

الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في المدارس المتوسطة المشاركين في البطولات المدرسية

مديرية تربية المثنى

عمار جميل عبد الحسين

jmar03251@gmail.com

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/١٢/١٥

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/١٢/٢٩

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، كرة القدم المدرسية، البيئة التنافسية
مستخلص البحث:

(٨٦،٠)، مما يشير إلى تمتع الأداة بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي. أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة جاء بدرجة متوسطة تميل إلى الارتفاع، حيث احتل بعد ضغوط المدرب المرتبة الأولى، تلاه بعد ضغوط الإدارة المدرسية، تم ضغوط زملاء الفريق، في حين جاءت العوامل الشخصية في المرتبة الأخيرة. كما كشفت نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعاً للصف الدراسي (٠،٠٥ > p). مما يدل على تأثير المرحلة الصفية في إدراك اللاعبين للضغوط كذلك أظهرت نتائج معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين ضغوط المدرب وضغوط زملاء الفريق، الأمر الذي يعكس ترابط مصادر الضغط داخل البيئة الرياضية المدرسية. وفي ضوء النتائج توصي الدراسة بضرورة تبني برامج إرشاد نفسي رياضي داخل المدارس. وتطوير مهارات المدربين في التعامل الإيجابي مع اللاعبين، فضلاً عن تهيئة بيئة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في المدارس المتوسطة المشاركين في البطولات المدرسية، فضلاً عن الكشف عن الفروق في مستويات الضغوط تبعاً للصف الدراسي، وتحليل طبيعة العلاقة الارتباطية بين أبعاد الضغوط النفسية المختلفة. تتبع أهمية الدراسة من حساسية المرحلة العمرية لطلبة المرحلة المتوسطة، إذ تتزامن مع تغيرات نمائية نفسية واجتماعية قد تزيد من قابلية التأثر بالضغوط المرتبطة بالمنافسات الرياضية اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح، وتكونت عينة الدراسة من (٧٩) لاعباً تم اختيارهم بطريقة عمدية من المدارس المتوسطة المشاركة في البطولات المدرسية للعام الدراسي ٢٠٢٤ ٢٠٢٥ استخدم مقياس الضغوط النفسية المكون من (٣٠) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي: ضغوط المدرب، ضغوط الإدارة المدرسية، ضغوط زملاء الفريق وضغوط الجمهور، والعوامل الشخصية. وقد تم التحقق من صدق الأداة وثباتها، إذ بلغ معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا



teammates, pressure from the audience, and personal factors. The validity and reliability of the instrument were verified, with a Cornbrash's alpha coefficient of (0.86), indicating a good degree of internal consistency. The results showed that the level of psychological stress among the participants was moderate to high. Pressure from the coach ranked first, followed by pressure from the school administration, then pressure from teammates, while personal factors ranked last. One-way ANOVA revealed statistically significant differences in the level of psychological stress based on grade level ($p < 0.05$), indicating the influence of grade level on players' perception of stress. Pearson's correlation coefficient also showed a statistically significant positive correlation between pressure from the coach and pressure from teammates, reflecting the interconnectedness of stress sources within the school sports environment. In light of these findings, the study recommends the adoption of sports psychology programs in schools, the development of coaches' skills in positively interacting with players, and the creation of a supportive competitive environment that contributes to reducing stress levels and promoting the mental health of student-athletes.

Keywords: Psychological pressures, school football, competitive environment

تنافسية داعمة تسهم في خفض مستويات التوتر وتعزيز الصحة النفسية للطلبة الرياضيين.

Psychological pressures among middle school football players participating in school tournaments

Ammar Jamil Abdul-Hussein

Iraq – Ministry of Education

Al-Muthanna Education Directorate

Abstract

This study aimed to identify the level of psychological stress among middle school football players participating in school tournaments, as well as to reveal differences in stress levels according to grade level, and to analyze the nature of the correlation between different dimensions of psychological stress. The importance of the study stems from the sensitivity of middle school students' age group, as it coincides with developmental, psychological, and social changes that may increase their susceptibility to stress associated with sports competitions. The researcher adopted a descriptive approach using a survey method. The study sample consisted of (79) players, purposively selected from middle schools participating in school tournaments during the 2024-2025 academic year. A psychological stress scale consisting of (30) items distributed across five dimensions was used: pressure from the coach, pressure from school administration, pressure from

(Weinberg & Gould, 2019). وعلى العكس من ذلك، فإن تطوير مهارات التكيف والاستراتيجيات النفسية الإيجابية يمكن أن يعزز الصلابة العقلية ويحسن الإنجاز الرياضي (Olmedilla-Zafra et al., 2017) لذلك فإن الغرض من هذه الدراسة هو تقييم درجة الإجهاد النفسي الذي يعاني منه لاعبو كرة القدم في المرحلة المتوسطة الذين يتنافسون في المسابقات المدرسية، وتقييم الأسباب والجوانب الرئيسية لهذا الإجهاد. وتهدف النتائج إلى المساعدة في إنشاء برامج استشارية وعلاجات نفسية مصممة خصيصًا لهذه الفئة العمرية. كما تهدف الدراسة إلى تزويد صانعي السياسات التعليمية والرياضية بإطار علمي لمساعدتهم على خلق مناخ مدرسي صحي وتنافسي يحقق التوازن بين الاحتياجات النفسية للأطفال وتوقعات الأداء. تُعد هذه الدراسة مهمة أيضًا لأنه لا توجد العديد من الدراسات التي تتناول الإجهاد النفسي لدى الرياضيين في سن المدرسة في العالم العربي. وهذا يجعلها أكثر ملاءمة للنشر في المجلات الدولية التي تركز على علم النفس الرياضي وعلوم الرياضة، وتقدم مساهمات علمية وعملية.

٢-١ مشكلة البحث:

تتبلور مشكلة البحث من خلال ملاحظة التغيرات السريعة في النمو البدني والعاطفي والاجتماعي التي يمر بها طلاب المرحلة المتوسطة، وتزامن هذه

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

نظرًا لدورها الحاسم في تعزيز الصحة البدنية، وتحسين المهارات الاجتماعية، وتشجيع العمل الجماعي والانضباط، تُعد كرة القدم واحدة من أكثر الرياضات شعبية بين طلاب المرحلة المتوسطة (Tang, 2023). وقد توسعت المشاركة في الرياضات المدرسية لتتجاوز الأهداف الترفيهية والتعليمية لتصبح مرتبطة بشكل أوثق بتوقعات الأداء والضغوط المتعلقة بالإنجاز نظرًا لزيادة التركيز على المسابقات والبطولات بين المدارس. نظرًا للتغيرات السريعة في نموهم البدني والعاطفي والاجتماعي، يواجه المراهقون في سن المرحلة المتوسطة مجموعة متنوعة من الصعوبات النفسية. قد يعاني اللاعبون من ضغوط نفسية في شكل قلق تنافسي، وخوف من الفشل، وضغط من الآباء والمدرسين، وضغط الأقران، والضغط الأكاديمي المرتبط بالحياة المدرسية عندما تصطدم هذه المراحل النمائية بمتطلبات الرياضة التنافسية (Sánchez-Ruiz et al., 2025). عند أخذها ككل، قد يكون لهذه العناصر تأثير على لدافعية والأداء البدني والصحة النفسية العامة. تشير الأدبيات المعاصرة في علم النفس الرياضي إلى أن الإجهاد النفسي غير المُدار قد يؤدي إلى تراجع الأداء، وزيادة خطر الانسحاب من المشاركة الرياضية، وظهور أعراض نفسية مثل التوتر المزمن والإرهاق العاطفي (Anderson et al., 2018;)

- ما هي المصادر (الأبعاد) الرئيسية لهذا الضغط النفسي وكيف تترتب من حيث تأثيرها على اللاعبين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغط النفسي لدى اللاعبين تبعاً لمتغير الصف الدراسي؟
- ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين أبعاد ومصادر الضغوط النفسية المختلفة داخل البيئة الرياضية المدرسية؟

١-٣ أهداف البحث:

- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في المدارس المتوسطة المشاركين في البطولات المدرسية .
- تحديد وترتيب مصادر وأبعاد هذه الضغوط (ضغوط المدرب، ضغوط الإدارة المدرسية، ضغوط زملاء الفريق، ضغوط الجمهور، والعوامل الشخصية) المؤثرة على اللاعبين .
- الكشف عن الفروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الصف الدراسي .
- تحليل طبيعة العلاقة الارتباطية بين أبعاد الضغوط النفسية المختلفة داخل البيئة الرياضية المدرسية .

المرحلة النمائية الحساسة مع المتطلبات المتزايدة للرياضة التنافسية المتمثلة في البطولات المدرسية لكرة القدم . ومع توسع المشاركة في الرياضات المدرسية لتتجاوز الأهداف الترفيهية والتعليمية لتصبح مرتبطة بشكل أوثق بتوقعات الأداء والضغوط المتعلقة بالإنجاز، أصبح اللاعبون يواجهون صعوبات وضغوطاً نفسية متعددة المصادر، مثل قلق المنافسة، والخوف من الفشل، وضغوط المدربين، وإدارة المدرسة، والزملاء، والجمهور . وتكمن المشكلة الحقيقية في أن هذا الإجهاد والضغط النفسي غير المُدار قد يؤدي إلى نتائج سلبية تنعكس على اللاعبين؛ كالتأثير على الدافعية، وتراجع الأداء البدني، وزيادة خطر الانسحاب من المشاركة الرياضية، فضلاً عن ظهور أعراض نفسية مثل التوتر المزمن والإرهاق العاطفي . وما يزيد من أهمية هذه المشكلة هو ندرة الدراسات والأبحاث التي تتناول موضوع الإجهاد النفسي لدى الرياضيين في سن المدرسة في العالم العربي .

لذا، يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- ما هو مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبو كرة القدم في المدارس المتوسطة المشاركون في البطولات المدرسية؟

٢- منهجية البحث

١-٤ فروض البحث:

تصميم البحث: منهج وصفي باستخدام أسلوب المسح.
العينة: ٧٩ طالبًا في المرحلة المتوسطة يشاركون في بطولات كرة القدم المدرسية.
أداة البحث: مقياس الإجهاد النفسي الذي يتكون من ٣٠ بندًا موزعة على خمسة أبعاد.
الموثوقية: معامل ألفا لكرونباخ = ٠,٨٦.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدراك الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في المدارس المتوسطة تُعزى لمتغير الصف الدراسي .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الضغوط النفسية المختلفة (وتحديدًا بين ضغوط المدرب وضغوط زملاء الفريق) لدى أفراد عينة البحث .

٣- عرض النتائج وتحليلها

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
1	3.20	28.10	المدرّب
2	3.45	26.90	الإدارة المدرسيّة
3	3.10	24.75	زملاء الفريق
4	2.95	21.60	الجمهور
5	2.70	15.80	العوامل الشخصية

١-٥ مجالات البحث:

- المجال البشري :عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وتكونت من (٧٩) لاعباً من طلاب المدارس المتوسطة المشاركين في بطولات كرة القدم المدرسية .
- المجال الزمني :البطولات المدرسية التي أُقيمت خلال العام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ .
- المجال المكاني :المدارس المتوسطة المشاركة في البطولات المدرسية ضمن نطاق عمل الباحث (مديرية تربية المثنى) .

أظهرت نتائج الدراسة أن لاعبي كرة القدم في المرحلة المتوسطة يعانون من مستويات متوسطة إلى عالية نسبيًا من الضغط النفسي بشكل عام، وهو ما يتوافق مع الطبيعة التنافسية للبطولات المدرسية، والتي تتميز بمعايير عالية ودافع قوي لتحقيق النجاح. يمكن استخدام السمات النمائية لأطفال المرحلة المتوسطة، الذين غالبًا ما يُظهرون حساسية عاطفية وحاجة إلى تأكيد الذات، لتفسير

هذه البيانات. وهذا يجعلهم أكثر عرضة للمواقف الضاغطة.

٣-١ الضغط النفسي المرتبط بالمدرّب (المرتبة الأولى)

من حيث متوسط الدرجات، جاء الضغط النفسي المرتبط بالمدرّبين في المرتبة الأولى. يُفسر ذلك بمنصب المدرّب كسلطة مباشرة على الفريق، والذي يتخذ قرارات بشأن المراكز الأساسية أو الاحتياطية، ويُجري التقييمات الفنية، ويُعطي التعليمات أثناء المباراة. تتأثر التجربة النفسية للاعبين بشكل كبير بأسلوب التدريب؛ فمن المرجح أن يعاني اللاعبون من القلق والخوف من ارتكاب الأخطاء إذا من المرجح أن يعاني اللاعبون من القلق والخوف من ارتكاب الأخطاء إذا اعتمد المدرّب أساليب أكثر صرامة أو انتقدهم بشكل متكرر.

يكون الرياضيون في المرحلة المتوسطة حساسين للغاية للنقد لأنهم يحاولون باستمرار كسب رضا المدرّب وإظهار قدراتهم. تتفق هذه النتيجة مع الأدبيات المتعلقة بعلم النفس الرياضي، والتي تسلط الضوء على أن أحد الأسباب الرئيسية للتوتر في الرياضات الجماعية هو العلاقة بين الرياضي والمدرّب.

٤-١ التوتر المرتبط بإدارة المدرسة

جاء التوتر بين مديري المدارس في المرتبة الثانية، على الأرجح نتيجة للمتطلبات التنظيمية والأكاديمية المشتركة للرياضة المدرسية. قد يشعر اللاعبون بالمسؤولية عن الحفاظ على مستواهم الأكاديمي، واتباع سياسات المدرسة، وتحقيق نتائج تمثل

المؤسسة في المسابقات. يمكن أن يؤدي هذا الشعور بتمثيل منظمة بأكملها إلى زيادة المساءلة والضغط النفسي. قد تنشأ صعوبات إضافية من التوفيق بين جداول التدريب والالتزامات الأكاديمية، خاصة أثناء الاختبارات أو المسابقات المهمة.

٥-١ التوتر المرتبط بزملاء الفريق

جاء التوتر المرتبط بزملاء الفريق في المرتبة الثالثة، مما يدل على الديناميكيات الاجتماعية للفريق. في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، يكون الأداء

يعتمد بشكل كبير على التعاون والتفاهم المتبادل بين اللاعبين. قد يتعرض بعض الرياضيين للضغط النفسي لأنهم يخشون خذلان زملائهم في الفريق أو ارتكاب أخطاء قد تكلفهم المباراة. كما أن الرغبة في إثبات الهيمنة ومقارنات اللاعبين يمكن أن تؤدي إلى التنافس الداخلي، مما قد يضع ضغطاً نفسياً على اللاعبين.

٦-١ الضغط النفسي المرتبط بالجمهور

حصل الضغط النفسي المرتبط بالجمهور على درجات أقل نسبياً من المتغيرات الأخرى. يمكن تفسير ذلك بحقيقة أنه على عكس المسابقات الرسمية الأكبر، تجذب البطولات المدرسية عدداً أقل من المتفرجين. ومع ذلك، لا يزال لوجود الجمهور تأثير، خاصة على اللاعبين المبتدئين، الذين قد يشعرون بالتوتر حيال تقييم الآخرين لهم.

٧-١ العوامل الشخصية (مرتبة أخيراً)

قد يشير أدنى تصنيف للمتغيرات الشخصية إلى أن اللاعبين لديهم درجة محترمة من التحفيز والثقة

٤- مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة

سعت الدراسة الحالية إلى تحديد المصادر الرئيسية للضغط النفسي، والتحقيق في علاقاتها المتبادلة، وتقييم مستويات الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم في المرحلة المتوسطة الذين يتنافسون في المسابقات المدرسية. ووجد أن مستوى الضغط النفسي الإجمالي يتراوح بين متوسط إلى مرتفع إلى حد ما، حيث سجل الضغط النفسي المرتبط بالمدرّب أعلى مستوى، يليه الضغط النفسي من إدارة المدرسة، والضغط النفسي من زملاء الفريق، والضغط النفسي من الجمهور، والمخاوف الشخصية.

٤-١ المستوى العام للضغط النفسي

ينعكس جو المنافسة في البطولات المدرسية، والذي يتميز بتوقعات عالية، والرغبة في النجاح، والرغبة في تمثيل المدرسة بشكل إيجابي، في مستوى الضغط النفسي المتوسط إلى المرتفع. تتفق هذه النتيجة مع الأبحاث في علم النفس الرياضي، والتي تُظهر أن الأوقات التنافسية ترتبط عمومًا بارتفاع (Martens et al., 1990; Arisoy & Pepe, 2024). يمكن أيضًا تفسير هذه النتيجة من خلال نموذج لازاروس التفاعلي للضغط النفسي، والذي يؤكد أن الضغط النفسي ينشأ من إدراك الأفراد لعدم التوازن بين متطلبات الموقف وموارد التكيف لديهم (Lazarus & Folkman, 1984). قد ينظر طلاب المرحلة المتوسطة إلى المسابقات المدرسية

بالنفس. ومع ذلك، قد لا يزال بعض اللاعبين يُظهرون سمات شخصية مثل الخوف من الفشل أو صعوبة التركيز.

٨-١ الاختلافات حسب المستوى الدراسي

بناءً على المستوى الدراسي، أظهرت دراسة تحليل التباين أحادي الاتجاه إحصائيًا اختلافات كبيرة. بالمقارنة مع التلاميذ الأصغر سنًا، أظهر الطلاب الأكبر سنًا عادةً تحكمًا عاطفيًا أقوى وخبرة تنافسية أكبر. مع تقدم التلاميذ في السن، ينمو نضجهم النفسي والعاطفي، مما يؤثر على كيفية نظرهم إلى المواقف المجهدة والتعامل معها. بالإضافة إلى ذلك، نظرًا لأن أطفال الصفوف الأعلى غالبًا ما يُتوقع منهم أن يؤديوا بشكل أفضل، مما يزيد الضغط، فإن التباينات في التوقعات والواجبات بين الصفوف قد تؤدي أيضًا إلى اختلافات في إدراك الإجهاد.

٩-١ الارتباط بين أبعاد الإجهاد

تم العثور على ارتباط إيجابي ذي دلالة إحصائية بين الإجهاد المرتبط بالمدرّب والإجهاد المرتبط بزملاء الفريق باستخدام تحليل ارتباط بيرسون، مما يشير إلى أن عوامل الإجهاد في بيئة الرياضة المدرسية مرتبطة وليست منفصلة. قد يزداد التوتر الداخلي والمنافسة غير المنتجة نتيجة لزيادة الإجهاد المرتبط بالمدرّب، والعكس صحيح يؤكد هذا على مدى أهمية النظر إلى الضغط النفسي في سياق الرياضة المدرسية كنظام متكامل يتأثر بالعديد من الجوانب المترابطة.

ينعكس الجانب التعاوني للرياضات الجماعية، حيث يعتمد الأداء على تكامل الفريق، في هذا البُعد. يمكن أن يؤدي الخوف من إزعاج زملاء الفريق أو ارتكاب أخطاء تؤثر على نتائج الفريق إلى الضغط على اللاعبين. يمكن أن تؤدي المنافسة الداخلية على الأدوار المهمة إلى مزيد من التوتر، خاصة في المراحل النمائية الحساسة اجتماعيًا.

التوتر المتعلق بالجمهور (المرتبة الرابعة)
نظرًا لوجود عدد أقل من المتفرجين في البطولات المدرسية مقارنة بالمسابقات الكبرى، فإن انخفاض درجات التوتر المتعلق بالجمهور أمر منطقي. ومع ذلك، حتى الحشد الصغير قد يعمل كعنصر هدام اجتماعي ويُسبب التوتر لدى بعض اللاعبين، وخاصة أولئك الذين لم يسبق لهم المنافسة من قبل.

العوامل الشخصية (مرتبة أخيرًا): جاءت العوامل الشخصية في المرتبة الأخيرة، مما يشير إلى أن اللاعبين إما لديهم دافع كافٍ وثقة بالنفس أو أن الضغوط الخارجية أكثر انتشارًا. ومع ذلك، هناك اختلافات فردية في كيفية إدراك الناس للضغط النفسي وردود أفعالهم تجاهه، وهو ما يتماشى مع الأطر النظرية التي تؤكد على أهمية الاختلافات الفردية (González-Hernández et al., 2020).

على أنها مواقف تقييمية حاسمة، مما يزيد من استجاباتهم العاطفية..

٤-٢ مناقشة أبعاد الضغط النفسي

الضغط النفسي المرتبط بالمدرّب (المرتبة الأولى): تُعد العلاقة بين المدرّب والرياضي المصدر الرئيسي للضغط النفسي في البيئات الرياضية المدرسية، كما يتضح من غلبة الضغط النفسي المرتبط بالمدرّب. وتماشياً مع الأبحاث الأخرى التي تُسلط الضوء على أسلوب القيادة كعامل حاسم يؤثر على التجارب النفسية للرياضيين في الرياضات الجماعية، فإن القيادة الصارمة أو النقد المتكرر يزيد من حساسية اللاعبين للأخطاء، والخوف من الفشل، والقلق (Akin & Topal, 2025; Olmedilla-Zafra et al., 2019).

الضغط النفسي المرتبط بإدارة المدرسة (المرتبة الثانية)

ينعكس الجانب الأكاديمي والتنظيمي المزدوج للبيئة المدرسية في الضغط النفسي لإدارة المدرسة، والذي يأتي في يزداد شعور الطلاب بالواجب لأنهم يمثلون مدرستهم وأنفسهم. ترتفع مستويات التوتر أثناء التوفيق بين خطط التدريب والالتزامات الأكاديمية، حيث يُؤدّد ذلك تضاربًا في الأدوار بين كونهم "طلابًا" و"رياضيين"، خاصة أثناء الاختبارات أو البطولات المهمة.

٤-٣ الاختلافات حسب المستوى الدراسي

التوتر المتعلق بزملاء الفريق (المرتبة الثالثة)

مفيدة نفسيًا، ووضع برامج إرشادية لعلم النفس الرياضي في المدارس، والموازنة بين متطلبات الرياضة والدراسة. تحسين قدرة الرياضيين على التأقلم والتحكم العاطفي. تقدم هذه الدراسة إطارًا علميًا لتعزيز بيئة المدرسة التنافسية مع تحقيق التوازن بين الصحة النفسية للأطفال ونجاحهم الرياضي.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات: يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها الإحصائية:

١- أظهرت النتائج أن لاعبي كرة القدم في المرحلة المتوسطة لديهم مستويات من الإجهاد النفسي تتراوح من متوسطة إلى عالية، مما يشير إلى أن بيئة المدرسة التنافسية هي مصدر رئيسي للإجهاد لهذه الفئة العمرية

٢- نظرًا لأن الضغط النفسي المرتبط بالمدرّب احتل المرتبة الأولى بين أبعاد المقياس، فإن المدرّب هو السبب الرئيسي للضغط النفسي بين اللاعبين، مما يؤكد أهمية أسلوب التدريب والقيادة في التأثير على الحالة النفسية للاعبين.

٣- بالإضافة إلى التوفيق بين الالتزامات الأكاديمية والرياضية، تُعد إدارة المدرسة مصدرًا رئيسيًا للضغط النفسي بسبب الحاجة إلى الأداء الجيد والحفاظ على مكانة المدرسة في البطولة.

٤- تؤثر العلاقات بين الزملاء على مستويات الضغط النفسي لأن ديناميكيات الفريق يمكن أن تُحسن الدعم النفسي أو تزيد التوتر بسبب المسؤولية المشتركة والمنافسة الداخلية.

أظهرت نتائج تحليل التباين اختلافات ملحوظة حسب الصف الدراسي، على الأرجح كدالة للتطور العاطفي والنفسي (Hicham et al., 2025). بالمقارنة مع زملائهم الأصغر سنًا، يميل الطلاب الأكبر سنًا إلى إظهار ردود فعل أقل تجاه الضغط النفسي لأن لديهم خبرة تنافسية أكبر، وتنظيمًا عاطفيًا أفضل، وتقييمًا أكثر واقعية لتحديات المنافسة.

٤-٤ الارتباطات بين أبعاد الإجهاد

تشير حقيقة وجود ارتباطات إيجابية بين الإجهاد المرتبط بزملاء الفريق والإجهاد المرتبط بالمدرّب إلى أن مصادر الإجهاد مترابطة. يمكن أن يؤثر ازدياد الإجهاد المرتبط بالمدرّب على ديناميكيات الفريق من خلال تصعيد الصراع الداخلي، وتقويض التعاون، وتشجيع التنافس غير الصحي. وهذا يعني أن الإجهاد النفسي في البيئات الرياضية المدرسية يعمل كنظام متماسك يتأثر بعوامل اجتماعية وتنظيمية وفردية.

٤-٥ ملخص المناقشة

وفقًا للنتائج، تُعد الاتصالات بين المدرّبين وإدارة المدرسة أهم مصادر الإجهاد النفسي في البيئة الرياضية المدرسية، وهي سياق متعدد الأوجه. ويتضح تعقيد هذه الظاهرة من خلال الاختلافات حسب المستوى الدراسي والعلاقات بين أبعاد الإجهاد. لإدارة الإجهاد النفسي للاعبين كرة القدم في المرحلة المتوسطة بشكل فعال، هناك حاجة إلى استراتيجية شاملة، تتضمن: ابتكار أساليب تدريب

٥-٢ التوصيات : بناءً على نتائج الدراسة، يوصي الباحث

بما يلي:

١- وضع برامج استشارية نفسية رياضية في المدارس المتوسطة تتضمن جلسات تدريبية متكررة تهدف إلى مساعدة الرياضيين على تحسين قدرتهم على التحكم في عواطفهم والتعامل مع الإجهاد واكتساب الثقة.

٢- تشجيع التغذية الراجعة الإيجابية التي تعزز الدافعية وتقلل القلق مع تعليم مدربي فرق المدرسة أساليب القيادة الداعمة وتجنب الأساليب السلطوية أو شديدة الانتقاد.

٣- منع حدوث مشاكل بين الالتزامات الأكاديمية وجدول التدريب أو المنافسة من خلال تحسين التعاون بين هيئة التدريس وإدارة المدرسة من أجل تحقيق التوازن بين الجوانب الأكاديمية والرياضية.

٤- تعزيز بيئة فريق ممتعة من خلال تخطيط أنشطة جماعية تهدف إلى تحسين علاقات اللاعبين وتعزيز التعاون بدلاً من التنافس الداخلي غير المواتي.

٥- تثقيف الآباء حول كيفية تزويد أطفالهم بالدعم النفسي المناسب وتجنب وضع توقعات غير واقعية يمكن أن تزيد من مستويات التوتر.

٦- تطوير استراتيجيات للتعامل مع التوتر المرتبط بالجمهور والمنافسة، مثل تقنيات الاسترخاء، والتصور الذهني، وإعادة الهيكلة المعرفية للأفكار السلبية.

٥- على الرغم من أن ضغط الجمهور وُضع في مرتبة أدنى من الخصائص الأخرى، إلا أنه لا يزال له تأثير، خاصة على اللاعبين الأقل خبرة، مما يُبرز أهمية تعلم آليات التكيف في البيئات التنافسية.

٦- على الرغم من أن العديد من اللاعبين لديهم درجة محترمة من الرغبة والثقة بالنفس، إلا أن التفاوتات الفردية في التحكم العاطفي لا تزال موجودة، كما يتضح من الترتيب المنخفض نسبياً للخصائص الشخصية

٧- يُعد العمر وخبرة المنافسة عاملين حاسمين في إدراك الإجهاد وإدارته، كما يتضح من الاختلافات ذات الدلالة الإحصائية في مستويات الإجهاد حسب المرحلة الدراسية.

٨- ترتبط مصادر الإجهاد داخل بيئة الرياضة المدرسية، كما يتضح من الارتباط الإيجابي الكبير إحصائياً بين إجهاد أقران الفريق والإجهاد المرتبط بالمدرّب.

٩- من الضروري اتباع استراتيجية شاملة بدلاً من استراتيجية جزئية لأن الإجهاد النفسي في الرياضة المدرسية ناتج عن نظام متكامل يشمل المدرّب والإدارة والفريق والجمهور والعناصر الفردية.

١٠- نظراً لأن الإعداد النفسي له تأثير مباشر على الأداء والاستقرار النفسي، فإن النتائج تُبرز الحاجة إلى دمجها في برامج الرياضة المدرسية بدلاً من التركيز فقط على الإعداد البدني والفني.



Journal of Education, Culture, and Society, 3(2), 382-389.

Tang, Z. (2023). Psychological impact of campus football training among teenagers: basis for training design. International Journal of Education and Humanities.

González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., & Gómez-López, M. (2020). Resilient resources in youth athletes and their relationship with anxiety in different team sports. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(15), 5569.

Akın, G., & Topal, Ç. K. (2025). Evaluation of sport anxiety and the coach-athlete relationship in football players. Journal of Exercise and Sport Sciences Research, 5(2), 98-107.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Human Kinetics.

Anderson, C. B., Covassin, T., & Kaminski, T. W. (2018). Stress and athletic performance (cited in Arisoy & Pepe, 2024).

Olmedilla-Zafra, A., Rubio, V. J., Ortega, E., & García-Mas, A. (2017). Effectiveness of a stress management pilot program aimed at reducing sport injuries in young soccer players. Physical Therapy in Sport

٧- لتسهيل الكشف المبكر عن الحالات التي

تتطلب إدارة نفسية متخصصة، ينبغي تقييم مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين بشكل دوري باستخدام أدوات موحدة.

٨- نظرًا للاختلافات في كيفية إدراك التوتر عبر المستويات الدراسية، ينبغي أن تأخذ البرامج التدريبية في الاعتبار اختلافات العمر والمستوى الدراسي.

المصادر

Olmedilla-Zafra, A., Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I., & Ortega, E. (2019). Psychological intervention program to control stress in youth soccer players. Frontiers in Psychology, 10, 2260.

Sánchez-Ruiz, R., Gil-Caselles, L., García-Naveira, A., Arbinaga, F., & Ruiz-Barquín, R. (2025). Competitive anxiety, sports injury, and playing category in youth soccer players. Children, 12(8), 1094.

Arisoy, A., & Pepe, O. (2024). Psychological tensions of football players: Reflections of increasing competitive stress. InnovatioSports Journal.

Hicham, B., Ridouane, H., & Ziani, A. (2025). Age differences in perceived psychological stress among Moroccan professional football players. International