

الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى الناشئين (14-18) سنة في بعض الأنشطة الرياضية

د. بن نعمة محمد
د. بن رايح خير الدين
المركز الجامعي تيسمسيلت

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز في بعض الأنشطة الرياضية جماعية وفردية، ويمكن القول أن رياضي المستقبل المتميز هو نتيجة لعمل مسبق مخطط له، ويتجسد في الناشئ الرياضي حيث يعتبر مركز العملية التدريبية التعليمية نظرا لإمكانياته الأولية وقابليته للتطوير من خلال التدريب المقنن، والذي يؤثر في الجوانب البدنية والفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية لهذا الناشئ، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة 178 ناشئا، وتم الاعتماد على استبيان للضغوط النفسية مكون من خمسة محاور بمجموع 40 عبارة، ومقياس لدافعية الإنجاز مكون من بعدين بمجموع 20 عبارة، وقد تم التأكد من الأسس العلمية لأدوات البحث (الصدق، الثبات، الموضوعية) وأهم النتائج المتوصل إليها وجود فروق دالة إحصائية بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والناشئين الممارسين للأنشطة الفردية لصالح الأنشطة الجماعية/وجود فروق دالة إحصائية بين الإنجاز لصالح الناشئين الممارسين للأنشطة الفردية، ومن ناحية العلاقة وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى الممارسين للأنشطة الجماعية، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى الممارسين للأنشطة الفردية، وأوصى الباحث بضرورة مراعاة ظروف الناشئ من حيث وقت التدريب، وحجم التدريب، وضرورة مساعدة الأسرة والاهتمام بالناشئ أثناء المنافسات الرياضية، والاهتمام بالإعداد النفسي خلال كل مراحل الموسم الرياضي التنافسي.

الكلمات الدالة: الضغوط النفسية، المنافسة الرياضية، دافعية الإنجاز، الناشئ الرياضي.

مقدمة:

سيلبرجر اتخذ من قلق الحالة وهو عامل نفسي للتعرف على وجود الضغط، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد أصلا (8)

وفي المقابل يرى العديد من علماء النفس الرياضي أن وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية يتأسس على دافعية الانجاز الرياضي "والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاوله التفوق والامتياز في ضوء مستوى معين من مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق في مواقف المنافسة الرياضية" (9).

ولذلك فإن معرفة الضغوط التي تنشأ عن المنافسة الرياضية كمصدر هام والتي يتعرض لها الناشئ الرياضي بالإضافة إلى معرفة مستوى دافعية الانجاز أمر ضروري في سبيل إعداده

إن موضوع الضغوط النفسية يكاد يكون قضية العصر التي يعيشها الإنسان المعاصر، سواء في المجتمعات المتقدمة أو النامية حتى لا يكاد يخلو من آثارها ونتائجها الإنسان في أي مرحلة عمرية وفي مجالات مختلفة، حيث تعرف الضغوط النفسية بأنها "عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئيا أو كليا بدرجة عالية، توجد لديه إحساس بالتوتر، وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن، وقد يؤدي إلى الإجهاد ثم الاحتراق النفسي" (7).

ولقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبعا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، فنظرية سيلبي قد اختلفت عن تفسير الضغوط في كل من نظرية سيلبرجر وموراوي فقد اتخذ "سيلبي من استجابة الجسم الفسيولوجية أساسا على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما

هل تؤثر الضغوط النفسية على دافعية الإنجاز للناشئين الممارسين تبعاً لاختلاف الأنشطة الرياضية؟

التساؤلات الفرعية:

أ- هل تختلف الضغوط المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والممارسين للأنشطة الفردية (الجو دو، المسافات المتوسطة)؟

ب- هل تختلف دافعية الإنجاز بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والممارسين للأنشطة الفردية (الجو دو، المسافات المتوسطة)؟

ج- ما نوع العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز عند لاعبي الأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) وعند ناشئ الأنشطة الفردية (الجو دو، المسافات المتوسطة)؟

2- الفرضية العامة:

تؤثر الضغوط النفسية على دافعية الإنجاز للناشئين الممارسين تبعاً لاختلاف الأنشطة الرياضية.

فرضيات البحث الفرعية:

أ- هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والناشئين الممارسين للأنشطة الفردية (الجودو، المسافات المتوسطة).

ب- هناك فروق دالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والناشئين الممارسين للأنشطة الفردية (الجودو، المسافات المتوسطة).

ج- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز عند الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) وعند ناشئ الأنشطة الفردية (الجو دو، المسافات المتوسطة).

3- أهداف البحث:

أ- بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية .

ب- المقارنة بين الرياضيين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والأنشطة الفردية (الجودو، المسافات المتوسطة) في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية .

للمستقبل بشكل سليم وموجه، ويكون نمو سليماً ومتكاملاً في جميع الجوانب.

ومن خلال هذا كله يتناول البحث موضوع الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة الرياضية.

1- الإشكالية:

إن الدراسة والاهتمام بتأثير الضغوط النفسية على الرياضي يعتبر موضوع هام من ناحية فهم الرياضي للضغوط التي يلاقها أثناء اشتراكه في المنافسات الرياضية حيث "يشير مفهوم الضغط النفسي على انه الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبها عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة

المطالب والإمكانات مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية"⁽¹⁾، وبالتالي فالفهم الجيد لهذه الضغوط يهدف لمساعدته في إيجاد الحلول المناسبة لها لتحسين الأداء وتحقيق أفضل النتائج أثناء اشتراكه في المنافسة، حيث تعتبر هذه الأخيرة مصدر هام من مصادر الضغوط النفسية.

وبالمقابل أوضحت نتائج دراسة "م ك فرسون McPherson. 1980 ان أهم مصادر الضغوط للنشء هي عدم الشعور بالتقدم في المستوى، عدم الاستمتاع، زيادة متطلبات وقت الممارسة الرياضية، العلاقات السلبية وضعف الاتصال مع المدرب، الرغبة في ممارسة أنشطة أخرى"⁽¹⁰⁾

كما أن الناشئ الرياضي يكون توجيهه ممارسة نشاط ما على أساس قدراته وميوله ورغباته، ويترجم ذلك عن طريق انخراطه في الفرق الرياضية، وبالتالي تتكون لديه دافعية الإنجاز محولاً صقل وإبراز قدراته مما يجعله يعبر عن ذاته ويحاول تحقيق نتائج مميزة .

ولهذا جاء بحثنا هذا محولاً إثراء الجانب النفسي من خلال دراسة مقارنة لمعرفة الفروق الموجودة في الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز بين الناشئين في بعض الأنشطة الرياضية، وكذا نوع العلاقة الموجودة بينهما.

ونحن نحاول في بحثنا هذا الإجابة على التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

وضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة و ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة وضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق وضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة - إدارة الوقت) متطلبات الحياة الأخرى". كما أظهرت النتائج عن وجود فروق بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية في مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بالتدريب الرياضي واتجاهات الأسرة نحو الرياضة ومصادر الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت ومتطلبات النشء الرياضي وكذلك على الدرجة الكلية للقائمة (2) 5-2- الدراسات المشابهة التي تناولت دافعية الإنجاز: من بين الدراسات :

- دراسة إبراهيم المتولي أحمد 2007 بعنوان الدراسة: " دافعية الإنجاز الرياضي وعلاقته بقلق المباراة لدى ناشئ كرة القدم"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة دافعية الإنجاز الرياضي بقلق المباراة لدى ناشئ كرة القدم واستخدم الباحث المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه الدراسات على عينة بحث (60) ناشئاً لكرة القدم تحت (16) سنة واعتمد على قائمة دافعية الإنجاز - قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية.

وأشارت أهم النتائج توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة ودالة إحصائياً بين دافع إنجاز النجاح وبعد القلق المعرفي، وعن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد دافع إنجاز النجاح وبعد القلق البدني، وبين بعد دافع تجنب الفشل وقلق المنافسة الرياضية بأبعادها الثلاثة (3)

الدراسة النظرية: تم تقسيم البحث إلى باين :الباب الأول: الدراسة النظرية: ضم خمسة فصول:

الفصل الأول: الضغوط النفسية للرياضيين.

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية والضغوط النفسية.

الفصل الثالث: دافعية الإنجاز للرياضيين.

الفصل الرابع: الدراسات السابقة والمشابهة

الفصل الخامس: المراهقة وخصائصها من 14-18 سنة.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية:

1-2-1- منهج البحث والإجراءات الميدانية:

ج- المقارنة بين الرياضيين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والأنشطة الفردية (الجو دو، المسافات المتوسطة) في دافعية الإنجاز.

د- التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز عند الناشئين لاعبي الأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) واللعبين ناشئ الأنشطة الفردية (الجو دو، المسافات المتوسطة).

4- التعاريف الاصطلاحية والإجرائية لمصطلحات البحث:

- الضغط النفسي: " هو الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبها عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية " (1)

- المنافسة الرياضية: "موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة، لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب (أو من الفريق الرياضي) " (5)

- دافعية الإنجاز: " بأنها تشير إلى استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرتة في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز " (6)

5- الدراسات المشابهة:

5-1- الدراسات المشابهة التي تناولت الضغوط النفسية: من بين الدراسات:

- دراسة أسامة السيد عبد الظاهر 1999: بعنوان "مصادر الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي" هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية الذي قام بإعداده وتصميمه كل من (راتب - إبراهيم خليفة - أسامة الأصفر) والذي يحتوي على خمسة محاور للضغوط النفسية، وأجريت على عينة عددها (430) لاعب من مختلف الأنشطة الرياضية وأوضحت النتائج أن أهم مصادر الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي هي: ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب الرياضي.

المحور الرابع: ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة.

المحور الخامس: ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة.

- **استبيان دافعية الإنجاز:** "وقد قام محمد حسن علاوي بتعريب قائمة جو ولس willis (1982) وتم الاختصار على بعدي دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وعدد العبارات 20 عبارة فقط، وعند تطبيق القائمة يراعى أن يكون عنوانها كما يلي: قائمة الاتجاهات الرياضية".

1-2-5- الدراسة الاستطلاعية: قمنا بدراسة استطلاعية على عينة من الناشئين عددهم 27 ناشئاً وهذا بهدف معرفة مدى تقبل المبحوثين لأسئلة الاستبيان الخاص بالضغوط النفسية ومقياس دافعية الإنجاز وفهمهم لها، وتم توزيع عدد من الاستمارات ومن خلالها تمكنا من معرفة الأسئلة غير الواضحة، وقمنا بإعادة صياغتها.

1-2-6- حساب المعاملات العلمية للاستبيان: تم التأكد من الصدق عن طريق صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي، والثبات عن طريق طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، والثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ، والثبات عن طريق التجزئة النصفية، كما تم التأكد عن طريق الصدق الذاتي ومعامل الثبات الخاص به، وفيما يلي القيم التي تحصلنا عليها من خلال الصدق الذاتي لاستبيان الضغوط النفسية، ومقياس دافعية الإنجاز.

1-2-6-1- معامل الثبات والصدق الذاتي لاستبيان الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز:

الجدول رقم (01): يبين معامل الثبات والصدق الذاتي لاستبيان الضغوط النفسية ولمقياس دافعية الإنجاز:

1-2-1- منهج البحث: نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإننا اعتمدنا المنهج الوصفي.

1-2-2- عينة ومجتمع البحث: شملت عينة البحث بعض ناشئي (14- 18) سنة الفرق المشاركة في البطولة الوطنية من فرق القسم الوطني "أ" والقسم الوطني "ب" في كرة القدم، كرة اليد، المسافات المتوسطة، الجودو. وبلغت العينة 178 ناشئ.

1-2-3- مجالات البحث:

- **المجال البشري:**

أجري البحث على بعض لاعبي الفرق المشاركة في البطولة الوطنية قسم أ وقسم ب في الأنشطة الجماعية كرة القدم، كرة اليد والأنشطة الفردية المسافات المتوسطة والجودو.

- **المجال المكاني:** يشمل هذا المجال على ملاعب ومقرات الفرق التالية (تبارت، وهران، مستغانم، الشلف، سيدي بلعباس، تلمسان).

- **المجال الزمني:** نقصد بالمجال الزمني الوقت المخصص لإجراء الاختبارات وهم الموسم الرياضي 2013- 2014 حيث تم إجراء الاختبار (تقديم الاستمارة واسترجاعها).

- شرعت في الدراسة النظرية من 2011 حتى 2014، وتم صياغة الاستبيان في 2013 وتم توزيع الاستبيان في شهر جانفي 2014 وتم الفرز والتحليل والمناقشة من مارس إلى غاية سبتمبر 2014.

1-2-4- أدوات البحث:

- **استبيان الضغوط النفسية واستبيان دافعية الإنجاز:**

- **استبيان الضغوط النفسية:** تم بناء استبيان خاص بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الرياضيين مكون من خمسة محاور وعن طريق مراجعة الدراسات المرتبطة بالضغوط النفسية، عن طريق مراجعة قوائم الضغوط النفسية والاحترق النفسي التي سبق إعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة.

- وتم وضع خمس محاور في الاستبيان وشملت على:

المحور الأول: ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة.

المحور الثاني: ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل وأثناء وبعد المنافسة.

المحور الثالث: ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر.

القائمة	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثابت الاستبيان	معامل الصدق الناتج للاستبيان
الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية	27	25	0.05	0.87	0.93
دافعية الإنجاز	27	25	0.05	0.91	0.95

من خلال هذا الجدول نستنتج أن استبيان الضغوط النفسية واستبيان دافعية تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات.

2-2-1- عرض نتائج المتعلقة بالتساؤل الأول: هل تختلف الضغوط المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والممارسين للأنشطة الفردية (الجو دو، المسافات المتوسطة)؟

2-2-7- الطرق والوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات استودنت لدلالة الفروق بين متوسطين غير مرتبطين (ن1 ≠ ن2)، معامل الارتباط لبيرسون.

2-2- عرض ومناقشة النتائج:

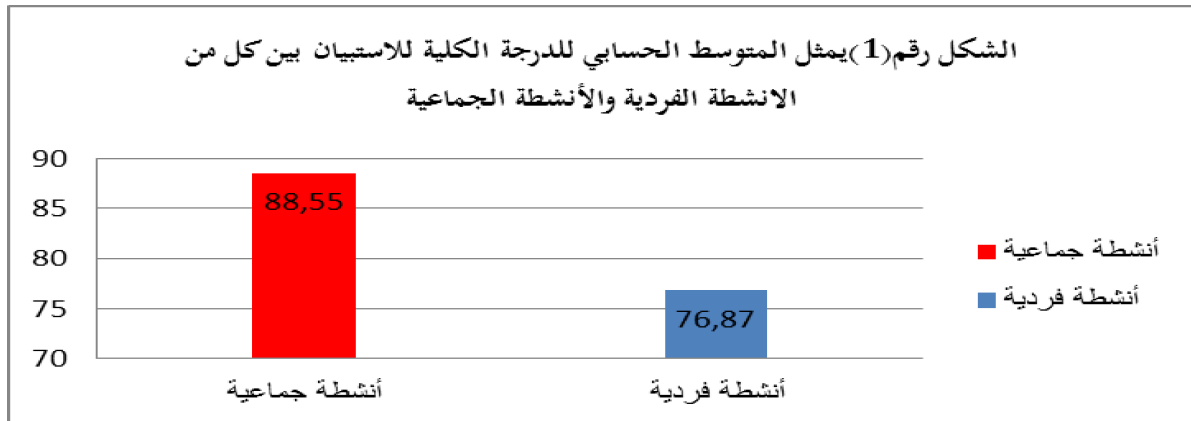
الجدول رقم (02): يبين قيمة ت ستودنت المحسوبة بالنسبة للأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية

المتغير	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	ت
المحور الأول	أنشطة جماعية	108	19.68	1.69	19	1.2+	20.56
	أنشطة فردية	70	13.58	2.22	13.5	0.1+	
المحور الثاني	أنشطة جماعية	108	17.08	2.76	17	0.08+	9.98
	أنشطة فردية	70	13.28	1.91	13	0.43+	
المحور الثالث	أنشطة جماعية	108	16.44	3.41	16	0.38+	5.63
	أنشطة فردية	70	19.41	3.28	20	0.53-	
المحور الرابع	أنشطة جماعية	108	17.52	1.72	18	0.83-	6.35
	أنشطة فردية	70	15.88	1.58	16	0.22-	
المحور الخامس	أنشطة جماعية	108	17.81	5.88	17	0.41+	3.76

	0.2-	15		14.7	70		
6.96	0.62+	86	12.30	88.55	108	أنشطة جماعية	الدرجة الكلية
	0.41-	78	8.16	76.87	70	أنشطة فردية	

- بالنسبة الدرجة الكلية الاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية: وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 6.96 عند درجة حرية 176، وهي أكبر من الجدولية المقدر ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05. مما يعني وجود فرق دال إحصائيا في الضغوط النفسية بين الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية لصالح الأنشطة الجماعية.

ت الجدولية المقدر ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05. من خلال الجدول أعلاه اتضح للباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة بين الناشئين المشتركين في الأنشطة الجماعية والمشاركين في الأنشطة الفردية لصالح الأنشطة الجماعية في جميع محاور الاستبيان.



2-2-2- عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

هل تختلف دافعية الإنجاز بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والممارسين للأنشطة الفردية (الجو دو، المسافات المتوسطة)؟

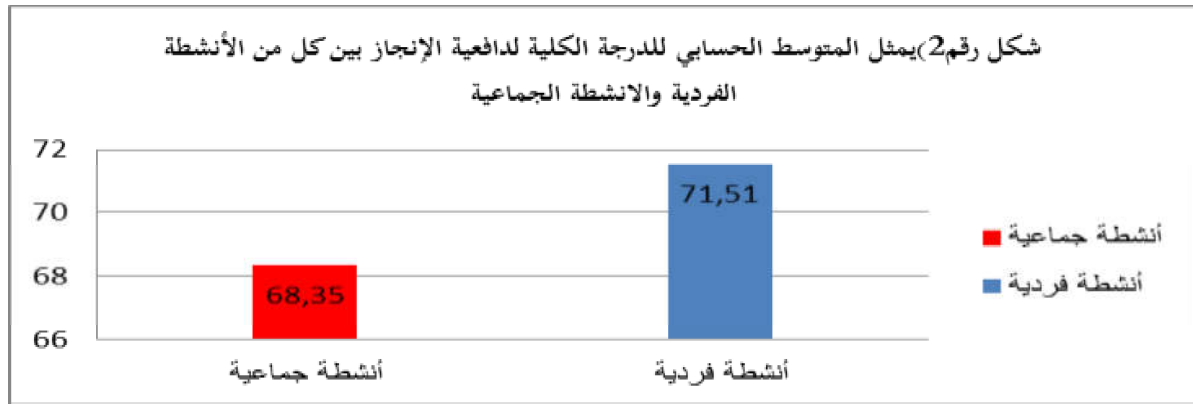
الجدول رقم (03): يبين قيمة ت ستودنت المحسوبة بالنسبة للأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية في مقياس دافعية الإنجاز

المتغير	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	ت
البعد الأول	أنشطة جماعية	108	35.98	9.55	40	1.26-	4.09
	أنشطة فردية	70	40.91	3.67	41	0.07-	

دافع النجاح	إنجاز						
البعد الثاني	أنشطة جماعية	108	32.37	7.33	8.16	32	0.15+
دافع تجنب الفشل	أنشطة فردية	70	30.6			29.5	0.40+
الدرجة الكلية	أنشطة جماعية	108	68.35	13.59	8.10	71	0.58-
	أنشطة فردية	70	71.51			70	0.55+

عدم وجود فرق دال إحصائياً في بعد دافع تجنب الفشل والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز بين الناشئين المشاركين في الأنشطة الجماعية والمشاركين في الأنشطة الفردية.

- من خلال كل ما سبق اتضح للباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعد دافع إنجاز النجاح بين الناشئين المشاركين في الأنشطة الجماعية والمشاركين في الأنشطة الفردية لصالح الناشئين المشاركين في الأنشطة الفردية.



2-2-3- عرض نتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث: ما نوع العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز عند لاعبي الأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والأنشطة الفردية (الجودو، المسافات المتوسطة):
الجدول رقم (04): يبين العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز في الأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والأنشطة الفردية (الجودو، المسافات المتوسطة).

2-2-3- عرض نتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث: ما نوع العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز عند لاعبي الأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) وعند ناشئ الأنشطة الفردية (الجودو، المسافات المتوسطة)؟

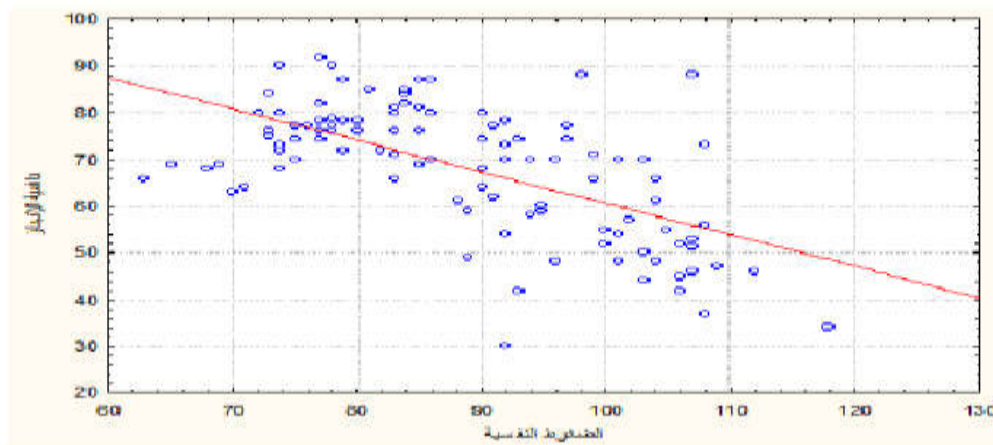
العلاقة الارتباطية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية لدافعية الإنجاز	نوع العلاقة والدلالة الاحصائية	درجة الحرية	"ر" الجدولية
الدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية (كرة القدم، كرة اليد)	0.60-	سالبة ودالة	107	0.195
الدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية (الجودو، المسافات المتوسطة)	0.20+	موجبة غير دالة	69	0.232

"ر" الجدولية المقدره ب(0.195) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً.

*الدرجة الكلية للضغوط النفسية مع دافعية الإنجاز لدى ناشئ الأنشطة الجماعية:

- لقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز (0.60-) وهي قيمة أكبر من

شكل رقم (47) يغل معامل الارتباط بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى ناشئ الأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد)

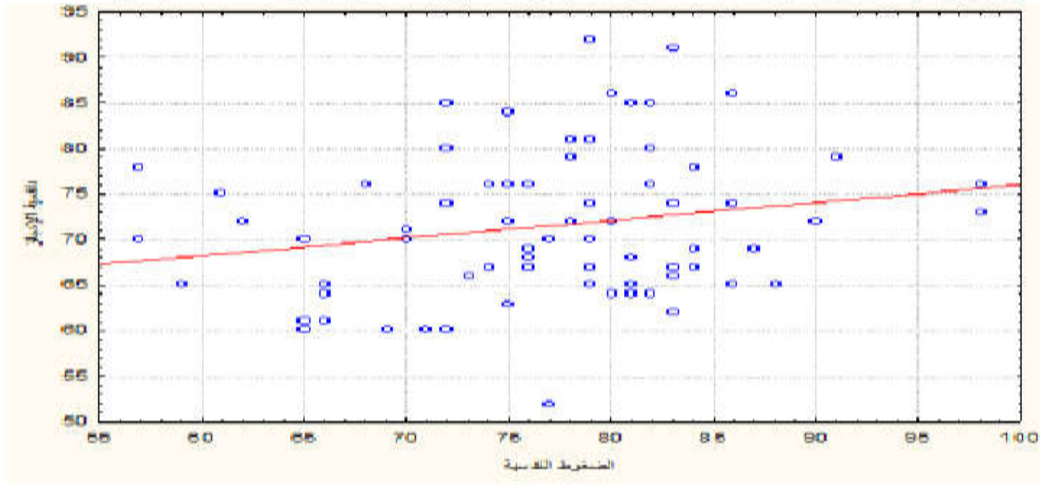


"ر" الجدولية المقدره ب(0.232) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً

*الدرجة الكلية للضغوط النفسية مع دافعية الإنجاز لدى ناشئ الأنشطة الفردية:

- لقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز (0.20+) وهي قيمة أقل من

شكل رقم (42) معامل الارتباط بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى ناشئ الأنشطة الفردية (الجودو، المسافات المتوسطة)



يجعلهم يوجهون قدراتهم وتفكيرهم للتكيف ومحاولة التغلب على هذه المواقف التي تعتبر محددة لكيانهم ومجهوداتهم خلال النشاط البدني الرياضي.

وعليه تتفق نتائج دراستنا مع ما توصل إليه أسامة الأصغر 1999 في دراسته "عن وجود فروق بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية في مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بالتدريب الرياضي واتجاهات الأسرة نحو الرياضة ومصادر الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة الوقت ومتطلبات النشء الرياضي وكذلك على الدرجة الكلية للقائمة" (2).

ومن خلال هذا كله نقول إن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

3-2 مناقشة فرضية البحث الثانية: "هناك فروق دالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والناشئين الممارسين للأنشطة الفردية (الجودو، المسافات المتوسطة)".

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم (03) حيث كان هناك فرق دال إحصائياً في البعد الأول بعد دافع إنجاز النجاح بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية لصالح الناشئين الممارسين للأنشطة الفردية.

بينما لم نجد فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الثاني دافع تجنب الفشل، والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية.

3-1 مناقشة فرضية البحث الأولى: "هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين لاعبي الأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والفردية (الجودو، المسافات المتوسطة)".

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم (02) حيث كان هناك فرق دال إحصائياً في المحور الأول ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية وفي المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل أثناء وبعد المنافسة الرياضية لصالح الأنشطة الجماعية، وأن هناك فرق دال إحصائياً في المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكرة بين الممارسين للأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية لصالح الناشئين الممارسين للأنشطة الفردية، وأن هناك فرق دال إحصائياً في المحور الرابع ضغوط الاهتمام بالملكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة وفي المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الرياضية بين الناشئين في الأنشطة الجماعية والفردية لصالح الأنشطة الجماعية.

وبالنسبة للدرجة الكلية للاستبيان كان هناك فروق دالة إحصائية بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية لصالح الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية. ويرى الباحث أنه نظراً لتغير المواقف المتعددة في الأنشطة الجماعية فإن ذلك يجعل الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية يعانون من ضغوط نفسية شديدة مقارنة بالأنشطة الفردية ما

لجميع قدراته ومؤهلاته من أجل البروز والتفوق وسيطرة القلق عليه والعصبية وانخفاض في تركيز الانتباه.

وتتفق نتائج دراستنا مع ما توصل إليه **دراسة جيندال وباندا Panda- Jinda 1982** "حول العلاقة بين الدافع للإنجاز والقلق والعصبية والانبساطية حيث وجد أنه هناك علاقة دالة سالبة بين دافع الإنجاز والقلق لعينة الذكور في حين توجد علاقة دالة بين المتغيرين لعينة الإناث".

- **بالنسبة للأنشطة الفردية:** ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية في الجدول رقم (04) تبين لنا أن نتائج معامل الارتباط بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز عند الناشئين الممارسين للأنشطة الفردية جاءت على النحو التالي:
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز لدى الناشئين الممارسين للأنشطة الفردية.

ويرى الباحث ربما أن لاعبي الأنشطة الفردية يتمتعون بسمات نفسية كالهدوء والتركيز وقوة الشخصية تجعلهم يواجهون الضغوط بشكل إيجابي، وأن الضغوط النفسية لا تؤثر على دافعية الإنجاز بل هناك ظروف أخرى كالاستعداد البدني من خلال مدة وفعالية التحضير، والخبرة الرياضية، حيث يشير **صلاح الدين حسين قادوس 1993** "أن الإعداد البدني يعتبر من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات والعناصر البدنية اللازمة لأي رياضي للقيام بأي نون من أنواع النشاط الحركي، كما يعد الإعداد البدني من أهم أركان التدريب التي نعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئاً أو متقدماً" (4).

ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الخامسة العلاقة الارتباطية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) قد تحققت والعلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز عند ناشئ الأنشطة الفردية (الجو دو، المسافات المتوسطة) لم تتحقق.

4- الاستنتاجات: توصلنا في الأخير على الاستنتاجات التالية:
- إن الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية هي بدرجة عالية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) مقارنة بالناشئين الممارسين للأنشطة الفردية (الجو دو، المسافات المتوسطة).

ويرى الباحث أن التفوق في الأنشطة الفردية يعتمد بشكل كبير على النواحي الذاتية للفرد الرياضي، وفي دراستنا وجدنا أن الناشئين في الأنشطة الفردية يتميزون بدافع مرتفع في إنجاز النجاح مقارنة بالناشئين في الأنشطة الجماعية التي يكون فيها التفوق ناتج مشترك بين النواحي الذاتية والمساندة الخارجية التي تأتي من الزملاء أو المدرب أو الجمهور أو الظروف الأخرى المساعدة على التفوق.

وتتفق نتائج دراستنا جزئياً مع ما توصل إليه **أحمد إبراهيم محمد أحمد خليل 2001** في دراسته " حول توجهات دافعية الإنجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة الرياضية حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد توجهات دافعية الإنجاز بين الأنشطة الفردية والأنشطة الجماعية".

ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت في البعد الأول دافع إنجاز النجاح، ولم تتحقق في البعد الثاني بعد تجنب الفشل والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز.

3-3 مناقشة فرضية البحث الثالثة:

"هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز عند الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) وعند ناشئ الأنشطة الفردية (الجو دو، المسافات المتوسطة)".

- **بالنسبة للأنشطة الجماعية:** ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية في الجداول رقم (04) تبين لنا أن نتائج معامل الارتباط بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز عند الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية جاءت على النحو التالي:
- وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية لدافعية الإنجاز أي كلما ارتفعت درجة الضغوط النفسية لدى الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية انخفضت دافعية الإنجاز.

ويرى الباحث أن طبيعة الأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) من خلال الضغوط التي يتعرض لها الناشئ الممارس لها والتي تكون من مصادر مختلفة، ككدرات الفرد الداخلية وإدراكه عدم الإجابة والتمكن، ويمكن حتى الزميل وعلاقته به، الاهتمام الجماهيري بها تؤثر على الناشئ الذي لا يمتلك خبرة كبيرة تؤهله لمواجهة هذه الضغوط وبالتالي يكون هناك تذبذب في الأداء، والذي يفسر بالانخفاض في دافعية الإنجاز، وعدم تجنيد الناشئ

د- يجب على المدربين تخطيط برامج التدريب بصورة علمية تتناسب مع قدرات الناشئ البدنية والنفسية، وعدم التركيز على النتائج فقط، ومراعاة ظروف الناشئ من حيث أوقات التدريب والمنافسات بحيث لا تتعارض مع ظروف حياته الدراسية والامتحانات والحالة الاقتصادية والاجتماعية له.

د. بن نعمة محمد
د. بن راجح خير الدين

الهوامش

- 1- أسامة كامل راتب، المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي، علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق، إصدار الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي. الإصدار الأول، مارس 1997 ص10.
- 2- أسامة السيد عبد الظاهر، مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1999.
- 3- إبراهيم المتولي أحمد، دافعية الانجاز الرياضي وعلاقته بقلق المباراة لدى ناشئ كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد(40)، العدد(74)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، 2007.
- 4- صلاح السيد حسين قدوس، الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1993 ص33.
- 5- عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة 1997 ص429.
- 6- عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2000 ص90.
- 7- عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط1، مركز للكتاب للنشر. القاهرة 2000 ص18.
- 8- غازي صالح محمود، علم النفس الرياضي (سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم) ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان 2011 ص101.
- 9- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي ط6، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007 ص232.
- 10- Mc. PHersen. B. The Social System of age Grops Swimmers. The Perception of Swimmer and Coaches. Candian Journal of applied Sport Sciences..1980

- هناك فروق دال إحصائيا في دافع إنجاز النجاح بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) والناشئين الممارسين للأنشطة الفردية (الجو دو، المسافات المتوسطة) لصالح الناشئين الممارسين للأنشطة الفردية (الجو دو، المسافات المتوسطة).

- هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد).

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى الناشئين الممارسين للأنشطة الفردية (الجو دو، المسافات المتوسطة).

5- التوصيات والاقتراحات: بعد تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة، وعلى ضوء هذه النتائج يقدم الباحث مجموعة من التوصيات راجيا العمل بها في المستقبل:

أ- يجب أن يساعد الآباء أبنائهم على تهيئة الظروف المناسبة للممارسة مع عدم إجبارهم على ممارسة نشاط رياضي معين أو المبالغة في نشاط ما، كما أن يخصصوا بعض الوقت لمشاركة أبنائهم التدريب حتى وأن كانوا مشغولين بدرجة كبيرة وليس لديهم الوقت فتكفي المشاركة الوجدانية العاطفية من خلال الاستفسار من أبنائهم عن أدائهم في التدريب والمنافسات وكذلك مشاركتهم خبرة النجاح والتفوق للأبناء.

ب- ضرورة استخدام استبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الرياضيين ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي خلال فترات موسم التدريب الرياضي، وقبل المنافسات وبعد المنافسات للتعرف على مستوى الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى الناشئين.

ج- يجب على المدرب الاهتمام بالإعداد النفسي قبل المباريات وبعد المباريات، والعمل على تدعيم الاتصال بينه وبين الناشئ بصورة كبيرة وأن يسمح باشتراك الناشئ في وضع الأهداف واتخاذ القرارات.