



The effectiveness of an indicative training program in dealing with psychological stress among football players

Majid Hamid Abd^{1*}

Anbras Younes Muhammad²

Abdel Wadood Ahmed

1- College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University

2- Mosul University - College of Physical Education and Sports Sciences

<https://doi.org/10.25130/sc.22.2.9>

Article info.

Article history:

-Received:4/10/2022

-Accepted: 25/10/2022

-Available online: 31/12/2022

Keywords:

- assistive device

- kinematic variable

- youth

- weightlifting

© 2022 This is an open

access article under the CC
by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

[illegible]

Abstract

The aim of the research is to prepare a psychological program and measure psychological stress for football players, to identify the degree of stress among young football players, and to identify the differences between the tribal and remote tests to reduce stress among young football players, and the researchers adopted the experimental research method by designing the experimental group on A sample of the players of the Youth Football League Youth Club of (175) players, so the number of the main sample is (23) players, with a percentage of (30.666%) from their community of origin, which represents the football league players in Salah al-Din Governorate for the sports season (2019/2020), as The researchers determined topics for the sessions of the psychological training program for research, and this program was applied at a rate of two sessions per week, and the duration of each training session was (40-45) minutes, and the number of psychological training sessions was (14) sessions, and the researchers processed the results of the study with the (SPSS) program, and concluded The researchers found that the application of the psychological training program helps in decreasing the level of psychological stress surrounding the players, which leads to an improvement in the sports performance of football players, and they progress in the level of those who train without it. The researchers recommended that it is necessary to implement the psychological training program to relieve the psychological pressures of football players and work to remove the players from the pressures surrounding them, making them progress at the positive level of the program.

Corresponding Author: abdulwadood@tu.edu.iq, College of Physical Education and Sports Sciences - Tikrit University

فاعلية برنامج تدريبي ارشادي بالتعامل مع الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم**ماجد حميد عبد/ جامعة تكريت -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة****أ.د نبراس يونس محمد/ جامعة الموصل -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة****أ.د عبد الودود أحمد/ جامعة تكريت -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة****الخلاصة:**

هدف البحث الى إعداد برنامج نفسي ومقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم والتعرف على درجة الضغوط لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم , والتعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للحد من الضغوط لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم , وانتهج الباحثون منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية على عينة من لاعبي نادي شباب الدور الرياضي بكرة القدم للشباب البالغ (175) لاعباً ليكون عدد العينة الرئيسة (23) لاعباً بنسبة (30.666%) من مجتمعهم الأصل الذي يمثل لاعبي دوري كرة القدم في محافظة صلاح الدين للموسم الرياضي (2020/2019) ، إذ عمد الباحثون إلى تحديد مواضيع لجلسات البرنامج التدريبي النفسي للبحث ، وتم تطبيق هذا البرنامج بمعدل جلستين في الأسبوع الواحد ومدة كل جلسة تدريبية (40-45) دقيقة ، وكان عدد الجلسات التدريبية النفسية (14) جلسة ، وقام الباحثون بمعالجة نتائج الدراسة ببرنامج (SPSS) ، واستنتج الباحثون أن تطبيق البرنامج التدريبي النفسي يساعد في انخفاض مستوى الضغوط النفسية المحيطة باللاعبين مما أدى إلى تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ، ويتقدمون بالمستوى عن الذين يتدربون من دونه ، وأوصى الباحثون بأنه من الضروري تطبيق البرنامج التدريبي النفسي يخفف من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم والعمل على إبعاد اللاعبين من الضغوط المحيطة بهم مما يجعلهم يتقدمون بالمستوى الايجابي البرنامج .

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2022/12/31

الكلمات المفتاحية

- فاعلية
- برنامج ارشادي
- الضغوط النفسية
- لاعبي كرة القدم

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة البحث وأهميته:**

قام المختصون والمدربون البحث في دقائق الأمور عن أسباب التطور والتفوق إن لم يكن المحافظة على ديمومة نشاط اللاعب والفريق خلال وقت المباراة بالكامل والاستفادة المثلى من الظروف واستبعاد كل المؤثرات الخارجية السلبية التي تؤثر في مستوى الرياضي في التدريب والمنافسة , وإن هذا

التطور الرياضي الحاصل في الأنشطة الرياضية المختلفة ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً في جميع الأصعدة إذ تيقن الباحثون أن التقدم العلمي هو الحلقة الأساسية التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية ولعل مجال علم النفس الرياضي هو أحد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي .

ولعل من أهم مقومات الإعداد النفسي هو استخدام أفضل الأساليب في الإرشاد و التوجيه للاعبين على وفق أسس علمية دقيقة تتم بموجبها تنمية القيم الرياضية ورفع الروح المعنوية للاعبين كرة السلة والوصول إلى أفضل انجاز ممكن ضمن الحدود الطبيعية البدنية والمهارية والخطئية والنفسية للاعب .

إذ أشارت أولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم إلى أهمية العامل النفسي وكيف يؤثر في بعض الأحيان سلباً في الإنجاز الرياضي ويؤثر في أحيان أخرى إيجاباً إذ ظهرت متطلبات خاصة لتحقيق الملاءمة النفسية المطلوبة لظروف المباراة والمنافسة عبر وسائل وإجراءات يتخذها المدرب أو الأخصائي النفسي مع اللاعب او يتخذها اللاعب مع نفسه ذلك .⁽¹⁾

أن الضغط النفسي يمر بمراحل عديدة بدايةً عندما يواجه الرياضي موقفاً معيناً في الرياضة له متطلبات كأن يتعرض لمواجهة منافس قوي وتأتي المرحلة الثانية وهي ادراك المتطلبات بمعنى كيف يدرك الرياضي مواجهة المنافس القوي كمصدر تهديد ، بمعنى هل يعتقد ان قدراته اضعف كثيراً من قدرات منافسه ، أما المرحلة الثالثة فهي الاستجابة للضغط اي الاستجابة لمتطلبات الموقف، مثل ان يصبح اكثر اثارة وقلقاً ومتوتراً عضلياً ،فضلاً عن ضعف تركيز الانتباه ،وتمثل المرحلة الرابعة نتائج السلوك الفعلي تحت ظروف الضغط النفسي مثل عدم الفوز على المنافس او اللوم والعتاب من زملاء الفريق.

2 مشكلة البحث :

يعد موضوع الوصول إلى تحقيق الكفاءة النفسية المثلى المسعى الذي ينشده مدربو ولاعبوا فريق كرة القدم لتحقيق افضل النتائج ، ونظراً لظروف الأعداد الطويل والمرهق التي يتعرض لها لاعبو فرق الدرجة الاولى فئة الشباب بكرة القدم، فأنها قد تترك آثارا سلبية وضغوطاً نفسية تؤثر سلبياً في تحقيق المستوى المنشود ، ومن خلال متابعات الباحثون ولقاءاته المستمرة بلاعبين ومدربي فرق الدوري الدرجة الاولى فئة الشباب بكرة القدم وجد اختلاف السبل المتبعة في التعبئة النفسية بين اللاعبين من قبل مدربيهم كذلك تنوع

1- نجاة سعيد علي؛ الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب جامعة (الموصل بكرة اليد مجلد9 العدد2: (العراق، الموصل، كلية التربية الاساسية، بحث منشور، مجلة أبحاث التربية الاساسية، 2009).

مصادر التعبئة وذلك لتعدد المقاييس وعدم وجود معيار علمي وقياس موضوعي للتعرف على الضغوط ، ولأهمية هذان المتغيران في استقرار مستوى اللاعب في الساحة وتحقيقه افضل النتائج ورفع المستويات لدى لاعبي كرة القدم ارتأى الباحثون أعداد برنامج تدريبي نفسي للحد من الضغوط لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم.

3-1 أهداف البحث .:

- 1- وضع برنامج تدريبي ارشادي للحد من الضغوط لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم
- 2 - التعرف على الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية للضغوط لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم.

4-1 فرض البحث.:

1. للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في الحد من الضغوط لدى لاعبي فئة الشباب بكرة القدم.

5-1 مجالات البحث .:

- 1-5-1 المجال البشري. : لاعبو أندية الدرجة الأولى فئة الشباب بكرة القدم في محافظة صلاح الدين للموسم الرياضي 2019 - 2020 .

- 2-5-1 المجال المكاني. : ملاعب تدريب أندية الدرجة الأولى فئة الشباب بكرة القدم وقاعة ملعب نادي شباب الدور الرياضي.

- 3-5-1 المجال الزمني. : المدة من (1 / 2 / 2019) لغاية (20 / 3 / 2020) .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة وبالطريقة العمدية .

2-3 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث الحالي على لاعبي كرة القدم فئة الشباب (175) لاعباً لاندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين للموسم الرياضي 2019-2020 ، وتمثلت عينة البحث بلاعبي كرة القدم فئة الشباب البالغ عددهم (23) لاعباً يمثلون نادي شباب الدور والذين حصلوا على اقل وسط حسابي في مقياس تعبئة الطاقة النفسية وأعلى وسط حسابي في مقياس الضغوط النفسية وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعبين من مجتمع البحث والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

مجتمع البحث وعينته

ت	الفادي	عينة الأعداد	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة التطبيق
1	بلد الرياضي	22		
2	سامراء الرياضي	15		
3	الأسحافي الرياضي	25		
4	شباب الدور الرياضي			23
5	صلاح الدين الرياضي	26		
6	العلم الرياضي	13	10	
7	الشرقاط الرياضي	20		
8	الأسمدة الرياضي	21		
المجموع		142	10	23

3-3 التصميم التجريبي :



الشكل (8)

التصميم التجريبي المستعمل في الدراسة

ويتضح من الجدول (2) أن قيمة (t) المحسوبة للمتغيرات كافة قيد الدراسة فروق غير معنوية ، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية مما يدل على أن عينة البحث متكافئة.

3-4 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في الدراسة :

الأدوات التي استعمالها الباحثون في بحثه الحالي هي :

- البرنامج التدريبي النفسي
- مقياس الضغوط النفسية (عبدالودود الزبيدي ، 2017) .
- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات العالمية (الأنترنت).
- حاسبة الكترونية نوع (hp) عدد (1).
- بوسترات وصور للمهارات المبحوثة .
- مصطبة جلوس عدد (10) .

- كاميرا عدد (1) نوع (Canon) .

3-5 خطوات إجراءات البحث :-

3-5-1 مقياس الضغوط النفسية :

استخدم الباحثون مقياس الضغوط النفسية الذي يقيس درجة الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة والذي أعده (عبدالودود الزبيدي ، 2017)⁽¹⁾ ويتكون هذا المقياس من (42) فقرة ملحق (2) وتكون الإجابة على هذه الفقرات على أربعة بدائل (تنطبق علي تماماً و تنطبق علي كثيراً و تنطبق علي قليلاً و لا تنطبق علي أبداً) ، وتعطى الدرجات (4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي وبذلك تتراوح درجة المقياس ما بين (42-168) درجة وقد تم إعادة صياغة فقرات المقياس ليكون ملائماً لعينة البحث المتمثلة بلاعبين كرة القدم فئة الشباب في محافظة صلاح الدين وقد تم عرضه على السادة الخبراء الملحق (2) وقد كانت نسبة اتفاق السادة الخبراء بنسبة (100 %) وليبقى المقياس بفقراته كاملة بعد إعادة صياغتها .

3-5-2 ثبات المقياس:

اعتمد الباحثون على استعمال طريقة التجزئة النصفية للحصول على الثبات هي:-

3-5-2-1 طريقة التجزئة النصفية :

اعتمد الباحثون طريقة التجزئة النصفية لكونها تتطلب إجراء الاختبار لمرة واحدة فقط ، و اعتمد الباحثون هذه الطريقة وهي تعتمد على تجزئة فقرات المقياس إلى جزأين متكافئين ، تم تجزئتها إلى جزأين (الأول) يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية (والآخر) يتضمن درجات الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية ، بعد ذلك قام الباحثون باحتساب معامل الارتباط البسيط ليبرسون بين درجات الاختبارات الفردية والزوجية ولكل اختبار وبحسب وظيفة العينة ، إذ بلغ معامل ثبات ارتباط الاختبار (0.761)، ونظراً لكون هذه القيم تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذا قام الباحثون بتصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل عن طريق استعمال معادلة سبيرمان- براون للدلالة ، وبذلك أصبح معامل ثبات الاختبار (0.468) وهي قيمة ذات دلالة يمكن الاعتماد عليها.

3-5-2-2 التجربة الاستطلاعية للمقياس:

بعد التحقق من التحليل الإحصائي لفقرات المقياس عمد الباحثون إلى تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية التي شملت لاعبي نادي العلم الرياضي ب (10) لاعبين في يوم السبت الموافق 2019/1/3 في الساعة الثالثة عصراً كان الغرض منها ما يأتي :

1- عبد الودود احمد الزبيدي ؛ الضغط النفسي وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدى لاعبي كرة السلة : (مؤتمر الإبداع الدولي الثالث ، الجامعة الاردنية ، كلية التربية الرياضية ، 2003) ص 273 .

- 1- التأكد من وضوح مضمون الفقرات وتعليمات الأبعاد الأربعة للمستجيبين .
 - 2- معرفة زمن اللازم للإجابة عن كل مقياس لأغراض تنظيمية الذي كان بحساب متوسط زمن أول مستجيب مع زمن آخر مستجيب وكالاتي :
 - 3-6 البرنامج التدريبي للإرشادي :
- لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي في إعداد البرنامج التدريبي النفسي الذي يهدف الى معرفة تأثيره في الحد من الضغوط النفسية .

3-6-1 خطوات إعداد البرنامج التدريبي :

تم الاعتماد على نظام التخطيط في إعداد المنهج التدريبي النفسي ، إذ قام الباحثون بوضع البرنامج التدريبي النفسي، و إعداده في ضوء مشكلة البحث، مستندة إلى الخطوات الآتية:

3-6-1-1 تحديد الحاجات:

تعد الخطوة الأولى في عملية بناء البرنامج التدريبي النفسي هي إعداد أسبقيات ، تتضمن عنوانات الجلسات التدريبية النفسية كما في الملحق رقم (8) معتمدة على الأدبيات والدراسات السابقة ، وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية وعلم النفس وعلم النفس الرياضي كما في الملحق رقم (3) ، والأخذ بأرائهم حول عناوين بعض الجلسات ومحاورها ، وقد كان هناك اتفاق على تسلسل الجلسات ، وكذلك الاتفاق على أن يكون زمن الجلسة الواحدة من (40-45) دقيقة .

3-6-1-2 اختيار الأولويات:

بعد الانتهاء من إعداد عناوين الجلسات ومحاورها والاتفاق عليها من قبل الخبراء ، قام الباحثون بإعداد البرنامج التدريبي النفسي الملحق رقم (8) وتوزيعه على مجموعة من الخبراء كما في الملحق (3) وترتيب عناوين الجلسات التدريبية النفسية ترتيباً يعتمد على التسلسل المنطقي للجلسات التدريبية النفسية، بحسب الأسبقيات اعتماداً على آراء الخبراء في ترتيبها، وأخذ ملاحظاتهم بنظر الاعتبار حول بعض الجلسات من حيث المحتوى والفنيات وتسلسل الجلسات.

3-6-1-3 تحديد الأهداف:

الهدف من المنهج للبحث الحالي هو معرفة تأثير البرنامج التدريبي النفسي للحد من الضغوط النفسية للاعبين الشباب بكرة القدم في محافظة صلاح الدين .

3-7 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق المقياسي على مجتمع البحث كاملاً لمعرفة أي الأندية لديهم طاقة نفسية متدنية وضغوط نفسية عالية إذ ظهر لدى لاعبي نادي شباب الدور الرياضي طاقة نفسية أقل من الأندية الأخرى وضغوط نفسية عالية مع ثلاثة أندية أخرى وقد تم اختيار عينة التطبيق من نادي شباب الدور الرياضي

والبالغ عددهم (23) لاعباً لتطبيق البرنامج ، وبعد الاستمرار بالجلسات للبرنامج التدريبي ظهر عزوف (3) لاعبين من عينة التطبيق للبرنامج التدريبي النفسي ليصبح عددهم في النهاية (20) لاعباً .

3-7-1 الاختبار القبلي: بعد تحديد عينة البحث الأساسية المتمثلة بالمجموعة التجريبية ، قام الباحثون بالاختبار القبلي بتاريخ (20-7-2019) على المجموعة التجريبية ، من خلال توزيع مقياسي الضغوط النفسية على العينة في قاعة المحاضرات لنادي شباب الدور الرياضي .

3-7-2 تطبيق البرنامج التدريبي الارشادي :

هياً الباحثون الظروف لتنفيذ البرنامج التدريبي النفسي ، على المجموعة التجريبية في قاعة المحاضرات لنادي شباب الدور الرياضي ، واستغرق تطبيق البرنامج (7) أسابيع ، وابتدأ من يوم 2020/1/29 الى يوم 2020/3/20 ، إذ تم خلال هذه المدة تطبيق البرنامج التدريبي النفسي بالاعتماد على الأسلوب الجماعي و طريقة المناقشة ، وبواقع جلستين في كل أسبوع ، ومدة كل جلسة (40-45) دقيقة ، وكان عدد الجلسات التدريبية النفسية (14) جلسة، وأقيمت الجلسات يومي (الاثنين والخميس) في الساعة (3) مساءً، وبأشر بتطبيقه بالتعاون مع السادة (الخبراء التدريسيين)*

3-7-3 الاختبار البعدي: قام الباحثون بالاختبار البعدي بتاريخ (2020/3/20) على المجموعة التجريبية ، من خلال توزيع مقياسي (تعبئة الطاقة النفسية والضغوط النفسية) على العينة في قاعة المحاضرات لنادي شباب الدور الرياضي .

3-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج قيم المتغيرات للدراسة بالاعتماد على الوسائل الإحصائية الآتية :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الارتباط بيرسون
- 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-
- 4- الاختبار التائي للعينة الواحدة
- 5- معادلة سبيرمان براون .
- 6- النسبة المئوية .

بعد الإجراءات التي قام الباحثون بها والمتمثلة بإعداد مقياسي تعبئة الطاقة النفسية والضغوط النفسية للاعبين كرة القدم الشباب، وبعد استكمال جمع البيانات تم معالجتها إحصائياً بالوسائل المناسبة ، وسيتم في هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها وفق الجداول المبينة :

1- * كاظم علي أحمد (علم النفس التربوي) كلية التربية للعلوم النفسية / جامعة تكريت.
2- سعد عباس عبد (علم النفس الرياضي) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت.

4-1- عرض وتحليل نتائج متغير تعبئة الطاقة النفسية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي ، وكما يبين الجدول (7) .

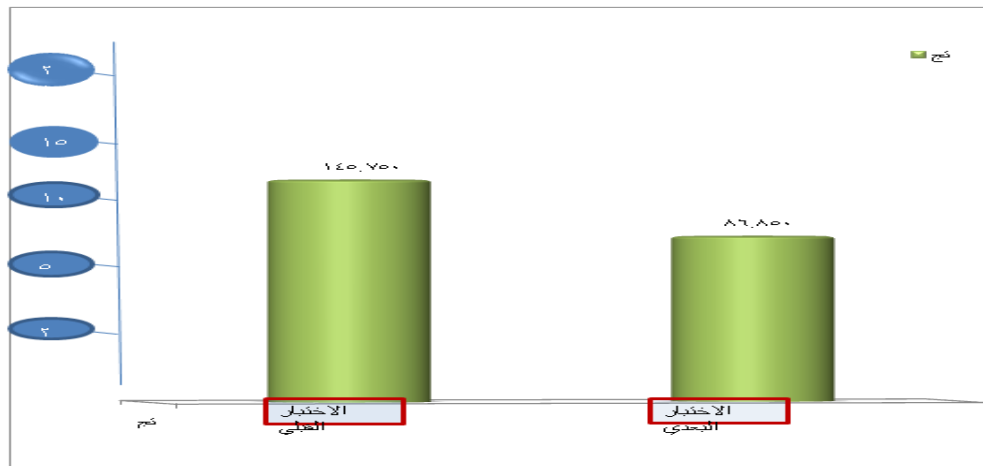
4-1-3- عرض وتحليل نتائج متغير الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي ، وكما يبين الجدول (8) .

الجدول (8)

يبين قيمة (t) للمجموعة التجريبية لمقياس الضغوط النفسية

الفروق	Sig	ف ع	ف	قيمة (t)	ع	س	
معنوية	0.004	3.209	14.352	18.353	8.902	145.750	قبلي
					12.205	86.850	بعدي

ان جدول (8) بيانات الضغوط النفسية الذي كان فيه الوسط الحسابي (86.850) والانحراف المعياري (12.205) ، والذي يبين أن هناك اختلافا وتباينا بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند القياس البعدي ، وذلك يدل إلى أن هناك وجود فروقا ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي. وهذا يؤكد وجود فرق معنوي الوسط الحسابي والانحراف المعياري وهذا يؤكد أن هناك فرقا معنويا في القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الضغوط النفسية إذا ما علمنا أنه تم تطبيق جلسات البرنامج التدريبي النفسي عليهم بشكل متواصل وهذه النتائج التي ظهرت وجدت أن البرنامج التدريبي ساهم في خفض مستوى الضغوط لدى لاعبي كرة القدم الشباب في محافظة صلاح الدين ، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون على اللاعبين في المجموعة التجريبية.



والشكل (10) يوضح ظهور انخفاض مستوى الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية في تطبيق البرنامج التدريبي النفسي

والشكل رقم (11) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمتغيري الطاقة النفسية والضغط النفسي ، وذلك يدل على ان هناك فروقاً معنوية من خلال البرنامج التدريبي النفسي ولمصلحة الاختبارات البعديّة لمجموعة البحث التجريبية.

4-1-4:- مناقشة نتائج متغير الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي:

بالرجوع إلى جدول (9) والشكل (11) يتبين أن لاعبي كل من المجموعة التجريبية تحسنت لديهم الطاقة النفسية وانخفض معدل الضغوط النفسية ، وأن لاعبي المجموعة التجريبية للاختبار البعدي كانوا أفضل من الاختبار القبلي بنسبة الانخفاض التي حصل بعد إجراء الجلسات الإرشادية للبرنامج التدريبي النفسي بعد التخلص من الضغوط المحيطة باللاعب ، إذ يؤكد رمضان ياسين أنه " لابد من تقادي عدد من الأمور المحبطة لها ومنها الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب أو الإدارة أو الافتقاد إلى المتعة ، الأمر الذي يؤدي إلى إضعاف عزيمة اللاعب للاستمرار بالتدريب بنفس الشدة والحماس ⁽¹⁾ .

ويعزو الباحثون أن نتائج اللاعبين في المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهج التدريبي في أن الضغوط النفسية كلما زادت ستعمل على انخفاض أداء اللاعبين وانخفاض الطاقة النفسية الايجابية لديهم وبالعكس إذا انخفض مستوى الضغط النفسي على اللاعبين يؤدي إلى زيادة الإرادة في تأثيرها الإيجابي وحسن استثمارها في التدريب إذا ما تم توجيهها توجيه صحيح يخدم إتمام اللاعب لمتطلبات ما يلقي عليه من مهمات في الوحدات التدريبية إذ إن الطاقة النفسية لها عدة ايجابيات منها تنشيط الحواس وهو من المطالب الضرورية للمدرب الذي يسعى لتطوير قدرات أو قابليات لاعبيه باستثمار الحواس في التدريب مما ساعد على ذلك حسن توجيه الإرشادات في الجلسات الإرشادية على وفق رفع الضغوط المسلطة على اللاعبين الذي اعتمده الباحثون في المسح الميداني بأداة القياس التي ساعدت في أن تلبي ما يحتاج اللاعب من توجيه وإرشاد في هذه الجلسات التي انخفض فيه مستوى الضغط النفسي بالاتجاه الإيجابي والذي يعمل على تحفيز الطاقة نحو تحقيق الأهداف المطلوبة في التدريب أو المنافسة ، إذ لا يمكن الجزم بأن الضغوط النفسية من الحالات غير المرغوبة ولا بد من العمل على الحد منها ، وإنما من الممكن الاستفادة من بعض جوانبها الإيجابية المتعددة الأغراض بشكل مباشر وغير مباشر ¹ .

المصادر العربية والأجنبية

- رمضان ياسين ؛ علم النفس الرياضي: (عمان ، دار اسامة للنشر والتوزيع، 2008) .

1- رمضان ياسين ؛ علم النفس الرياضي: (عمان ، دار اسامة للنشر والتوزيع، 2008) ص105.
1 - عبدالودود احمد الزبيدي وآخرون ، المتغيرات النفسية في المجال الرياضي ، (عمان دارر الاكاديميون للنشر ، 2018) ، ص 213 .

- عبد الودود احمد الزبيدي ؛ الضغط النفسي وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدى لاعبي كرة السلة : مؤتمر الإبداع الدولي الثالث ، الجامعة الاردنية ، كلية التربية الرياضية ، (2003) .
- عبدالودود احمد الزبيدي وآخرون ، المتغيرات النفسية في المجال الرياضي ، (عمان دارر الاكاديميون للنشر ، 2018)
- نجاة سعيد علي؛ الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب جامعة (الموصل بكرة اليد مجلد9 العدد2:العراق، الموصل، كلية التربية الاساسية، بحث منشور، مجلة أبحاث التربية الاساسية،2009).

- Abdul-Wadood Ahmed Al-Zubaidy; Psychological stress and its relationship to creative thinking among basketball players: (The Third International Creativity Conference, University of Jordan, College of Physical Education, 2003).
- Abdul-Wadud Ahmad Al-Zubaidi and others, Psychological variables in the sports field, (Oman Darer Academic Publishing, 2018).
- Najat Saeed Ali; Psychological energy and its relationship to the level of performance of some basic skills among university team players (Mosul handball, Volume 9, Issue 2: (Iraq, Mosul, College of Basic Education, published research, Journal of Basic Education Research, 2009).
- Ramadan Yassin; Sports Psychology: (Oman, Osama House for Publishing and Distribution, 2008).

مقياس الضغوط النفسية

ت	فقرات المقياس	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي أبداً
1	أعاني من عدم القدرة على التحكم في مستوى توترتي قبل مشاركتي لمباراة حساسة ومهمة				
2	إصابتي أو ارتكابي لبعض الأخطاء ممكن أن يؤدي الى اهتزاز ثقفتي في نفسي عند دخولي للمباراة				
3	أعاني من صعوبات في تركيز انتباهي في الأوقات الحرجة من المباراة				
4	أشعر بقلق بالغ لاحتمال ارتكابي لبعض الأخطاء عند المباراة هامة				
5	تراودني الشكوك في كثير من الأحيان بالنسبة لقدرتي على اللعب الجيد				
6	أشعر بتوتر شديد قبل اشتراكي في المباراة وهو يؤثر بعض الشيء على خططي في بداية المباراة				
7	عندما ابدأ في المباراة بصورة غير موفقة، فإن ثقفتي في نفسي تتخفف بصورة واضحة				
8	أشعر بان تركيز انتباهي يقل تدريجياً كلما قاربت المباراة من الانتهاء				

9	إن عدم توفر وسائل النقل للمباريات التي لعبها تسبب لي مشكلة
10	ينتابني القلق قبل المباراة، لدرجة أجد صعوبات في محاولة النوم
11	جهل عائلتي وأصدقائي بدوري وتأثيره في المباراة بصورة جيدة يضعف من اهتمامي بتطوير قدراتي
12	تجاهل عائلتي للجهود التي أبذلها في أثناء المباراة يشعرني بالإحباط
13	سخريّة الأصدقاء مني عند ارتكابي للأخطاء في أثناء المباريات يضعف من روعي المعنوية
14	النقد الجارح من قبل عائلتي لإمكانياتي يفقد ثقتي بنفسي على الاستمرار في اللعب
15	كثرة مشاكل العائلية تقلل من تركيزي في أثناء المباراة
16	أواجه رد فعل الإعلام والجمهور بهدوء وروح رياضية عالية.
17	أحافظ على هدوئي اتجاه اللعب الخشن من قبل بعض اللاعبين
18	كثرة الاعتراضات أثناء المباراة توترني
19	أستطيع السيطرة على انفعالاتي عندما يرتكب اللاعب أو المدرب خطأ
20	عندما يحدث شيء سيء أو غير متوقع في المباراة فأنتي أستطيع التأقلم معه دون صعوبة كبيرة
21	أقبل انتقادات الجمهور لمستواي بروح معنوية عالية
22	إذا كان مستواي في بداية المباراة سيئاً فأنتي أحاول نسيان ذلك والتركيز على ما سأقوم به لاحقاً.
23	عدم إشراكي في المباراة المهمة يقلل من تطوير إمكانياتي المهارية والخططية
24	أشعر بالإحباط عندما ينجح أحد اللاعبين بخداعي وتسجيل نقاط
25	أشعر بتأنيب الضمير عندما تتسبب بعض قراراتي غير الصحيحة في خسارة فريقي
26	ألوم ذاتي عندما لا أستطيع أن أطبق مواد القانون بصورة صحيحة
27	اعترض على قرارات الحكم الخاطئة
28	أخشى الخطأ في أثناء المباراة المهمة
29	أشعر بالقلق من عدم احترام اللاعبين للرأي الذي أقترحه
30	أن تقدير أسرتي لجهودي في أثناء المباريات يرفع من روعي المعنوية
31	تشجيع عائلتي يساعدني على تصحيح أخطائي وتطوير إمكانياتي في اللعب
32	حضور عائلتي إلى الملعب يساعدني على اللعب بصورة جيدة
33	كلمات التشجيع التي ألقاها من زملائي وأفراد عائلتي يحفزني على الأداء الأفضل
34	تزداد ثقتي بنفسي عند تشجيعي من قبل الجمهور والإعلام عند اللعب الجيد
35	أشعر بالسعادة عندما نفوز مباراة مهمة
36	أفرح عندما يحفزني زملائي لخوض مباراة مهمة
37	لدي ثقة في اللعب الجيد
38	كلمات المديح والثناء من قبل الجمهور تحفزني على تطوير مستواي الفني
39	التقييم العادل لي من قبل إدارة النادي والاتحاد يحفزني على بذل المزيد من الجهد
40	في معظم المنافسات التي أشارك فيها أكون على ثقة بأنني سوف أقوم باللعب الجيد
41	أستطيع بكل سهولة من الاحتفاظ بتركيز انتباهي حتى نهاية المباراة
42	قبل اشتراكي في المباراة أكاد أشعر بأنني مستعد نفسياً لإظهار أفضل ما عندي