

ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 08 العدد: 03 السنة: 2021		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 569 - 579		تاريخ الإرسال: 2021/07/29 تاريخ القبول: 2021/08/19

معرفة علاقة الضغط المهني بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

Knowledge of the relationship of professional pressure to the performance of football players

بختاوي جمال^{1*} ، نجماوي خالد²

¹ معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم، الجزائر bekhtaoui.djamal@univ-mosta.dz

² معهد التربية البدنية والرياضية الشلف، الجزائر k.nedjmaoui@univ-chlef.dz

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة علاقة الضغط المهني بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وبذلك قمنا بهذا البحث الميداني على ثلاث فرق كرة القدم من ولاية عين الدفلى وهي: جيل عين الدفلى، شباب العامرة، شباب العطاف، ومن أجل التحقق من فرضيات البحث اعتمدنا على المنهج الوصفي باستخدام استمارة استبائية تضم ثلاثة محاور، وبعد ضبط متغيرات الدراسة المتمثلة في: "الجنس (ذكور)، السن (متوسط أعمارهم 20 سنة)، المستوى الدراسي (ثانوي)"، وبعد عرض النتائج والمعالجة الإحصائية استنتجنا أن هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. كلمات مفتاحية: الضغوط النفسية، الضغط، الأداء، كرة القدم، المراهقة.

Abstract:

This study aims to know the relationship of professional pressure to the performance of football players, so we did this field research on three (03) football teams from Ain Defla state, They are: "Djil Ain DeflaSCD, Guys El amraCRBEA, Guys El attafCRBA", In order to verify the research hypotheses, we relied on the descriptive approach using a three-pronged questionnaire, and after adjusting the study variables of: "sex (male), age (average age 20), school level (secondary)", After presenting the results and the statistical treatment we concluded that there is an inverse relationship between stress and skilled performance in football players.

Keywords: Stress pressure, Pressure, Performance, Football, Adolescence

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

نظرا لماكتسبه التربية البدنية والرياضية من أهمية في الوقت الحالي، لم تبق حبيسة مجال الترفيه فقط بل تحولت إلى علم من العلوم، أنشأت له معاهد خاصة متخصصة في تكوين المدربين والإطارات الرياضية، ومن الأمور المعمول بها حاليا في ميدان كرة القدم هو القيام بدراسات حديثة من أجل البحث عن أفضل السبل لتطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين.

ومن خلال احتكاكنا بالميدان الرياضي وملاحظتنا تأدية اللاعبين للمهارات الحركية بصعوبة، هذا ما أيقن فينا روح البحث فوجدنا أن هناك عوامل عديدة ومختلفة مؤثرة على الأداء المهاري فالأداء هو من أهم الأسس الفيزيولوجية لأداء الحركة، والرياضي الماهر هو الذي يتحكم في أداء حركاته بإتقان ودون عناء، وأهم هذه العوامل التي تؤثر على الأداء المهاري هي العوامل النفسية التي لها تأثير كبير على الرياضيين، فنحن من خلال دراستنا هذه نحاول دراسة جانب من هذه العوامل النفسية وهو الضغط النفسي وذلك من خلال بحث علاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، فبالرغم من أن هناك اتفاق على أن ممارسة النشاط البدني والرياضي له دور ايجابي وهام في تحسين الصحة النفسية والبدنية إلا أن الدلائل تشير إلى أن اللاعبين الذين يمارسون الرياضة من أجل مستوى الأداء العالي يعانون من مشاكل الضغوط النفسية.

وإزاء هذه المشكلة التي يتعرض لها اللاعبين فإنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عنها لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتها وبالتالي الوصول باللاعبين إلى التكيف الإيجابي معها، ومن أجل فهم أكثر لظاهرة الضغوط النفسية نقوم في دراستنا هذه ببحث علاقتها بالأداء المهاري وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

هل هناك علاقة بين الضغط النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم وما هي طبيعة هذه العلاقة؟

2. الفرضيات:

1.2 الفرضية العامة:

هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والأداء المهاري.

2.2 الفرضيات الجزئية:

لبينة الرياضي الاجتماعية علاقة بمستوى الأداء المهاري عنده.

ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الأداء المهاري للاعب كرة القدم.

نقص التحضير النفسي يؤثر سلبا على الأداء المهاري لرياضي كرة القدم.

3. أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها وذلك من خلال إلقاء الضوء على مختلف الضغوطات التي تعيق الرياضيين في تطوير أدائهم والكشف عنها يعود بالفائدة على المجال الرياضي وتحسين مستواه العام.

إطلاع القائمين على حقل الرياضة بخطورة ظاهرة الضغط النفسي وانعكاسه على الأداء المهاري للرياضيين.

التعرف على أهم مسببات الضغط النفسي لدى الرياضيين وتشخيصها لمعرفة التعامل معها ووضع استراتيجيات وقائية للتقليل من حدتها.

تأثير الضغط النفسي لا ينحصر في الناحية النفسية فقط بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية.

4. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات المطروحة في الإشكالية ومن ثمة تسليط الضوء على المسببات الضغط النفسي لدى الرياضيين. إيجاد الحلول المناسبة والممكنة لهذه الضغوط. إثراء التراث العلمي في مجال الضغوط الخاصة بالرياضيين مما ساعد على استخلاص الأبعاد والآثار الناجمة عن ضغوط الرياضة. استخلاص مجموعة من التوصيات من أجل تحقيقها مستقبلا. قد تكون هذه الدراسة فاتحة لدراسات وبحوث أخرى تتناول مثل هذه المواضيع مما يساعد على التعمق في دراسة متغيرات أخرى لم تشملها الدراسة الحالية، ونحن كباحثين نحاول قدر الإمكان إنجاح الحركة الرياضية وتقديم الخدمات للمجتمع.

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات

1.5 الضغط:

الضغط: هو كل تأثير مادي أو نفسي معنوي يأخذ أشكالا مؤثرة على سلوك الفرد، ويعوق توازنه النفسي والعاطفي، ويؤدي إلى إحداث توتر عصبي أو قلق نفسي، يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد أو القيام بسلوك الرشيد اتجاه المواقف الإدارية التنفيذية التي تواجهه.

2.5 الضغوط النفسية:

هي الإحساس عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية، والضغط النفسي هو حالة نفسية غير حالة تنتج وقع التهديد في المباريات أو المسابقات المختلفة المصحوبة بأعراض بدنية أو فيزيولوجية(عمروش مصطفى وأخرون، 2016، صفحة 148)

3.5 الأداء:

الأداء هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة تأثيرات متبادلة بين القوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية(سنوسي الرحماني وأخرون، 2018، صفحة 13)، أو هو الشكل الظاهري لعملية التعلم، فالتعلم عملية داخلية، أما الأداء فهو نتيجة لعملية التعلم(فايد عبد الرزاق وأخرون، 2021، صفحة 62)

4.5 كرة القدم:

هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس(دردي فاطمة وأخرون، 2020، صفحة 163)، تعتبر رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع(رومي جميل، 1986، صفحة 52)، وهي لعبة تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة، وفي نهاية كل طرف من طرف الملعب مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال في مرمى خصمه عبر حارس مرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس يكون باحتساب لمن يسجل أكبر عدد من الأهداف.

المراهقة من أهم مراحل النمو، حيث تعرف من الناحية البيولوجية أنها تلك المرحلة التي تبدأ من بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، وتقع عادة ما بين (12-18) سنة، أو هي مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد إذا فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية(بختاوي جمال وآخرون، 2020، صفحة 413)، أي المراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسديا وانفعاليا وعقليا واجتماعيا نحو بدأ النضج الجنسي والعقلي والاجتماعي(بختاوي جمال وآخرون، 2020، صفحة 110)، ومعناها التدرج في أنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد (13-19) سنة إلا أن هناك مرحلة أخرى تسمى بالمراهقة المتأخرة من بينها (17-21) سنة، وفي هذه الدراسة سوف نركز فيها على المراهقة المتأخرة.

الدراسة التطبيقية:

1. منهج البحث:

إن منهج البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس يتم وضعها من أجل الحصول على حقائق معينة وبعبارة أخرى هي الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة ونظرا لطبيعة الموضوع "الضغط النفسي" لكونه جد صعب ومعقد اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هذا الموضوع ولأن هذا المنهج يعد نقطة البداية في التعرف على المشكلات الميدانية ومدى انتشارها في المجتمع. ويعرف المنهج الوصفي بأنه المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات ومحاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بحالة الدراسة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد الشيء كما هو عليه في الواقع(عثمان حسن عثمان، 1998)

2. أدوات وتقنيات البحث:

1.2 استمارة البحث:

تعتبر استمارة البحث من أكثر الأدوات لجمع البيانات استخداما وشيوعا في البحوث الاجتماعية، ويرجع ذلك إلى المتغيرات التي تحققها هذه الأداة بالنسبة لاختصار الجهد والتكلفة أما سهولة معالجة بياناتها إحصائيا. واستمارة البحث نموذج يضم أسئلة توجه إلى المبحوثين للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف يتم ملؤها مباشرة وتنقسم هذه إلى بيانات تربط بطبيعة الموضوع، بحيث يتعلق كل نوع من الأنواع البيانات بجانب من جوانب الموضوع أو متغير أو متغيرات البحث

2.2 أنواع الأسئلة:

الأسئلة التي تكون الإجابة عليها مستجيبة لبعض الفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة مع الفرضيات، وهذه الأسئلة موجهة إلى عينات مختلفة والتي في مجملها تمثل لب المشكلة وقد استعملنا في بحثنا هذا الأسئلة المغلقة، والأسئلة نصف مفتوحة، والأسئلة المفتوحة.

3. العينة وكيفية اختيارها:

وقع اختيارنا على ثلاث فرق من ولاية الجزائر وهي:

- جيل عين الدفلى

- شباب العامرة

- شباب العطاف

ولقد قمنا باختيار هذه العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق الاختيار التي تعطي فرصا متكافئة لمعظم أفراد المجتمع الأصلي.

4. ضبط متغيرات الدراسة:

من أجل تدعيم نتائج البحث اعتمد الباحثون على مجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تؤثر على نتائج البحث، ومن هذه المتغيرات:

الجنس: حيث كانوا كلهم ذكور.

السن: كان متوسط عمرهم 20 سنة.

المستوى الدراسي: حيث كانوا معظمهم في المستوى الثانوي.

5. مجالات البحث:

1.5 المجال المكاني:

انجز بحثنا على مستوى ولاية عين الدفلى في الملاعب البلدية للفرق التي قمنا بالدراسة عليها.

2.5 المجال الزمني:

تم انجاز هذا البحث بداية شهر نوفمبر عن طريق البحث بالجانب النظري، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تراوح بين شهر نوفمبر 2017 إلى أبريل 2018

6. كيفية تفرغ البيانات:

بعد جمع الاستمارات الاستبائية الخاصة باللاعبين قمنا بتفرغ البيانات والتي يبلغ عددها 60 استمارة وتمت عملية تفرغ البيانات بحساب عدد التكرارات للأجوبة وبعد ذلك تم حساب النسبة المئوية لكل سؤال من الأسئلة الموجهة في الاستمارة.

1.6 تحليل البيانات وكيفية استعمالها:

تم عرض وتحليل ومناقشة البيانات حسب طبيعة السؤال المطروح في الاستمارة الاستبائية مع مراعاة عدة عوامل لها علاقة بالموضوع، حيث ساعدتنا هذه البيانات في إعطاء تفسيرات لهذه الأجوبة الخام باعتبارها نتائج متحصل عليها.

2.6 حساب النسبة المئوية:

قد تم من خلال تحويل الأرقام إلى نسب مئوية وتم التعليق عليه

عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الأول:

السؤال رقم 01: هل تؤثر شخصية المدرب على أداءك المهاري في المباريات؟

الجدول رقم 01: يوضح مدى تأثير المدرب على الأداء المهاري للاعب

النسبة المئوية	التكرار	الاجابات
11.66 %	07	نادرا
16.66 %	10	أحيانا
33.33 %	20	بدرجة متوسطة
38.33 %	23	بدرجة كبيرة جدا
100%	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول 01:

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن نسبة 38.33% من اللاعبين تؤثر شخصية المدرب على أدائهم المهاري بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 33.33%، من اللاعبين تؤثر شخصية المدرب على أدائهم المهاري بدرجة متوسطة، في حين نجد نسبة 16.66% من اللاعبين أحيانا ما تؤثر شخصية المدرب على أدائهم المهاري، أما نسبة 11.66 % من اللاعبين فننادرا ما تؤثر شخصية المدرب على أدائهم المهاري، ومن هنا نقول أكبر نسبة هي أن شخصية المدرب تؤثر على الأداء المهاري للاعبين.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين تؤثر شخصية المدرب على أدائهم المهاري، وهذا يعني للمدربين دور كبير في تحسين وتطوير الأداء المهاري للاعبين.

1. استنتاج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الأول والمتعلقة بعلاقة البيئة الاجتماعية للاعب بالأداء المهاري عنده، اتضح لنا أن هناك علاقة عكسية بين البيئة الاجتماعية المحيطة باللاعب، وأدائه المهاري حيث تعتبر جيدة، فكلما كانت الظروف الاجتماعية المحيطة باللاعب جيدة كلما ساهم ذلك في تحسين وتطوير الأداء المهاري عنده، والعكس صحيح فكلما كانت الظروف الاجتماعية المحيطة باللاعب كعلاقاته الأسرية وعلاقاته بالمسؤولين في النادي وكذا المديرين وطاقم التدريب والزملاء في النادي الرياضي سيئة كلما أدى ذلك إلى انخفاض في مستوى الأداء المهاري عنده.

عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثاني:

السؤال رقم 02: هل لديك ثقة في تحقيق أهدافك مهما كان ضغط المنافسة؟

الجدول رقم 02: يمثل مدى ثقة اللاعب في تحقيق أهدافه تحت ضغط المنافسة

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية
نادرا	21	35.00 %
أحيانا	31	51.68 %
بدرجة متوسطة	01	01.60 %
بدرجة كبيرة جدا	07	11.66 %
المجموع	60	100 %

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 02:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 02 نلاحظ أن نسبة 51.68% من اللاعبين أحيانا ما تكون لديهم الثقة في الوصول إلى تحقيق أهدافهم تحت ضغط المنافسة، ونسبة 35% من اللاعبين نادرا ما تكون لديهم الثقة في الوصول إلى تحقيق أهدافهم تحت ضغط المنافسة، أما نسبة 11.66% من اللاعبين لديهم الثقة في تحقيق أهدافهم تحت ضغط المنافسة بدرجة كبيرة جدا، في حين نسبة 01.60% تمثل عدد اللاعبين الذين لديهم الثقة في تحقيق أهدافهم بدرجة متوسطة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم 10 نستنتج أن أغلبية اللاعبين أحيانا ما تكون لديهم ثقة كبيرة في الوصول إلى تحقيق أهدافهم وطموحاتهم مهما كان ضغط المنافسة وهذا راجع لصعوبة المنافسة الرياضية، وقوة المنافسين

2. استنتاج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني تبين لنا أن أغلبية اللاعبين ليست لديهم دراية كافية بالأمر الأساسية الخاصة بالمنافسة وهذا ما أدى إلى التأثير على أداءهم المهاري ويتضح لنا ذلك من خلال عدم الارتياح النفسي والذهني للاعبين قبل بداية المنافسة وكذلك عدم الثقة في تحقيق الأهداف المسطرة تحت ضغط هذا الأخيرة، مما يؤدي على خلق جو من التوتر والقلق لدى اللاعبين، وهذا ما يؤثر سلبا على أداءهم المهاري، كما يمكن أن يكون للمنافسة أثر إيجابي على الأداء المهاري للاعب، وذلك من خلال تشكيلها حافزا قويا ودعمًا من أجل تطوير وتحسين الأداء المهاري، وهذا من شأنه أن يدعم فرضيتنا الجزئية الثانية، وهي أن للمنافسة الرياضية تأثير على الأداء المهاري للاعبين.

عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثالث:

السؤال رقم 03: هل يوجد في فريقكم مرشد نفساني؟

الجدول رقم 03: معرفة ما إذا كان للفريق مرشد نفساني

الاجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	40	% 66.66
لا	20	% 33.33
المجموع	60	%100

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 03:

من خلال عرض نتائج الجدول 03 نلاحظ أن نسبة 66.66% تمثل عدد اللاعبين الذين يوجد في فريقهم مرشد نفساني، أما نسبة 33.33% تمثل عدد اللاعبين الذين لا يوجد في فريقهم مرشد نفساني.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن هناك فريقين من أصل ثلاثة يوجد لديهم مرشد نفسي وهذا ما يدل على اهتمام المسؤولين في هذين الفريقين بالجانب النفسي.

3. استنتاج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث تبين لنا أن عملية التحضير النفسي عملية أساسية، وهذا راجع لدورها الأساسي في التخفيف من حدة الضغط ومن أجل السير الحسن للمنافسة، وهو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي نتائجها الإيجابية بعد مدة من العمل التدريبي مما يسمح من خلالها توفير إمكانات نفسية للرياضي وقدرته على التغلب والتحكم في سلوكه أثناء المنافسة، ومنه فإن التحضير النفسي الجيد والجماعي في الفريق ينقص من نسبة الضغط، وهذا ما يدعم فرضيتنا الجزئية الثالثة، نقص التحضير النفسي يؤثر سلبا على الأداء المهاري.

4. الاستنتاج العام:

نستطيع أن نخرج باستنتاج عام نشرح فيه ما تحصلنا عليه من نتائج في دراستنا هذه وبالتالي نعطي بها الإجابة المفصلة عن التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية وكذا الفرضيات التي وضعناها في بداية البحث. فمن خلال تحليلنا لنتائج المحاور الثلاثة اتضح لنا إن الفرضيات قد تحققت وهذا ما تؤكدته النتائج التالية:

- الرياضي معرض للضغط في بيئته الاجتماعية.
- لا يوجد رياضي لا يعاني من الضغط في مواقف الحياة العامة
- لا يوجد رياضي يملك سلوك يحميه من الضغط.

معرفة علاقة الضغط المني بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

- كل رياضي بحاجة إلى مستوى معين من الضغط (ضغط إيجابي) للتكيف مع بيئته الاجتماعية والرياضية.
 - حالات الإخفاق في المنافسات تكون سبب في ظهور الضغط النفسي.
 - توجد علاقة عكسية بين الضغط النفسي ونتائج ممارسة كرة القدم.
 - مستوى المردود الرياضي والنتائج لها علاقة مع ارتفاع نسبة الضغط عند الرياضي.
 - الفشل في المنافسة سبب رئيسي ذو أهمية كبيرة في توليد الضغط عند الرياضي.
 - تعتبر المنافسة حافزا في خلق جو من الحماس لدى اللاعبين.
 - نقص التحضير النفسي الجيد يؤثر على الصحة النفسية للاعبين.
 - الضغط النفسي يؤثر سلبا على اللاعبين أثناء المنافسات.
 - التحضير النفسي الجيد والتحضير البدني والجماعي في الفريق ينقص نسبة الضغط النفسي.
- هذه النتائج تؤكد لنا أن هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وهذه النتيجة تشبه إلى حد ما الدراسة التي قام بها عبد الغني علالي "الضغط النفسي لدى الرياضيين، ودراسة مقارنة بين رياضي الكراتيه ولاعبي كرة القدم". (عبد الغني علالي، 2005).

5. اقتراحات وتوصيات:

- من خلال الأسئلة المطروحة يمكن استخلاص مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي نأمل أن تساهم في إعطاء دفعة قوية للرياضيين والرياضة بصفة عامة:
- على المدرب زيادة على خبرته الفنية والتكتيكية، أن يكون ملما بالجانب النفسي والعقلي.
- أن يكون لكل فريق أخصائي نفسي من أجل المساعدة النفسية والإرشاد للاعبين في المنافسة.
- عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية.
- الاهتمام بالفئات الصغرى لكرة القدم بتدرجها نحو صنف الأكبر.
- تنظيم دورات وملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي وذلك بحضور خبراء.
- عدم تضخيم المباريات الهامة خاصة اللاعبين الشباب مما يجعلهم للضغط النفسي وتراكم هذه الضغوط قد يؤدي بالرياضي إلى الإحجام عن ممارسة الرياضة (الاحتراق النفسي).
- العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس لتمكين استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية وأعراضها المختلفة.

الخاتمة:

لقد كان هدفنا من إجراء هذه الدراسة هو الإشارة إلى أهمية الجوانب النفسية في الميدان الرياضي، لما في ذلك من أهمية في النهوض بالمستوى البدني والمهاري للرياضيين، بغية رفع النتائج إلى أبعد الحدود، وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى جانب من هذه الجوانب وهو الضغط النفسي وذلك من خلال دراسة علاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

وبعد البحث النظري والدراسة الميدانية المنجزة والاستعانة بالاستمارات الاستبائية وجدنا أن هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

ونتيجة دراستنا هذه أدت إلى إثبات الفرضيات المقدمة في بداية الدراسة، فارتفاع نسبة الضغط النفسي لدى الرياضي يؤدي به إلى حالة استجابة انفعالية حادة مما يؤدي إلى عدم قدرته على مواجهة هذه الضغوط، وبالتالي يحدث التكيف السلبي معها، وهذا ما يجعله ينحرف على أدائه المعتاد، أما انخفاض نسبة هذه الضغوط إلى مستويات معتدلة ومثالية يؤدي بالرياضي إلى التكيف الإيجابي معها، مما يساهم في الرفع في مستوى أدائه وكفاءته، وبهذا تظهر النتيجة الإيجابية للاهتمام بالجانب النفسي في الميدان الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة.

المراجع:

- 1- بختاوي جمال وآخرون. (2020). الأنشطة البدنية والرياضية وأثرها على تكوين شخصية المراهق في ظل استخدام التكنولوجيا الحديثة. *المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة عصر*، المجلد 03، العدد 01، ص 410-421
- 2- بختاوي جمال وآخرون. (2020). تأثير مادة التربية الابدنية والرياضية في تكوين شخصية المراهق في الطور الثانوي بالغرب الجزائري. *مجلة المنظومة الرياضية*، المجلد 07، العدد 17، ص 106-119.
- 3- دريدي فاطمة، براهيمي قدور. (2020). دور التخطيط الاستراتيجي في تنظيم أندية كرة القدم. *مجلة المنظومة الرياضية*، المجلد 07، العدد 17، ص 156-170.
- 4- رومي جميل. (1986). *كرة القدم*. بيروت، لبنان: دار النقائص.
- 5- سنوسي الرحمان، بن عكي محند اكلي. (2018). انعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية. *مجلة المنظومة الرياضية*، المجلد 05، العدد 01، ص 08-27
- 6- عثمان حسن عثمان. (1998). *المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية*. باتنة، الجزائر: منشورات شهاب .
- 7- عمروش مصطفى وآخرون. (2016). أهمية التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. *مجلة المنظومة الرياضية*، المجلد 03، العدد 01، ص 140-155.
- 8- فايد عبد الرزاق، حملاوي عامر، بلبول فريد. (2021). التكيف الاجتماعي وعلاقته بالأداء الحركي في الألعاب الفردية (رمي الجلة) لتلاميذ المرحلة الثانوية. *مجلة المنظومة الرياضية*، المجلد 08، العدد 01، ص 59-71.