

(تقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز لكرة القدم )

م.م ضياء حمود مولود السامرائي

ملخص البحث:

بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات النظرية . استخدم الباحث استمارة خاصة لقياس الضغوط النفسية للعبة كرة القدم لمعالجة مشكلة البحث، وعلى هذا الأساس استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يلائم طبيعة المشكلة التي يراد بحثها. لقد اختار الباحث بالطريقة العمدية العينة المؤلفة من أربعة عشر فريق من المنطقة الشمالية للدوري الممتاز لكرة القدم . وبعد توزيع الاستمارة على اللاعبين . وبعد جمع الإجابات حصل الباحث على نسبة لكل فقرة من فقرات المقياس الواحدة والستون، وقام الباحث بمناقشة الفقرات التي حصلت على إجابة بنسبة عالية فقط، والتي من خلالها توصل الباحث إلى الاستنتاجات والتوصيات.

**Abstract**

After reading of many similar theoretical studies, the researcher used a special form to measure the psychological pressures in football game to solve the problem of the research. according to this fundamentals the researcher used the description approach, which is suitable to solve such type of problems. The researcher chose the sample of the research by using direct method. The sample of the research consisted of (70) players selected from (7) clubs selected from the whole environment of the research that consists of (14) clubs from the clubs of northern zone in Iraq. The forms of the measurement distributed to the players and then the researcher collects the answers of the players to check all the rate of (61) items of the measurements. The researcher checked the results that get higher degrees than the others all that lead the researcher to give the conclusions and recommendations.

## 1- التعريف بالبحث

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

شغل موضوع الضغط النفسي اهتمام الكثير من الباحثين كون الإنسان يعيش في بيئة ملوثة بالأحداث والمشاكل والصراعات والكوارث ، ولعل الضغط النفسي احد مميزات عصرنا الحالي لما له من آثار سلبية في النواحي الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية للفرد ، والجدير بالذكر انه "ليس جميع الضغوط تتضمن ضرراً أو آثاراً سلبية بل تتضمن جوانب ايجابية أيضاً وقد عبر عنها العالم (Selye) بأنها أصل الحياة وان غيابها يعني الموت"<sup>(1)</sup>.

ان الانجازات الرياضية تتطلب توافر عدد من العوامل البدنية والمورفولوجية ، ولكن هذه العوامل لا تكتمل الا عند توافر لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها الفرد الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من أنواع الضغوط سواء البدنية منها أو النفسية أو الاجتماعية ، إذ ان المجال الرياضي فيه العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وإدراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين ، وما يربط بذلك كله من الخوف والفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب<sup>(2)</sup>.

## 2-1 مشكلة البحث:

ان للضغوط النفسية تأثيراً في الأداء المهاري للاعبين وفي نتائج المباريات سلبي وإيجابي ، إذ ان أعداد الرياضي نفسياً يعد احد العوامل المهمة التي تتضمنها العملية التدريبية فضلاً عن المتطلبات التدريبية الأخرى، ونتيجة لعدم اهتمام بعض المدربين للضغوط النفسية في العملية التدريبية وخصوصاً في قطرنا العراق، مما دعا الباحث إلى إجراء هذا البحث للتعرف على أهم الضغوط النفسية التي يواجهها اللاعبون المتقدمين في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم.

## 3-1 هدف البحث:

- تقييم الضغوط النفسية لدى اللاعبين المتقدمين في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم.

## 4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: اللاعبين المتقدمين لأندية المنطقة الشمالية المشاركين في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للموسم الكروي 2008-2009.

(1) - محمد عبد العاطي؛ مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة حلوان، 1998) ص36.

(2) - محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية احتراق اللاعب والمدرب الرياضي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص15.

1-4-2 المجال الزمني: للمدة 2008/11/1 ولغاية 2009/2/7

1-4-3 المجال المكاني : ملاعب أندية المنطقة الشمالية بكره القدم.

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

#### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 مفهوم الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

تعد الضغوط النفسية في المجال الرياضي واحدة من أهم العوامل التي لها أسهام فعال وإيجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والنفسية لان نتائج الدراسات الحديثة أظهرت ان ممارسة النشاط الرياضي لفترة طويلة وبشدة عالية لا يؤدي بالضرورة إلى الصحة المثلى، بل ان الكثير من رياضيي المستوى العالي يعانون من المشكلات مثل التعب المزمن الإصابة والمرض وضغوط المنافسة، وقد نلاحظ كيفية وقوع أكثر الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية وخاصة في فترة المنافسات ، ويرجع ذلك إلى أسباب آنية وأخرى متراكمة ناجمة عن خبرات الرياضيين الذين شاركوا في بطولات سابقة<sup>(1)</sup>.

عرفها (مارنوني Marinoni) بأنها "المواقف الحياتية التي يتعرض لها الفرد والتي تؤثر في الصحته النفسية والجسمية"<sup>(2)</sup>.

وعرفها (همفري Hamphry) نقلاً عن عبد الستار بأنها "أي فعل له رد فعل داخلي أو خارجي بحيث يجعل التكيف صعباً ويستوجب جهداً إضافياً لإبقاء التوازن الداخلي للفرد طبيعياً"<sup>(3)</sup>.

ويرى علاوي(1998) " أنها حالة انفعالية مؤلمة أو بغيظه يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد كما أنها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه"<sup>(4)</sup>.

ويشير راتب(2000) في تعريفه للضغوط النفسية إلى انه "حالة من عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية والنفسية) والمقدرة على الاستجابات تحت ظروف عندما يمثل الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات فيها نتائج هامة"<sup>(5)</sup>.

#### 2-1-2 أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

(1) - محمد حسن علاوي؛ مصدر سابق، ص15-18.

2- Marinoni ,B : Psychological Distress and its Correlates in Secondary school Students in Praia .Italy Epidermal, vol 1997 ,P 77.

(3) - عبد الستار إبراهيم ؛ الاكتئاب اضطراب العصر الحديث: (الكويت ، مركز الكتاب للنشر ، 1998) ص401.

(4) - محمد حسن علاوي؛ نفس المصدر، ص402.

(5) - أسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1: ( القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000) ص196.

## تقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز لكرة القدم

تحدث الضغوط عندما يكون هناك عدم توازن واضح بين ما تدرك انه مطلوب منك من البيئة وبين ما تدركه نحو قدراتك ، إذ أن الضغوط تتضمن ثلاثة عناصر ( البيئة، الإدراك والاستجابة) لذلك في شكل الاستثارة التي تعد نوعا من تنشيط العقل والجسم ، عندما يواجه احد اللاعبين خبرة الضغوط فإنه يحاول اكتشاف السبب وعادة يوجه اللوم إلى البيئة فنجده يقول ( المدرب ضغط علي كثيرا) أو (عندما شاهدت جمهورا كبيرا شعرت بالخوف الشديد) تلك أمثلة لتفسير أسباب الضغوط على أساس البيئة ، فنحن نميل إلى توجيه اللوم للأحداث في بيئتنا لتفسير أسباب الضغوط ، ويصبح ذلك عملية آلية لطريقة التفكير لتفسير أسباب الضغوط وذلك خطأ كبيرا.

إن هناك عنصرا مهماً لتفسير أسباب الضغوط النفسية غير البيئة وهي كيفية إدراكنا للأحداث ، فعندما يرى احد اللاعبين الملعب الرياضي ممثلاً بالجمهور الرياضي قد يقول (إنها فرصة عظيمة بالنسبة لي بان اظهر براعتي وأتقن الأداء أمام هذا الجمع الكبير من الناس) بينما لاعب آخر قد يقول (كم هو سيء إذا أخطأت أمام هذا الجمهور الوفير) انه الملعب الرياضي الممتلئ بالجمهور نفسه ولكن احد اللاعبين أدرك هذا الموقف ( البيئة) بشكل ايجابي، واللاعب الآخر أدرك ذلك على نحو سلبي .

أما العنصر الثالث للضغوط النفسية فهو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة، تلك التي تمثل بعد الشدة للسلوك واستخدام الاستثارة هنا بمعنى التنشيط الفسيولوجي والسلوك للشخص ، وعندما يكون هدفنا هو فهم كيف نتحكم في الضغوط النفسية فإنه من الأهمية أن نأخذ بعين الاعتبار جميع هذه الأعراض للضغوط النفسية<sup>(1)</sup>.

## 2-1-3 مصادر الضغوط النفسية: (2)

1. ضغوط مرتبطة بالقلق التنافسي والخوف من الفشل : الضغوط التي تنتج عن خوف اللاعب من الفشل وقلقه من ضعف مستواه وخشيته من مقارنته بالمنافس واللاعبين الآخرين، وشكته في قدراته واستعداداته.
2. ضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي وتهديد الذات: هي تلك الضغوط النفسية التي تنتج عن موقف المنافسة المقيم اجتماعيا من قبل المدرب أو الإداريين أو الوالدين أو زملاء الفريق أو الأصدقاء أو الجمهور... الخ ومحاولات اللاعب العمل على إثبات ذاته لنفسه وللآخرين وحاجته إلى إسعاد الآخرين.
3. ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية:

(1) - أسامة كامل راتب ؛ مصدر سابق، ص224.

(2) - أسامة عبد الظاهر الأصغر؛ ضغوط المنافسات والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة حلوان، 2004) ص25-26.

الضغوط الناتجة عن أهمية المنافسة، طبيعة المنافسة، مكان المنافسة، طبيعة الطقس، الأدوات المستخدمة، صعوبة المنافسة، أي أنها كافة الضغوط الخارجة عن نطاق اللاعب متمثلة في الجو المحيط بالمنافسة.

4. ضغوط مرتبطة بنقص تقييم الاستعداد والقدرات:

الضغوط النفسية التي تنتج عن تفكير اللاعب بان استعداده البدني والمهاري والفني والخططي غير كاف للاشتراك في المنافسة أو مواجهة المنافس وتحقيق الفوز.

## 2-1-4 الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم:

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الفرعية السريعة والقوية والتي تتطلب دقة وتركيز عاليين بأداء اللاعبين سواء بالتدريب والمنافسات ، ونظرا لأنها تمتاز بالاحتكاك القوي والمباشر مع المنافس، وهذه المتطلبات كلها ولدت ضغوطا نفسية على كاهل اللاعبين، وهذه الضغوط سواء أكانت خارجية أم داخلية فأن لها تأثيراتها السلبية في مستوى أداء اللاعبين، وشدة الضغط تزداد أو تقل لدى لاعب كرة القدم تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات، "فكلما زادت الضغوط فأنها تؤثر في أداء اللاعب بشكل سلبي ومن الصعب عليهم التركيز على أدائهم وبالتالي سيفشلون في مواصلة أدائهم الناجح سواء بالتدريب أو المنافسات"<sup>(1)</sup>.

"ما إذا قلت الضغوط بشكل كبير فان اللاعبين سيكونون غير مكترئين بالمنافسة كون ان مستوى الضغط أو الشد الذي يعمل تحته اللاعبون مهم جدا، فإذا لم يكن اللاعبون يلعبون تحت ضغط مناسب فان كفاءة أدائهم ستتأثر باعتبار ان قلة الضغط لديهم تعني عدم اهتمامهم بالتدريب أو المنافسة"<sup>(2)</sup>.

وتزداد ضغوط اللاعبين النفسية في منافسات كرة القدم عنها في التدريب كون طبيعة الضغوط النفسية تتصاعد مع ظروف وطبيعة المنافسات والبطولات إذ ان المهام المطلوبة من اللاعبين تمثل عملا معقدا بجمع بين المتطلبات البدنية والمهارية والخططية والنفسية وعندما يدرك اللاعبون هذه المتطلبات كونها تزيد من قدراتهم وإمكانياتهم ، فأنهم يصبحون في موقف مهدد وان هذه هذا الموقف يدفعهم إلى حالة من التوتر والقلق وكلما زاد شعورهم بأهمية المنافسة ومسؤولياتهم بعدم تحقيق الأداء الجيد زادت شدة الضغوط النفسية عليهم والتي يشعرون بوطأتها وثقلها وحجمها وخاصة عندما يجدون أنفسهم عاجزين عن تحقيق ما هو مطلوب منهم لإرضاء الإداريين أو الإعلاميين أو الجمهور، أما إذا استطاع لاعبو كرة القدم التغلب على هذه الضغوط النفسية فأن وطأتها وشدتها ستقل تدريجيا عليهم أثناء سير المباراة وبالتالي يستطيعون أداء ما أوكل إليهم من مهمات من قبل المدرب بشكل جيد ومثمر.

## 2-2 الدراسات المشابهة:

1- Http: w.w.w mind tools. Com /Stress rt. Html.

(2) - خير الدين علي عويس وعصام الهلالي؛ الاجتماع الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص

2-2-1 دراسة راوية عبد الفتاح عطوف 2004: (3)

- هدف البحث:

- بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة اليد في العراق.

- إجراءات البحث:

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

- عينة البحث: اختار الباحث مجتمع البحث بأكمله والذي مثل (22) ناديا وبلغ عدد أفراد العينة (310) لاعبا.

- استنتاج البحث: تم التوصل إلى بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة اليد في العراق.

### الباب الثالث

#### 3 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

المنهج هو " الطريقة التي يتوصل بها الإنسان بكيفية علمية منطقية منسقة مع الواقع إلى أدراك حقيقة من الحقائق التي كان يجهلها، وهي السبيل إلى اكتساب المعرفة اليقينية"<sup>(1)</sup>، وعلى هذا الأساس استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على إجراء مسح كامل للمشكلة قيد البحث من خلال إعداد استمارة خاصة لقياس الضغوط النفسية ، وان طبيعة هذا المنهج يلاءم طبيعة المشكلة التي يراد بحثها، كونه "يعطي صورة للواقع الحالي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"<sup>(2)</sup>.

#### 3-2 عينة البحث:

ان عملية اختيار العينة واحدة من أهم العمليات التي يقوم بها الباحث في البحث العلمي ، وهذه العينة ممثلة لمجتمع الأصل تمثيلا صادقا وحقيقيا ومن المعروف هناك عدة طرائق لاختيار العينة في الدراسات المراد تحقيق أهدافها ، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية إذ ان " الاختيار بالطريقة العمدية اختيار حر على أساس تحقيق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث"<sup>(3)</sup>، إذ كان مجتمع البحث أندية الدوري الممتاز للمنطقة الشمالية المتمثلة بأندية (ديالى، الشرطة، الجوية، كركوك، الرمادي، السليمانية، دهوك، اربيل،

(3) - راوية عبد الفتاح عطوف؛ بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة اليد في العراق: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، 2004).

(1) - نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية؛ (بغداد، ب م، 2004) ص51.

(2) - وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه، ط2: (عمان، دار المناهج، 2002) ص263.

(3) - ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1988) ص116.

سامراء، بيرس، الكهرياء، النفط، الحدود، صلاح الدين) وتمثلت عينة البحث ب(10) لاعبين من أندية كل من (ديالى، الرمادي، الشرطة، سامراء، بيرس، دهوك، السليمانية) والبالغ عددهم (70) لاعبا.

### 3-3 أدوات جمع البيانات:

1. في ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة قام الباحث بمراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية للتوصل إلى مقياس يخص لعبة كرة القدم بصورة خاصة، وبعد عرض هذا المقياس على السادة الخبراء تم قبوله من قبلهم .
2. تم توزيع استمارة المقياس على اللاعبين (أفراد عينة البحث).
3. يتكون المقياس من (61) فقرة والتي توضح الضغوط النفسية وأسبابها ومصادرها للرياضي، وتتوزع الإجابة على أربعة بدائل تعبر عن شعور اللاعب وهي (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة)، ويضع اللاعب علامة (√) أمام الخيار الذي يعبر عن وجهة نظره.
4. وبعد جمع الإجابات لعينة البحث تم تنزيل البيانات في استمارة خاصة يوضع فيها مجموع الإجابات ، وبعد استخراج النسب المئوية للإجابات ، تم من خلالها التوصل إلى أعلى نسبة لكل فقرة من فقرات المقياس وباللغة (61) فقرة، وبعد تحليل نتائج الفقرات تم مناقشة نتائج كل فقرة حصلت على نسبة عالية من الموافقة.

## الباب الرابع

### 4 عرض النتائج ومناقشتها:

#### 4-1 عرض النتائج:

أدناه عرض النتائج التي توصل إليها الباحث بعد تفريغ الاستمارات التي وزعت على أفراد العينة:

#### الجدول (1)

#### النسب المئوية لفقرات المقياس

ت	العبارات	غير موافق بشدة	النسبة المئوية	غير موافق	النسبة المئوية	موافق	النسبة المئوية	موافق بشدة	النسبة المئوية
1	اشعر بان مستواي في التدريب أفضل من مستواي في المنافسة.	16	%22.86	40	%57.14	12	%17.14	2	%2.86
2	أجد صعوبة في التوفيق بين الدراسة والتدريب.	12	%17.14	21	%31	35	%50	2	%2.86
3	تجاهل الأعلام يجعلني اشعر بعدم الثقة في قدراتي.	22	%31.43	22	%31.43	26	%37.14	-	-
4	الاهتمام بالناحية المادية يقلل من الانتماء والولاء.	21	%30	9	%12.86	30	%42.86	10	%14.28
ت	العبارات	غير موافق بشدة	النسبة المئوية	غير موافق	النسبة المئوية	موافق	النسبة المئوية	موافق بشدة	النسبة المئوية

## تقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز لكرة القدم

5	مدربي لا يفرق بين المباريات من حيث أهميتها مما يؤثر غضبي.	17	%24.28	33	%47.14	12	%17.14	3	%4.28
6	وجود حكم يرفع من مستوى أدائي.	5	%7.14	22	%31.43	38	%54.28	5	%7.14
7	اشعر بالملل أثناء التدريب	32	%45.71	28	%40	10	%14.28	-	-
8	أرى ان الخوف من الإصابة يقلل من تقتي أثناء المباراة.	8	%11.42	28	%40	28	%40	6	%8.57
9	أرى ان الإدارة لها دور في نجاح النادي.	-	-	-	-	10	%14.28	60	%85.71
10	اشعر بالضيق عند عدم معاونة زملائي لي.	-	-	4	%5.71	36	%51.43	30	%42.86
11	يضايقني امتناع الجمهور عن مشاهدة المباريات التي اشترك بها.	8	%11.42	20	%28.57	34	%48.57	8	%11.42
12	اشعر بالضيق لعدم وعي البعض بأهمية الرياضة.	-	-	9	%12.86	40	%57.14	21	%30
13	أرى ان نجوم الرياضة يتعرضون لضغوط إعلامية هائلة.	-	-	5	%7.14	40	%57.14	25	%35.71
14	تقدر الإدارة الفريق ماديا بصورة كافية.	3	%4.28	45	%64.28	13	%18.57	9	12.86%
15	تؤثر شخصية المدرب على علاقتي به.	5	%7.14	10	%14.28	40	%57.14	15	%21.43
16	اشعر بالضيق لتشدد الحكم وعدم تطبيقه لروح القانون.	10	%14.28	21	%30	25	%35.71	24	%34.28
17	اشعر بأنه يوجد لدي دافع لتحقيق انجازات في لعبتي.	-	-	2	%2.86	13	%18.57	55	%78.57
18	زيادة حمل التدريب يمثل تحديا لقدراتي.	5	%7.14	5	%7.14	40	%57.14	20	%28.57
19	العلاقة السيئة بين الجهاز الفني والإداري تتعكس على أدائي.	12	%17.14	12	%17.14	32	%45.71	14	%20
20	أرى أنني أتعرض لمضايقات لاستيعادي من التشكيلة الأساسية للفريق.	28	%40	10	%14.28	22	%31.43	10	%14.28
21	أرى ان محاولة بعض المتفرجين الهجوم على اللاعبين تؤثر على مستواي.	24	%34.29	16	%22.86	20	%28.57	10	14.28%
22	أحاول التدريب مهما كلفني ذلك من جهد ومشقة.	-	-	10	%14.28	36	%51.43	24	%34.29
23	أسعى لنيل رضا وسائل الإعلام عني.	-	-	6	%8.57	40	%57.14	24	%34.29
24	رفع المكافآت يؤدي إلى زيادة بذل الجهد أثناء المباريات.	6	%8.57	4	%5.17	26	%37.14	34	%48.57
25	الخلافات بين الجهاز الفني تجعلني في مواقف تؤثر على أدائي.	12	%17.14	22	%31.43	22	%31.43	14	%20
ت	العبارات	غير موافق بشدة	النسبة المئوية	غير موافق	النسبة المئوية	موافق	النسبة المئوية	موافق بشدة	النسبة المئوية



26	شعوري بان قدرات الحكم تتأثر بالجمهور وذلك يؤثر على أدائي.	22	%31.43	18	%25.17	22	%31.43	8	%11.42
27	تتوافر الإمكانيات التي تشجعني على التدريب.	-	-	11	%15.71	23	%32.85	36	%51.43
28	أرى ان خوفاً من الإصابة يؤثر على مستوى أدائي في المباراة.	8	%11.42	6	%8.57	34	%48.57	22	%31.43
29	اشعر بانسجام بين المدرب وادارة النادي.	4	%5.17	6	%8.57	34	%48.57	26	%37.14
30	أجد صعوبة عندما يتركني زملائي بدون معاونة.	2	%2.86	8	%11.42	36	%51.43	24	%34.29
31	أرى اني قادر على التكيف مع الجمهور	4	%5.17	-	-	38	%54.28	28	%40
32	أجد بان هناك صعوبة في أدائي بعض التدريبات.	18	%25.71	32	%45.71	16	%22.84	4	%5.17
33	أرى ان بعض وسائل الإعلام تعطي بعض الأمور أكثر من حجمها.	-	-	2	%2.86	34	%48.57	34	%48.57
34	الاهتمام المبالغ في من الناحية المالية يستهلك النجوم.	-	-	10	%14.28	34	%48.57	26	%37.14
35	مما يؤثر غضبي استيعادي من التشكيلة الأساسية للفريق.	14	%20	14	%20	30	%42.86	12	%17.14
36	خبرة الحكم في أداء المباريات تؤثر على أدائي.	22	%31.43	18	%25.71	30	%42.86	-	-
37	أرى ان الإمكانيات المتوفرة تساعد على تحفيز ودفع اللاعبين على الارتقاء بمستواهم	-	-	10	%14.28	30	%42.86	30	%42.86
38	أرى ان زيادة الجهد يؤدي إلى تعرضي للإصابة.	-	-	30	%42.86	28	%40	12	%17.14
39	تجاهل المسؤولين يجعلني لا انتظم في التدريب.	24	%34.29	26	%37.14	14	%20	6	%8.57
40	اشعر بالموودة بيني وبين زملائي لثناء التدريب والمنافسة.	-	-	4	%5.17	36	%51.43	30	%42.86
41	اشعر بالضيق للاهتمام الجماهيري المبالغ فيه في مباريات غير مؤثرة في البطولة.	24	%34.29	28	%40	14	%20	4	%5.17
42	أجد معارضة من الأسرة في ممارسة الرياضة.	50	%71.43	14	%20	6	%8.57	-	-
43	الخوف من الفشل يجعلني اشعر بالتوتر.	10	%14.28	20	%28.57	35	%50	5	%7.14
44	بضايقتي عدم وجود حوافز خاصة .	14	%20	14	%20	30	42.86%	12	%17.14
45	أقبل النقد التوجيهي من المدرب.	6	%8.57	4	%5.17	40	%57.14	20	%28.57
46	تباطؤ الحكم في تطبيق القانون يؤثر على أدائي.	24	%34.29	14	%20	22	%31.43	10	%14.28
ت	العبارات	غير موافق بشدة	النسبة المئوية	غير موافق	النسبة المئوية	موافق	النسبة المئوية	موافق بشدة	النسبة المئوية
47	اشعر بالضيق لعدم توافر الإمكانيات اللازمة.	10	%14.28	15	%21.43	36	%51.43	9	%12.86
48	أداء المنافس بقوة يؤثر على مستواي.	30	%42.86	30	%42.86	6	%8.57	4	%5.17
49	اشعر باستياء وغضب عند مطالبة الجماهير	10	%14.28	30	%42.86	16	%22.86	14	%20

## تقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز بكرة القدم

								بخروجي من الملعب.	
50	4	5.17%	16	22.86%	24	34.29%	26	37.14%	أجيد في المباريات المهمة من اجل الانتقال إلى فريق أفضل.
51	8	11.42%	16	22.86%	34	48.57%	12	17.14%	اشعر بالضيق للتهافتات العدائية من بعض المتفرجين.
52	-	-	12	17.14%	46	65.71%	12	17.14%	إجادتي في المباريات تعفني من العقوبات التي يجب ان توقع علي.
53	26	37.14%	30	42.86%	10	14.28%	4	5.17%	يضايقتني عنف أداء المنافس.
54	28	40%	24	34.29%	10	14.28%	8	11.42%	لا أجد التقدير الكافي من الآخرين.
55	-	-	8	11.42%	34	48.57%	28	40%	اشعر بان المدرب يفهم جيدا حاجة اللاعبين والفروق بينهم.
56	-	-	6	8.56%	30	42.86%	34	48.57%	يدير الحكم المباراة بعدالة في ظل القوانين والقواعد الدولية.
57	-	-	10	14.28%	42	60%	18	25.71%	اشعر ان الاعتمادات المالية تتناسب مع ما تحققة من نتائج.
58	8	11.42%	22	31.43%	30	42.86%	10	14.28%	يمكنني العودة إلى مستواي بسرعة بعد الإصابة.
59	20	28.57%	40	57.14%	10	14.28%	-	-	اشعر بالتوتر عند مواجهة أحداث المباراة.
60	16	22.86%	24	34.29%	18	25.71%	12	17.14%	يضايقتني عدم وجود فترات راحة مناسبة بعد المنافسة.
61	26	37.14%	30	42.86%	10	14.28%	4	5.71%	تحول الجماهير بتشجيعهم إلى الفريق المنافس يجعلني افقد الثقة في قدراتي.

## 3-2 مناقشة النتائج:

تشير النتائج الإحصائية إلى وجود نسب مختلفة من الضغوط النفسية على حالة اللاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز بكرة القدم للمنطقة الشمالية وهذه النسب تختلف من سؤال لآخر، إذ كان:

♦ السؤال الثاني (أجد صعوبة في التوفيق بين الدراسة والتدريب): كانت النسبة المئوية عالية (50%) (موافق).

" إذ تتراكم على اللاعب الواجبات المدرسية نتيجة التدريب، والمنافسات تتطلب المزيد من الوقت والجهد، مما يؤدي باللاعب إلى تأجيل الواجبات المدرسية وانجازها في ساعات متأخرة من الليل أو التغيب عن التدريب لانجاز ما لم يستطيع انجازه من واجبات مدرسية، وكل ذلك يزيد العبء البدني والنفسي على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ويتوقع ان تزيد هذه المشكلة تأثيرا على درجة الرياضي خلال فترة الامتحانات أو المسابقات الرياضية"<sup>(1)</sup>.

(1) - أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر؛ مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة حلوان، 1999) ص124.

◆ السؤال الرابع (الاهتمام بالناحية المالية يقلل من الانتماء والولاء): كانت النسبة المئوية عالية (42.86%) (موافق).

وذلك لان اغلب أندية المنطقة الشمالية تمر بأزمة مالية صعبة جدا وقد دعت اغلب الأندية ماعدا أندية إقليم كردستان إلى الانسحاب من الدوري لأكثر من مرة والذي دعا إدارات الأندية إلى عدم دفع مستحقات اللاعبين بصورة كاملة ، ويعتبر الجانب المادي في هذا الوقت الصعب الذي يمر به العراق والمنطقة من أكثر الضغوط النفسية التي تؤثر على اللاعب ، وقد يجعل اللاعبين ان يفكروا بالانتقال من النادي الأم والمحافضة إلى نادي يدفع أجورهم المالية بصورة كاملة ، مثلما حصل وانتقل عدد من لاعبي المحافظات إلى أندية إقليم كردستان وفرق المؤسسات لما لها من دعم مادي للاعب وهذا مردود سيء على بقية الفرق كما هو الحال في أندية ديالى والرمادي وسامراء وصلاح الدين.

◆ السؤال السابع (اشعر بالملل أثناء التدريب): كانت النسبة المئوية عالية (45.71%) (غير موافق بشدة).

إذ يرى أسامة كامل راتب (1997) " ان تعرض اللاعب للضغوط المرتبطة بالتدريب الرياضي ونتيجة لتكيفه السلبي لهذه الضغوط يحدث ان يكون لدى اللاعب الرغبة في عدم مزاوله التدريب ونقل الدافعية والحماس نحو الاستمرار وتظهر أعراض التدريب الزائد"<sup>(2)</sup>، ويأتي في هذا الوقت دور المدرب الذي يلعب دور كبير لعدم حصول الملل والتعب في التدريب من خلال تنظيم حمل التدريب ومراعاة الحالة النفسية للاعبين ووجود الحافز الذي يكون له دور كبير في التواصل والاستمرار من قبل اللاعبين والانتظام في التدريب اليومي ، إذ يجب على المدرب ان يضع للاعبين هدف محدد يدفع اللاعبين إلى التدريب والمثابرة.

◆ السؤال الثامن (أرى ان الخوف من الإصابة يقلل من ثقتي أثناء المباراة): كانت النسبة عالية (40%) (موافق) و (40%) (غير موافق).

انقسم اللاعبين هنا في الجواب فكان الجواب الأكثر ( موافق) و (غير موافق) والسبب يعود إلى ان بعض اللاعبين لم يصل بعناصر اللياقة البدنية والإعداد العام للمستوى المطلوب وبذلك يخاف من حصول الإصابة نتيجة الشد العضلي أو التعرق أو الخشونة مع اللاعبين ، أما القسم الآخر فقد وصل إلى جاهزية اللعب ودخول مرحلة المنافسة إذ كان مستوى اللياقة البدنية والإعداد العام جيد مما دعاه إلى الثقة في النفس وعدم الخوف من إصابات المباراة والحمل الزائد من خلال الشد العضلي والعصبي والتعرق والإصابة والاحتكاك مع اللاعبين وبذلك كانت الإجابة متساوية في الحالتين.

◆ السؤال التاسع (أرى ان الإدارة لها دور في نجاح النادي): كانت النسبة المئوية عالية جدا (85.71%) (موافق بشدة) .

(2) - أسامة كامل راتب؛ احتراق الرياضي بين التدريب والإجهاد الانفعالي: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) ص 89.

## تقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز لكرة القدم

إذ يؤكد كل من (بنجامين Benjamin وديفيد David 1979) "ان من أهم مصادر الضغوط لدى اللاعبين هي الضغوط المرتبطة بالآخرين (المدرّب، الإداري، الزملاء، الآباء، الحكم،... الخ) وأنهم يتأثرون بانطباعاتهم وتقديرهم أثناء أدائهم في المنافسة، وان احد مصادر الضغوط الهامة للرياضيين تأتي نتيجة لاستجابات الجمهور وتقدير الذات"<sup>(1)</sup>.

◆ السؤال العاشر ( اشعر بالضيق عند عدم معاونة زملائي لي ): كانت النسبة المئوية العالية (51.43%) (موافق).

ان لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية ولا يتحقق أي هدف من أهداف اللعبة إلا بتعاون جميع أفراد الفريق الواحد (من خلال تحقق الهدف والفوز بالمباريات) وأي لاعب من الفريق يلاحظ أو يحس ان جميع أفراد الفريق يتعاونون فيما بينهم وهو معزول عنهم في التدريب والمباراة فسوف يجعله هذا في ضغط نفسي قد يبعده عن الفريق وقد يدفعه ذلك إلى إيجاد فريق آخر يلعب له وذلك لإحساسه بان أفراد الفريق لا يرغبون في وجوده معهم، ويشعر بان قلة مستواه بالنسبة لهم أو شعور بعدم الرغبة لهم بوجوده معهم في الفريق.

◆ السؤال الحادي عشر (بضايقتني امتناع الجمهور عن مشاهدة المباراة التي اشترك فيها): كانت النسبة المئوية العالية (48.57%) (موافق).

اذ يعد الجمهور اللاعب الثاني عشر في مباريات كرة القدم لما له من دور كبير على الروح المعنوية للاعبين وإعطائهم الحافز والدافع في اللعب في المباريات والدليل على ذلك ان الاتحاد الدولي لكرة القدم أعطى الفريق الذي يسجل هدف في بلده (في ملعبه) وبين جمهوره الهدف بهدف أما الفريق الذي يسجل هدف في بلد الفريق المنافس (ملعب المنافس) الهدف بهدفين، مما يدل على دور الجمهور الكبير في رفع الروح المعنوية ويقلل من الضغوط النفسية للاعب ما هي عليه في ملعب الفريق المنافس وبين جمهوره مما يدفع بعض الدول إلى اخذ جمهوراً وبأعداد كبيرة إلى البلد المضيف حتى لا يحس اللاعب بأنه يلعب في ملعب ليس له جمهور فيه يشجعه.

◆ السؤال الثاني عشر (اشعر بالضيق لعدم وعي البعض بأهمية الرياضة): كانت النسبة المئوية العالية (57.14%) (موافق).

يؤكد أسامة كامل راتب (1997) "بان اللاعبين يقعون تحت ضغوط نفسية كبيرة ناتجة عن اتجاهات أفراد الأسر والأصدقاء نحو الرياضة ومنها على سبيل المثال ان هناك آباء غير مهتمين بمشاركة أبنائهم في الرياضة ورغم ذلك فأنهم يضغطون على أبنائهم للاستمرار في الممارسة ، وبذلك تصبح الممارسة خيرة سلبية ومصدراً للتوتر وليست مصدراً للسعادة والمتعة"<sup>(1)</sup>.

(1) - جمال عبد الناصر محمد السيد؛ الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضي: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة حلوان، 2001) ص154.

(1) - أسامة كامل راتب؛ مصدر سابق، (1997) ص.

ويؤكد ذلك محمد عبد العاطي (1998) "ان من بين الضغوط الهامة التي يواجهها الرياضيين وتؤثر على مستوى الأداء وقد تؤدي إلى حدوث الاحتراق الضغوط المرتبطة بتقدير الذات والمساندة الاجتماعية من الآخرين"<sup>(2)</sup>.

♦ السؤال الخامس عشر (تؤثر شخصية المدرب على علاقتي به): كانت النسبة المئوية عالية (57.14%) (موافق).

يشير محمد حسن علاوي (1998) ان "من أهم مصادر الضغوط التي تقع على اللاعب والمرتبطة بالمدرب هو أسلوب تعامل المدرب مع اللاعبين ومطالبة الجهاز الفني والإداري بتحقيق متطلبات تفوق قدراته واستطاعته"<sup>(3)</sup>.

ويرى سيلفا (Silva) (1990) " ان من أهم مصادر الضغوط النفسية المؤدية إلى الاحتراق النفسي لدى الرياضيين هو الإحباط الناتج عن فشل في إرضاء المدرب وكذلك أسلوب تعامل المدرب مع اللاعبين"<sup>(4)</sup>. كما يرى حسن أبو عبدة (1993) "ان النقد السلبي من المدرب للاعب يؤدي إلى زيادة كبيرة في مستوى سمة القلق لدى اللاعب ومن ثم زيادة مصادر الضغوط النفسية"<sup>(5)</sup>.

ويؤكد ذلك كل من سكان لان (Scanlan) ولويث وايت (Lewth Waite) "بان اللاعبين الذين يدركون ان مدربيهم غير راضين على مستوى أدائهم في الرياضة يكونون تحت ضغوط عالية واقل استمتاعا ويكون تأثيره سلبيا على الأداء"<sup>(6)</sup>.

ويذكر أسامة سيد عبد الظاهر نقلا عن مورجان (Morgan) وآخرون (1999) على "ان الاتصال بين المدرب واللاعب مهارة يجب ان تحظى بالمزيد من الاهتمام من قبل المدرب"<sup>(1)</sup>، وينصح في سبيل ذلك بعض الخصائص التي يجب ان يتميز بها المدرب الناجح في عملية الاتصال مع اللاعبين ومنها على سبيل المثال:

1. ان يكون موضع ثقة للاعبين.
2. استخدام أسلوب التعامل الايجابي.
3. الاهتمام بتقديم المعلومات التي تحسن من أداء اللاعبين.

(2) - محمد عبد العاطي؛ مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة حلوان، 1998) ص18.

(3) - محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) ص26.

(4) - أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر؛ مصدر سابق، (1999) ص117.

(5) - حسن أبو عبدة؛ دراسية العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم: (المجلة العلمية للتربية البدنية الرياضية/جامعة حلوان) ص106.

6-Scanlon T.K,Lewthwhite,R; From Stress to Enjoyment Parental and Coach Influences on Young, Human Kinetics Publishers,1988, P41.

(1) - أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر؛ مصدر سابق، (1999) ص118.

## تقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز لكرة القدم

4. إجادة المدرب لمهارة الاستماع عندما يتحدث إليه اللاعب.

◆ السؤال السابع عشر (اشعر بأنه يوجد لدي دافع لتحقيق انجازات في لعبتي): كانت النسبة المئوية عالية (78.57%) (موافق بشدة).

ان فرق المنطقة الشمالية وخصوصا (ديالى، سامراء، الرمادي، صلاح الدين، كركوك، النفط والحدود) من الفرق التي كانت محرومة من المشاركة في السنتين السابقتين ، ومن المعروف ان اللاعب الذي يحرم من ممارسة الرياضة المحببة إليه لفترة طويلة يكون الحافز والدافع لتحقيق انجاز عند العودة كبير جدا ليثبت للفرق والجمهور بأنه عائد بقوة إلى الدوري العراقي والى اللعبة التي يحبها ويرغب بممارستها ، وهذا الذي دعا إلى حصول نسبة مئوية عالية (موافق بشدة) لمجموعة كبيرة من اللاعبين.

◆ السؤال الثامن عشر (زيادة حمل التدريب يمثل تحديا لقدراتي): كانت النسبة المئوية العالية (57.14%) (موافق).

يرى أسامة كامل راتب (1997) إلى ان تعرض اللاعب للضغوط المرتبطة بالتدريب الرياضي نتيجة لتكيفه السلبي لهذه الضغوط يحدث ان يكون لدى اللاعب عدم الرغبة بمزاولة التدريب ونقل الدافعية والحماس نحو الاستمرار وتظهر أعراض التدريب الزائد (Over Training) ويستمر هبوط المستوى للاعب نتيجة تفسيره السلبي الناتج عن التدريب الزائد ويحدث نتيجة ذلك الإجهاد والتعب وكثرة الضغوط وتراكمها مما يؤدي في النهاية إلى حدوث الاحتراق ثم الانسحاب من الرياضة<sup>(2)</sup>.

وتؤكد ذلك دراسة أجراها مورجان (Morgan) وآخرون (1988) والتي أجراها على السباحين على ان "ارتفاع شدة الحمل التدريب تؤثر سلبيا على اضطرابات الحالة المزاجية وعدم التكيف النفسي للسباحين"<sup>(3)</sup>، ويشير مورجان (1987) أيضا إلى "ان أسباب الاحتراق النفسي الناتج عن التدريب الزائد ترجع إلى الإنهاك البدني والانفعالي وزيادة الاستجابات السلبية للاعب نحو نفسه والتدريب والآخرين وانخفاض معدل الانجاز"<sup>(1)</sup>.

◆ السؤال التاسع عشر (العلاقات السيئة بين الجهاز الفني والإداري ينعكس على أدائي): كانت النسبة المئوية العالية (45.71%) (موافق).

يشير أسامة كامل راتب (1997) ان التدريب الرياضي في جوهره نوع من الاتصال، إذ ان كل فعل يقوم به الجهاز الفني والإداري يتطلب نوع من الاتصال مع الآخرين والحقيقة ان اللاعب في الملعب يعكس كل ما يقدمه له الجهاز الفني والإداري من دعم مادي ومعنوي، فأى اختلاف في التعامل بين الجهازين الفني

(2) - أسامة كامل راتب؛ مصدر سابق، (1997) ص

(3) - أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر؛ مصدر سابق، (1999) ص120.

(1) - أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر؛ نفس المصدر، (1999) ص119.

والإداري وعدم التوصل إلى اتفاق، ينعكس ذلك سلبيا في أداء اللاعبين مهاريا في الملعب وهذا واضح في أي فريق من فرق الدوري ، ونلاحظ نتائجه السيئة وعدم الحصول على النقاط في كل مباراة<sup>(2)</sup>.

◆ السؤال العشرون ( أرى أنني أتعرض لمضايقات لاستبعادي في التشكيلة الأساسية للفريق): كانت النسبة المئوية العالية(40%) (غير موافق بشدة).

ان لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية ويجب ان يضع اللاعب في حساباته ان المدرب هو الذي يقرر أي من اللاعبين هو أكثر جاهزية لخوض المباراة إذ ان اللاعبين الأساسيين والاحتياط لهم نفس الأهمية في المباراة لأن أي إصابة لأي لاعب فأن اللاعب الاحتياط هو الذي يسد مكانه ، والفريق الواحد مع المدرب والجهاز الإداري والفني هو يتحمل نتيجة المباراة إذا كانت فوز أو خسارة.

◆ السؤال الثاني والعشرون (أحاول التدريب مهما كلفني ذلك من جهد ومشقة): كانت النسبة المئوية العالية(51.43%) (موافق).

يؤكد ذلك مورجان وآخرون (1988) ان ارتفاع شدة التدريب تؤثر سلبا على اضطرابات الحالة المزاجية وعدم التكيف النفسي ، ويشير أيضا (1987) "ان أسباب الاحتراق النفسي الناتج عن التدريب الزائد ترجع إلى الإنهاك البدني والانفعالي وزيادة الاستجابات السلبية للناشئ نحو نفسه والتدريب والآخرين وانخفاض معدل الانجاز"<sup>(3)</sup>، ورغم ذلك يحاول الرياضي الاستمرار بالتدريب رغم الحمل الزائد يؤدي إلى انخفاض في الانجاز والرياضي الذي يتدرب لفترة طويلة وبشدة عالية بدون انقطاع يتعرض إلى الإصابة والإجهاد والضعف العام والنحول أكثر من اللاعب الذي يتعرض إلى تدريب مقنن ومبرمج.

◆ السؤال الثالث والعشرون (أسعى لنيل رضا وسائل الإعلام علي): كانت النسبة المئوية العالية(57.14%) (موافق).

تؤكد كثير من الدراسات على ان الأنشطة الجماعية تتميز بزيادة الضغوط النفسية عن الأنشطة الفردية وخاصة في المنافسات الخاصة بها من حيث الاهتمام الجماهيري والإعلامي وارتفاع مكافآت الفوز وتحقيق أفضل النتائج من اجل الشهرة في الوسط الرياضي ، لذلك نلاحظ اهتمام بعض اللاعبين بوسائل الإعلام لكسب رضاهم للدور الكبير للإعلام في رفع معنويات الفريق واللاعبين وتسلية الأضواء عليهم.

◆ السؤال السادس والثلاثون(خبرة الحكم في أداء المباراة تؤثر علي): كانت النسبة المئوية العالية(42.86%) (موافق).

حكم المباراة هو المسؤول الأكثر تأثيرا على إدارة المباراة وإعطائها الصفة القانونية ، ويكون تأثيره مباشر على اللاعبين وكلما كان شديدا بتنفيذ مواد القانون كانت هناك العديد من الركلات الحرة المباشرة والغير مباشرة ويذهب بجمالية كرة القدم التي تكون في عدد المناولات القصيرة والطويلة ، وعدم استخدام روح القانون

(2) - أسامة كامل راتب؛ نفس المصدر، (1997) ص.

(3) - أسامة سيد عبد الظاهر الأصفر؛ نفس المصدر، (1999) ص119.

## تقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز لكرة القدم

من خلال إعطاء مبدأ الفائدة وهو الذي يتيح الفرصة للفريق الذي حصل على الخطأ ، وهذا يكون مردوده سيئ على اللاعبين وخصوصا إذا كان الحكم ليس لديه خبرة طويلة في التحكيم ولا يملك الشارة الدولية كما هو الحال في الدوري العراقي لكرة القدم.

◆ السؤال الثاني والأربعون (أجد معارضة من الأسرة في ممارسة الرياضة): كانت النسبة المئوية العالية (71.43%) (غير موافق بشدة).

يؤكد أسامة كامل راتب (1997) بان الرياضيون يقعون تحت ضغوط نفسية كبيرة ناتجة عن اتجاهات أفراد الأسر والأصدقاء نحو الرياضة ومنها على سبيل المثال ان هناك آباء غير مهتمين بمشاركة أبنائهم في الرياضة ورغم ذلك فأنهم يضغطون على أبنائهم للاستمرار في الممارسة ، وبذلك تصبح الممارسة خبرة سلبية ومصدرا للتوتر وليست مصدرا للسعادة والمتعة ، كما ان هناك نوع من الآباء متعصب جدا ويحاولون تحقيق النجاح من خلال أبنائهم ويضغطون على أبنائهم لزيادة ساعات وحجم التدريب وذلك يمثل نوع من الضغوط النفسية على الأبناء ويجعل خبرة الممارسة غير ممتعة وإنما خبرة توتر وخوف من الفشل<sup>(1)</sup>.

## الباب الخامس

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

## 5- 1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج تم التوصل إلى مصادر رئيسة للضغوط التي يواجهها اللاعبون في الدوري العراقي الممتاز للمنطقة الشمالية لكرة القدم:

1. ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأحمال التدريب.
2. ضغوط نفسية مرتبطة بالجمهور وأعضاء الفريق.
3. ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري.
4. ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات اللاعبين (الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة).
5. ضغوط نفسية مرتبطة بالحالة المادية للاعبين.

(1) - أسامة كامل راتب؛ مصدر سابق، (1997) ص 288-291.



في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يوصي الباحث بما يأتي:

1. تخطيط برامج التدريب بصورة علمية تتناسب مع قدرات اللاعبين البدنية والنفسية.
2. إدخال عوامل الإثارة والتشويق حتى لا يشعر اللاعب بالملل والاهتمام بفترات الراحة الايجابية والسلبية.
3. اهتمام القائمين على العملية التدريبية بصفة عامة وبصفة خاصة رياضة كرة القدم بالجانب النفسي للاعبين من خلال إجراء القياسات النفسية بصفة دورية للوقوف على الحالة النفسية للاعبين حتى يمكن العناية بهم وتوجيههم نفسياً لتحقيق أفضل النتائج.
4. دفع اللاعب إلى عدم التركيز على المكسب المادي فقط ومكافأة الأداء الفردي للاعب وليس النتائج فقط.
5. على العائلة معرفة دورهم في نجاح البرنامج الرياضي وان يكون لديهم الرغبة في الالتزام وتحمل المسؤولية مع المدرب.

#### المصادر العربية والأجنبية:

- أسامة سيد عبد الظاهر الأصغر؛ مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة حلوان، 1999).
- أسامة عبد الظاهر الأصغر؛ ضغوط المنافسات والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة حلوان، 2004).
- أسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- أسامة كامل راتب؛ احترق الرياضي بين التدريب والإجهاد الانفعالي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- جمال عبد الناصر محمد السيد؛ الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضي: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة حلوان، 2001).
- حسن أبو عبدة؛ دراسية العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم: (المجلة العلمية للتربية البدنية الرياضية/جامعة حلوان).
- خير الدين علي عويس وعصام الهاللي؛ الاجتماع الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1988).

تقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز لكرة القدم

- راوية عبد الفتاح عطوف؛ بناء مقياس للضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة اليد في العراق: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، 2004).
- عبد الستار إبراهيم؛ الاكتئاب اضطراب العصر الحديث: (الكويت، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية احتراق اللاعب والمدرب الرياضي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- محمد عبد العاطي؛ مصادر الاحتراق النفسي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/جامعة حلوان، 1998).
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية؛ (بغداد، ب م، 2004).
- وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه، ط2: (عمان، دار المناهج، 2002) ص 263.

- Scanlon T.K, Lewthwhite,R; From Stress to Enjoyment Parental and Coach Influences on Young, Human Kinetics Publishers,1988, P41.
- Maranon ,B : Psychological Distress and its Correlates in Secondary school Students in Praia .Italy Epidermal, vol 1997.
- Encyclopedia- International, 1966.