

## علاقة الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى الناشئين (14-18 سنة) في كرة القدم

### The relationship between psychological stress and sporting superiority among young people (14-18 years) in football

تاريخ الاستلام:

2021/05/12

تاريخ القبول:

2021/08/02

تاريخ النشر:

2021/12/31

بن نعجة محمد<sup>1</sup>، بن رايح خير الدين<sup>2</sup> بن ساسي رضوان<sup>3</sup>

Bennadja Mohamed<sup>1</sup>, Benrabeh Kheiredine<sup>2</sup> BessasiRadhoune

جامعة تسيمسيلت<sup>1</sup> bennadjam067@gmail.com

جامعة تسيمسيلت<sup>2</sup> /kheiredine9@live.fr

جامعة تسيمسيلت<sup>3</sup> /radhsassi@gmail.com

#### الملخص :

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي في نشاط كرة القدم ، واعتمد الباحثون على المنهج الوصفي ، وبلغ حجم العينة 64 ناشئا ، وتم الاعتماد على استبيان للضغوط النفسية مكون من خمسة محاور بمجموع 40 عبارة ، ومقياس للتفوق الرياضي مكون من ثلاثة أبعاد بمجموع 54 عبارة ، وقد تم التأكد من الأسس العلمية لأدوات البحث (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) وأهم النتائج أن الضغوط النفسية هي بدرجة عالية عند الناشئين أقل من 3 سنوات الممارسين لنشاط كرة القدم مقارنة بالناشئين الممارسين من 3-5 سنوات ، وإن التفوق الرياضي هو بدرجة عالية عند الناشئين من 3-5 سنوات الممارسين لنشاط كرة القدم مقارنة بالناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات ، وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى الناشئ الممارس لنشاط كرة القدم أقل من 3 سنوات ، ووجود علاقة ارتباطية طردية غير دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى الناشئ الممارس لنشاط كرة القدم أقل من 3-5 سنوات.

- **الكلمات المفتاحية :** - الضغوط النفسية ، المنافسة الرياضية ، التفوق الرياضي ، الناشئ الرياضي.

**Abstract :** The study aimed to find out the relationship that exists between psychological stress and sporting superiority in football activity, the researchers adopted the descriptive approach, The sample size was 64 athletes, a questionnaire for psychological stress consisted of five axes, with a total of 40 statements, and a measure of sporting superiority in three dimensions with a total of 54 phrases, the scientific foundations of the research tools have been confirmed (Validity, reliability, objectivity) . The most important results are that psychological pressure is high among young people less than 3 years old who practice football activity compared to youth practicing from 3-5 years, and the sporting superiority is to a high degree among juniors from 3-5 years practicing football activity compared to youth practicing less than 3 years, the existence of an inverse statistically significant correlation between psychological stress and sporting superiority among young people practicing football activity less than 3 years old, And the existence of a positive, non-statistically significant correlation between psychological stress and sports superiority of the youth practicing football activity less than 3-5 years

**Keywords:** Psychological stress, sports competition, sporting superiority, young people

## 1- مقدمة:

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 جزئياً أو كلياً بدرجة عالية، توجد لديه إحساس بالتوتر، وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن، وقد يؤدي إلى الإجهاد ثم الاحتراق النفسي." (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2000، ص18)

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 جزئياً أو كلياً بدرجة عالية، توجد لديه إحساس بالتوتر، وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن، وقد يؤدي إلى الإجهاد ثم الاحتراق النفسي." (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2000، ص18)

ولقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطرفسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، فنظرية "سيللي" قد اختلفت عن تفسير الضغوط في كل من نظرية "سبيلبرجر وموراوي" فقد اتخذ "سيللي" من استجابة الجسم الفسيولوجية أساساً على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما "سبيلبرجر" اتخذ من قلق الحالة وهو عامل نفسي للتعرف على وجود الضغط، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد أصلاً. (غازي صالح محمود، 2011، ص101)

وفي المقابل يرى العديد من علماء النفس الرياضي أن وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية يتأسس على دافعية الانجاز الرياضي التي توجه الرغبة الفردية للتفوق، فالتفوق الرياضي بالنسبة للفرد يعني ما وصل إليه الفرد في أدائه في رياضته التخصصية إلى مستوى أعلى من مستوى أمثاله العاديين في ذات المجال الرياضي وعن غيره من المجالات التي تعبر عن المستوى العقلي والوظيفي للفرد بشرط أن يكون أدائه في هذا المجال موضوع احترام بينه وبين نفسه وبينه وبين الآخرين. (زكي محمد حسن، 2006، ص19)

ولذلك فإن معرفة الضغوط التي تنشأ عن المنافسة الرياضية كمصدر هام والتي يتعرض لها الناشئ الرياضي بالإضافة إلى معرفة مستوى التفوق الرياضي أمر ضروري في سبيل إعداده للمستقبل بشكل سليم وموجه، ويكون نمو سليماً ومتكاملاً في جميع الجوانب.

فكما هو معروف فنشاط كرة القدم نشاط فيه العديد من المتغيرات التي تؤثر في الأداء وتختلف من مرحلة لمرحلة فظروف المنافسة المتغيرة من تنوع المهارات المعتمدة على الجري السريع، البطيء، تغيير الاتجاهات الاحتكاك القوي، بالإضافة إلى الحضور الذهني القوي الذي يتطلب تركيز عال في التمير في التمرير، في التحليل السريع لمجريات المنافسة، والحضور النفسي من حيث الضغوط التي يتعرض لها وما يقابلها في مكونات الفرد من قدرة على مواجهة هذه الضغوط ومحاولة التفوق، اقتصرت دراستنا على دراسة الضغوط النفسية والتفوق الرياضي في نشاط كرة القدم.

## 2- الإشكالية:

إن الدراسة والاهتمام بتأثير الضغوط النفسية على الجوانب المتعلقة بالرياضة يعتبر موضوع هام من ناحية فهم الرياضي للصعوبات التي يلاقها أثناء اشتراكه في المنافسات الرياضية حيث "يشير مفهوم الضغط النفسي على أنه 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" (أسامة كامل راتب، 1997، ص10)،

وبالتالي فالفهم الجيد لهذه الضغوط يهدف لمساعدته في إيجاد الحلول المناسبة لها لتحسين الأداء و تحقيق أفضل النتائج أثناء اشتراكه في المنافسة، حيث تعتبر هذه الأخيرة مصدر هام من مصادر الضغوط النفسية ، وبالمقابل أوضحت نتائج دراسة م ك فرسون .1980McPherson أن أهم مصادر الضغوط للنشء هي عدم الشعور بالتقدم في المستوى ،عدم الاستمتاع ،زيادة متطلبات وقت الممارسة الرياضية ،العلاقات السببية وضعف الاتصال مع المدرب ،الرغبة في ممارسة أنشطة أخرى. (Mc.PHersen.B 1980, p142-475)

كما أن الناشئ الرياضي يكون توجهه لممارسة نشاط ما على أساس قدراته وميوله ورغباته، ويترجم ذلك عن طريق انخراطه في الفرق الرياضية ،وبالتالي تتكون لديه دوافع التفوق محاولا صقل وإبراز قدراته مما يجعله يعبر عن ذاته ويحاول تحقيق نتائج مميزة .

ولهذا جاء بحثنا هذا محاولا إثراء الجانب النفسي من خلال دراسة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى الناشئين في كرة القدم .

ونحن نحاول في بحثنا هذا الإجابة على التساؤلات التالية:

#### التساؤل العام :

هل تؤثر الضغوط النفسية على التفوق الرياضي للناشئين الممارسين لكرة القدم ؟

#### التساؤلات الفرعية :

1-هل تختلف الضغوط النفسية لدى الناشئين الممارسين لكرة القدم تبعا متغير الخبرة بين (أقل من 3سنوات ، من 3-5سنوات ؟

2- هل يختلف التفوق الرياضي لدى الناشئين الممارسين لكرة القدم تبعا متغير الخبرة بين (أقل من 3سنوات ، من 3-5سنوات ؟

3-ما نوع العلاقة الارتباطية الموجودة بين الضغوط النفسية و التفوق الرياضي لدى الناشئين الممارسين لكرة القدم ؟

3-الفرضية العامة :تؤثر الضغوط النفسية بدرجة كبيرة على التفوق الرياضي للناشئين الممارسين لكرة القدم .

#### فرضيات البحث الفرعية :

1- تختلف الضغوط النفسية لدى الناشئين الممارسين لكرة القدم تبعا متغير الخبرة بين (أقل من 3سنوات ، من 3-5سنوات .

2- يختلف التفوق الرياضي لدى الناشئين الممارسين لكرة القدم تبعا متغير الخبرة بين (أقل من 3سنوات ، من 3-5سنوات.

3- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية و التفوق الرياضي لدى الناشئين الممارسين لكرة القدم

#### 4-أهداف البحث:

1-المقارنة بين الناشئين الممارسين لكرة القدم بين (أقل من 3سنوات ، من 3-5سنوات) في الضغوط النفسية .

3- المقارنة بين الناشئين الممارسين لكرة القدم بين (أقل من 3سنوات ، من 3-5سنوات) في التفوق الرياضي .

4-التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و التفوق الرياضي لدى الناشئين الممارسين لكرة القدم

6- التعريف الاصطلاحي 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 . (أسامة كامل راتب، 1997، ص 10) .

**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) . (عزت محمود كاشف، 1997، ص 429) .

**التفوق الرياضي :** هو تمتع اللاعب بطاقات وإمكانات رياضية وقدرات فطرية ووظيفية ونفسية وعقلية وصحية تجعله في موقف أفضل من غيره ، ويمكنه من الحصول على نتائج متميزة في نوع معين من النشاط الرياضي . (يجي السيد الحاوي 2004، ص 22)

#### 7- الدراسات المشابهة:

##### 1-7- 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 و تصميمه 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. 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. (أسامة السيد عبد الظاهر، 1999).

##### 2-7- الدراسات المشابهة التي تناولت التفوق الرياضي: من بين الدراسات :

**دراسة سعيد نزار سعيد 2011 بعنوان:** " المهارات النفسية للاعب كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي وهدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة المهارات النفسية بأبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد و استخدم الباحث المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه الدراسات على عينة بحث متكونة من لاعبي الدوري الممتاز في إقليم كردستان العراق مستعملاً في جمع البيانات مقياس المهارات النفسية ومقياس أبعاد التفوق الرياضي .

وأشارت أهم النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين بعد التوجه نحو ضبط النفس لمقياس أبعاد التفوق الرياضي وأبعاد مقياس المهارات النفسية ، ووجود علاقة دالة إحصائية بين بعد الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وبين بعدين اثنين من مقياس المهارات النفسية هما بعد القدرة على التصور والثقة بالنفس ، كما دلت على وجود علاقة دالة إحصائية بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وبعدين من مقياس المهارات النفسية هما القدرة على الاسترخاء ودافعية الانجاز " (سعيد نزار سعيد، 2011، ص 220) .

**الاستفادة من الدراسات السابقة :** من خلال الدراسات السابقة نرى أن هذه الدراسة حددت أطرق قياس المتغيرات الخاصة بدراسة المتمثلة في الضغوط النفسية لدى الناشئين والتفوق الرياضي فهي ساعدتنا في اختيار وسائل

القياس المناسبة، وساعدتنا في بلورة عنوان الدراسة وصياغة الإشكالية والتساؤلات الخاصة بدراستنا ونوعية الاستنتاجات المتحصل عليها والتي توضح لنا طريقة عرض ومناقشة وتفسير النتائج التي سنتحصل عليها .

## 2-1-1- الطريقة والأدوات :

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

2-1-1-2- 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 للموسم الرياضي 2018/2019. وبلغت العينة 64 ناشئي من 7 فرق بنسبة مقدرة ب 16% من المجتمع الأصلي .

## 2-1-4- أدوات البحث :

-استبيان الضغوط النفسية ومقياس التفوق الرياضي:

- استبيان الضغوط النفسية : تم الاعتماد على 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 والاحتراق النفسي التي سبق إعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة .

- وتم وضع خمس محاور في الاستبيان و شملت على :

المحور الأول : ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة .

المحور الثاني : ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئي قبل و أثناء و بعد المنافسة .

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

المحور الرابع : ضغوط الاهتمام بالمكسب و اتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة .

المحور الخامس : ضغوط تنظيم وقت الناشئي للمشاركة في المنافسة . (بن نعجة محمد، 2015، ص 157)

## 3-2-4 مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

هذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من (54)فقرة تشير إلى توجه

الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ، وأبعاد المقياس هي :

1- بعد (التوجه نحو ضبط النفس) يتكون من (18) عبارة منها (16) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد من (7-11-12-

17-20-21-28-37-38-40-42-43-44-47-51-52) و (2) عبارة ايجابية

فيهما(24-30).

2- بعد (التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية) يتكون من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد من (1-

3-5-6-8-19-26-29-32-33-35-41-46-50) و (4) عبارة ايجابية فهي (14-39-48-54)

3- بعد (التوجه نحو احترام الآخرين) يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية وعكس اتجاه البعد وهي (2-4-9-

13-16-18-22-23-25-30-34-36-45) و (3) عبارة ايجابية وهي (10-49-53)

هذا المقياس وضعه في الأصل " دونالد دل " بهدف قياس التوجه نحو المنافسة الرياضية ونحو بعض الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي، وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباس وتعديل العديد من الفقرات.

ويقوم اللاعب بالإجابة على الفقرة طبقاً لتوجهه نحو المقياس خماسي التدرج للعبارة ايجابية ( أوافق بدرجة

كبيرة(5) درجات، أوافق(4)درجات، غير متأكد(3)درجات، لا أوافق(2)درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة(1) درجات).أما

للعبارات السلبية فتكون(أوافق بدرجة كبيرة(1) درجات، أوافق(2)درجات ، غير متأكد(3) درجات، لا أوافق(4)درجات

، لا أوافق بدرجة كبيرة(5) درجات.

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى هو (18) و الدرجة الكبرى هو (90)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي (54) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد. ويتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (54) و الدرجة الكبرى (270) اما درجة الوسط الفرضي (162). (محمد حسن علاوي، كمال الدين عبدالرحمن، عماد الدين عباس، 2003، ص 415-421)

2-1-5-الدراسة الاستطلاعية: قمنا بدراسة استطلاعية على عينة من الناشئين عددهم 12 ناشئا وهذا يهدف معرفة مدى تقبل المبحوثين لأسئلة الاستبيان الخاص بالضغوط النفسية ومقياس أبعاد التوافق الرياضي وفهمهم لها، وتم توزيع عدد من الاستمارات ومن خلالها تمكنا من ضبط استبيان الضغوط بشكل نهائي، وقمنا بتحديد الأسس العلمية لهما .

2-1-6-حساب المعاملات العلمية للاستبيان: تم التأكد من الصدق عن طريق طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه والصدق الذاتي، وفيما يلي القيم التي تحصلنا عليها من خلال الصدق الذاتي لاستبيان الضغوط النفسية، ومقياس أبعاد التوافق الرياضي .

2-1-6-1-معامل الثبات والصدق الذاتي لاستبيان الضغوط النفسية ومقياس أبعاد التوافق الرياضي :

الجدول رقم (01): يبين معامل الثبات والصدق الذاتي لاستبيان الضغوط النفسية ومقياس أبعاد التوافق الرياضي:

القائمة	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاستبيان	معامل الصدق الذاتي للاستبيان
الضغوط النفسية	12	11	0.05	0.79	0.88
أبعاد التفوق الرياضي	12	11	0.05	0.84	0.91

من خلال هذا الجدول نستنتج أن استبيان الضغوط النفسية ومقياس أبعاد التوافق الرياضي يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات .

2-1-7-الطرق والوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار استودنت لدلالة الفروق بين متوسطين غير مرتبطين (ن1≠ن2)، معامل الارتباط لبيرسون .

2-2- عرض ومناقشة النتائج:

2-2-1-عرض نتائج المتعلقة بالتساؤل الأول : هل تختلف الضغوط النفسية لدى الناشئين الممارسين لكرة القدم تبعا متغير الخبرة بين (أقل من 3 سنوات ، من 3-5 سنوات) ؟

الجدول رقم (02) : يبين قيمة ت ستودنت المحسوبة بالنسبة للممارسين أقل من 3 سنوات و من 3-5 سنوات

المتغير	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	ت
المحور الأول	أقل من 3 سنوات	36	19.68	1.69	19	1.2+	17.56
	من 3-5 سنوات	28	15.58	2.22	15.5	0.1+	
المحور الثاني	أقل من 3 سنوات	36	17.08	2.76	17	0.08+	9.98
	من 3-5 سنوات	28	13.28	1.91	13	0.43+	
المحور	أقل من 3 سنوات	36	16.44	3.41	16	0.38+	5.63

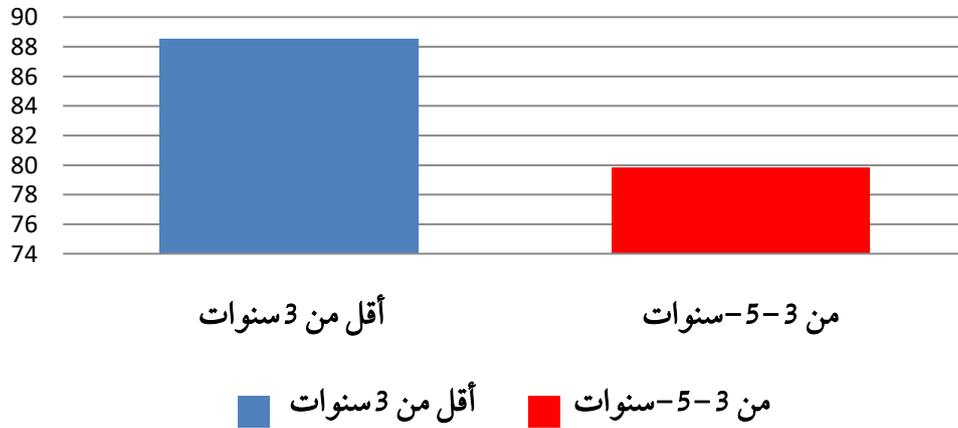
الدرجة الكلية	أقل من 3 سنوات	من 3-5 سنوات	الفرق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	النسبة المئوية
الثالث	36	28	6	19.41	3.28	20	0.53-
المحور الرابع	36	28	6	17.52	1.72	18	0.83- 0.22-
المحور الخامس	36	28	6	17.81	5.88	17	0.41+
الدرجة الكلية	36	28	6	88.55	12.30	86	0.62+ 0.41-

ت الجدولية المقدره ب 2.009 عند مستوى دلالة 0.05 .

- من خلال الجدول أعلاه اتضح للباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الناشئين الممارسين لنشاط كرة القدم بين أقل من 3 سنوات و من 3-5 سنوات لصالح أقل من 3 سنوات في جميع محاور الاستبيان .

- بالنسبة الدرجة الكلية الاستبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية: وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 5.96 عند درجة حرية 62 ، وهي أكبر من الجدولية المقدره ب 2.009 عند مستوى دلالة 0.05 . مما يعني وجود فرق دال إحصائيا في الضغوط النفسية بين الناشئين الممارسين لنشاط كرة القدم بين أقل من 3 سنوات و من 3-5 سنوات لصالح أقل من 3 سنوات.

شكل رقم (01) يمثل المتوسط الحسابي للدرجة الكلية في استبيان الضغوط النفسية بين الناشئين الممارسين لكرة القدم اقل من 3 سنوات ومن 3-5 سنوات



#### مناقشة النتائج :

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم (02) كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الناشئين الممارسين لنشاط كرة القدم بين أقل من 3 سنوات و من 3-5 سنوات لصالح أقل من 3 سنوات في جميع محاور الاستبيان وفي الدرجة الكلية للاستبيان .

ويرى الباحثون أنه نظرا لتغير المواقف المتعددة في نشاط كرة القدم فإن ذلك يجعل الناشئين الممارسين لها و الأقل ممارسة أو خبرة يعانون من ضغوط نفسية شديدة مقارنة بنظرائهم الممارسين لفترة طويلة في فئة الأصناف الصغرى وهذا ما يجعلهم يوجهون قدراتهم وتفكيرهم للتكيف ومحاولة التغلب على هذه المواقف التي تعتبر مهددة لكيانهم

ومجهوداتهم خلال النشاط البدني الرياضي حيث يشير بنجامين وكولين " Benjamin James David 1997 Colins" فيما يخص طبيعة المنافسة الرياضية للناشئين أن المنافسة الرياضية تعتبر موقف اختبار أو تقييم لقدرات اللاعب سواء كانت هذه المنافسات ودية أو منافسات رسمية فهي تتميز بالشدة العالية ،ويدرك الناشئ أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد في ضوء مدى الفوز أو المكسب في المنافسة مع أن المنافسة ونتائجها غير مأمونة دائما وأن الفوز عادة هو نصيب العدد القليل وأن المنافسة عندئذ تمثل خبرة فشل ومصدرا سلبيا لزيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى الرياضيين الناشئين (Benjamin James 1997, p17-35).

حيث يعرف "Mandler" الضغوط النفسية بأنها "الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية أو نفسية". (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص18)

وعليه تتفق نتائج دراستنا مع ما توصل إليه أسامة الأصفر 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 (أسامة السيد عبد الظاهر، 1999)

وتتفق أيضا مع دراسة بن نعمة محمد 2015 حيث وجد أن هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية بين الناشئين تبعاً لنوع النشاط المختار، فيم بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) لصالح ناشئ كرة القدم.

## 2-2-2- عرض وتحليل نتائج المتعلقة بالسؤال الثاني :

هل يختلف التفوق الرياضي لدى الناشئين الممارسين لكرة القدم تبعاً متغير الخبرة بين (أقل من 3 سنوات ، من 3-5 سنوات ؟

الجدول رقم (03) : يبين قيمة ت ستودنت المحسوبة بالنسبة للممارسين أقل من 3سنوات و من 3-5سنوات في

مقياس أبعاد التفوق الرياضي

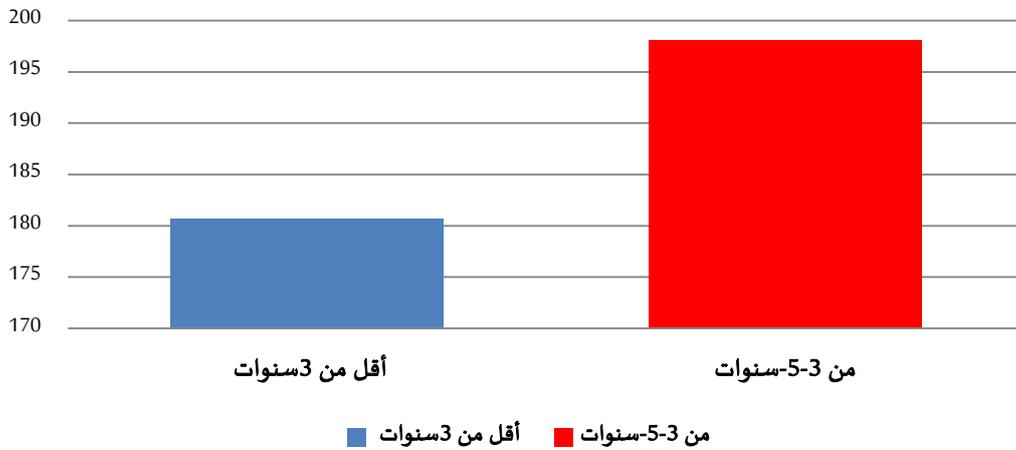
المتغير	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	ت
البعد الأول التوجه نحو ضبط النفس	أقل من 3سنوات	28	56.98	9.55	55	1.26-	3.09
	من 3-5سنوات	36	65.91	3.67	66	0.07-	
التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية	أقل من 3سنوات	28	55.37	7.33	53	0.15+	2.79
	من 3-5سنوات	36	60.6	8.16	61	0.40+	
التوجه نحو احترام الآخرين	أقل من 3سنوات	28	68.35	6.59	68	0.58-	2.81
	من 3-5سنوات	36	73.51	5.10	70	0.55+	
الدرجة الكلية	أقل من 3سنوات	28	180.7	12.11	179	1.3-	3.02
	من 3-5سنوات	36	198.02	11.65	198	2.21+	

من خلال الجدول أعلاه اتضح للباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التفوق الرياضي بين الناشئين الممارسين لنشاط كرة القدم بين أقل من 3 سنوات و من 3-5 سنوات لصالح من 3-5 سنوات في جميع أبعاد مقياس التفوق الرياضي .

- بالنسبة الدرجة الكلية لمقياس التفوق الرياضي :وجدت أن ت المحسوبة مساوية ل 3.02 عند درجة حرية 62 ، و هي أكبر من الجدولية المقدرة ب 2.009 عند مستوى دلالة 0.05 .مما يعني وجود فرق دال إحصائيا في التفوق الرياضي بين الناشئين الممارسين لنشاط كرة القدم بين أقل من 3 سنوات و من 3-5 سنوات لصالح من 3-5 سنوات.

### شكل رقم (02) يمثل المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس التفوق الرياضي

بين الناشئين الممارسين لكرة القدم أقل من 3 سنوات ومن 3-5 سنوات



### مناقشة النتائج :

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم (03) حيث كان هناك من خلال الجدول أعلاه اتضح للباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التفوق الرياضي بين الناشئين الممارسين لنشاط كرة القدم بين أقل من 3 سنوات و من 3-5 سنوات لصالح من 3-5 سنوات في جميع أبعاد مقياس التفوق الرياضي وفي الدرجة الكلية للمقياس .

ويرى الباحثون أن التفوق من خلال جميع الأبعاد المتمثلة في البعد الأول التوجه نحو ضبط النفس يرتبط هذا البعد الى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل (أسامة كامل راتب، 2001، ص 337-343)، وعليه فهو متطلب من متطلبات النجاح يكتسب عبر الخبرة وهذا ما وجدناه لدى الممارسين من 3-5 سنوات مقارنة بالأقل منهم ممارسة .

وبالنسبة للبعد الثاني التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية حيث تتمثل عملية التوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد إلى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لإنجازه فلا يمكن لأي رياضي أن يتطور مستواه أو يستمر في العملية التدريبية برغبة وإصرار دون أن يكون لديه هدف واضح المعالم إذ أن تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها (تحسين الأداء، تحسين نوعية الممارسة، توضيح التوقعات، التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً، تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس) (أسامة كامل راتب، 2001، ص 242) وبالنسبة للبعد الثالث التوجه نحو احترام الآخرين الذي يتمثل في درجة احترام الرياضي للأشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه

الرياضي كالمدرسين والحكام والمنافسين وزملاء اللاعبين، إذ يعد البعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب، فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه ستكون عملية تفكيره منصبة على أداءه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به إذ أن طبيعة ونوعية الأداء ونجاح التصرفات الخططية و المهارة للاعب إنما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال "الكرة والتفكير الخططي الجماعي أي أن الانجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية" (محمود عنان، 2004، ص 95) ومن خلال هذه الأبعاد نرى أن التفوق الرياضي يتمثل في مكون أساسي يدركه الناشئ الممارس لكرة القدم من خلال التحكم في نفسه والإحساس بالمسؤولية واحترام الآخرين وكأنها دوافع تحركه لبلوغ المستوى العالي مقارنة بزملائه و تتعدل هذه الدوافع حسب مدة الممارسة للنشاط المعين .

وتتفق نتائج دراستنا جزئياً مع ما توصل إليه عزيمة عباس علي (2006) في دراسته التي كانت بعنوان (السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة) حيث أشارت الدراسة إلى أن متغير التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي قد كانت أبعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة إلى حد ما. (عزيمة عباس علي، 2006)

2-2-3- عرض نتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث: ما نوع العلاقة الارتباطية الموجودة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى الناشئين الممارسين لكرة القدم ؟

2-2-3-1- نتائج العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي ما نوع العلاقة الارتباطية الموجودة بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى الناشئين الممارسين لكرة القدم ؟

الجدول رقم (04): يبين العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى الناشئين الممارسين لكرة القدم

العلاقة الارتباطية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للتفوق الرياضي	نوع العلاقة والدلالة الإحصائية	درجة الحرية	"ر" الجدولية
الدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية (أقل من 3 سنوات)	-0.60	سالبة ودالة	27	0.3809
الدرجة الكلية لاستبيان الضغوط النفسية (من 3-5 سنوات)	+0.20	موجبة غير دالة	35	0.3246

\*الدرجة الكلية للضغوط النفسية مع التفوق الرياضي لدى الناشئ أقل من 3 سنوات:  
-لقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية للتفوق الرياضي (-0.58) وهي قيمة أكبر من "ر" الجدولية المقدرة ب(0.3809) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً .

\*الدرجة الكلية للضغوط النفسية مع التفوق الرياضي لدى الناشئ من 3-5 سنوات:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية للتفوق الرياضي (+0.20) وهي قيمة أقل من "ر" الجدولية المقدره ب(0.3246) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية طردية غير دالة إحصائيا .

#### مناقشة النتائج :

يرى الباحثون أن وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى الناشئ أقل من 3 سنوات راجع أن مستوى الضغوط النفسية المرتفعة والتي تؤثر على الأداء وبالتالي التفوق وهذا يشير إليه " محمد لطفي طه 2002" إذا أدرك الرياضي بأن تلك الضغوط مهددة لكيانه وفشل في تحقيق التكيف لها لاستعادة توازنه ، فإن استجابته لهذه الضغوط تبدأ في التعبير عن حالة الضغط السلبي مما يؤثر بالتالي على أدائه بشكل سلبي خاصة في أدائه التنافسي (محمد لطفي طه، 2002، ص70).

ويذكر أيضا "عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005" حينما يقع الرياضيون في برائن الضغوط النفسية يتساقط العرق من راحتي اليد ،وقد يشعر بالانقباض في المعدة ،وهنا يتساءل الرياضي عن كيفية تحقيق الاحتفاظ بقدراته لدفع مخاوف الفشل من ارتكاب أخطاء في الأداء وتحقيق النتائج المستهدفة ،وهذا ما لا يمكن تحقيقه في وجود حالة عصبية وزيادة القلق نتيجة تفسير ردود أفعال الموقف ونقص الثقة بالنفس في القدرة على القيام بالأداء المطلوب نتيجة للتأثير السلبي بالاستجابة الضاغطة من المصادر المتعددة التي تبدد القدرة على التفكير وتحدث اضطراب الأداء.(عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص20)

و تتفق نتائج دراستنا مع ما توصل إليه "ابراهيم شحاته 2005" حول الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض جوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين الضغوط النفسية والدافع للإنجاز لدى ناشئ كرة القدم (ابراهيم شحاته، 2002)

و تتفق نتائج دراستنا نسبيا مع ما توصل إليه "إبراهيم المتولي أحمد 2007" حول دافعية الانجاز الرياضي وعلاقته بقلق المباراة لدى ناشئ كرة القدم وأشارت أهم النتائج توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة ودالة إحصائيا بين دافع إنجاز النجاح وبعد القلق المعرفي (إبراهيم المتولي أحمد، 2007).

ولم تتفق دراستنا مع "سعيد نزار سعيد 2011" حول المهارات النفسية للاعب كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي التي كانت قد أشارت إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين بعد التوجه نحو ضبط النفس لمقياس ابعاد التفوق الرياضي وأبعاد مقياس المهارات النفسية.

#### 4- الاستنتاجات: توصلنا في الأخير إلى الاستنتاجات التالية :

- ✓ إن الضغوط النفسية هي بدرجة عالية عند الناشئين أقل من 3 سنوات الممارسين لنشاط كرة القدم مقارنة بالناشئين الممارسين من 3-5 سنوات .
- ✓ إن التفوق الرياضي هو بدرجة عالية عند الناشئين من 3-5 سنوات الممارسين لنشاط كرة القدم مقارنة بالناشئين الممارسين أقل من 3 سنوات.
- ✓ هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى الناشئ الممارس لنشاط كرة القدم أقل من 3 سنوات.
- ✓ توجد علاقة ارتباطية طردية غير دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى الناشئ الممارس لنشاط كرة القدم أقل من 3-5 سنوات.

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:

- 1- يجب أن يساعد الآباء أبنائهم على تهيئة الظروف المناسبة للممارسة وأن 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 .
- 2- ضرورة استخدام استبيان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية للناشئين الرياضيين ومقياس أبعاد التفوق الرياضي خلال فترات موسم التدريب الرياضي، وقبل المنافسات وبعد المنافسات للتعرف على مستوى الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى للناشئين.
- 3- 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.
- 4- 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.

### المراجع والمصادر

1. أسامة كامل راتب، المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي، علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق ، إصدار الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي .إصدار الأول ، مارس (1997).
2. أسامة السيد عبد الظاهر ، مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .(1999).
3. أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة ، (2001) .
4. ابراهيم شحاته، الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض جوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة ، مصر ، جامعة المنيا ، (2002).
5. 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).
6. زكي محمد حسن ، التفوق الرياضي المفهوم ، الجوانب الأساسية ، الرعاية ، الاكتشاف ، الصلاحية الحركية ، ط1، المكتبة المصرية ، الإسكندرية (2006).
7. سعيد نزاز سعيد ، المهارات النفسية للاعب كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 2 ، المجلد الرابع ، العراق .(2011).
8. صلاح السيد حسين قدوس، الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة (1993).
9. عزت محمود كاشف ، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، دليل المدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، القاهرة (1997).
10. عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط 1 ، مركز للكتاب للنشر ، القاهرة (2000).
11. عبد العزيز عبد المجيد محمد .سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ط 1 .مركز للكتاب للنشر ، القاهرة ، (2005).

12. عزيمة عباس على، السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، جامعة بغداد، (2006).
13. غازي صالح محمود ،علم النفس الرياضي (سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم) ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان (2011).
14. محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمن، عماد الدين عباس، الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات – تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (2003) .
15. محمود عنان، التعلم والدافعية في الرياضة ، ب، م، (2004).
16. محمد حسن علاوي . مدخل في علم النفس الرياضي ط6 ، مركز الكتاب للنشر . القاهرة (2007).
17. محمد لطفي طه ، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين القاهرة، الهيئة العلمية لشؤون المطابع الأميرية ( 2002 ) .
18. محمد بن نعجة ، الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى الناشئين (14-18 سنة) في بعض الأنشطة الرياضية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر 3.
19. يحي السيد الحاوي ، الموهبة الرياضية والإبداع الحركي الباب الذهبي للدخول للرياضة العالمية ، المركز العربي للنشر، الزقازيق ، (2004)
20. Benjamin James, David Collins .Self presentational Sources of Competitive Stress During performance .Journal sport a Exercises Psychology, Vol.19 Mar. (1997).
21. Mc .P Hersen .B .The Social System of age Groups Swimmers. The Perception of Swimmer and Coaches .Canadian Journal of applied Sport Sciences(1980).