

## مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب

### Soccer players psychological stress levels according to the variable of age and playing position

بوتمزين ابراهيم<sup>1</sup>

Boutemzine brahim<sup>1</sup>

<sup>1</sup> جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، مخبر الإبداع والأداء الحركي، (الجزائر)، b.boutemzine96@univ-chlef.dz

تاريخ النشر: 2022/12/31

تاريخ القبول: 2022/12/28

تاريخ الاستلام: 2022/12/16

#### ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي على عينة متكونة من (75) لاعب المتمثلة في فريق مولودية عين الحجر للفئات العمرية الثلاثة (SENIORS-U19-U17) تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقمنا باستبعاد (15) لاعب لإجراء التجربة الاستطلاعية، لجمع البيانات تم استخدام باستخدام مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل مؤيد عبد الرزاق حسو (2008).

بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى مستويات الضغوط النفسية مرتفعة لدى لاعبي فريق مولودية عين الحجر، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبين حسب متغير الفئة العمرية لصالح فئة العمرية (U19). ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير مركز اللعب. كما أوصت الدراسة بضرورة تطبيق برامج للتدريب العقلي في العملية التدريبية للحد من الضغوط النفسية.

كلمات مفتاحية: الضغوط النفسية؛ كرة القدم؛ الفئة العمرية؛ مركز اللعب.

#### Abstract:

The study aims to identify the levels of footballers psychological stress according to the variable of age and playing position, for this purpose we used the descriptive curriculum on a sample composed of (75) Player, It included the following categories of MC Ain Al-Hjar (SENIORS-U19-U17). Those later were chosen in a deliberate manner, we also excluded (15) players to conduct the reconnaissance experiment. Tp collect data was used the psychometer to Abd Al-Razzak Hassou (2008).

After collecting results and processing them statistically, we reached that the psychological stress were in high levels. There are statistically significant differences in the levels of psychological stress in players. According to the age variable not playing position ones. On this basis, The study also recommended that mental training programmes should be introduced in the training process to reduce psychological stress..

**Keywords:** psychological stress; football; Age Group; play Center.

## I- مقدمة:

تعد الحالة النفسية للاعب كرة القدم من الأمور التي يهتم بها المدرب، لأنها تؤثر بشكل كبير على مستوى اللاعبين، سواء كانت سلبية أو إيجابية. وهناك العديد من المسؤوليات التي تقع على عاتق لاعبي كرة القدم، بما في ذلك اتساع المسابقات، وزيادة القاعدة الجماهيرية بالتالي يسعوا إلى تحقيق نتائج إيجابية، وبالتالي يقع على عاتقهم مسؤوليات في محاولة تحقيق هذه الأهداف بطرق مختلفة، وكلما زادت المسؤولية يزداد كذلك الجهد الذي يبذله لتحمّل الضغوط النفسية والانفعالات التي يمكن أن تؤثر على أداءهم ورفقهم في المنافسة بالسلب مما يؤدي إلى تحقيق نتائج غير مرضية. (علي ح.، 2015، صفحة 76)

ولقد ظهرت العديد من النظريات من قبل العديد من علماء النفس والاجتماع لشرح ظاهرة الضغط النفسي الذي يصاحب الأفراد وخاصة الرياضيين، في المجال الرياضي يعاني الرياضيين من ضغوط نفسية بسبب انخفاض مستوياتهم، أو الملل بسبب صعوبة المنافسة الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي، مما يتسبب في ابتعاد الرياضي بشكل دائم عن ممارسة رياضته، أو أن الأعباء والمطالب الملقاة على عاتق الرياضي تسبب الإرهاق البدني والاحتراق النفسي، خاصة عندما يدرك ذلك الرياضي أن جهوده أو علاقته بزملائه في الفريق لا ترقى إلى مستوى الذي يتوقعه منهم في المنافسة الرياضية. وتعتبر المنافسات والمسابقات الرياضية هي مواقف اجتماعية تشتمل بطبيعتها على أشكال مختلفة من القلق، ناجمة عن الخوف من الفشل أو التقييم الذاتي السلبي، والتي تنتج عن الرغبة في تحقيق ذروة الأداء أو التفوق على الخصم. (الحجايا، 2016، الصفحات 15-16)

أن التحكم في الضغوط النفسية والتعامل معها يسمح للاعبين بتقديم مستويات عالية أثناء التدريب والمنافسة وبالتالي تحقيق الأهداف المحددة. إن من المهم مواجهة ظاهرة الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون أثناء مشاركتهم في الفرق الرياضية بالتدريبات والمسابقات الرسمية، بسبب خطر استمرار الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي. التي تؤدي إلى حالة من الإرهاق البدني والنفسي والانفعالي نتيجة لزيادة المستمرة والدائمة في مستويات ضغط المنافسة، مع عدم القدرة على تحملها، مما يتسبب في انخفاض حاد ومستمر في مستويات وقدرات اللاعبين، بالإضافة إلى شعوره المستمر بالفشل وصولاً إلى إحساسه بالرغبة في عدم الاستمرار في ممارسة الرياضة. (Abdellah Nedjaimi و Zerouga، 2020، صفحة 294)

وتعد الدراسة والاهتمام بتأثير الضغوط النفسية على الرياضيين موضوعاً مهماً لفهم الصعوبات التي يواجهونها من خلال مشاركتهم في المسابقات الرياضية. وتفسر الضغوط النفسية بأنه الشعور بعدم الاتزان بين الإمكانيات والمطالب وعادة ما يخلف عن هذا الفشل الضغط النفسي، وان الفهم الجيد لهذه الضغوطات يهدف إلى مساعدة الرياضي في إيجاد الحلول المناسبة لتحسين أدائه وتحقيق أفضل النتائج أثناء مشاركته في المسابقات. (بن نعجة و آخرون، 2021، صفحة 50).

ولقد تناولت العديد من الدراسات الضغوط النفسية، فتناول "قيصري وقندوزان" (2016) دراسة بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم"، والتي تهدف إلى قياس مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم، حيث أسفرت النتائج عن وجود تباين بين متوسطات الضغوط النفسية ومقياس الاستثارة الانفعالية. وكما تناول "حسين علي" (2015) دراسة بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم"، والتي تهدف إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين لاعبي مراكز اللعب المختلفة (دفاع، الوسط، الهجوم) لبعض الأندية، وتوصل الباحث إلى أن المراكز الثلاثة (الدفاع، الوسط، الهجوم) هي متساوية من حيث التعرض إلى الضغوط النفسية.

وبالإضافة إلى دراسة "علي وعباس" (2019) بعنوان قياس مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى الملاكمين المتقدمين، والتي تهدف إلى بناء مقياس الضغوط النفسية لدى الملاكمين المتقدمين في محافظة البصرة وقياس مستوى الضغوط النفسية لديهم، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، وقد أظهرت النتائج إلى وجود مستويات متعددة في مستوى الضغوط النفسية للملاكمين وان ابلغهم وقع في مستوى (متوسط).

والهدف من هذه الدراسة هو الكشف عن مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، والتعرف على الفروق في مستويات الضغوط النفسية لدى اللاعبين حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب، كما سنقوم في الأخير بتقديم اقتراحات للرياضيين لمواجهة الضغوط النفسية، والقدرة على التكيف معها وتجاوز تلك المواقف الصعبة التي واجهوها. ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل العام التالي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب؟

#### \*التساؤلات الفرعية:

- 1- ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟
  - 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية؟
  - 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير مركز اللعب؟
- \*الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب.

\*الفرضيات الجزئية:

1-مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير مركز اللعب.

## II - طرائق وأدوات الدراسة:

1-منهج دراسة: تم استخدام المنهج الوصفي لبحوث العلاقات المتبادلة بأسلوب دراسة حالة والدراسات المقارنة نظرا لملائمته مع طبيعة الدراسة.

2- عينة دراسة: تمثلت عينة البحث في لاعبي كرة القدم لفريق مولودية عين الحجر الناشط في القسم الجهوي الثاني، وبلغ عدد العينة (75) كما هو موضح في الجدول (01)، وتم استبعاد (15) لاعب لإجراء التجربة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت العينة الأساسية (60) لاعب.

جدول(01) يوضح توزيع أفراد عينة البحث

المجموع	أقل من 17 سنة	أقل من 19 سنة	أكبر seniors	العينة
15	05	05	05	التجربة الاستطلاعية
60	20	20	20	التجربة الرئيسية
75	25	25	25	المجموع الكلي

## 3- أدوات الدراسة:

من أجل جمع البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة قمنا باستخدام مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (د. مؤيد عبد الرزاق حسو/ جامعة الموصل/ 2008) ويتكون مقياس الضغوط النفسية من (46) فقرة موزعة على خمسة مجالات ( الطاقة النفسية، الاستعداد البدني، نمط الشخصية، الضغوط الإدارية، الضغوط الاجتماعية) ويصحح المقياس وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج، (تواجهني بدرجة كبيرة جدا، تواجهني بدرجة كبيرة، تواجهني بدرجة متوسطة، تواجهني بدرجة قليلة، تواجهني بدرجة قليلة جدا) ويعطى للبدائل وزن متدرج (5-1)وقد يتراوح الحد الأعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على المقياس هي (230) درجة بينما الدرجة الدنيا هي (46) درجة وقد أضيفت خمس فقرات لا تدخل في مجال حساب درجة المقياس بل للكشف عن درجة انسجام إجابات المفحوص على المقياس وتحتوي المقياس على خمسة فترات هي (25، 33، 37، 41، 44) لا تدخل

ضمن حساب المقياس وتستخدم فقط لأغراض كشف انسجام درجة إجابات المفحوصين وكما مبين في الجدول.

الجدول(02) يوضح الفقرات المكررة وتسلسلها في المقياس

ت	الفقرات الحقيقية	التسلسل في المقياس	التسلسل المتكرر
01	أعاني من التعب الذهني قبل المنافسات	06	37
02	اشعر باني غير مهيباً بدنياً لمواجهة الخصم	12	25
03	ابتعد عن اللاعبين قدر الإمكان	23	33
04	يضايقني أسلوب الإدارة السلطوي	34	41
05	يلومني أصدقائي على أخطائي في المنافسات	10	44

طريقة إيجاد الدرجة تتم وفقاً لما يأتي :

- إيجاد الفرق المطلق بين الوزن الذي أعطاه اللاعب للفقرة للمرة الأولى والوزن الذي أعطاه لها عندما وردت مكررة ويستخرج هذا الفرق للفقرات الخمس ثم تجمع هذه الفروق فيحصل كل لاعب على درجة تمثل عدم الانسجام في إجاباته على المقياس.

- يستخرج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع اللاعبين فتقبل استمارة اللاعب الذي تكون درجة الانسجام في إجاباته على الفقرات الخمس (بين الصفر والوسط الحسابي + انحراف معياري واحد) وتستبعد الاستمارة التي تزيد درجة عدم الانسجام فيها عن ذلك.

الجدول(03) يبين توزيع فقرات المقياس على مجالاته

المجموع	الفقرات	المجالات
10	49-45-36-31-26-21-16-11-02-01	الطاقة النفسية
10	50-46-42-32-27-22-17-12-07-02	الاستعداد البدني
09	47-43-38-28-23-18-13-08-03	نمط الشخصية
08	39-34-29-24-19-14-09-04	الضغوط الإدارية
09	51-48-40-35-30-20-15-10-05	الضغوط الاجتماعية
46		المجموع

4- الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة:

1-1- الصدق الذاتي (المرتبط بالثبات):

تم حساب الصدق الذاتي لمقياس الضغوط النفسية، الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات  $0.98 = \sqrt{0.97}$ ، والنتيجة تدل على أن المقياس يتمتع بصدق ذاتي مرتفع جداً.

2-2- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تستخدم هذه الطريقة في حساب صدق الاستبيان من خلال معرفة قدرته على التمييز بين طرفيه، أي بين المجموعتين الدنيا والعليا، وهذه الطريقة تستخدم في حساب الصدق التكويني وصدق المحتوى،

حيث قمنا بترتيب درجات العينة تنازليا وأخذنا نسبة 33 % من طرفي التوزيع (15X33/100) و حساب الفرق باختبار " ت " بين متوسطي المجموعتين كما هي موضحة في الجدول التالي:  
جدول (04) يوضح صدق المقارنة الطرفية للاستبيان

المؤشر	العدد	F	sig	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة اختبار "ت"	مستوى الدلالة
المقياس علوي	05	13.35	0.006	186	10.71	08	6.72	0.05
المقياس سفلي	05			101	26.31			

من خلال الجدول رقم (02) وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة (6.72) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير على أن المقياس قادر على التمييز بين طرفيه الأعلى والأدنى مما يؤكد على صدق المقياس.

### 3-4- الثبات:

وللتحقق من ثبات المقياس استخدام الباحث الطرق التالية:

#### \*معامل ألفا كرونباخ :

للتحقق من ثبات مقياس الدراسة، تم الاعتماد على طريقة معامل ألفا كرونباخ، واعتمدنا على برنامج spss لحساب معامل ألفا كرونباخ،، كما هو مبين في الجدول التالي:

عدد العبارات	قيمة الفا كرونباخ
46	970.

#### جدول رقم (03): يبين قيمة Cronbach's Alpha معامل للمقياس

من خلال الجدول يتضح أن معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية بلغ (0.97) وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة ممتازة وعالية جدا من الثبات، وبالتالي يمكننا تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

#### \*طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية وعددها (15) لاجب لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول، وكذلك درجة النصف الثاني من المقياس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سيرمان براون وجوتمان والنتائج كما هي مبينة في الجدول:

#### جدول رقم (04): يمثل قيم معامل الارتباط ومعادلة سيرمان وجوتمان

معامل الارتباط	معادلة سيرمان	معادلة جوتمان	الاستبيان النصف الأول
850.	.920	0.91	

من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (0,85)، وبعد تصحيح طول المقياس بطريقة سبيرمان براون، فقد بلغ معامل الثبات (0.92)، أما بطريقة جوتمان فقد بلغ معامل الثبات (0.91) وهذا يؤكد أننا الاستبيان يتمتع بدرجة ممتازة وعالية من الثبات يطمئن الباحث إلى تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

### III - النتائج :

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى : "مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى لاعبي كرة القدم".

جدول رقم (05): قيم المتوسط الحسابي  $\bar{x}$ ، الانحراف المعياري S، المتوسط الفرضي، وتقدير مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي $\bar{x}$ (n=60)	الانحراف المعياري S	المتوسط الفرضي	التقدير
الطاقة النفسية	35.45	9.00	30	مرتفع
الاستعداد البدني	32.48	8.82	30	مرتفع
نمط الشخصية	31.51	8.04	27	مرتفع
الضغوط الإدارية	27.73	8.07	24	مرتفع
الضغوط الاجتماعية	30.43	7.70	27	مرتفع
المجموع الكلي	157.62	39.31	138	مرتفع

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الضغوط النفسية (الطاقة النفسية، الاستعداد البدني، نمط الشخصية، الضغوط الإدارية، الضغوط الاجتماعية) كانت على التوالي (9.00±35.45 - 8.82±32.48 - 8.04±31.51 - 8.07±27.73 - 7.70±30.43) والتي كانت أكبر من المتوسطات الفرضية، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموع الكلي للمقياس بلغ (39.31±157.62)، ومنه نستخلص أن مستويات الضغوط النفسية مرتفعة لدى لاعبي كرة القدم، وبالتالي الفرضية محققة.

### 2- عرض، تحليل الفرضية الثانية:

جدول رقم (06): يوضح نتائج المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، واختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way

Anova) لفحص دلالة الفروق بين متوسطات اللاعبين حسب متغير مركز اللعب

مركز اللعب	مدافع	متوسط ميدان	مهاجم	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية	قيمة F الدلالة	أبعاد المقياس
	$\bar{x} \pm S$ (n=22)	$\bar{x} \pm S$ (n=20)	$\bar{x} \pm S$ (n=18)	قيمة sig	قيمة الجدولية	الدلالة	
الطاقة النفسية	34.09±8.32	32.4±9.28	40.5±7.7	0.12	4.76		
الاستعداد البدني	31.72±8.40	29.75±9.39	36.44±7.62	0.055	3.05		
نمط الشخصية	31.18±7.31	28.95±9.71	34.77±5.79	0.79	2.66	0.05	
الضغوط الإدارية	26.63±7.18	25.6±8.89	31.44±7.23	0.058	2.99		
الضغوط الاجتماعية	30.68±7.55	27.60±8.38	33.27±6.21	0.07	2.75		
المجموع الكلي	154.31±37.64	144.30±43.28	176.44±30.36	0.064	2.57		

حسب الجدول رقم(06)، فإن قيمة F المحسوبة لمقياس الضغوط النفسية(الطاقة النفسية، الاستعداد البدني، نمط الشخصية، الضغوط الدارية، الضغوط الاجتماعية) وبلغت على التوالي (2.76-3.05-2.66-2.99-2.75) والتي كانت كلها أصغر من قيمة (F) الجدولية المقدره ب 3.23 وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (57،02)، وحسب نفس الجدول (06)، يوضح أن قيمة (F) المحسوبة للمقياس الكلي للضغوط النفسية قد بلغت 2.57 والتي كانت أصغر من قيمة (F) الجدولية ب 3.23 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (59،02) مما يوضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير مركز اللعب.

### 3-عرض، تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (07):يوضح نتائج المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، واختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way

Anova) لفحص دلالة الفروق بين متوسطات اللاعبين حسب متغير الفئة

مستوى الدلالة	قيمة F الجدولية	قيمة sig	قيمة F المحسوبة	U17	U19	Seniors	مركز اللعب أبعاد المقياس
				$\bar{x} \pm S$ (n=20)	$\bar{x} \pm S$ (n=20)	$\bar{x} \pm S$ (n=20)	
0.05	3.23	0.000	22.20	29.35±6.96	43.45±4.40	33.55±8.58	الطاقة النفسية
		0.000	23.60	27.95±6.75	40.8±4.49	28.7±8.15	الاستعداد البدني
		0.000	19.69	27.05±7.19	38.65±3.58	28.85±7.35	نمط الشخصية
		0.000	19.96	24.85±6.27	34.95±3.69	23.4±8.12	الضغوط الإدارية
		0.000	32.48	26.05±5.78	38.30±5.78	26.95±6.13	الضغوط الاجتماعية
		0.000	27.66	135.25±30.97	196.15±18.71	141.45±33.55	المجموع الكلي



مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب

حسب الجدول رقم (07) فإن قيمة F المحسوبة لمقياس الضغوط النفسية (الطاقة النفسية، الاستعداد البدني، نمط الشخصية، الضغوط الدارية، الضغوط الاجتماعية) وبلغت على التوالي (22.2-23.60-19.69-19.96-32.48) والتي كانت أكبر من قيمة (F) الجدولية المقدره ب 3.23 وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (57،02)، و من خلال نفس الجدول رقم (07) يوضح أن قيمة (F) قد بلغت 27.66 وهي أكبر من القيمة الجدولية (F) المقدره ب 3.23 وذلك عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (57،02). ومما يوضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية.

جدول رقم(08): يبين اختبار(L.S.D) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية للاعبين حسب الفئة العمرية

البعد	المقارنة	الفرق بين الأوساط	قيمة sig	الدلالة الاحصائية
الطاقة النفسية	(U19) – (SENIORS)	9.9	0.00	دالة
	(U19) – (U17)	14.10	0.00	دالة
	(SENIORS) – (U17)	4.2	0.058	غير دالة
الاستعداد البدني	(U19) – (SENIORS)	12.10	0.00	دالة
	(U19) – (U17)	12.85	0.00	دالة
	(SENIORS) – (U17)	0.75	0.072	غير دالة
نمط الشخصية	(U19) – (SENIORS)	9.8	0.00	دالة
	(U19) – (U17)	11.60	0.00	دالة
	(SENIORS) – (U17)	1.80	0.36	غير دالة
الضغوط الاجتماعية	(U19) – (SENIORS)	11.55	0.00	دالة
	(U19) – (U17)	10.10	0.00	دالة
	(SENIORS) – (U17)	-1.45	0.47	غير دالة
الضغوط الادارية	(U19) – (SENIORS)	11.35	0.00	دالة
	(U19) – (U17)	12.25	0.00	دالة
	(SENIORS) – (U17)	0.9	0.597	غير دالة
المجموع الكلي	(U19) – (SENIORS)	54.70	0.00	دالة
	(U19) – (U17)	60.9	0.00	دالة

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية بين فئة العمرية (U19) و (SENIORS) في جميع أبعاد المقياس (الطاقة النفسية-الاستعداد البدني-نمط الشخصية-الضغوط الإدارية-الضغوط الاجتماعية) ولصالح فئة العمرية (U19) التي تحصلت على أعلى مستويات الضغوط النفسية. وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية بين فئة العمرية (U19) و (U17) في جميع أبعاد المقياس (الطاقة النفسية-الاستعداد البدني-نمط الشخصية-الضغوط الإدارية-الضغوط الاجتماعية) ولصالح فئة (U19) التي تحصلت على أعلى مستويات الضغوط النفسية.

وأما بين فئة العمرية (SENIORS) و (U17) تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية في جميع أبعاد المقياس (الطاقة النفسية-الاستعداد البدني-نمط الشخصية-الضغوط الإدارية-الضغوط الاجتماعية).

#### VI-مناقشة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) يمكن تفسير نتائج مستويات الضغوط النفسية المرتفع لدى لاعبي كرة القدم راجع لعدة أسباب، ومن أهمها عدم اهتمام المدربين بالحالة النفسية والذهنية للاعبين، وأسلوب التدريب الغير المتكامل الذي لا يشمل كل الجوانب (البدنية والنفسية والمهارية والخططية) وكذلك هناك الضغوط النفسية راجعة كثافة المنافسة الرياضية و صعوبتها، وضغط الجمهور المنافس، وبالإضافة لنقص الدعم المادي والتحفيز الفعال من جانب المسيرين للفريق.

وقد اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة "قيصاري وقندوزان" (2016) التي توصلت إلى وجود ضغوط نفسية مرتفعة لدى لاعبي كرة القدم، واتفقت كذلك مع دراسة "حسو والساعاتي" (2008) والتي توصلت أن اللاعبين يعانون من ضغوط الاستعداد البدني والطاقة النفسية.

كما يمكن تفسير عدم وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى اللاعبين في مراكز اللعب (مدافع- متوسط ميدان- مهاجم) الجدول رقم (06)، بأن المتطلبات التكتيكية لمراكز اللعب لها نفس التأثير على مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبين.

وقد اتفقت دراستنا مع نتائج دراسة "بوعزيز" (2018) التي توصلت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية في المحاور الأربعة (ضغوط الاتصال-ضغوط الحمل الزائد- بدانة المنافسة الرياضية في سن مبكر-ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة) تبعا لمركز اللعب (دفاع وسط هجوم) لدى اللاعبين الناشئين.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) المتمثلة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم لصالح فئة العمرية (U19)، يكمن السبب في ذلك إلى وجود عديد من المعطيات المتداخلة فيما بينها، ومن بين أهمها المنافسة الرياضية بحد التي ذاتها تمثل صراعا خارجيا، وخاصة عند تحقيق نتائج سلبية تزداد الضغوط النفسية لدى اللاعبين، وكذلك يمكن أن يكون حجم وشدة الحمل التدريبي للفئة العمرية (U19) لا يتناسب مع الخصائص الموفولوجية والبدنية للاعبين مما يسبب لهم للضغوطات النفسية.

#### ٧- خاتمة:

في ضوء أهداف الدراسة والنتائج المتحصل إليها توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

- 1- مستويات الضغوط النفسية مرتفعة لدى لاعبي فريق مولودية عين الحجر.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية لصالح فئة العمرية (U19).
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير مركز اللعب.

و بناء على نتائج هذه الدراسة يوصى الباحث إلى:

- 1- الاهتمام بالجانب النفسي والذهني لدى اللاعبين لتقليل من الضغوط النفسية والتوتر النفسي.
- 2- ضرورة تطبيق برامج في التدريب العقلي للحد من الضغوط النفسية.
- 3- ضرورة توفير أخصائيين نفسيين ضمن الطاقم الفني للفرق.
- 4- الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين خاصة قبل المنافسات.

#### ٤ - قائمة المراجع:

- 1- بن نعجة م, & آخرون. (2021). علاقة الضغوط النفسية والتفوق الرياضي لدى الناشئين (14-18) سنة (في كرة القدم). مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي. 60-48, (01) 07 ,
- 2- الحجايا م, س. (2016). تأثير الضغوط النفسية على الإصابات الرياضية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الرياضية بجامعة مؤتة. مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية. 40-13, (05) 31 ,
- 3- حسو م, ع. & الساعاتي, س. خ. (2008). تصميم برنامج باستخدام الحاسوب لقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة. مجلة أبحاث كلية التربية الاساسية. 20-01, (02) 08 ,

- 4- علي ح. ع. (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية. 74-96, (05) 08,
- 5- علي ف. ع. & عباس ر. ن. (2019). قياس مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى الملاكمين المتقدمين. مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية. 1-16, (61) 2019,
- 6- قيصاري ع. & قندوزان ن. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالأستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم , Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques , 02 (07), 234-240.
- 7- Zerouga, L., & Abdellah Nedjaimi, N. (2020). The sources of psychological pressure on football players. Journal of Sport Science Technology and Physical Activities , 17 (02), 293-306.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

بوتمنزين ابراهيم(2022)، مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الفئة العمرية ومركز اللعب، المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، المجلد 03(العدد 02)، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، الجزائر، ص 13 ص 24.