

# دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بين الحالة الطبيعية والمباراة المهمة بكرة القدم

م.م مه له وان شيركو محمد الجاف م.م سامي حميد محمد طه

كلية التربية / قسم التربية الرياضية

جامعة سوران

الملخص العربي:

وتهدف هذه الدراسة إلى:

١- التعرف على الضغوط النفسية في الحالة الطبيعية والمباراة المهمة لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم.

٢- التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين الحالة الطبيعية والمباراة المهمة لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم.

اعتمد الباحثون في المجال البشري الذي يمثله اللاعبون من كلية التربية البدنية بجامعة التعليم-صلاح الدين. وكان عدد من لاعبيه ٢٤ عاماً، وكان يستخدم أسلوب وصفي لأهميتها لطبيعة البحث. وقد تم اختيار عينة البحث واعتبروها وسيلة متعمدة ومثلت من قبل فريق الشهير كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين التي تشارك في البطولة للكليات الجامعات في إقليم كردستان في عام ٢٠١٣. وقد استخدم على نطاق والإجهاد النفسي بوصفه أداة بحث، والذي يتكون من (٥١) فقرة لقياس درجة الضغط النفسي للاعب، وبعد إجراء صحة شك فيه، والموثوقية بهذا الحجم، وقد تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والارتباط البسيط معامل بيرسون واختبار T للعينات ذات الصلة.

اهم الاستنتاجات

١- وجود زيادة في درجة الضغوط النفسية وحسب مراكز اللعب المختلفة لدى عينة البحث.

٢- ارتفاع درجة الضغوط النفسية كلما زادت أهمية المباراة مقارنة مع مستواها في الحالة الطبيعية.

٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية في درجة الضغوط النفسية في مراكز اللعب المختلفة بين الحالة الطبيعية والمباراة المهمة.

اهم التوصيات:

١- الاعتماد على إحدى وسائل التدريب العقلي كأسلوب لخفض درجة الضغوط النفسية قبل بدء المنافسة.

٢- الاعتماد على الاساليب النفسية التي تتميز بتوفر القاعدة المناسبة لتنشيط الاعداد النفسي عند اللاعبين وتمكينه من مواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها بحكمة من اجل السيطرة عليها وتجاوزها.

٣- تعويد اللاعبين على التركيز لحل الواجبات الملقاة على عاتقهم وعدم التأثير بالموثرات الخارجية سواء كان ذلك أثناء التدريب أو المباريات.

### **A comparative study in psychological pressures of the players of different play lines between normal state and important football match**

**Assistant teacher:** Malawan Sherko Jaf

**Assistant teacher:** Sami Hamid Mohamed Taha

Kurdistan region, Iraq, University of Soran – Faculty of Education - Physical Education Department

#### **Abstract**

This study aims to:

1. Identifying the psychological pressures of the players of different play lines between normal state and important football match.
2. The differences in stress between the normal state and the important football match. The researchers relied on the human domain that is represented by the players of the Faculty of Physical Education-Salahaddin University. The number of players were 24, and the descriptive style was used for relevance to the nature of the research. The research's sample was chosen as intentional way and was represented by famous team of Faculty of Physical Education of the University of Salahaddin that participates in the championship of the faculties of the universities in the Kurdistan Region in 2013. The psychological stress scale was used as a research tool, which consists of (51) paragraph that measure the degree of psychological pressure of the player, and after making sure validity and reliability of this scale, the data were been processed statistically using (arithmetic mean, standard deviation, and the simple correlation coefficient of Pearson and T test for related samples).

#### **The results:**

1. There is an increase in the degree of stress, depending on the various play centers in the research's sample.
2. A high degree of psychological pressure, the more the importance of the game compared with its level in the natural state.
3. There are significant differences in the degree of stress in different play centers between the normal state and the important match.

#### **Recommendation:**

1. Rely on one of the means of mental training as a way to reduce the degree of stress before the start of the competition.
2. Rely on psychological methods characterized by the availability of the appropriate base to activate the psychological preparation when the players and enable it to face the stress and deal with them wisely in order to control and overcome.
3. To accustom players to focus to resolve the duties entrusted to them and not external influence of psychotropic whether during training or matches.

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، سواءً بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة. و المنافسة بكرة القدم تعني الرغبة في تحقيق الفوز على الفريق المقابل، ويشترط في تحقيق هذا الفوز تنفيذ الواجبات والحركات المختلفة والتي تتطلب من كل لاعبي الفريق بذل جهد غير اعتيادي لبلوغ الهدف وتحقيقه، وان الوصول الى المستويات العليا غاية في التعقيد وتحتاج الى دراسة وتخطيط منظم منذ الوهلة الاولى، وذلك من خلال اعداد اللاعب للمنافسة بشكل جيد من كل الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والفسولوجية فضلاً عن الجانب النفسي، اذ يؤكد (عرب وكاظم ٢٠٠١) "ان الاعداد النفسي يعد احد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى"<sup>(١)</sup>. والتي يمكن تنميتها من خلال الممارسة المبكرة للأنشطة الرياضية الامر الذي يؤدي الى تطوير في اجهزة الجسم كافة، عليه فقد زاد التركيز على المنافسة الرياضية ونظراً للدور الاساسي الذي تساهم به التربية الرياضية ولتعدد الفعاليات الرياضية وخصوصية كل منها اصبح موضع تهديد لمكانة اللاعب، في عملية تخفيف الضغوط النفسية التي تواجه العاملين فيها من مدربين ومربين ورياضيين وتعدد المباريات والسباقات فان ذلك قد يسهم في حدوث حالات متباينة من الضغط النفسي لدى اللاعبين باختلاف قوانين العابهم وجمهورهم والحدث الرياضي الذي تجرى من خلاله المنافسة الرياضية، وعليه اصبح القلق والتوتر والانفعال وعدم الثقة بالنفس واحاسيس اللاعب نحو المنافسة من المشاكل النفسية التي يواجهها اللاعب قبل بدء السباق لما له دور في أداء الفريق وبالتالي يؤثر على مستوى الانجاز، ولعبة كرة القدم سواء في اثناء التدريب أو المنافسة تتعرض اللاعب فيها الى الكثير من تلك الظروف والمواقف النفسية والحالات المختلفة والتي غالباً ما تكون مصحوبة بالضغط النفسي وخصوصاً في اثناء المنافسة، تلك الانفعالات والظواهر النفسية قد تؤثر بشكل أو بآخر سلباً أم ايجاباً على مستوى الاداء الفني للاعب، لانها مرتبطة بدوافع وحاجات اللاعب وتشكل دافعاً قوياً لسلوك الرياضي، وعلى هذا الاساس يحتاج اللاعب الى الاستقرار النفسي المطلوب استعداداً للمنافسة، فضلاً عن مقدرة الرياضي على ضبط النفس والسيطرة والتحكم في أداءه اثناء المنافسة ومن ثم الحاجة الى اساليب الاسترخاء الجسمي والمعرفي"<sup>(٢)</sup>. ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة اليه في دراسة الضغوط النفسية لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة، من أجل تطوير مستوى لاعبينا فنياً، وتطوير سماتهم النفسية في المواقف التنافسية واساليب التعامل معها والتي تسهم في عملية انتقاء واختيار اللاعبين وحسن اعدادهم نفسياً للوصول الى المستوى الامثل في اثناء المنافسة بكرة القدم.

## ١-٢ مشكلة الب - :

<sup>١</sup> - محمد جاسم عرب و موسى جواد كاظم؛ مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة: (مجلة كلية التربية

الرياضية)، العدد (١)، مطبعة ديالى، بعقوبة، (٢٠٠١) ص ٣٥.

<sup>٢</sup> - اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات (القااهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥) ص ٣٠٥.

تتميز المنافسات الرياضية بوجود انواع مختلفة من الضغوط الواقعة على كاهل اللاعبين لذا فان تحديد اسباب الضغوط وطبيعة تأثيراتها النفسية ليس بالامر الهين، لذلك اصبحت دراسة الحالة النفسية للاعبين محط اهتمام الكثير من الباحثين في المجال الرياضي ، اذ أن السعي لمعرفة الجوانب النفسية للاعبين كرة القدم سيكون عوناً كبيراً للمدربين في اختيار العناصر التي يمكن ان نميز فيها جهودهم، ولأن اللعبة بما تمتلك من مقومات نفسية وبيئية ومعرفية وتختلف بخصوصيتها عن باقي الالعاب الأخرى من حيث حجم الفريق وطبيعة المنافسة واختلاف الواجبات الخططية الملقاة على عاتق كل لاعب والفريق في ظروف كل مباراة وحسب مراكزهم في اللعب، فأنهم سوف يتعرضون الى متغيرات ومواقف انفعالية مختلفة تبعاً للواجبات المسند اليهم من قبل الجهاز الفني للفريق، وان دراسة هذه الواجبات تعطي في الكثير من الاحيان مؤشراً واضحاً على مستوى اداء اللاعبين، مما قد تفيد في كشف عن سلوك اللاعبين في المواقف التنافسية وتسهم في عملية انتقاء واختيار اللاعبين وحسب اعدادهم نفسياً في مجال كرة القدم. لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة معرفة الفروق في الضغوط النفسية الواقعة على لاعبي وحسب خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم، اذ ان الوصول الى اسباب الضغط النفسي واستخدام الاساليب المثلى للتعامل مع هذا الضغط قد يؤدي الى التخفيف من درجة العبء البدني والذهني الواقع على كاهل اللاعب، ويساعد على تحقيق الاهداف الاساسية التي تتطلبها الدراسة الحالية في تناولها للضغوط النفسية بوصفها مفهوماً نفسياً او ظاهرة تؤثر في مستوى الاداء فضلاً عن دراسة الاساليب المستخدمة في التعامل مع الضغط والتي تستوجب الوقوف عندها وتحليلها على وفق اسس وصيغ البحث العلمي المعروفة في المجال الرياضي.

#### ٣-١ هدفاً للبحث:

٣- التعرف على الضغوط النفسية في الحالة الطبيعية والمباراة المهمة لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم.

٤- التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين الحالة الطبيعية والمباراة المهمة لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم.

#### ٤-١ فرضيتا للبحث:

- ١- وجود زيادة في الضغوط النفسية لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الضغوط النفسية بين الحالة الطبيعية والمباراة المهمة لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم.

#### ٥-١ مجالات للبحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو منتخب كلية التربية الرياضية بكرة القدم-جامعة صلاح الدين.

١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من ٤-١-٢٠١٣ ولغاية ١٨-٤-٢٠١٣ .

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين.

## ٦-١ تحديد المصطلحات:

### ١-٦-١ الضغط النفسي:

وعرفها (محمد حسن علاوي، ١٩٨٨) "على أنها حالة انفعالية مؤلمة أو بغیظة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الاداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد كما انها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه"<sup>(١)</sup>.

وعرفها (محمد العربي شمعون، ٢٠١٢) " بأنها الارتباك في الافكار التي تدخل الى العقل، عند القيام بأداء الواجبات الحركية، وغالباً ما تحدث عند إعطاء الموقف أكثر مما يستحق، وفي بعض الأحيان تتبع من قوى خارجية عن الأرادة"<sup>(٢)</sup>.

## ٢-الأطار النظري والدراسات المشابهة:

### ١-٢ الأطار النظري:

#### ١-١-٢ مفهوم الضغوط النفسية:

شغل موضوع الضغط النفسي اهتمام الكثير من الباحثين لان الانسان يعيش في بيئة ملؤها الاحداث والمشاكل والصراعات والكوارث ولعل الضغط النفسي احد مميزات عصرنا الحالي لما له من اثار سلبية في الجوانب الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية للفرد والجدير بالذكر انه " ليس جميع الضغوط تتضمن ضرراً أو اثاراً سلبية بل تتضمن جوانب ايجابية ايضاً وقد عبر عنها العالم ( Selye ١٩٧٦ نقلاً عن ( فوزي عبدالخالق فائق، ١٩٩٦) "بانها اصل الحياة وان غيابها يعني الموت". وتعتبر الضغوط النفسية في حياة الفرد أحد الظواهر النفسية التي يتعرض لها، والتي قد تؤدي شدتها والتعرض المتكرر على تأثيرات سلبية على صحته، وقد يصل الامر الى الأنهك والأجهاد النفسي والذهني، وبعض المشكلات والمشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة، وبالتالي هي مواقف ضاغطة قادرة على تفجير اضطراب سلوكي قد يكون حاداً ويدوم لفترة طويلة، وتختلف هذه المواقف الضاغطة باختلاف التركيب النفسي للفرد، وتعتبر الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية يتعرض لها الإنسان في العديد من المواقف وتتطلب منه محاولة التوافق مع البيئة.

## ٢-١-٢ الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

ان الانجازات الرياضية تتطلب توفر عدد من العوامل البدنية والمورفولوجية ولكن هذه العوامل لا تكتمل الا عند توفر لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها

<sup>١</sup> - محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨) ص ٤٠٢.

<sup>٢</sup> - محمد العربي شمعون؛ سيكولوجية المنافسات الرياضية (جامعة حلوان، مطبعة كلية التربية الرياضية بالهرم، ٢٠١٢) ص ٢.

الكثير من انواع الضغوط سواء البدنية أو النفسية أو الاجتماعية"، ويلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وادراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الاصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب" .

ويقصد بالضغوط في المجال الرياضي " تلك الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب الرياضي و الإداري الرياضي وجماهير المتفرجين في المنافسات الرياضية و خاصة من المتعصبين و وسائل الاعلام الرياضي و غيرهم ممن لهم علاقة بالمحيط الرياضي وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقة من انتقاد أو دكتاتورية أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالة فيها".

كما تقع الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة المنافسات و ربما يعود ذلك الى اسباب كثيرة منها ( أنية ) او متراكمة كنتيجة لخبرات سابقة لبطولات اخرى اشتركت فيها هذه الفرق وساهمت في زيادة حجم تأثيرات هذه الضغوط في الجانب النفسي لاعضاء الفريق و التي تؤدي بدورها الى انخفاض مستوى الاداء في المنافسات الرياضية. وتتباين الضغوط النفسية وفقاً للأسلوب الذي يعتمد عليه المدرب في الاعداد النفسي الفردي و الجماعي للفريق ومدى خبرته الشخصية في هذا المجال و كذلك تعتمد على القدرات المعرفية والادراكية والتقويمية في تشخيص مواطن الخلل وتحديد الظروف المحتملة والمساهمة في عملية الاصابة بالضغط النفسي. وتقع على المدرب مسؤولية اضافية في اختيار الاساليب الاكثر ملاءمة للتعامل مع الضغوط وخاصة عند تخطيط التدريب مروراً بالتداخل مع جزئيات الوحدة التدريبية الواحدة ضمن البرنامج التدريبي . وان القليل من الناس يعرفون حجم العمل الكبير المطلوب من المدرب انجازه سواء قبل المباراة او اثنائها فهو يعمل ساعات طويلة تحت ضغوط كبيرة. ويرى كرول و كندر سجم نقلاً عن اسامة كامل راتب ( scheim Gunder& Kroll ) ( ١٩٨٢ ) ان المدربين هم اكثر عرضة لحدوث الاحتراق والذي يعتبر النتيجة النهائية للضغوط النفسية".

## ٢-١-٣ مصادر الضغوط النفسية:

تمثل الضغوط النفسية بشقيها الإنفعالي والعقلي أهم الأسباب في عدم وصول اللاعب الى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته. فعند وقوع اللاعب تحت الضغوط في بداية المباراة يصعب التخلص الإنسيابي من الكرة الذي يساعد على الدقة في التصويب، أو التمير بالطريقة المناسبة، ويؤدي ذلك الى أن يبدأ اللاعب في فقدان الثقة في النفس. ونود أن نشير أن الأداء الأفضل ينبع من التركيز على الحاضر،

وكذلك على مفاتيح اللعب الهامه، ففي الألعاب الجماعية الكرة، المرمى، الزميل... الخ. في موقف معين، والاستجابة فقط الى هذه المفاتيح.

"ولكن الضغوط النفسية تجعل اللاعب ينشغل عن الواجب الاساسي بما سوف يحدث أو ما يحدث في الماضي ويبعده عن الحاضر. فالتفكير حول ما سوف يحدث إذا فشل اللاعب في تسجيل هدف من ضربة جزاء قبل الاداء يضاف الى المعلومات التي تصل الى العقل لأداء هذه الضربة بطريقة صحيحة، وهذا عبء إضافي يؤدي الى مزيد من التشتت بدلاً من التركيز. ومن المعروف أن الموقف في حد ذاته لا يخلق الضغوط النفسية ولكن الاستجابة هي التي تؤدي الى ذلك، حيث أنها داخلية في العقل وليس خارجية، ومن هذا المنطلق فهي غير حقيقية والضغط النفسي الوحيد الذي يضاف الى الموقف ينبع من إسترجاع الخبرات السلبية السابقة، أو خبرات الفشل".

ويمكن حصر أهم مصادر الضغوط النفسية فيما يلي:-

● ضغوط الجو المحيط.

● ضغوط التدريب الرياضي.

● ضغوط المنافسة الرياضية.

● ضغوط العقلية.

● الضغوط النفسية.

● الضغوط الفسيولوجية.

● ضغوط الاجتماعية.

● ضغوط الاخلاقية.

٢-١-٤ أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي:-

وقد اشار كل من (باهي وجاد، ٢٠٠٤) ان من اسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضيون:

● خصومات أو صراعات في النادي.

● الانتقال إلى نادي جديد مع عدم وجود صداقات به.

● ظروف ادت إلى تغيير عادات اللاعب في التدريب أو المنافسة طبقاً لتغيير المدرب أو طريقة اللعب.

● عدم الانتظام في التدريب.

● الزيادة الملحوظة في الوزن مع عدم القدرة على انقاصه بطريقة صحية .

● القلق والاكتئاب والخوف والتوتر من صعوبة بعض المنافسات الرياضية.

● المغالاة في التدريب أو المنافسات الرياضية التي تتطلب زيادة الجهد.

● التفكير الخرافي وما يرتبط به من سلوك غير موضوعي يؤدي في كثير من الاحيان إلى الفشل.

• تكرار خبرات الفشل التي تنتج عن كثرة الهزائم وينعكس هذا في الملعب باستجابات تتمثل الرعونة في الاداء.

١٠. التأثير المباشر من الجماهير والذي ينعكس على اداء اللاعبين سواء كان ايجابياً او سلباً.

١١. تحييز الاداء أو الجهاز الفني لبعض اللاعبين دون الاخرين.

وقد ذكر (علاوي، ١٩٩٨) الاسباب أو العوامل التي من شأنها ان تزيد من الضغوط الواقعة على كاهل الفرد الرياضي هي :

• ضغوط عملية التدريب.

• ضغوط المنافسات الرياضية.

• ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي.

• الضغوط الخارجية.

• عدم التوازن بين ما يدركه الرياضي وما مطلوب منه في البيئة وبين ما يدركه هو من قدراته.

كما اشار (راتب، ٢٠٠٠) الى ان من اهم اسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل بـ:

• عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي مطلوب منه من البيئة و بين ما يدركه هو نحو قدراته.

• كيفية ادراك الرياضي للاحداث (أي ان هناك ادراكاً ايجابياً للاحداث وهناك ادراك سلبى للاحداث).

• استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستشارة التي تعتبر نوعاً من التنشيط للعقل والجسم<sup>(١)</sup>.

ويرى الباحثان ان الضغوط التي يعانيتها الرياضي تعود إلى أسباب عديدة قد تكون (بدنية ) تمثل الفشل في الاستعداد البدني الجيد من عناصر اللياقة البدنية الذي يؤهل اللاعب لمواجهة المتطلبات البدنية للعبة التي يمارسها، او قد تكون (نفسية) تتمثل بمصادر الطاقة النفسية السلبية التي يشعر بها اللاعب قبل الدخول في المنافسات الرياضية، او قد تكون متعلقة (بالسمات الشخصية) التي لا تتوفر عند اللاعب أو لا تتناسب مع السمات الشخصية التي تفرضها طبيعة اللعبة الممارسة، وقد تكون ضغوطاً في المجال الاداري الذي يتمثل في فشل الادارة في تهيئة المناخ الاداري الملائم لادارة شؤون اللاعبين، وجود صراعات ومشاكل بين اللاعبين، وعدم قدرته على مواجهتها، وكذلك عدم القدرة على تحقيق نجاحات مع اللاعبين او قد تكون الجمهور أو الحكم او ملعب الخصم وحساسية المباراة، و اخيراً قد لا تتوفر الرعاية الاجتماعية سواء من العائلة أو الكادر التدريبي أو الاداري في احتضان اللاعبين بحيث لا يشعرون بنوع من الدعم الاجتماعي في التدريب أو في المنافسات الرياضية.

٣-١ منهج البحث: استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة البحث.  
٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين منتخب كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين والمشارك في بطولة كليات جامعات إقليم كردستان العراق لعام ٢٠١٣، والبالغ عددهم (٢٧) لاعباً، وتم استبعاد (٣) لاعبين، لعدم استكمال شروط ملء أستمارة الإستمابان (أداة البحث)، ليصبح عدد أفراد عينة البحث بشكلها النهائي (٢٤) لاعباً، والتي تمثل (٨٨,٨٨%) من أصل المجتمع، موزعين الى (٣ حراس مرمى، ٦ مدافعين، ٩ أشباه، ٦ مهاجمين)، والجدول (١) يوضح حجم عينة البحث والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأعمارهم وأطولهم وأوزانهم للاعبين.

### الجدول (١)

يوضح حجم العينة والوسط الحسابي والانحراف المعياري لأعمار وأطول و أوزان اللاعبين

الوزن / كلغم		الطول/ سم		العمر/ سنة		العدد	المعالم الإحصائية خطوط اللعب
ع±	س	ع±	س	ع±	س		
5,66	76,22	4,59	179,45	1,00	22	٣	حراس المرمى
7,80	66,33	6,24	175,22	1,65	23,16	٦	خط الدفاع
7,98	71,76	6,92	177,77	2,79	22,68	٩	خط الاشباه (الوسط)
4,45	77,66	9,37	168,13	0,75	22,66	٦	خط الهجوم

٣-٣ أداة البحث:

٣-٣-١ مقياس الضغوط النفسية للاعبين:

٣-٣-١-١ وصف المقياس وتصحيحه:

وضع مقياس الضغوط النفسية من قبل ( مؤيد عبدالرزاق حسو، ٢٠٠٦) (في مجال علم النفس الرياضي، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين الملحق (1) لبيان مدى ملائمة وصلاحيته المقياس لعينة البحث الحالي. ويتكون مقياس اسباب الضغوط النفسية من (51) فقرة فقد وضعت الدرجات المناسبة لكل الفقرات موزعة على بدائل المقياس الخمسة التي تم تحديدها، وعليه يتم تصحيح المقياس من خلال خمسة بدائل، وهي باعطاء (٥) درجات للبدل (كبيرة%) و (٤) درجات للبدل (كبيرة) و (٣) درجات للبدل (متوسطة) و (٢) درجتان للبدل (قليلة) و (١) درجة للبدل (قليلة%)، ويتم حساب الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات المقياس وفقاً للبدائل المختارة عن كل فقرة، ويتراوح الحد الاعلى لمجموع الدرجات ( التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (٢٥٥) درجة، بينما الدرجة الدنيا هي (٥١) درجة. ويتم تطبيق المقياس تحت عنوان ( الضغوط النفسية للاعبين)، الملحق (٢).

٣-٣-١-٢ المعاملات العلمية للمقياس:

## ١. صدق المقياس:

قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من ذوي الخبرة والإختصاص في مجال لعبة كرة القدم وعلم النفس الرياضي، الملحق(٢)، وبعد جمع الإستمارات تبين اتفاق آراء السادة الخبراء والمختصين بنسبة تزيد عن (٨٩%) . وبذلك أوجد الباحثان الصدق المنطقي للمقياس.

## ٢. ثبات المقياس:

إستخدم الباحثان طريقة الاختبار وإعادة الإختبار، وذلك من خلال توزيع المقياس على المجموعة نفسها بعد مرور ثمانية أيام من الإختبار الأول، وبعد جمع استمارات الإختبارين، تم معالجتها إحصائياً بأستخدام معامل الإرتباط البسيط ل(بيرسون)، فظهرت قيمته (٩٢%)، وهذا يدل على وجود إرتباط عال، وبالتالي وجود معامل ثبات واستقرار للمقياس.

## ٣-٤ التطبيق النهائي للمقياس:

بعد التحقق من المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لإداة البحث في مقياس الضغوط النفسية، تم تطبيقها على عينة البحث، اذ تم توزيعها بتاريخ ٩-١٢-٢٠١٢ لتمثل (الحالة الطبيعية) من أجل ضبط وتنشيت البيانات لغرض مقارنتها فيما بعد مع الإجابات اللاحقة التي تمثل حالة ما قبل المنافسة ( المباراة المهمة) والتي استدل عليها الباحثان عن طريق جدول مباريات بطولة جامعات إقليم كردستان العراق، وجرت المباراة المهمة بين منتخب جامعة سوران و منتخب جامعة سليمانية، اذ تم توزيع المقياس على عينة البحث ولمباراة واحدة حال وصول اللاعبين الى ملعب جامعة صلاح الدين مع مراعاة دقة وشروط الإجابة على المقياس، علماً أن: الحالة الطبيعية: وهي الحالة التي يكون فيها اللاعب بعيداً عن مواقف وضغوط وجوالمنافسة. المباراة المهمة: وهي المباراة التي تكون نتيجتها مؤثرة على اللاعبين وترتيب الفريق في البطولة.

## ٣-٥ الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الإرتباط البسيط ل(بيرسون).
- اختبار " T " للعينات المرتبطة<sup>(١)</sup>.

## ٤- عرض النتائج ومناقشتها:

## ٤-١ عرض النتائج:

<sup>١</sup> -وديع ياسين التكريني ومحمد حسن العبيدي؛التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية :٢ (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩)ص٢٧٩.

من أجل تحقيق هدف البحث الأول للتعرف على اسباب الضغوط النفسية في مراكز اللعب المختلفة بكرة القدم، فقد لجأ الباحثان الى إيجاد الوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاسباب الضغوط النفسية ولكل مركز على حدة في الحالة الطبيعية والمباراة المهمة، وكما موضح في الجدولين المرفقين ( : ) .

### الجدول (2)

يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاسباب الضغوط النفسية في الحالة الطبيعية و حسب خطوط اللعب المختلفة لعينة البحث

خطوط اللعب	المعالم الإحصائية	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
حراس المرمى		٣	٧٩.٢٨	٢.٠٦
خط الدفاع		٦	٨٣.٧٦	٨.٠٨
خط الاشباه (الوسط)		٩	٨٤.٨٣	٩.٠٣
خط الهجوم		٦	٨٩.٦٦	٩.٣٩

### الجدول (٣)

يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاسباب الضغوط النفسية في المباراة المهمة و حسب خطوط اللعب المختلفة لعينة البحث

خطوط اللعب	المعالم الإحصائية	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
حراس المرمى		٣	٨٩.٦٦	٧.٦٣
خط الدفاع		٦	٩٠.٨٠	١٠.٧٩
خط الاشباه (الوسط)		٩	٨٧.٥٠	٧.١٢
خط الهجوم		٦	٨٩.٢٢	٩.٩٤

ومن أجل تحقيق هدف البحث الثاني لدراسة الفروق في أسباب الضغوط النفسية في مراكز اللعب المختلفة بكرة القدم بين الحالة الطبيعية والمباراة المهمة، فقد لجأ الباحثان الى إستخدام اختبار "T" للعينات المرتبطة، وكما موضح في الجدول (٤).

### الجدول (٤)

يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وإختبار T لأسباب الضغوط النفسية وحسب خطوط اللعب المختلفة بين الحالة الطبيعية والمباراة المهمة

قيمة "T" المحسوبة	المباراة المهمة		الحالة الطبيعية		ن	المعالم الإحصائية خطوط اللعب
	ع±	س	ع±	س		
* ٤.٤٠	٧.٦٣	٨٩.٦٦	٢.٠٦	٧٩.٢٨	٣	حراس المرمى
** ٤.٨١	١٠.٧٩	٩٠.٨٠	٨.٠٨	٨٣.٧٦	٦	خط الدفاع
** ٣.٠٠	٧.١٢	٨٧.٥٠	٩.٠٣	٨٤.٨٣	٩	خط الاشباه (الوسط)
*** ٣.٤٥	٩.٩٤	٨٩.٢٢	٩.٣٩	٨٩.٦٦	٦	خط الهجوم

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة الحرية (٣-١=٢) قيمة (ر) الجدولية = (٤.٣٠)

\*\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة الحرية (٦-١=٥) قيمة (ر) الجدولية = (٢.٥٧)

\*\*\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة الحرية (٩-١=٨) قيمة (ر) الجدولية = (٢.٣١)

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية في مراكز اللعب المختلفة بين الحالة الطبيعية والمباراة المهمة، إذ أن الضغوط النفسية هي الأكثر ظهوراً في المباراة عند لاعبي عينة البحث، حيث بلغت قيمة "T" المحسوبة على التوالي (  $\square$  .  $\pm$  . " ٣.٠٠ " ٣.٤٥ )، وهي أكبر من قيمة "T" الجدولية عند نسبة الخطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجة الحرية ( )، وهي على التوالي (  $\square$  .  $\pm$  . " ٣.٠٠ " ٣.٤٥ ) .

#### ٤-٢ مناقشة النتائج:

يتضح من الجدولين المرقمين (\*\* ) وجود ارتفاع في درجة الضغوط النفسية وحسب مراكز اللعب المختلفة في الحالة الطبيعية والمباراة المهمة، حيث بلغ أعلى وسط الحسابي لأفراد عينة البحث في الحالة الطبيعية في خط الهجوم والبالغ ( ٨٩.٦٦ ) بينما بلغ أعلى وسط حسابي لأفراد عينة البحث في المباراة المهمة في خط الدفاع و البالغ ( ٩٠.٨٠ ) تبين للباحثان انه كلما زادت أهمية المباراة زادت الضغوط النفسية التي يعاني منها اللاعبون، وهذا الارتفاع في درجة الضغوط النفسية في الحالة الطبيعية والمباراة المهمة يتوقف على أهمية وصعوبة المباراة بالنسبة للاعبين، واثناء المنافسة الشديدة نلاحظ الانفعالات والتوتر والقلق والضغوط النفسية لها أثرها الواضح على شخصية اللاعب ومستوى انجازه، إذ تعد الضغوط النفسية إحدى هذه الانفعالات النفسية والتي يكون لها تأثير مباشر على اللاعب أثناء المباريات<sup>(١)</sup>.

وهذا يؤكد صحة الفرض الاول من البحث، ويتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الضغوط النفسية في مراكز اللعب المختلفة بين المباراة المهمة والحالة الطبيعية ولمصلحة المباراة المهمة، وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني من البحث، أن هناك العديد من المثبرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب والتي قد يكون عدم الانتظام في التدريب أو عدم وجود صداقات مع اللاعبين في فشل المدرب في تهيئة المناخ المناسب لإدارة شؤون اللاعبين، وكذلك التأثير المباشر من قبل الجماهير الذي ينعكس على أداء اللاعبين سواء أكان

<sup>١</sup> - عبد الحميد لبيب وإيلي ثناء؛ دراسة مقارنة للقلق لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة اليد، بحث منشور في مؤتمر الرياضة للجميع، العدد الثاني، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٤ (ص ٥٠).

ايجابياً أم سلباً، وهذا ما يؤكدُهُ ( اسامة كامل راتب، ١٩٩٧ ) ان تنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وادراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الاخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الاصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب <sup>(١)</sup>. وبالتالي يؤدي الى عدم توازن بين ما يدركه الرياضي وما مطلوب منه في البيئة وبين ما يدركه هو من قدراته.

وقد يتأثر اللاعبون بالضغوط النفسية كالضغوط التي يضعها القادة الرياضيون على اللاعبين او على بعضهم البعض من افراد الفريق لضرورة تحقيق الفوز تعتبر من الامور التي تستدعي التوتر والاستثارة العالية بصورة واضحة وتبعث في نفوس اللاعبين الخوف من ارتكاب الاخطاء وبالتالي خلق مناخ غير صحي بين اللاعبين يتسم بالانفعالات الزائدة والخوف من الفشل وعدم ( الثقة بالنفس ) <sup>(٢)</sup>.

ويعزوا الباحثان ذلك أيضاً الى أن اللاعبين هم في دوامة التفكير مستمر قبل المباراة بعدة أيام أو بساعات قليلة قبل بدء المباراة، فضلاً عن ضغط الجمهور المتزايد على اللاعبين، إضافة الى ذلك فإن ردود الفعل هذه مرتبطة ارتباطاً قوياً بعلاقة اللاعبين بأهمية المباراة والتفكير فيها وتقدير قوتها وقوة الخصوم، والخوف من الاصابة سيكون محور تفكير اللاعبين، ففي المباريات المهمة يزداد الاهتمام والتفكير لدى اللاعبين بنتيجة المباراة الى حد يدعو بحدوث حالة من التوتر والقلق قبل أن تبدأ المباراة، إذ يشير ( اسامة كامل راتب، ١٩٩٥ ) الى أن التوتر يزداد شدته كلما كانت نتيجة المنافسة تمثل أهمية أكبر بالنسبة للرياضي <sup>(٣)</sup>. وعليه فإن نتائج الجدول (٤) توضح الحقيقة العلمية من أنه كلما أرتفعت درجة أهمية المباراة زادت درجة الضغوط النفسية قياساً بدرجةها في الحالة الطبيعية، أي وجود علاقة طردية بين درجة الضغوط النفسية قياساً وأهمية المباراة، فضلاً عن أن زيادة درجة الضغوط النفسية تؤثر بشكل سلبي على أداء اللاعبين نتيجة التوتر الشديد في أثناء المباراة، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه كرول و كندر سجم نقلاً عن اسامة كامل راتب ( Kroll &Gunder schein 1982 ) ان المدربين هم اكثر عرضة لحدوث الاحتراق والذي يعتبر النتيجة النهائية للضغوط النفسية <sup>(٤)</sup>.

وفي ذلك يتفق بارون ( B ron 198 ) نقلاً عن ( يوسف عبدالفتاح، ١٩٩٩ ) مع هذا الاتجاه حيث يشير ان الضغوط النفسية تعتبر ظاهرة ادراكية تحدث من ادراك الفرد لعدم وجود توازن بين مهامه وعدم قدرته على ملاحقة تلك المهام، لاسباب منها داخلية التي تؤدي الى التوتر والضيق واخرى خارجية والتي تشمل تلك

١- اسامة كامل راتب؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٩٧:ص ١٣.

٢- محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي: ( القاهرة مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨)ص ٧٤.

٣- أسامة كامل راتب ؛ مصدر سبق ذكره ١٩٩٧:ص ١٢٩.

٤- اسامة كامل راتب؛ مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٠:ص ١٣.

العوامل المحيطة والتي تجعل الفرد يشعر بعدم السرور والملل والاحباط وتحدث الضغوط حينما تكون المتطلبات المطلوبة من الفرد اكبر مما يستطيع تحقيقه في ضوء امكاناته وظروفه<sup>(١)</sup>.

#### ٥- الإستنتاجات والتوصيات:

#### ١-٥ الإستنتاجات:

1- = زيادة في درجة الضغوط النفسية وحسب مراكز اللعب المختلفة لدى عينة البحث.

٢- ارتفاع درجة الضغوط النفسية كلما زادت أهمية المباراة مقارنة مع مستواها في الحالة الطبيعية.

٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية في درجة الضغوط النفسية في مراكز اللعب المختلفة بين الحالة الطبيعية والمباراة المهمة.

٤- أعلى درجة للضغوط النفسية في المباراة الطبيعية كانت لخط الهجوم ثم الاشباه ثم الدفاع وأخيراً حراس المرمى.

٥- أعلى درجة للضغوط النفسية في المباراة المهمة كانت لخط الدفاع ثم حراس المرمى ثم الهجوم وأخيراً الاشباه.

#### ٢-٥ التوصيات:

١- الأعتداع على إحدى وسائل التدريب العقلي كأسلوب لخفض درجة الضغوط النفسية قبل بدء المنافسة.

٢- الأعتداع على الاساليب النفسية التي تتميز بتوفر القاعدة المناسبة لتنشيط الاعداد النفسي عند اللاعبين وتمكينه من مواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها بحكمة من اجل السيطرة عليها وتجاوزها.

٣- تعويد اللاعبين على التركيز لحل الواجبات الملقاة على عاتقهم وعدم التأثير بالمؤثرات الخارجية سواء كان ذلك أثناء التدريب أو المباريات.

٤- تطبيق نتائج البحوث العلمية في ميدان العمل التدريبي والاستفادة منها في حل المشكلات النفسية التي تقع على عاتق اللاعبين.

٥- إجراء دراسات وبحوث مشابهة لسمات نفسية أخرى وعلى مراحل عمرية مختلفة في الالعب الفردية والجماعية.

### الملحق (١)

#### اسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	اللقب العلمي	الاسم الثلاثي	الاختصاص	مكان العمل
---	--------------	---------------	----------	------------

كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل	علم النفس الرياضي كرة الطائرة	ناظم شاكر الوتار	أ.د.	١
كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل	علم النفس الرياضي كرة السلة	خالد فيصل شيخو	أ.م.د.	٢
فاكلتي التربية الرياضية - جامعة سوران	علم النفس الرياضي ساحة وميدان	فاطمة عويد حسن	م.د.	٣
كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين	علم النفس الرياضي كرة السلة	عظيمة عباس علي	أ.م.د.	٤
كلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين	علم النفس الرياضي كرة القدم	ألان قادر رسول	م.د.	٥

جامعة سوران / أربيل

فاكلتي التربية - قسم التربية الرياضية

الدراسات العليا

## الملحق (2)

م / أستيبان أراء المختصين في مقياس الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم

الاستاذ الفاضل .....المحترم

في النية أجراء البحث الموسوم (دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بين الحالة الطبيعية والمباراة المهمة بكرة القدم) وعلى لاعبي الأندية المشاركة في بطولة الدوري بأقليم كوردستان العراق للموسم الكروي ٢٠١٢ - ٢٠١٣.

ولكونكم من ذوي الخبرة والدراية في مجال لعبة كرة القدم، وعلم النفس الرياضي، لذا يرجى تفضلكم ببيان رأيكم في مدى صلاحية وملاءمة المقياس المُعد لعينة البحث، وبدائله هي ( بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً ).

مع فائق الاحترام والتقدير....

التعليمات: ضع دائرة حول الرقم الذي تختاره ويصف حالتك بدقة، واجب عن كل عبارة بصدق وفي ضوء ما تشعر به عامة وينطبق عليك.

فقرات مقياس الضغوط النفسية للاعبين

الفقرة	تواجهني بدرجة
--------	---------------

ت	كبيره ا	كبيره	متوسطة	قليلة	قليلة ا
١	٥	٤	٣	٢	١
١					افكر في عواقب خسارة المباراة
٢					الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي
					اتضايق من جسمي بصورته الحالية
					يزعجني اهتمام ادارة النادي ببعض اللاعبين
					اشعر بضعف اهتمام مدربي لحالتي النفسية
					اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات
					اعاني من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات
					او من بالحظ في تحقيق الانجازات الرياضية
					اشعر ان الادارة تهتم بالنتائج فقط
					يلومني اصدقائي على اخطائي في المنافسات
					تستثيرني اصوات الجمهور
					اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم
					اشعر بانني شخص عصبي
					يضايقتني تدخل بعض الاداريين في شؤون المدرب
					اشعر بضعف الاثابة اثناء التدريب
					اصاب بالاحباط في ملعب الخصم
					الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي
					اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق
					اعاني من تعامل مسؤول الفريق
					أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية
					اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات
					اصاب بالتعب والانهاك في بداية المباراة
					ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان
					تهددني ادارة النادي باستبعادي من الفريق
					اشعر بانني استنزف طاقتي البدنية بسرعة
					اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي
					اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة
					اكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة
					اشعر بانني مجبر على الانتماء لهذا النادي
					ترزعجني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها
					اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب

					تقلقتني قلة التجهيزات ووسائل الامان في التدريب
					اجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين
					يضايقتني اسلوب الادارة السلوطني
					اتعرض الى السخرية من بعض اللاعبين
					اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء
					اشعر بشرود الذهن قبل المباريات
					انتقد نفسي كلما انخفض ادائي
					اشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة المنافسات
					افتقد التشجيع المادي والمعنوي
					يزعجني الكادر الاداري في تفرده باتخاذ القرارات
					تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم
					اشعر بنقص الدافع للإنجازات الرياضية
					ينتقدني الآخرون عندما اخطئ في المباريات
					اشعر بالخوف من الفشل
					يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة
					اجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الآخرين
					تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي
					اشعر بانني غير مبالي لادائي
					اشعر بالملل من فترة المنافسات
					ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة

### الملحق (٣)

عزيزي اللاعب المحترم

بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل شعورك قبل الدخول في المنافسات الرياضية لذا يرجى قراءة كل فقرة بتمعن ثم وضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً لك (علماً بأن النتائج لأغراض البحث العلمي فقط).

ت	العبارات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة √	درجة قليلة جداً
١	افكر في عواقب خسارة المباراة					

### فقرات مقياس الضغوط النفسية للاعبين

ت	الفقرة	تواجهني بدرجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
١	افكر في عواقب خسارة المباراة	٥	٤	٣	٢	١
٢	الاصابة البدنية البسيطة تعيق ادائي					
	اتضايق من جسمي بصورته الحالية					
	يزعجني اهتمام ادارة النادي ببعض اللاعبين					
	اشعر بضعف اهتمام تدريبي لحالتي النفسية اعاني من التعب الذهني قبل المنافسات اعاني من اضطرابات بالوزن قبل المنافسات او من بالحظ في تحقيق الانجازات الرياضية اشعر ان الادارة تهتم بالنتائج فقط يلومني اصدقائي على اخطائي في المنافسات تستثيرني اصوات الجمهور اشعر بانني غير مهيا بدنيا لمواجهة الخصم اشعر بانني شخص عصبي يضايقتني تدخل بعض الاداريين في شؤون المدرب اشعر بضعف الاثابة اثناء التدريب اصاب بالاحباط في ملعب الخصم الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي اجد صعوبة في تحمل مسؤولية قيادة الفريق اعاني من تعامل مسؤول الفريق أعاني من ضعف اهتمام عائلتي لما أحققه من انجازات رياضية اشعر بتسارع ضربات قلبي قبل المنافسات اصاب بالتعب والانهاك في بداية المباراة ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان تهددني ادارة النادي باستبعادني من الفريق اشعر بانني استنزف طاقتي البدنية بسرعة					

					اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي	•
					اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة	•
					اكون عدوانيا كلما اقترب موعد المنافسة	•
					اشعر بانني مجبر على الانتماء لهذا النادي	•
					ترجعني نظرة المجتمع الى الرياضة التي امارسها	•
					اشعر بالخمول والنعاس فور دخولي الملعب	•
					تقلقني قلة التجهيزات ووسائل الامان في التدريب	•
					اجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين	•
					يضايقني اسلوب الادارة السلوطني	•
					اتعرض الى السخرية من بعض اللاعبين	•
					اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء	•
					اشعر بشرود الذهن قبل المباريات	•
					انتقد نفسي كلما انخفض ادائي	•
					اشعر بالخوف من بعض قوانين ادارة المنافسات	•
					افتقد التشجيع المادي والمعنوي	•
					يزعجني الكادر الاداري في تفردده باتخاذ القرارات	•
					تسوء حالتي النفسية جراء التدريب غير المنتظم	•
					اشعر بنقص الدافع للانجازات الرياضية	•
					ينتقدني الاخرون عندما اخطئ في المباريات	•
					اشعر بالخوف من الفشل	•
					يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة	•
					اجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الاخرين	•
					تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا في ادائي	•
					اشعر بانني غير مبالي لادائي	•
					اشعر بالملل من طول فترة المنافسات	•
					ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة	•

### المصادر العربية

- ابراهيم عبد ربه خليفة؛ التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي: (القاهرة، دارالفكر العربي، ٢٠٠٠).
- اسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات - ٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
- اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ١: (القاهرة، دارالفكر العربي، ١٩٩٥).
- اسامة كامل راتب؛ قلق المنافسة (ضغوط الحياة-احتراق الرياضي): (القاهرة، دارالفكر العربي، ١٩٩٧).

- ثامر محمود دنون الحمداني؛ الضغوط النفسية على مدربي أندية النخبة لكرة القدم وأساليب التعامل معها على وفق متغيري التحصيل العلمي والعمر التدريبي: (رسالة الماجستير جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢).
- عادل حسني السيد؛ بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية للاعب كرة السلة: (مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، تصدر عن كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة اسبوط، العدد ٢، الجزء الثاني ٢٠٠١).
- فوزي عبد الخالق فائق؛ ضغوط العمل الوظيفي: (مجلة افاق اقتصادية، المجلد ٦٨، العدد = ).
- محمد العربي شمعون؛ سيكولوجية المنافسات الرياضية ١: (جامعة حلوان، مطبعة كلية التربية الرياضية بالهرم، ٢٠١١).
- محمد جاسم عرب و موسى جواد كاظم؛ مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة: (مجلة كلية التربية الرياضية)، العدد (١)، مطبعة ديالى، بعقوبة، ٢٠٠١).
- محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٢).
- محمد حسن علاوي؛ مدخل في علم النفس الرياضي : ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨).
- محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٨٨).
- مصطفى حسين باهي و سمير عبد القادر جاد؛ المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي: (القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤).
- وديع ياسين التكريني و محمد حسن العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (٢): (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).