

## الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم

بحث تجريبي على عينة من لاعبي أندية الدرجة الأولى في محافظات الفرات الأوسط بكرة القدم

م.د. مضر عبد الباقي سالم م.د. نعمان هادي عبد علي

كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل

م. خالد اسود لايق

مديرية التربية الرياضية/ جامعة المثنى

الباب الأول:

التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يزداد الاهتمام بلعبة كرة القدم يوماً بعد يوم في جميع بلدان العالم المتطورة والنامية على حد سواء، وقد أضحت لغة العالم بسبب شعبيتها وسهولة مزاولتها، إذ استقطبت ملايين البشر وبمختلف مستوياتهم، ولكون لعبة كرة القدم ممتعة للناس فإن المهتمين بها في سباق مع الزمن وسعي مستمر لتطويرها وتطوير مكوناتها الأساسية المتمثلة باللعب والمدرّب والحكم، وكون اللعب يمثل حجر الأساس في لعبة كرة القدم كونه المؤثر الرئيس في نجاح المباريات، وعلى هذا الأساس يظل الارتقاء بمستوى اللاعب ملازماً لتطور هذه اللعبة، فاللاعب هو الأداة الرئيسة لإخراج المباراة بالمستوى المطلوب. إن طبيعة لعبة كرة القدم المتمثلة بزمن المباراة وأداء اللاعبين التي ألزمت اللاعب بالتحرك لمسافات متنوعة ويشدد مختلفة وكذلك المتغيرات السريعة والأنية لمجريات اللعب، وإن طبيعة التنافس الذي يجري على مساحات كبيرة بين اللاعبين، كل هذه الأمور تتطلب من اللاعب قدرات عقلية وبدنية ونفسية كثيرة لاسيما بعد التطور الواضح الذي شهدته كرة القدم وبخاصة في جانبها الخططي مما يفرض على اللاعب الاستجابة السريعة والدقيقة لكل ما يحدث من تغيير في مواقف اللعب وعلى هذا الأساس وبسبب طبيعة كرة القدم فإن الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب كثيرة وذات اثر كبير على حياته الاجتماعية.

إن لاعبي كرة القدم يتعرضون للضغوط النفسية الناتجة من أداء المباريات كالتوتر والقلق والخوف والانفعال كما إنهم يعانون أيضاً من الإجهاد والتوتر العصبي وهي احد أسباب الاحتراق النفسي، لذا فإن اللاعب المُعد نفسياً سوف يؤدي الى زيادة حالة الاستعداد والتأهب للاستجابة المقبلة والثقة بالنفس والتكيز على النواحي الايجابية التي تعمل أداء أفضل. ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية الدراسة الحالية كون الضغوط النفسية تعد متغير يؤثر على أداء اللاعب ليكون جاهزاً للتعرف على الضغوط النفسية للاعبين ومعالجة تلك الضغوط بأفضل الوسائل والطرق.

١-٢ مشكلة البحث:

يعد اللاعب محور اهتمام أي نشاط رياضي في مختلف الألعاب الرياضية لذا يجب العمل على إعداده إعداداً جيداً من جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية للوصول به إلى المستويات العليا، وحيث إن لكل نشاط رياضي خصائص نفسية يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى سواء أكان بالنسبة لنوع النشاط أو طبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخططية التي يجب أن يتميز بها اللاعب من سمات نفسية خاصة، لذا يعد علم النفس الرياضي من العلوم المرتبطة بإعداد اللاعب ويهدف إلى تحقيق المواصفات التي يجب أن تتوفر في اللاعب ليتمكن من تحقيق أفضل المستويات وكذلك يتجنب الإخفاقات النفسية الناتجة عن عدم التكيف النفسي مع المشكلات التي تواجه اللاعب من الجمهور أو الأعلام أو الإدارة والحكام.

حيث ان لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تحتاج الى السمات النفسية والتفاعل الجماعي بين اللاعبين والعمل بروح الفريق الواحد وما يقابل ذلك ما يتعرض له لاعب كرة القدم للعديد من الضغوط النفسية سواء في ظروف المباريات المختلفة لذا فإن دراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم من الأهمية بمكان تستوجب تسليط الضوء عليها وما يقابل ذلك من قلة اهتمام الباحثين في دراسة تلك المشكلة في مجال كرة القدم وهذا ما دفع الباحثون للقيام بدراستهم للتعرف على الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم وإلقاء الضوء على تلك المشكلة من مجالات متعددة.

#### هدف البحث:

- التعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط (بابل - القادسية - المثنى).

#### ١-٤-٤ مجالات البحث:

١-٤-١-١ المجال البشري: لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط.

١-٤-٢-١ المجال الزمني: المدة الزمنية من ٢٠١١/٩/٣ ولغاية ٢٠١١/١٠/٥

١-٤-٣-١ المجال المكاني: ملاعب كرة القدم في لأندية الدرجة الأولى لأندية (الهاشمية - الاتفاق - السماوة)

#### ١-٥-١ التعريف بالمصطلحات:

الضغوط النفسية: الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد التي تخلق عند الفرد حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك. (٣، ٢٢٥)

#### الباب الثاني:

#### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة:

#### ١-٢-١ الدراسات النظرية:

#### ١-١-٢ مفهوم الضغوط النفسية:

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

ان مصطلح الضغط النفسي (Stress) يشير إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساساً بالتوتر الشديد وعندما تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان والتكيف ويغير نمط سلوكه وشخصيته او هو حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلاف التوازن واضطراب في السلوك، وان الضغوط بصورة عامة هي نتيجة التقدم التكنولوجي الذي يؤدي إلى إيجاد اتجاهات جديدة تشكل عبئاً على قابليات المجتمع، فالتغير الحضاري يحمل في طياته آفات تستهدف النفس البشرية وزيادة التطور تحمل النفس عبئاً إضافية ينتج عنها زيادة في الضغوط وهذا ينعكس على الحالة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية. (١٩، ٧)

#### ٢-١-٢ تصنيفات الضغوط النفسية: (٤٥، ١١)

#### ١- تصنيف موراي (Moore, 1975):

يرى موراي (Moore) أن هناك ثلاثة أنواع من الضغوط التي يتعرض لها الفرد، ويحددها بما يأتي:

#### ١- الضغوط الناجمة من التوترات الاعتيادية (Ordinary Tension Stresses):

ويراد بها الضغوط الناجمة عن المشكلات اليومية ومن جراء عدم قدرة الفرد على اشباع بعض حاجاته وهي ضغوط غير حادة وينتج عنها استجابات طفيفة.

**ب-الضغوط النمائية (development Stresses):**

وتشتمل على الضغوط الناجمة عن التغيرات النمائية التي تتطلب تغييراً مؤقتاً في أسلوب الحياة.

**ج - ضغوط ازمات الحياة (Lifecriscs Stresses):**

وتشتمل على ضغوط المرض الشديد او فقدان شخص عزيز ، وتكون قوية وتستمر لمدة طويلة.

**٢- تصنيف مورس وفورست (Morse & Furst, 1979):****٣-١-الضغوط الفيزيائية (Physical Stresses):**

٤- وتشتمل على الضغوط الناجمة عن عوامل خارجية كالتلوث الكيميائي والضوضائي والإشعاعي وتختلف في شدتها وقوة تأثيرها.

**٥- ب-الضغوط الاجتماعية (Social Stresses):**

٦- وتحدث نتيجة تعامل الفرد مع البيئة الاجتماعية وهذه يصعب تجنبها وتسبب حرجاً نفسياً وتشتمل على ظروف العمل او فقدان شخص وكذلك تكرار الأحداث السارة.

**٧- ج-الضغوط النفسية (Psychological Stresses):**

٨- وتشتمل على الضغوط الناجمة عن المواقف التي تترك آثاراً مباشرة من التوتر الشديد نتيجة الأعباء.

**٢-١-٣ الإعداد النفسي بكره القدم: (٢٥٥، ٦)**

اجمع العلماء على ان الاعداد النفسي له دور هام وفاعل في الأنشطة الرياضية المختلفة بجانب الاعداد البدني والمهاري والخططي، وتعد العمليات العقلية كالانتباه والادراك والتصور والتوقع من الموضوعات الحديثة في علم النفس الرياضي، اذ ان لها دور كبير في السلوك الحركي للاعب وكذلك في الاستجابات الحركية خلال الاشتراك في الأنشطة الرياضية، وحيث ان لعبة كرة القدم الحديثة تتطلب الهجوم والدفاع وهذا التطور فيها حملا للاعبين أعباء كبيرة في النواحي البدنية والمهارية والنفسية والخططية وبهذا الصدد يجب ان نؤكد بان الاعداء التي تقع على لاعبي كرة القدم تكون مختلفة من مركز الى اخر، فحامي الهدف يجب ان يكون يقظا وذو ثقة عالية بنفسه وكذلك فان خط الدفاع تقع عليه واجبات إضافة الى واجباته الدفاعية وذلك بمساندة خط الوسط والصعود من الاجنحة في حالة الهجوم والتسديد على المرمى، ان إعداد لاعبي كرة القدم كل حسب مركزه وما يتطلبه ذلك من صفات بدنية معينة يجب ان يرافقه اعداد نفسي خاص ايضا بكل خط نظرا لما يتطلبه ذلك الخط من مميزات.

**٢-١-٤ الضغوط النفسية وعلاقتها بالمجال الرياضي: (٣٧، ١)**

ان الضغوط النفسية عديدة وكثيرة فمنها ما يحدث في عمليات التدريب الرياضي او الاشتراك في المسابقات الرياضية المهمة او الاستمرار بالمشاركة في هذه المسابقات او عن طريق الظروف العائلية الصعبة والعلاقات الاجتماعية السيئة مع الاخرين والتي لا يستطيع من يعمل في الميدان الرياضي ان يواجهها والتغلب عليها وبالتالي يؤدي ذلك الى انخفاض في مستوى الرياضي وفي العديد من الجوانب وفي مستوى أداءه بدرجة كبيرة، كما تقع الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية ولاسيما خلال مدة المنافسات وربما يعود ذلك الى اسباب كثيرة منها (انية) او متراكمة كنتيجة لخبرات سابقة لبطولات اخرى اشتركت فيها هذه الفرق وساهمت في زيادة حجم تأثيرات هذه الضغوط في الجانب النفسي لأعضاء الفريق والتي تؤدي بدورها الى انخفاض مستوى الأداء في المنافسات الرياضية.

إن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يساعده على الإقلال من الضغوط النفسية والاسترخاء، لما لها من دور كبير وإيجابي في خفض حالة القلق والتوتر التي يتعرض لها الإنسان وذلك من خلال تنظيم عمل المخ وسائر أعضاء الجسم ومن هذه الممارسات الرياضية المشي لمسافات طويلة والسباحة او بعض التمرينات البسيطة، كما تساهم الرياضة في افراز مادة كيميائية في المخ ترفع الروح المعنوية، اسمها (بيتا - اندروفين) وذلك بعد ممارسة التمرينات الرياضية لمدة ٢٠

دقيقة، وكلما زاد وقت الرياضة زاد تأثير هذه المادة في رفع الروح المعنوية، وان هناك اتفاقاً على ان ممارسة النشاط الرياضي يُعد احد العوامل المهمة التي لها اسهام ايجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والصحة النفسية.

## ٢-١-٥ الضغوط النفسية عند لاعبي كرة القدم: (٢٥٤، ٣)

اضحى الضغط النفسي جزءا من حياتنا اليومية في هذا العصر نظرا لتعقيد طبيعة الحياة وتشعباتها ورصد الاهداف الحياتية العديدة لمحاولة الوصول اليها، حيث لا حدود لطموحات الانسان، ولا يكاد يختلف الحال في الحياة العامة للأفراد عن حياتهم التخصصية كرياضيين ولاعبي كرة قدم (على وجه التحديد) حيث اتسعت البطولات ومغرياتها، كما اتسعت القواعد الجماهيرية التي يسعى جميع اللاعبين الى ارضائها، واشترك جميع فرق ومنتخبات كرة القدم بالطموح نفسه في الحصول على ما يمكن الحصول عليه من البطولات، ولاشك ان كل ما سبق يضع على كاهل لاعب كرة القدم مسؤوليات يحاول بشتى الطرق والوسائل لتنفيذها للوصول الى الاهداف الموضوعه للفريق، وكلما زادت هذه المسؤوليات تزداد معها جهود اللعب المبذولة مما يعرضه بشكل كبير جدا للضغوط النفسية وبعض الانفعالات التي قد تؤثر في نهاية الامر على أداء اللاعب وفريقه ضمن الاستحقاقات التنافسية لهم بشكل سلبي، اذ لم يتم التداخل النفسي الفعال الذي يحاول تقليل الضغوط النفسية هذه لئلا تعود بنتائج غير محمودة على الفريق، يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي ان الضغط مصطلح مرادف لمصطلح القلق، حيث يستخدم الضغط احيانا للتعبير عن القلق لان مصطلح الضغط يقصد به حالة انفعالية مؤلمة او بغیضة، يحاول اللاعب تجنبها لانها تؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر الزائد عن الحد الذي تؤدي اليه، كما انها تعمل على تضيق انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه لان تفكير اللاعب عندما يكون خاليا من الضغط الانفعالي يكون بمجمله منصبا على التركيز في العمل الذي يؤديه، اما اذا كان واقعا تحت الضغط فان ذلك سيشنت تفكيره ما بين العمل الذي يؤديه وما بين الموضوعات او الاحداث او الظروف المسببة للضغط النفسي الانفعالي.

وحالة القلق هي حالة تسبق الضغط مرورا بالاستثارة (الاستجابة الفسيولوجية)، فعندما تبدأ حالة القلق لامر معين عند اللاعب يؤدي ذلك الى استثارته، وهذه الاستثارة تؤدي الى التوتر، والتوتر سيقود الى الضغط النفسي على هذا اللاعب (مع مراعاة ان هذه السلسلة من التغيرات النفسية السلبية قد لا تأخذ اوقاتا طويلة وحسب الشدة التي يتعرض لها اللاعب)، وعلى العموم يؤدي الضغط النفسي نهاية المطاف (اذا لم يتم التصدي له)، الى الاحتراق النفسي وهو حالة الانهالك التي قد يصاب بها الرياضيون عندما تشتد وتستمر عليهم الضغوط، وهي الحالة التي تستدعي انسحاب اللاعب من ميدان الرياضة كليا او جزئيا، ومن المواقف التي قد تخلق كل ذلك حالات التدريب الزائد غير المجدي او مواقف التحدي والمنافسة غير المضبوطة عند اللاعب بالشكل الصحيح.

## ٢-٢ الدراسات المشابهة: (٩)

دراسة بنيامين وديفد هدفت الدراسة الى التعرف على مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالأداء اثناء المنافسة، وقد ضمت عينة الدراسة ٣٠٠ لاعب يمثلون ألعاب رياضية متعددة وقد خرجت الدراسة بعدة نتائج منها تحديد (٨) مصادر للضغوط مرتبطة بالأداء اثناء المنافسة، كما اظهرت النتائج ان الرياضيين والبراعم من اختلاف مستوياتهم وتنوع انشطتهم فأنهم يتأثرون بانطباعاتهم وامزجتهم وكذلك تقدير الاخرين لهم اثناء المنافسات الرياضية.

## الباب الثالث:

## ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

## ٣-١ منهج البحث:

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث،  
اذ ان المنهج " طريقة يصل بها الانسان الى حقيقة ". (١٦٢، ٨)

## ٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة بلاعبين كرة القدم لأندية الدرجة الأولى، وقد أختار الباحثون عينة عشوائية من لاعبي أندية الدرجة الأولى وقد بلغ مجموع افراد العينة (٤٥) لاعباً. يمثل جدول (١) أفراد عينة البحث موزعين حسن أنديتهم.

## جدول (١)

يبين توزيع عينة البحث على الأندية الرياضية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
١	نادي الهاشمية الرياضي	١٥
٢	نادي الاتفاق الرياضي	١٥
٣	نادي السماوة الرياضي	١٥
	المجموع	٤٥

## ٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات:

## ٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

تعد أدوات البحث" الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته وقد استعان الباحثون بالوسائل الآتية:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- استمارات استبانة لجمع المعلومات.
- المقابلات الشخصية.

## ٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

استخدم الباحثون الأجهزة والأدوات الآتية:

- حاسبة الكترونية لابتوب نوع (توشيبا).
- حاسبة الكترونية شخصية نوع (Casio ds -538).
- فريق العمل المساعد.

## ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

## ٣-٤-١ إعداد استمارة الاستبيان:

لغرض إعداد استمارة الاستبيان الخاصة بالضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم قام الباحثون بالاطلاع على العديد من الدراسات والأدبيات والبحوث ذات العلاقة بالدراسة، وتم عرض استمارة استبيان (ملحق ١) لتحديد صلاحية المجالات على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والتربوي (ملحق ٢)، وبعد تحديد مجالات الدراسة، قام الباحثون بأعداد قائمة من الفقرات لكل مجال وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان مدى صلاحيتها وانتمائها إلى مجالها (ملحق ٣)، وبعد الأخذ بملاحظات الخبراء على الاستبيان الأولي وإجراء بعض التعديلات عليها تم صياغة الاستبيان بشكله النهائي، (ملحق ٣).

## ٣-٥ الأسس العلمية:

## ٣-٥-١ الصدق:

يعد المقياس صادقاً فيما وضع لقياسه، والاختبار الصادق هو الاختبار القادر على قياس الظاهرة التي صمم لقياسها بدقة كافية ولا يقيس ظواهر أو سمات بدلاً منها. (١٧٨، ٤) وللتأكد من صدقه تم عرضه على مجموعة من الخبراء في المجال الرياضي والتربوي (ملحق ١)، وللتأكد على الاتساق الداخلي للمقياس تم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين المجالات الفرعية للمقياس والدرجة الكلية حيث تراوحت ما بين (٠,٨٣-٠,٧٥) وجميعها دالة إحصائية، الجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) يبين معامل الارتباط بيرسون لمجالات الدراسة

ت	المجالات	معامل الارتباط
١	المهارات النفسية	٠,٨٢
٢	الضغوط العائلية	٠,٨٣
٣	بيئة اللعب	٠,٧٥
٤	رد الفعل العدائي	٠,٨٠

## ٣-٥-٢ ثبات الأداة:

للتحقق من ثبات المقياس، قام الباحثون بفحص معامل الثبات على عينة الدراسة باستخدام معادلة الفا كرونباخ حيث بلغت قيمة الثبات لجميع المجالات (٠,٨٥) وهو معامل ثبات يفي بأغراض الدراسة. الجدول (٣) يبين ذلك.

جدول (٣) يبين معاملات الثبات لمجالات الدراسة حسب معادلة الفا كرونباخ

ت	المجالات	عدد الفقرات	درجة الثبات
١	المهارات النفسية	١٠	٠,٨٥
٢	الضغوط العائلية	١٠	٠,٨٤
٣	بيئة اللعب	١٠	٠,٨٦
٤	رد الفعل العدائي	١٠	٠,٨٦
	الكلية	٥٠	٠,٨٥

## ٣-٦ المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) للعلوم الرياضية والاجتماعية.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.
- معادلة ألفا كرونباخ.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية

## الباب الرابع:

## ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تم ٤-١ عرض النتائج الخاصة بمجالات البحث وكما يلي:

المجال الأول: المهارات النفسية للاعبين.

ت	فقرات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الدافع
١	لا أستطيع الاحتفاظ بتركيز انتباهي بسهولة من بداية المباراة وحتى نهايتها	٣.٣١	١.٠٣	٨٢.٧٥	كبيرة جدا
٢	بصعوبة أقوم بالتصور العقلي لما سوف أقوم به من أداء في أثناء المنافسة قبل بدايتها.	٣.٢٣	١.١٦	٨٠.٧٥	كبيرة جدا
٣	في أثناء لعبي للمباراة فأنتني من الصعوبة لا أشعر بوجود المشجعين وأركز انتباهي لما يجري في أثناء المباراة.	٣.٤١	٠.٨٧	٨٥.٢٥	كبيرة جدا
٤	في معظم المنافسات التي أشترك فيها من الصعوبة أكون على ثقة بأنني سوف أقوم باللعب الجيد.	٣.٤٧	٠.٩٦	٨٦.٧٥	كبيرة جدا
٥	قبل اشتراكي في المباراة أشعر بصعوبة أنني مستعد نفسياً لإظهار أفضل ما عندي من قدرات.	٣.١٢	١.٣١	٧٨	كبيرة
٦	إذا كان مستوى لعبي في بداية المباراة سيئاً فأنتني أحاول نسيان ذلك والتركيز على ما سأقوم به لاحقاً.	٣.٨٥	٠.٤١	٩٦.٢٥	كبيرة جدا
٧	ليس من السهولة أن احتفظ بثقتي في نفسي عند مواجهة بعض الصعوبات أثناء اشتراكي في المباراة.	٣.٤١	٠.٧٥	٨٥.٢٥	كبيرة جدا
٨	أكون في أحسن حالات الاستعداد العقلي لبذل أقصى جهدي في المباريات الحساسة والهامة.	٢.٢١	١.٢٣	٥٥.٢٥	قليلة
٩	أشعر بالمزيد من التوتر قبل البدء في المباراة وهو يؤثر بعض الشيء على حالتي النفسية في بداية المباراة.	٣.٢٦	١.١٢	٨١.٥	كبيرة جدا
١٠	أعاني من صعوبة في القدرة على اللعب في مستوى توتري قبل مشاركتي في مباراة حساسة وهامة.	٣.٢٤	٠.٩٣	٨١.٠٥	كبيرة جدا
	الكلبي	٣,٣٥	١,٧	٨١,٠٧	----

## المجال الثاني: الضغوط العائلية

ت	فقرات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الدافع
١	كلمات التشجيع التي أتلقاها من زملائي وأفراد عائلتي تحفزني على الأداء الأفضل عند مشاركتي في المباراة.	٣.٢٠	٠.٦٧	٨٠	كبيرة جدا
٢	تشجيع عائلتي يساعدني على تصحيح أخطائي وتطوير إمكانياتي في اللعب.	٣.٠٥	٠.٨٨	٧٦.٢٥	كبيرة
٣	عدم حضور عائلتي إلى الملعب يحبط في نفسي خوض المباراة بصورة جيدة.	٣.٢٢	٠.٨٧	٨٠.٥	كبيرة جدا
٤	أن عدم تقدير أسرتي لجهودي في أثناء في خوض المباراة لا يرفع من روحي المعنوية.	٣.٢٦	٠.٧٣	٨١.٥	كبيرة جدا
٥	عدم تصويب أصدقائي لأخطائي عند خوضي للمباريات لا تدفعني نحو المزيد من الجهد أثناء المباراة.	٣.١٥	٠.٧٥	٧٨.٧٥	كبيرة
٦	كثرة مشاكل العائلة لا تساعدني على التركيز أثناء مشاركتي في المباريات.	٢.٧٦	١.٠٢	٦٩	متوسطة
٧	غالباً ما أشعر بمشاكل عائلية بسبب اللعب.	٣.١٣	٠.٧٦	٧٨	كبيرة
٨	يساعدني زملائي والأسرة عندما أريد مناقشة مشكلة ما.	٢.٧٨	٠.٩٥	٦٩.٥	متوسطة
٩	كثرة مشاكل العائلة تقلل من تركيزي في أثناء قيادتي للمباراة.	٣.٠٥	٠.٤٧	٧٦.٢٥	كبيرة
١٠	مشاكل العائلة تتعكس على أدائي في المباراة.	٣.١٨	٠.٧٦	٧٧.٢٥	كبيرة
	الكلي	٣,٠٩	٠,٧٧	٧٦.٤٣	----

## المجال الثالث: بيئة اللعب

ت	فقرات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الدافع
١	عندما تكون ظروف اللعب غير طبيعية لا أستطيع الاستمرار فيها.	٣.٤٧	٠.٧٦	٨٦.٧٥	كبيرة جدا
٢	لا أستطيع أن أفي بمتطلبات اللعب كلها عند وجود ضغط في الملعب.	٢.٩٧	١.٠٢	٧٤.٢٥	كبيرة
٣	التقييم غير العادل لي من قبل حكم المباراة يعيقني عن بذل المزيد من الجهد.	٣.١٤	٠.٨٢	٧٨.٥	كبيرة
٤	لا أستطيع تطبيق مواد القانون بدقة عند وجود الصعوبات التي تواجهني.	٣.٣٢	٠.٧٠	٨٣	كبيرة جدا
٥	كلمات المديح والثناء من قبل الجمهور واللاعبين والإداريين تحفزني على تطوير مستواي.	٢.٩٦	١.١١	٧٤	كبيرة
٦	يشكل بعد الملعب عن سكني مشكلة لي.	٣.٧١	٠.٤٦	٩٢.٧٥	كبيرة جدا
٧	عدم توفر وسائل النقل تسبب مشكلة لي.	٣.٦١	٠.٥١	٩٠.٢٥	كبيرة جدا
٨	اشعر أن ليس لدي القدرة على المشاركة في المباراة الصعبة.	٣.٤٢	٠.٥٦	٨٥.٥	كبيرة جدا
٩	أن التهديدات التي أتلقاها من قبل بعض الجمهور يشعروني بالارتباك في أثناء مشاركتي في المباراة.	٣.٥٨	٠.٤٤	٨٩.٥	كبيرة جدا
١٠	انتقاد الجمهور والمدرّب والحكم لي يقلل من قدرتي على تطوير أدائي في اللعب.	٣.٣٧	٠.٧٠	٨٤.٢٧	كبيرة جدا
	الكلي	٣,٦٥	٠,٧٦	٨٥,٤٣	----

## المجال الرابع: مجال رد الفعل العدائي

ت	فقرات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الدافع
١	لا أتقبل انتقادات الجمهور لمستواي بروح معنوية عالية.	٣.١٥	٠.٧٥	٧٨.٧٥	كبيرة
٢	لا أستطيع المحافظة على انفعالاتي عند تجاوز اللاعبين علي خلال المباراة.	٣.٠٥	٠.٨٨	٧٦.٢٥	كبيرة
٣	أواجه رد فعل الجمهور والإعلام السلبي بعصبية.	٣.٠٥	٠.٤٧	٧٦.٢٥	كبيرة
٤	لا أستطيع المحافظة على هدوئي تجاه اللعب الخشن من قبل بعض اللاعبين.	٣.١٨	٠.٧٦	٧٧.٢٥	كبيرة
٥	لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي عندما يرتكب الحكم خطأ بحقي.	٣.١٢	٠.٧٦	٧٨	كبيرة
٦	عندما يحدث شيء غير متوقع في المباراة فأنتني لا أستطيع التأقلم معه بسهولة.	٢.٧٦	١.٠٢	٦٩	متوسطة
٧	كثرة المنافسين لي لا تدفعني للأداء الجيد في أثناء مشاركتي في المباريات.	٣.٢٥	١.٠٢	٩٧,٢	كبيرة
٨	لا أتردد في التصرف بعنف القرارات ضد اللاعب المشاكس.	٢.٢١	١.٢٣	٥٥.٢٥	قليلة
٩	أنا موضوعي وغير متحيز في علاقتي مع زملائي اللاعبين.	٣.١٢	١.٣١	٧٨	كبيرة
١٠	عدم رضا الجمهور عن مستواي يزيد من عدائي في أثناء خوض المباريات.	٣.٤١	٠.٨٧	٨٥.٢٥	كبيرة جدا
	الكلية	٣,١٢	٠,٧٦	٧٨,٥٤	----

من خلال ما تقد يمكن ترتيب مجالات الضغوط النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى بكرة القدم حسب درجة الضغوط فيها ونسبها المئوية وكما مبين في الجدول (٤).

## جدول (٤) يبين ترتيب مجالات الضغوط النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى بكرة القدم.

ت	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة المجال
١	مجال المهارات النفسية للاعبين	٣,٣٥	١,٧	٨١,٠٧	كبيرة جدا
٢	مجال بيئة اللعب	٣,١٩	٠,٧٧	٧٩.٤٣	كبيرة
٣	مجال الضغوط العائلية	٣,١٥	٠,٧٦	٧٧,٤٨	كبيرة
٥	مجال رد الفعل العدائي	٣,١٢	٠,٧٦	٧٦,٥٤	كبيرة
	الكلية	----	----	٥٢.٧٧	كبيرة

يتضح من الجدول (٤) ان الدرجة الكلية للضغوط النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى بكرة القدم لمحافظة الفرات الاوسط كانت بدرجة (كبيرة) اذ بلغت نسبتها المئوية (٥٢.٧٧) وهذا مؤشر عام على ان لاعبي أندية الدرجة الأولى يتعرضون الى ضغوط نفسية تتعدد مصادرها وتتنوع أسبابها تبعا للظروف العامة التي يعيشها اللاعبون في حياتهم الرياضية والعامة، وقد تطرقت الدراسة الحالية الى مجموعة من الضغوط النفسية التي أدرجت ضمن محاور الدراسة. لقد أظهرت نتائج الدراسة ان مجال المهارات النفسية للاعبين كان ذو مؤشر عالي ما بين المجالات الأخرى فقد بلغ وسطه الحسابي (٣,٣٥) ونسبته المئوية (٨١,٠٧) وهذا دليل على ضعف الإعداد النفسي للاعبين الذي يجب ان يسير جنبا الى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارية والتعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية والتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس، في حين نجد ان علماء التربية والنفس يجمعون ان الإعداد النفسي للاعب له دور فاعل في المباريات

المختلفة وله دور كبير في تنظيم السلوك الحركي للاعب وكذلك الاستجابات الحركية خلال الاشتراك بالأنشطة الرياضية المتنوعة.

في حين اتفق لاعبي أندية الدرجة الأولى على إن مجال بيئة اللعب جاء بالمرتبة الثانية حيث بلغ وسطه الحسابي (٣,٠٩) ونسبة مئوية (٧٩.٤٣) وقد شكلت هذه النتيجة مجموعة كثيرة من الأسباب تمثل جميعها عبئاً نفسياً على اللاعب ومنها علاقة اللاعب بالمدرّب وعدالة المدرّب باختيار اللاعبين للمباريات المهمة وكذلك ما يعتقد اللاعبون من ظلم حكام المباريات وكذلك علاقة اللاعب مع زملائه في الفريق، كما تشكل الجوانب المادية ضغطاً نفسياً على اللاعبين والتي تتمثل بقله اجور العقود المبرمة مع إدارة النادي وقلة المكافآت والحوافز المادية والمعنوية، فيما يمثل الجمهور وما يمارسه من سلوك أثناء المباريات على اللاعبين.

فيما جاء مجال رد الفعل العدائي بالترتيب الثالث بوسط حسابي (٣,٦٥) ونسبة مئوية (٧٧,٤٨) وجاء ذلك طبقاً لآراء عينة الدراسة الذين يرون بأن هناك مجموعة من الأسباب أدت إلى هذه النتيجة ومنها الصعوبة في مواجهة رد فعل الإعلام والجمهور وعدم رضا الجمهور التي تمثل زيادة عدائية اللاعبين تجاه الآخرين، كما إن اللعب الخشن من قبل الفريق الآخر يؤدي إلى رد فعل سلبي من قبل اللاعب مصحوباً بقساوة تجاه الآخرين كما إن الأخطاء التي يرتكبها اللاعبون والمدرّب والحكم تؤدي إلى ارتفاع رد الفعل العدائي من قبل اللاعب.

أما مجال الضغوط العائلية فقد حصل على وسط حسابي (٣,١٢) ونسبة مئوية (٧٦,٥٤) فقد جاء بالترتيب الأخير والأقل تأثراً من الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون وهي نتيجة عوامل شخصية تتعلق باللاعبين أنفسهم وتسبب لهم الضيق والتوتر وترتبط بعوامل عديدة منها عدم تشجيع العائلة للاعبين وعدم حضورهم للمباريات التي يشترك بها اللاعب كما إن قلة كلمات التشجيع وفي المقابل عبارات اللوم تؤدي إلى ضغوط نفسية تجاه اللاعبين وإن كثرة المشاكل العائلية تؤدي إلى ضعف تركيز الانتباه أثناء المباريات والنقد الجارح وسخرية الأصدقاء عند ارتكاب الأخطاء أثناء المباريات تؤدي إلى ضغوط نفسية تؤثر سلباً على المستوى الحقيقي للاعبين أثناء المباريات.

#### الباب الخامس:

##### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٥-١ الاستنتاجات:

١- يعاني لاعبي أندية الدرجة الأولى لمنطقة الفرات الأوسط (عينة البحث) من ضغوط نفسية تؤثر على مستواهم البدني والمهاري.

٢- احتل مجال المهارات النفسية للاعبين على أعلى نسبة مئوية من بين المجالات الأخرى.

٣- احتل مجال رد الفعل العدائي على أقل نسبة مئوية من بين المجالات الأخرى.

##### ٥-٢ التوصيات:

١- ضرورة اعتماد الأخصائي النفسي ضمن الكادر التدريبي للأندية لما له من دور فعال في خفض الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون.

٢- إجراء دراسات مشابهة للاعبين من فعاليات أخرى ولمختلف الفئات العمرية.

٣- إجراء محاضرات نوعية بعلم النفس من قبل اخصائيين للاعبين.

#### المصادر:

- ١- ثامر محسن: الإعداد النفسي بكرة القدم، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠.
- ٢- جواد علي الطاهر: منهج البحث الأدبي، ط٧، بغداد، مطبعة الديواني، ١٩٨٦.
- ٣- عامر سعيد جاسم: سيكولوجية كرة القدم، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٨.

- ٤- عبد الجليل الزويجي (واخرون): علم النفس التربوي، ط٤، بغداد، مطبعة وزارة التربية، ١٩٨٧. ١٧٨
- ٥- موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط٢، دار دجلة للنشر، عمان، ٢٠٠٩.
- ٦- ماجدة بهاء الدين: الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية، ط١، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٨.
- ٧- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢.
- 9-Benjamin James. David edlion: self presentation sourees of competitive stress during performance. Journal of sport & Exereise psyehology, vol.19.Mar,pp173.1997.
- 11- Morse & Furst: stress for success Aholistic approach to stress and it's managment. Litton education publishing. Inc.p 342.

## ملحق (١)

يوضح استمارة لاستطلاع آراء السادة الخبراء في تحديد مجالات الضغوط النفسية وصلاحية الفقرات الخاصة بلاعبي

كرة القدم

بسم الله الرحمن الرحيم

م/ استمارة استبانة

حضرة الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحثون اجراء دراسة للتعرف على الضغوط النفسية للاعبي كرة القدم وكخطوة اولى لهذ الدراسة لابد من تحديد مجالات الضغوط النفسية الخاصة بلاعبي كرة القدم ونظرا لما تتمتعون به من مكانه ودراية بموضوع البحث نرجوا تفضلكم بتحديد اهم مجالات الضغوط النفسية الخاصة بلاعبي كرة القدم، كما نرجوا تحديد صلاحية الفقرات وحسب المجالات التي توشرونها اما كل فقرة ومدى انتماء الفقرة الى المجال.

مع فائق التقدير

الباحثون

الاسم:

اللقب العلمي.

التخصص:

## ملحق (٢)

يوضح أسماء السادة الخبراء الذين تم عرض الاستبانة عليهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	الجامعة والكلية
١	عامر سعيد الخيكاني	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
٢	ياسين علوان التميمي	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
٣	جبار رشك شناوة	أستاذ	علم النفس التربوي	كلية التربية / جامعة القادسية
٤	عبد الكريم جاسم العمراني	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	كلية التربية / جامعة القادسية
٥	هادي كطفان الشون	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي	كلية التربية / جامعة القادسية
٦	اسعد علي سفيح	مدرس	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
٧	علي حسين هاشم	مدرس	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية

## ملحق (٣)

يوضح المقياس بصورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب المحترم....

بين يديك مقياس نبغي من خلاله التعرف على الضغوط النفسية التي من الممكن ان تواجهك من جراء اللعب، لذا

نرجو قراءة التعليمات الاتية، ثم الإجابة على فقرات المقياس.

- عدم كتابة الاسم.

- وضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة.

الباحثون

## المجال الأول: المهارات النفسية للاعبين.

ت	فقرات المقياس	نعم	الى حد ما	كلا
١	لا استطيع الاحتفاظ بتركيز انتباهي بسهولة من بداية المباراة وحتى نهايتها.			
٢	بصعوبة أقوم بالتصور العقلي لما سوف أقوم به من أداء في أثناء المنافسة قبل بدايتها.			
٣	في أثناء لعبي للمباراة فأنتني من الصعوبة لا أشعر بوجود المشجعين وأركز انتباهي لما يجري في أثناء المباراة.			
٤	في معظم المنافسات ألتني أشترك فيها من الصعوبة أكون على ثقة بأنني سوف أقوم باللعب الجيد.			
٥	قبل اشتراكي في المباراة أشعر بصعوبة أنني مستعد نفسياً لإظهار أفضل ما عندي من قدرات.			
٦	إذا كان مستوى لعبي في بداية المباراة سيئاً فأنتني أحاول نسيان ذلك والتركيز على ما سأقوم به لاحقاً.			
٧	ليس من السهولة أن احتفظ بثقتي في نفسي عند مواجهة بعض الصعوبات أثناء اشتراكي في المباراة.			
٨	أكون في أحسن حالات الاستعداد العقلي لبذل أقصى جهدي في المباريات الحساسة والهامة.			
٩	أشعر بالمزيد من التوتر قبل البدء في المباراة وهو يؤثر بعض الشيء على حالتي النفسية في بداية المباراة.			
١٠	أعاني من صعوبة في القدرة على التحكم في مستوى توترتي قبل مشاركتي في مباراة حساسة وهامة.			

## المجال الثاني: الضغوط العائلية.

ت	فقرات المقياس	نعم	الى حد ما	كلا
١	كلمات التشجيع التي أتلقاها من زملائي وأفراد عائلتي تحفزني على الأداء الأفضل عند مشاركتي في المباراة.			
٢	تشجيع عائلتي يساعدني على تصحيح أخطائي وتطوير إمكانياتي في اللعب.			
٣	عدم حضور عائلتي إلى الملعب يحبط في نفسي خوض المباراة بصورة جيدة.			
٤	أن عدم تقدير أسرتي لجهودي في أثناء في خوض المباراة لا يرفع من روعي المعنوية.			
٥	عدم تصويب أصدقائي لأخطائي عند خوضي للمباريات لا تدفعني نحو المزيد من الجهد أثناء المباراة.			
٦	كثرة مشاكل العائلة لا تساعدني على التركيز أثناء مشاركتي في المباريات.			
٧	غالباً ما أشعر بمشاكل عائلية بسبب اللعب.			
٨	يساعدني زملائي والأسرة والأصدقاء عندما أريد مناقشة مشكلة ما.			
٩	كثرة مشاكل العائلة تقلل من تركيزي في أثناء قيادتي للمباراة.			
١٠	مشاكل العائلة تنعكس على أدائي في المباراة.			

## المجال الثالث: بيئة اللعب.

ت	فقرات المقياس	نعم	الى حد ما	كلا
١	عندما تكون ظروف اللعب غير طبيعية لا أستطيع الاستمرار فيها.			
٢	لا أستطيع أن أفي بمتطلبات اللعب كلها عند وجود ضغط في الملعب.			
٣	التقييم غير العادل لي من قبل حكم المباراة يعيقني عن بذل المزيد من الجهد.			
٤	لا أستطيع تطبيق مواد القانون بدقة عند وجود الصعوبات التي تواجهني.			
٥	كلمات المديح والثناء من قبل الجمهور واللاعبين والإداريين تحفزني على تطوير مستواي.			
٦	يشكل بعد الملعب عن سكني مشكلة لي.			
٧	عدم توفر وسائل النقل تسبب مشكلة لي.			
٨	اشعر أن ليس لدي القدرة على المشاركة في المباراة الصعبة.			
٩	أن التهديدات التي أتلقاها من قبل بعض الجمهور يشعرنني بالارتباك في أثناء مشاركتي في المباراة.			
١٠	انتقاد الجمهور والمدرّب والحكم لي يقلل من قدرتي على تطوير أدائي في اللعب.			

## المجال الرابع: مجال رد الفعل العدائي.

ت	فقرات المقياس	نعم	الى حد ما	كلا
١	لا أتقبل انتقادات الجمهور لمستواي بروح معنوية عالية.			
٢	لا أستطيع المحافظة على انفعالاتي عند تجاوز اللاعبين علي خلال المباراة.			
٣	أواجه رد فعل الجمهور والإعلام السلبي بعصبية.			
٤	لا أستطيع المحافظة على هدوئي تجاه اللعب الخشن من قبل بعض اللاعبين.			
٥	لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي عندما يرتكب الحكم خطأ بحقي.			
٦	عندما يحدث شيء غير متوقع في المباراة فأنتني لا أستطيع التأقلم معه بسهولة.			
٧	كثرة المنافسين لي لا تدفعني للأداء الجيد في أثناء مشاركتي في المباريات.			
٨	لا أتردد في التصرف بعنف القرارات ضد اللاعب المشاكس.			
٩	أنا موضوعي وغير متحيز في علاقتي مع زملائي اللاعبين.			
١٠	عدم رضا الجمهور عن مستواي يزيد من عدائي في أثناء خوض المباريات.			