

تأثير الضغوط النفسية على لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد

في محافظة الاسكندرية

د. محمد سعد صفا

مصر. جامعة الاسكندرية. كلية التربية الرياضية

M_safa2063@yahoo.com

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير الضغوط النفسية على لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في محافظة الاسكندرية , بالإضافة إلى تحديد الاختلاف في درجة الضغوط النفسية تبعاً إلى متغيرات اللعبة ، والخبرة. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في محافظة الاسكندرية والبالغ عددهم (90) لاعب . واستخدم الباحث مقياس للضغوط النفسية (اعداد الباحث) لجمع البيانات. وأظهرت نتائج الدراسة ما يأتي:

1- أن الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في عينة البحث كانت متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (51.02%)، وكانت أعلى درجة للضغوط في مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام (61.42%) ، وكانت أقل درجة من الضغوط في مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب (40.05%).

2- أن أعلى درجة للضغوط النفسية كانت لدى لاعبين كرة القدم وأقل درجة للضغوط كانت لدى لاعبين كرة السلة.

3- أن أعلى درجة للضغوط النفسية كانت لدى لاعبين الخبرة 5 سنوات فأقل وأن أقل درجة للضغوط كانت لدى لاعبين الخبرة (6-10 سنوات) .

وبناء على نتائج الدراسة أوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها: ضرورة التركيز على الإعداد النفسي للاعبين من أجل التخلص من الضغوطات النفسية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية, لاعبين بعض الاندية, كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد.

The effect of psychological stress on the players of some clubs for the first teams of football, basketball and handball

in Alexandria Governorate

Dr.. Mohamed Saad Safa

Egypt. Alexandria University. Faculty of Physical Education

M_safa2063@yahoo.com

Summary

The study aimed to identify the effect of psychological stress on the players of some clubs for the first teams of football, basketball and handball in Alexandria Governorate, in addition to determining the difference in the degree of psychological stress according to game variables and experience. To achieve this, the study was conducted on the players of some clubs for the first teams of football, basketball and handball in Alexandria Governorate, who numbered

(90) players. The researcher used a measure of psychological stress (prepared by the researcher) to collect data. The results of the study showed the following

1- The total degree of psychological stress among players of some clubs for the first teams of football, basketball and handball in the research sample was medium, where the percentage of response reached (51.02%), and the highest degree of stress was in the field of psychological stress related to the media (61.42%). , and the lowest degree of stress was in (the field of psychological stress related to training (40.05%)

2- The highest degree of psychological stress was for football players and the lowest degree for stress was for basketball players

3- The highest degree of psychological stress was for players with experience of 5 years or less, and the lowest degree of stress was for players with experience (6-10 years)

Based on the results of the study, the researcher recommended several recommendations, the most important of which are: The need to focus on the psychological preparation of the players in order to get rid of psychological pressures

Keywords: psychological stress, players of some clubs, football, basketball and handball

1- المقدمة:

يعد علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة التي تهتم بالدرجة الأولى بالمساعدة النفسية للاعبين والمدربين الرياضيين للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال اكتساب المهارات النفسية المطلوبة للارتقاء بالأداء الرياضي وتطويره، وبما أن موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات الهامة لدى الباحثين والخبراء في مجال علم النفس الرياضي، باعتبار أن الضغوط النفسية الناتجة عن التنافس بين مختلف الألعاب الرياضية يلعب دوراً أساسياً في حياة اللاعب لارتباطها بالدوافع التي تفرضها الأنشطة الرياضية المختلفة، وما يرتبط بها من ضغوط نفسية، ويذكر ديفيد فونتانا (1993) ، أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي والناتجة عن المواقف المتعددة من مواقف اللعب يمكن أن تتخذ مستويين، المستوى الأول ايجابي ويسهم في تحفيز وتنشيط اللاعب، والثاني يكون بالمستوى السلبي والمتمثل بالضغوط النفسية والانفعال والقلق مما يؤدي إلى حالة من الصراع النفسي لعدم القدرة على التوافق بين متطلبات العمل المطلوب منه وما يستطيع أن يبذله من جهد لا نجاز المستوى المطلوب ، وتوضح نتائج دراسة كل من (David .1997)(عبد الناصر , 2002) والتي أوضحت إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها رياضيين المستويات العليا ناتجة عن ضغوط التدريب والمنافسة والتي يصبح اللاعب غير قادر على الأداء الأفضل والأفضل في المنافسات الرياضية العليا لظهور أقصى إمكانياته، مما تظهر الصورة السلبية على المستوى الرياضي للاعب، ويذكر (خليفة , 1997) أن مصادر الضغوط النفسية لها تأثيرات على الصحة النفسية للاعب الرياضي وان تكرارها يصبح ظاهرة لها مردودات وتأثيرات سلبية على الانجاز الرياضي، والتي يصعب على اللاعب مواجهتها مما يؤدي إلى مجموعة من المتغيرات النفسية منها الصراع والضغط النفسي والقلق والانفعالات والعزو والانسحاب من الممارسة الفعلية للمنافسة، ويذكر (راتب , 2000) أن الرياضيين الذين يتعرضون للضغوط النفسية والانسحاب من المنافسة معظمهم من اللاعبين ذات المستوى العالي، مما يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد للتغلب على أعباء التدريب، باعتبار أن لاعبي المستويات العليا هم أكثر اللاعبين عرضة للضغوط والصراعات النفسية الناتجة عن الاستمرار في التدريب للمحافظة على المستوى الرياضي المطلوب، والارتقاء به لأعلى المستويات ونظراً لأهمية دراسة الضغوط النفسية في المجال الرياضي للمستويات العليا، باعتبار أن وجود الضغوط النفسية لدى الرياضي أصبحت ظاهرة رياضية يتعرض لها لاعبو هذه الفئة، والتي من الواجب مواجهتها والوقاية منها لضمان عدم الهبوط في المستوى وفاعلية الأداء وكفاءة الرياضي. وعليه فقد قام الباحث بإجراء دراسته الحالية للتعرف إلى أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى للألعاب الجماعية في بعض الاندية المصرية من اجل الوقوف على أهم الضغوط النفسية التي تأثير علي الإعداد النفسي واداء اللاعبين وللتخلص من الضغوطات التي يتعرضوا لها من

اجل الاستمرارية في الأداء ولتحقيق أفضل الانجازات الرياضية للمنتخبات الوطنية في المنافسات الدولية. لا يقل الإعداد النفسي اهتماماً عن أنواع الإعدادات الأخرى في المجال الرياضي سوء أكان إعداداً بدنياً أم مهارياً أم خططياً أم خلقياً ، وان اللاعب في العصر الحالي يتعرض للعديد من الضغوطات النفسية والمواقف في الحياة الروتينية الناتجة عن الأحداث والاضطرابات والصعوبات التي تمثل قضية العصر الحالي، حيث أن الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة التي يتعرض لها اللاعب ظهرت بصورة أكثر تعقيداً لاسيما في العصر الذي يسوده الاحتراف الرياضي والذي يمثل في حد ذاته ضغطاً نفسياً لإثبات ذاته لما هو مطلوب انجازه ولهذا تظهر أهمية الدراسة باعتبارها أجريت على لاعبين للألعاب الجماعية في بعض الاندية المصرية ، كما أنها تعد من الدراسات التي توجه اهتمام المتخصصين في مجال التدريب الرياضي للاهتمام بالعلوم السلوكية من قبل اللاعبين الذين يهتمون بالإعداد البدني والخططي والمهاري ويهملون الإعداد النفسي، إضافة إلى أن نتائجها تساعد اللاعبين على الاهتمام بالضغوط النفسية التي تعمل بدورها على تطوير أداء اللاعبين لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية العالية. تواجه الفرق الاولى للألعاب الجماعية المختلفة في مصر عند المشاركة في اللقاءات والبطولات الدولية العديد من التحديات والضغوطات النفسية ، مما يؤثر على الانجاز الرياضي وتحقيق أفضل النتائج ولاسيما أن الاندية في معظم الألعاب الجماعية لم تحرز ما هو مطلوب منها في اللقاءات الدولية الخارجية وكل ذلك قد يكون ناتجاً من خلال السلوكيات المختلفة التي قد يمارسها اللاعبون أنفسهم أو المدربون أو الإداريون نتيجة الضغوطات النفسية التي يتعرضون لها سواء أكانت مرتبطة بالتدريب أو المنافسة أو الإدارة وتنظيم الوقت أو الإعلام ، مما دفع الباحث إلى إجراء دراسته الحالية للتعرف إلى الضغوط النفسية التي قد تحد من تحقيق أفضل النتائج.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في محافظة الاسكندرية .
- 2- التعرف إلى الاختلاف في الضغوط النفسية لدى لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في محافظة الاسكندرية تعزى إلى متغيرات (نوع اللعبة ، والخبرة) .

تساؤلات الدراسة:

1- ما درجة الضغوط النفسية لدى لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في محافظة الاسكندرية؟

2- هل يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية لدى لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في محافظة الاسكندرية تعزى إلى متغيرات (نوع اللعبة ، والخبرة) ؟

- مجالات البحث:

المجلد البشري: لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد) .

المجال المكاني: بعض الاندية للألعاب الجماعية في محافظة الاسكندرية .

المجال الزمني: أجريت الدراسة في الموسم الرياضي 2021 - 2022.

2- اجراءات البحث:

2- 1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع الدراسة من لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في الاسكندرية والبالغ عددهم (90) لاعب وفقاً للسجلات الرسمية لدى الاندية الرياضية في الموسم الرياضي 2021 - 2022. تم اختيارهم بالطريقة العمدية والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً إلى متغيراتها المستقلة.

جدول (1) يبين توزيع افراد العينة حسب متغيراتها المستقلة (ن=90)

المتغيرات	مستويات المتغيرات	التكرار	النسبة %
اللعبة	كرة القدم	30	33.3%
	كرة السلة	36	40%
	كرة اليد	24	26%
الخبرة	5 سنوات فأقل	25	27.7%
	6-10 سنوات	65	72.3%

2-3 اداة البحث:

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات ، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحث على لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والذي يتكون من (25) عبارة موزعة على (6) مجالات هي: الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب، والضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة، والضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت، والضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام ، والضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية ، والضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري. واستخدم سلم الاستجابة الخماسي بطريقة ليكرت .

الثبات:

قام الباحث باستخراج ثبات الأداة عن طريق الاختبار إعادة تطبيقه (Test – Retest) وبفارق زمني مدته أسبوع على عينة استطلاعية قوامها (5) لاعبين من نادي سموحة الرياضي لكرة القدم باعتباره من أندية الدرجة الممتازة ، ولحساب معامل الثبات الجدول (2) يبين ذلك:

الجدول (2) يبين معامل ثبات الأداة ومجالاتها

المجالات	معامل الثبات
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	0.82
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت	0.88
الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام	0.80
الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية	0.84
الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري	0.83
الدرجة الكلية	0.88

يتبين من الجدول أن معامل الثبات كان مرتفعاً وتراوح بين (0,79 ، 0,88) ووصل الثبات الكلي للأداة (0.88) وجميعها تعبر عن معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه لتحقيق أهداف الدراسة.

- خطوات الدراسة:

استخراج الثبات لأداة الدراسة.

تحديد عينة الدراسة الممثلة لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد.

تم توزيع المقياس من خلال الاستعانة بإداري الاندية لكرة القدم و كرة السلة وكرة اليد ، حيث أبدوا تعاونهم مع الباحث لجمع المعلومات حسب ما ورد في المجال الزمني.

جمع البيانات إدخالها في الحاسوب ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) .

تحليل البيانات وعرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى التوصيات.

3- عرض نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما درجة الضغوط النفسية لدى لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في محافظة الاسكندرية ؟ للإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات اللاعبين لكل فقرة ولكل مجال من مجالات المقياس ونتائج الجدول (3) يبين ذلك.

ومن اجل تفسير النتائج ولأن الموضوع يعبر عن درجة ضغوط اعتمدت النسبة المئوية الآتية:

(70% فأعلى درجة ضغوط كبيرة جداً) (60% - 69% درجة ضغوط كبيرة) (50% - 59% درجة ضغوط متوسطة) (40% - 49% درجة ضغوط قليلة) (أقل من 40% درجة ضغوط قليلة جداً) .

الجدول (3) يبين المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لدرجة الضغوط النفسية لدى لاعبين الفرق الاول لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد (ن = 90)

المجالات	الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة	النسبة %	درجة الضغوط
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	1	أشعر بعدم الاستمتاع بالتدريب	1.75	35	قليلة جدا
	2	أشعر بان التدريب لا يساعد في رفع مستواي	1.65	32.9	قليلة جدا
	3	أشعر بان أهداف التدريب أكبر من قدراتي	2.00	42.0	قليلة
	4	أعاني من زيادة الحمل اثناء التدريب	2.10	43.3	قليلة
	5	أعاني من عدم عدالة المدربين في التعامل مع اللاعبين	2.17	45	قليلة
	6	أشعر بعدم الرغبة في التدريب	2.05	40	قليلة
		الدرجة الكلية للمجال	2.00	40.5	قليلة
الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية	7	مكافأة الفوز لا تعادل الجهد البدني والنفسي في المنافسة	2.63	52.5	متوسطة
	8	أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي في المنافسة	2.42	48.3	قليلة
	9	أعاني من عدم تقدم مستواي في المنافسة	2.04	40.8	قليلة
	10	أعاني من مواجهة الجمهور في المنافسات	2.02	40.4	قليلة
	11	التفكير في نتيجة المنافسة يؤثر على أداء اللاعبين	2.42	48.3	قليلة
		الدرجة الكلية للمجال	2.29	45.7	قليلة
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت	12	التدريب يأثر علي انتظامي في الحياة الشخصية	2.67	53.3	متوسطة
	13	أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تنظيم الوقت بين حياتي والتدريب	2.56	51.2	متوسطة
	14	انتظامي في التدريب يجعل لا وقت للراحة والاسترخاء	2.69	53.7	متوسطة
	15	انتظامي في التدريب يعوق معظم مسؤولياتي	2.98	59.5	متوسطة
		الدرجة الكلية للمجال	2.69	53.7	متوسطة
	16	أعاني من انتقاد وسائل الإعلام عند الفشل	3.13	62.5	كبيرة
	17	يضايقني تحيز وسائل الإعلام لبعض اللاعبين	3.13	64.1	كبيرة
الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام	18	نقد وسائل الإعلام يسبب هبوطاً في مستوى أداء اللاعبين	2.88	57.5	متوسطة
	19	لا احب ولا ادمع متابعة وسائل الإعلام لحياتي الشخصية	3.21	64.1	كبيرة
		الدرجة الكلية للمجال	3.07	61.4	كبيرة
الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية	20	يصعب علي السيطرة على انفعالاتي في المنافسة	2.85	57.0	متوسطة
	21	أشعر بعدم القدرة على تحمل ضغوط المنافسة	2.56	51.2	متوسطة
	22	أعاني من عدم تأكدي من قدراتي على الأداء الجيد في المنافسة	2.46	49.1	قليلة
		الدرجة الكلية للمجال	2.57	51.3	متوسطة
	23	يضايقني تمييز الجهاز الفني والإداري لبعض اللاعبين	2.44	48.7	قليلة
	24	يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري لظروف حياة اللاعبين	2.92	58.3	متوسطة
	25	يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري للجهد الذي ابذله	2.79	55.8	متوسطة
بالجهاز الفني		الدرجة الكلية للمجال	2.69	53.8	متوسطة
		درجة الضغوط الكلية	2.55	51	متوسطة

•أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتبين من الجدول (3) أن درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي الفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في بعض الاندية تبعاً للمجالات والدرجة الكلية كانت على النحو الآتي:

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب : كانت درجة الضغوط قليلة على الفقرات حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة على هذه الفقرات بين (45% - 40%) ، وفيما يتعلق في الدرجة الكلية للضغوط النفسية للمجال كانت قليلة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (40.05%).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية: كانت درجة الضغوط متوسطة على الفقرات ، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي: (52.50% ، 51.67%) ، وكانت قليلة على بعض الفقرات، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (40.42% - 48.33%) ، وفيما يتعلق في الدرجة الكلية للضغوط النفسية للمجال كانت قليلة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (45.73%).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت: كانت درجة الضغوط متوسطة على جميع الفقرات ، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (59.58% - 51.25%)، وفيما يتعلق في الدرجة الكلية للضغوط النفسية للمجال كانت متوسطة ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (53.75%).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام: كانت درجة الضغوط كبيرة على الفقرات ، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (64.17% - 62.50%)، وفيما يتعلق في الدرجة الكلية للضغوط النفسية للمجال كانت كبيرة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (61.42%).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين : كانت درجة الضغوط متوسطة على الفقرات حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (50.83% - 57.08%)، وفيما يتعلق في الدرجة الكلية للضغوط النفسية للمجال كانت متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (51.33%).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري: كانت درجة الضغوط متوسطة على الفقرات ، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (52.50% - 58.33%) ، وفيما يتعلق في الدرجة الكلية للضغوط النفسية للمجال كانت متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (53.85%).

- الدرجة الكلية للضغوط النفسية: كانت الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبين الاندية في الفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (51.02%).

- ويرى الباحث أن السبب في الحصول على درجة متوسطة من الضغوط النفسية لدى اللاعبين يعود إلى ما اكتسبه الفرد الرياضي من خبرات المشاركة نتيجة ممارسته للألعاب الرياضية والتي بدورها تزيد من ثقته بنفسه وتقلل من الضغوط النفسية والقلق لديهم، حيث تشير دراسة كل من

(Beddow.1997) ، (Low. 1998) ، (Malec, Anne . 1998)

إلا أن اللاعبين الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية يتمتعون بزيادة في مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات مما يقلل مستوى الضغوط النفسية والتوتر والقلق لديهم حيث انفتحت نتائج الدراسة مع دراسة (جابر ، 2011) و(بدر ، 2002).

والتي أشارت إلى عدم وجود درجة عالية من الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

هل يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية لدى لاعبين بعض الاندية للفرق الاولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في محافظة الاسكندرية تعزى إلى متغيرات (نوع اللعبة ، والخبرة)؟ للإجابة على هذا التساؤل استخدم المتوسطات الحسابية فقط نظرا لدراسة معالم المجتمع بشكل كامل، وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل وفقا لتسلسل المتغيرات المستقلة:

متغير نوع اللعبة

الجدول (4) يبين المتوسطات الحسابية للضغوط النفسية لدى لاعبين كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد تبعاً

إلى متغير نوع اللعبة (ن=90)

مجالات الضغوط النفسية	كرة القدم	كرة السلة	كرة اليد
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	1.97	2.10	1.93
الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية	2.49	2.13	2.08
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت	2.81	2.51	2.66
الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام	2.97	3.17	3.13
الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية	2.53	2.52	2.66
الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري	2.81	2.39	2.81
الدرجة الكلية للضغوط	2.60	2.47	2.55

يتبين من الجدول (4) قيم المتوسطات الحسابية للمجالات والدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى عينة البحث تبعاً إلى متغير نوع اللعبة حيث كانت النتائج على النحو الآتي:

1- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة هي الأعلى بمتوسط (2.10) ، يليهم لاعبو كرة القدم بمتوسط (1.97) ، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي الكرة اليد بمتوسط (1.93) .

2- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية : كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم هي الأعلى بمتوسط (2.49). يليهم لاعبو كرة السلة بمتوسط (2.13)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي الكرة اليد بمتوسط (2.08) .

3- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت : كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم هي الأعلى بمتوسط (2.81) . يليهم لاعبو كرة اليد بمتوسط (2.66)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي كرة السلة بمتوسط (2.51) .

4- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام : كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة هي الأعلى بمتوسط (3.17) . يليهم لاعبو كرة اليد بمتوسط (3.13)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي كرة القدم بمتوسط (2.97) .

5- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد هي الأعلى بمتوسط (2.66)، يليهم لاعبو كرة القدم بمتوسط (2.53) ، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي كرة السلة بمتوسط (2.52).

6- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري : كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وكرة اليد هي الأعلى بمتوسط (2.81) لكل منهما , وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي كرة السلة بمتوسط (2.52) .

7- وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وكرة السلة و كرة اليد في اندية الفرق الاولى في محافظة الاسكندرية تبعاً إلى متغير نوع اللعبة كانت أعلى الضغوط لدى لاعبي كرة القدم بمتوسط (2.60) ، يليهم لاعبو كرة اليد بمتوسط (2.55) . وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي كرة السلة بمتوسط (2.47) .

ويعزو الباحث نتيجة ذلك الى ان لاعبي كرة القدم اكثر عرضة للضغط النفسي مقارنة بزملائهم في لعبة كرة السلة ، وذلك من خلال دخول لاعبين كرة القدم نظام الاحتراف مما يجعل اللاعب دائماً تحت ضغط نفسي مرتفع مما يحول ان يقدم الافضل ، وكذلك عدم مقدرة اللاعبين على التكيف مع الظروف المحيطة في اجواء المنافسة (الجمهور، وسائل الاعلام) ، وكذلك التفكير في خوض مباريات متتالية في فترة زمنية قصيرة كأن يخوض الفريق مباراتين في كل أسبوع ومثل هذه الظروف قد تخلق عند اللاعب صعوبة في ايجاد التوازن مع ما هو مطلوب منه ومع قدراته مما يؤدي الى ارتفاع صفة العصبية والقلق لديهم. وهذا ما اشار اليه(الخيواني ، 2008) اذ و قع اللاعب تحت الضغط النفسي فإن ذلك سيعمل على تضيق انتباه اللاعب ويؤثر سلبياً على تركيزه.

الجدول (5) يبين المتوسطات الحسابية للضغوط النفسية لدى عينة البحث (ن=90)

مجالات الضغوط النفسية	5 سنوات فأقل	6-10 سنوات
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	2.15	1.85
الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية	2.52	1.89
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت	2.86	2.33
الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام	3.29	3.05
الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين	2.77	2.42
الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري	2.70	2.65
الدرجة الكلية للضغوط	2.72	2.37

يتبين من الجدول (5) قيم المتوسطات الحسابية للمجالات والدرجة الكلية للضغوط النفسية لعينة البحث تبعاً إلى متغير الخبرة حيث كانت النتائج على النحو الآتي:

1- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي الخبرة 5 سنوات فأقل هي الأعلى بمتوسط (2.15) .

2- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي الخبرة 5 سنوات فأقل هي الأعلى بمتوسط (2.52) .

3- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي الخبرة 5 سنوات فأقل هي الأعلى بمتوسط (2.86) .

4- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي الخبرة 5 سنوات فأقل هي الأعلى بمتوسط (3.29) .

5- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي الخبرة 5 سنوات فأقل هي الأعلى بمتوسط (2.77) .

6- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي الخبرة 5 سنوات فأقل هي الأعلى بمتوسط (2.70) .

7- وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى عينة البحث تبعاً إلى متغير الخبرة كانت أعلى الضغوط لدى لاعبي الخبرة 5 سنوات فأقل بمتوسط (2.72) .

ويعزو الباحث الى أن عدد المباريات التي خاضها اللاعب ذو الخبرة أكثر، ونتيجة المشاركة الفعالة والمستمرة، يكتسب ثقة أكبر والمحافظة على عامل اللياقة البدنية والمهارية والخطئية والنفسية، مما يعمل على ازالة عامل الخوف والقلق والتوتر، في حين ان اللاعب الحديث أو قليل الخبرة وقليل الثقة بالنفس يتأثر بعامل الخوف والقلق وفقدان التركيز، مما ينعكس سلباً على نتائج المباريات الصعبة، هذا بالإضافة الى أن مدرب الخبرة يصبح قائداً في الملعب، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة

(راتب ، 2000) حيث يشير الى ان هناك علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والخبرة وبالتالي كلما زادت خبرة اللاعب قلت الضغوط النفسية. حيث جاءت النتيجة على العكس من نتائج دراسة كل من (وهدان ، 2000) ، (حداد ، 2005) ، (Ballmer. 2002) و(بدر الدين ، 2004)

والتي أظهرت وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الخبرة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:**4-1 الاستنتاجات:**

- 1- إن درجة الضغوط النفسية الكلية لدى عينة البحث كانت متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (51.02%).
- 2- إن أعلى درجة من الضغوط كانت على مجال الضغوط النفسية المرتبطة في الإعلام ، وبدرجة كبيرة ، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (61.42%) .
- 3- إن أقل درجة من الضغوط كانت على مجال الضغوط النفسية المرتبطة في التدريب ، وبدرجة قليلة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (40.05%) .
- 4- إن أعلى درجة للضغوط النفسية كانت لدى لاعبي كرة القدم، وكانت أقل درجة للضغوط لدى مدربي كرة السلة.
- 5- إن أعلى درجة للضغوط النفسية لدى لاعبي الخبرة 5 سنوات فأقل ، وكانت أقل درجة للضغوط لدى لاعبي الخبرة (6-10 سنوات) .

4-2 التوصيات:

- 1- تفعيل دور الإعداد النفسي لدى اللاعبين للتخلص من الضغوطات النفسية، من خلال عقد الندوات والمؤتمرات وورش العمل من قبل متخصصين في مجال علم النفس الرياضي بالتعاون مع الاتحادات الرياضية من أجل تحقيق الانجاز الرياضي.
- 2- استخدام طرق الإعداد النفسي من قبل المتخصصين لدى الاتحادات الرياضية للتخلص من الضغوط والتوتر والانفعالات النفسية.
- 3- ضرورة تحفيز المدربين لتشجيع اللاعبين بعيداً عن الضغوط النفسية.
- 4- إجراء دراسة ميدانية تتناول الضغوط النفسية لدى لاعبي للألعاب الجماعية و الفردية.
- 5- زيادة فرص الاحتكاك والمنافسات الرياضية من اجل تدعيم الخبرات الميدانية لدى اللاعبين بهدف زيادة الثقة بالنفس والتخلص من الضغوط النفسية.
- 6- ضرورة إعداد برامج وأساليب لمعالجة الضغوط النفسية.

المصادر

- الخيكاني ، عامر سعيد (2008). سيكولوجية كرة القدم، الطبعة الاولى، دار الضياء للطباعة والنشر ، العراق.
- الوسيمي ، عزة شوقي (2004) مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية.
- احمد ، محمود بدر (2001). السمات الدافعية وعلاقتها بالضغوط النفسية للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
- جابر ، رمزي (2011) الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بمحافظات قطاع غزة في ضوء بعض المتغيرات.
- حداد ، بولص إبراهيم (2005). مصادر الضغط لدى حكام الألعاب الجماعية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، أربد، الأردن.
- دافيد فونتانا (1993). الضغوط النفسية، ترجمة حمدي الفرماوي ، ورضا أبو سريع، مراجعة فؤاد أبو حطب ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- راتب ، أسامة كامل (2000). علم نفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات) ، طبعة ثالثة ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- صبري ، إبراهيم عمران (2010) الضغوط النفسية للرياضيين في جمهورية مصر العربية ، دراسة مقارنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، القاهرة.
- عادل ، حسني محمد.(2001) ، بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية للاعبين كرة السلة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثاني.

- Benjamin, j, David, Collins, (1997): Self presentational sources of competitive stress during Performance. Journal of Sport & Exercise psychology, vol. 19 Mar. PP. 17-35.

- Low, Chia-Ling, (1998). The effects of extra-curricular activities on the self-concept of Taiwanese university students (China). Dissertation Abstracts International, a 59\ 03, P. 750.

- Malec, Carol Ann: 1998. The effects of education and exercise on, Fitness and stress dissertation abstracts, Mai. 36 \ 40. P 1080.