب: الاحتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والاجهاد الانفعالي, القاهرة, دار الفكر العربي ,. 1997
- 2) احمد امين فوزي , طارق محمد : سايكولوجية الفريق الرياضي, القاهرة, دارالفكر العربي 2001
- 3) حسين احمد الشافعي: المسؤولية في المنافسات الرياضية , منشأة المعارف, الاسكندرية, 1997
- 4) حسين ربيع حمادي : الضغوط النفسية التي يتعرض اليها التلاميذ والحد منها, اطروحة دكتوراة غير منشورة, جامعة بغداد 1991
- 5) حمود عبدالفتاح عنان , مصطفى حسين باهي : قراءات متقدمة في علم النفس الرياضي, القاهرة, 2001

- 6) حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم , القاهرة, دارالفكر العربي, ص 42 2000
- 7) رولان دورون, فرانسواز بارو , تعريب فؤاد شاهين : موسوعة علم النفس, منشورات عويدات, 1999
- 8) صبري ابراهيم عمران (1996) : دراسة مقارنة للضغوط النفسية لدى بعض العاملين في المجال الرياضي , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا .
- 9) صباح رضا جبر والآخرين: كرة القدم , مطبعة جامعة بغداد , 1991, ص 326
- 10) عبد المنعم الحفني: الموسوعة النفسية , علم النفس في حياتنا اليومية, القاهرة, مكتب مدبولي, 1995
- 11) غازي صالح محمود : علم النفس الرياضي , مطبعة الحوراء, بغداد , 2006 ص 147
- 12) غازي صالح محمود: سايكولوجية التدريب والمنافسات بكرة القدم, بغداد, مطبعة الزاكي, 2006
- 13) فؤاد ابو حطب وآخرون : التقويم النفسي , ط2 , القاهرة, 1976, ص 240, مطبعة الانجلو المصرية
- 14) محمود بسيوني , باسم فاضل : الاعداد النفسي للاعبين بكرة القدم , مصر د المناهل للطباعة , 1994
- 15) محمد الكيلاني ابراهيم (1987) : دراسة تحليلية للضغوط التي يعاني منها مدرسو التربية الرياضية , المؤتمر العلمي وتطور علوم الرياضة , المجلد الثالث , كلية التربية الرياضية , جامعة المنيا.
- 16) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي . بغداد , دار الحكمة , 1993 , ص 179

المصادر الاجنبية

1)Mcqeen ,D:- (1991) a comparative analysis on perceived stress between high school teachers-only,and high school teacher-coaches D.A.I , V.OL , 30-01.p.139.

2)Kim,Ki chan: (1997) an analysis of stressors on higher Education faculty how coach in republic of korea ,D.A.L ,V.O.L .58-09A

3)Davenport, m.l : m.l : (1999) , A descriptive analysis of the Burnout of Rowing Coaches over a competitive season ,D.A.I ,VOL59-09A

ملحق رقم (1)

تشكل ضغطا كبيراً جداً	تشكل ضغطا كبيراً	تشكل ضغطا متوسطاً	تشكل ضغطا قليلاً	لا تشكل ضغطاً	العبارات	ت
					عدم تشجيع الأهل بمزاولة اللعبة	1
					التدخل في أموري الشخصية	2
					عدم استطاعة أسرتي توفير ما ريد	3
					عدم التوفيق بين الدراسة ومزاولة اللعبة	4
					الحذر من توبيخ المدربين	5
					شعوري بالتسرع في تنفيذ ما أريد	6
					الاستغراق بالتفكير أحياناً	7
					التركيز على عدة أشياء في وقت واحد	8
					تعرض بعض اللاعبين الماهرين للاصابة	9
					المعاملة التسلطية للمدربين	10
					الشعور بقلّة النوم وخاصة قبل المباراة	11
					الظروف المناخية القاسية	12
					كثرة الجمهور وطريقة تشجيعهم	13
					النجومية وحب الجمهور	14
					اللعب خارج البلد	15

					الخوف من تحمل المسؤولية	16
					شعوري بسوء التغذية	17
					عدم الثبات بالمستوى المهاري	18
تشكل ضغطا كبيرا جدا	تشكل ضغطا كبيرا	تشكل ضغطا متوسطا	تشكل ضغطا قليلا	لا تشكل ضغطا	العبارات	ت
					معاملة ادارة النادي للاعبين	19
					شعوري بالقلق اثناء المباراة	20
					تعرضي للنقد من زملائي بالفريق	21
					قسوة الصحافة على اللاعبين	22
					وجود الخلافات في عائلتي	23
					شعوري بعدم الانسجام مع زملائي	29
					عجم حصولي على الفرص الكافية بالمنافسات	30
					انعدام الاستقرار والامن في البلد	31
					عدم الاجادة بالدفاع عن نفسي	32
					المفاجئات الغير متوقعة اثناء المباراة	33
					عدم التميز بين مزاح الاصدقاء وجدهم	34
					الجلوس المتكرر على مصطبة الاحتياط	35
					وجودي في مجموعة لا اعرفها سابقا	36
					وجود الحكم الصارم في المباراة	37

					روتين الوحدات التدريبية	38
					تنفيذ ضربة الجزاء لحسم المباراة	39
					التفكير الدائم بمستقبلي الرياضي	40
					ضعف الثقة بنفسي في اللقاءات الاجتماعية	41
					تبديل قسري لمركز اللاعب المعتاد عليه	42
					استخدام المنشطات والادوية المحرمة	43
					الخشونة من الخصم اثناء المنافسة	44
					الطرد في مباراة مهمة	45