

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تربية و حركة

بعنوان:

الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري في كرة القدم

دراسة مسحية أجريت على نادي اتحاد و وداد تيسمسيلت

الأستاذ المشرف:

د: بن نعجة محمد

إعداد الطلبة:

- معتوق احمد
- مكيد عبد القادر
- اوقاسي عبد الرزاق

الموسم الجامعي: 2014 / 2015

# شكر وتقدير

إنطلاقاً من قوله عليه الصلاة والسلام: "من لم يشكر الناس لا يشكر الله"  
نتقدم بالشكر الجزيل أولاً إلى المولى العلي القدير على توفيقه لنا في إنجاز هذا العمل المتواضع  
ونأمل أن تكون هذه الصورة مشرفة شكلاً ومضموناً وأداءً.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل من:  
المرحوم "عبد المجيد شعلال" الذي كان له الفضل بوجودنا في هذا القسم،  
كما نتقدم بالشكر للأستاذ المشرف "بن نعيمة محمد" ب، كما لا ننسى كل من لازمنا خلال  
المشوار الدراسي وكذا الطاقم الإداري والأساتذة الكرام.



# إهداء

إلى من جرع الكأس فارغا يسقيني قطرة حب ...  
إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة ...  
إلى من حصد الأشواك عن الدرب ليمهد لي طريق العلم...  
والذي العزيز القلب الكبير: "الخثير"  
إلى من أرضعتني الحب والحنان ...  
إلى رمز الحب وبلسم الشفاء...  
والدتي الحبيبة "عائشة"

إلى الذين قاسموني رحم أمي: أختي امينة، الصافي، ابراهيم، جلال، اسامة  
إلى كل الأقارب  
إلى كل أصدقاء الدرب إلى كل طالب يدرس في قسم علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية سنة 1- 2- 3.

وإلى المرحوم الدكتور "عبد المجيد شعلال"  
إلى كل أعضاء الإدارة والأساتذة الكرام وخاصة الأستاذ المؤطر "بن نعمة  
محمد"

وإلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل القيم.

محمد بن نعمة



# إهداء

بسم الذي خلق الإنسان من علق وعلمه مالم يعلم  
والصلاة والسلام على معلم البشرية نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم)  
وعلى الأنبياء أجمعين أفضل الصلاة وأزكى التسليم

أهدي ثمرة جهدي إلى التي يرتاح إليها البال وتهدأ بها العواطف  
إلى التي أسعد بسعادتها وأهنأ بهنائها  
إلى التي منحنتني الأمل والتفاؤل  
إلى منبع العطف والحنان أمي، أمي، أمي، صليحة  
إلى من كان دوما ورائي ولم يبخل علي بشيء أبي العزيز عبدالناصر الذي  
مهما عملت فلن أرد له خيره مدى الحياة  
إلى الإخوة: امينة، ياسين  
إلى جميع الأصدقاء الذين عشت معهم أحلى واروع الأيام الجامعة  
دون أنا أنسى  
كل طلبة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية  
إلى كل الأصدقاء والأحبة الذين لم أذكر أسمائهم  
على كل من ساهم من قريب أو من بعيد في مد يد العون  
إلى كل سكان مدينة "تيسمسيلت"

عبدالمجيد بن عبدالمجيد  
مدرسة التيسمسيلت  
2012





## فهرس الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
100	المتوسط الحسابي للمحور الأول الخاص بضغط قبل وأثناء وبعد المنافسة بين وداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت	01
101	المتوسط الحسابي للمحور الثاني الخاص بضغط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل وأثناء و بعد المنافسة	02
102	المتوسط الحسابي للمحور الثاني الخاص بضغط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر	03
103	المتوسط الحسابي للمحور الرابع الخاص بضغط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة لصالح اتحاد تيسمسيلت	04
104	المتوسط الحسابي للمحور الخامس الخاص بضغط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة لصالح وداد تيسمسيلت	05
106	يمثل المتوسط الحسابي للاداء المهاري لفريقي اتحاد تيسمسيلت ووداد تيسمسيلت	06
109	العلاقة الارتباطية بين ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة والاداء المهاري للاعبي الوداد.	07
110	العلاقة الارتباطية بين ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة والاداء المهاري للاعبي الوداد	08
111	العلاقة الارتباطية بين ضغوط الحمل الزائد وبداية	09



	المنافسة الرياضية في سن مبكر والاداء المهاري للاعبي الوداد	
112	العلاقة الارتباطية بين ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة والاداء المهاري للاعبي الوداد	10
113	العلاقة الارتباطية بين ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة والاداء المهاري للاعبي الوداد	11
114	العلاقة الارتباطية الكلية بين الاداء المهاري والضغوط النفسية للاعبي الوداد	12
116	العلاقة الارتباطية بين ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة والاداء المهاري للاعبي الاتحاد	13
117	العلاقة الارتباطية بين ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة والاداء المهاري للاعبي الوداد	14
118	العلاقة الارتباطية بين ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر والاداء المهاري للاعبي الاتحاد	15
119	العلاقة الارتباطية بين ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة والاداء المهاري للاعبي الاتحاد	16
120	العلاقة الارتباطية بين ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة والاداء المهاري للاعبي الاتحاد.	17
121	يبين العلاقة الارتباطية الكلية بين الاداء المهاري والضغوط النفسية للاعبي الاتحاد	18

## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
88	بطاقة الملاحظة لحساب الاخطاء المهارة المرتكبة	1
90	ثبات المقياس أو الاختبار	2
91	الصدق والثبات	3
99	قيمة (ت ستودنت) المحسوبة و المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفريقي وداد واتحاد تيسمسيلت في الضغوط النفسية.	4
106	قيمة (ت ستودنت) المحسوبة بين وداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت في الأداء المهاري.	5
108	قيمة الارتباط (ر) المحسوبة بين الضغوط النفسية و بين الأداء المهاري لدى لاعبي وداد تيسمسيلت.	6
115	عرض نتائج الفرضية الرابعة	7



## ملخص البحث

- عنوان الدراسة: الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري في كرة القدم صنف اواسط.
- اشكالية الدراسة:

-هل هناك علاقة بين الضغوط النفسية و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم اواسط لوداد واتحاد تسمسيلت ؟

- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

▲ تؤثر الضغوط النفسية على الاداء المهاري لدى لاعبي اواسط كرة القدم (الوداد . الاتحاد).

- ▲ الفرضيات الجزئية:

▲ \_ هناك فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية ما بين الوداد والاتحاد.

▲ هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاداء المهاري بين الاتحاد والوداد .

▲ \_ هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط والاداء المهاري لدى اواسط الوداد.

▲ هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط والاداء المهاري لدى اواسط الوداد.

▲ هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط والاداء المهاري لدى اواسط الاتحاد .

- أهداف الدراسة:

▲ معرفة درجة الضغوط النفسية لدى لاعب كرة القدم المراهق.

▲ معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والاداء المهاري.

▲ تشجيع المدربين والمتخصصين في كرة القدم على اعطاء اهتمام اكبر للجانب النفسي للعبة كرة القدم لما

تشمله من اهمية بالغة.

- إجراءات الدراسة الميدانية:

-العينة : قمنا باختيار عينة مقصودة (فريق وداد و اتحاد تسمسيلت).

- المجال الزمني: قمنا بإجراء دراستنا بداية من شهر جانفي إلى شهر افريل.

-المجال المكاني: الملعب البلدي لولاية تسمسيلت المعشوشب اصطناعيا .المركب الرياضي الجوارى.

-المنهج المتبع: تم استخدام المنهج الوصفي.

- الأدوات المستعملة: الاستبيان، بطاقة الملاحظة.

الضغوط النفسية على الاداء المهارى لدى لاعبي اواسط كرة القدم (الوداد . الاتحاد).  
▲ المساحات الصغيرة تساهم في التحكم على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب الدقة والمهارة في الأداء.

- ▲ \_ هناك فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية ما بين الوداد والاتحاد.
- ▲ هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاداء المهاري بين الاتحاد والوداد .
- ▲ \_ هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط والاداء المهاري لدى اواسط الوداد.
- ▲ هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط والاداء المهاري لدى اواسط الوداد.
- ▲ هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط والاداء المهاري لدى اواسط الاتحاد .

#### ● أهداف الدراسة:

- ▲ معرفة درجة الضغوط النفسية لدى لاعب كرة القدم المراهق.
- ▲ معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والاداء المهاري.
- ▲ تشجيع المدربين والمتخصصين في كرة القدم على اعطاء اهتمام اكبر للجانب النفسي للعبة كرة القدم لما تشمله من اهمية بالغة.

#### ● إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينه : قمنا باختيار عينة مقصودة (فريق وداد و اتحاد تيسمسيلت).
- المجال الزمني: قمنا بإجراء دراستنا بداية من شهر جانفي إلى شهر افريل.
- المجال المكاني: الملعب البلدي لولاية تيسمسيلت المعشوشب اصطناعيا . المركب الرياضي الجوارى.
- المنهج المتبع: تم استخدام المنهج الوصفي.
- الأدوات المستعملة: الاستبيان، بطاقة الملاحظة.

#### -التائج المتوصل إليها:

- 1- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- 2- جميع المدربين غير مهتمين بالتحضير النفسي (اهمال الجانب النفسي).
- 3- ضغط الجمهور له اثر سلبي على الاداء المهاري للاعبين.
- 4- اهمية المباريات تؤثر تأثيرا سلبا على حضور و تركيز اللاعبين اثناء المباراة.



• إستخلاصات واقتراحات:

على ضوء هذه النتائج يوصي الباحث بما يلي :

- 1- على المدرب ان يقدم النصائح للاعبين لكيفية التعامل الضغوط النفسية .
- 2- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالاجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- 3- ضرورة الاستعانة بطبيب نفساني على مستوى كل الفرق الرياضية وعلى جميع الفئات السنية.
- 4- نقترح على المدربين الإهتمام بالجانب العلمي ( الطب الرياضي , علم الفسيولوجيا ) في إعداد برامجهم التدريبية .
- 5- ضرورة استعمال الإختبارات النفسية البدنية وذلك لدراسة تأثير البرامج التدريبية المطبقة وإعطاء اللاعبين خلفية لمستواهم.
- 6- مساعدة الناشئين في اختيار نوع النشاط الرياضي الممارس بما يناسب امكانياتهم و قدراتهم النفسية و البدنية والمهارية.
- 7- خلق جو المنافسة بنفس وتيرة المنافسة الرسمية .
- 8- وضع اللاعبين في مواقف نفسية متعددة اثناء التدريب .
- 9- ضرورة ادماج الاحصائين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- 10- الإهتمام بالجانب النفسي للاعب كرة القدم .
- 11- يعتبر صنف (15-18) انسب صنف لتنمية مثل هذه الصفات نظرا للاستعدادات النفسية و العصبية التي تتميز بها لاعبو هذا السن .
- 12- على اللاعبين تجاهل الضغوط النفسية وعدم تركيز انتباههم على كل الاشياء الخارجة عن نطاق الرياضي اثناء المنافسة .

تعتبر الضغوط النفسية من اهم العوامل التي تؤثر على الاداء المهاري للاعبى كرة القدم اثناء المنافسة.

ومن هذا تم انجاز هذه الدراسة التي تهدف من خلال موضوع بحثنا الى التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالأداء المهاري في كرة القدم صنف اواسط(15-18).

لقد تطرقنا في دراستنا هذه معناة ناشئى كرة القدم من مشكل الضغط النفسي و كذا ادائه المهاري قبل و اثناء و بعد المنافسة الرياضية و عليه كان واجب علينا ايجاد معنى لهذين المصطلحين و تحديد اهميتهما ومعرفة هذه الالفاظ بالنسبة لبعض الباحثين في هذا المجال والذين يرون وجود صعوبات في تحديد المشكلات المطروحة ، في هذا الفصل تدعمت بآراء هؤلاء الباحثين ، وكان الهدف ابراز مفهوم لفظ الضغط النفسي مع الاداء المهاري لدى ناشئين قبل و اثناء و بعد المنافسات و مراحل ظهورهم وتطورهم و كيفية حدوثهم مع الاشارة الى آثارهم و مدى العلاقة بينهما .

قد قسمنا بحثنا هذا الى بايين الاول الدراسة النظرية و يحتوي ثلاث فصول هي الضغوط النفسية والفصل الثاني الاداء المهاري في كرة القدم و الفصل الثالث المراهقة ولتحقيق التكامل بين الدراسة النظرية و الدراسة التطبيقية ارتأينا اتباع مجموعة من الاجراءات ، اعتمدنا فيها على المنهج المسحي الوصفي ، و على عينة قوامها 41 ناشئا في كرة القدم و قد تم استعمال استبيان الضغوط النفسية لمعرفة اهم الضغوط الممارسة على اللاعب الناشئ و كذا بطاقة الملاحظة لتقييم الاداء المهاري للاعب اثناء المنافسة الرسمية .

وبعد تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها تبين لنا ان هناك علاقة بين الضغوط النفسية و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف ناشئين (15-18) قيل و اثناء و بعد المنافسة، وان هناك تاثير للضغوط النفسية على المهارات الاساسية للاعبين ، فكل منافسة رياضية لها ضغط نفسي خاص بها ، وكل ضغط نفسي له تاثير حسلي اهمية وظروف ومعطيات كل منافسة .

ان الاستعداد النفسي للمنافسة يجب ان نجعله من احد جوانب التدريب و نولي له اهمية كبيرة في الاندية الرياضية ليتمكن اللاعبون من خوض المنافسات بكل قدراتهم البدنية و المهارية و النفسية.

وبعد تناولنا لموضوع دراستنا (الضغوط النفسية و علاقتها بالإداء المهاري لدى اواسط كرة القدم 15-18) و على ضوء ما توصلنا اليه من نتائج من خلال الاسئلة المطروحة حول هذا الموضوع ، بالإضافة الى دراستنا النظرية و جب علينا اثراء موضوع بحثنا بمجموعة من الاقتراحات التي نأمل ان تساهم في اعطاء دفعة قوية للرياضيين بصفة عامة كتدعيم الرصيد المعرفي للمدربين من ناحية علم النفس من خلال اجراء التربصات و المنتقيات ،



كما يتوجب على المسؤولين توفير متطلبات اللاعبين لخوض المنافسات بكل تركيز و عدم البحث عن النتيجة فقط وعلى المدرب كذلك ان يقترب اكثر من اللاعبين و محاولة كسب ثقتهم في تشخيص حالاتهم النفسية و تخصيص حصص التدريب على تقنيات الاسترخاء و تعويد اللاعبين على استعمالها لتخفيض شدة الضغط استعدادا للمنافسة.

## مقدمة:

تعتبر كرة القدم من اكثر الرياضات شعبية في العالم و هذا لما تعنى به من اهتمام و متابعة من مختلف الشرائح و قوى المجتمع السياسي ،الاقتصادي ،و الاجتماعي ، هذا ما جعل لها قاعدة جماهيرية كبيرة يتجلى ذلك من خلال الاقبال الكبير و المتزايد على ممارستها و متابعتها حيث اصبحت تخصص لها اموال طائلة لبناء منشئاتها القاعدية، و توفير الوسائل و الظروف الملائمة لأداء الاعبين من الناحية البدنية ، و المهارية، و الخططية، و النفسية و كذا التغطية الاعلامية .

وقد ادت عدة عوامل كزيادة الاقبال الجماهيري لمتابعة كرة القدم وعبئ التدريب على المدرب و اللاعب و كذلك اهتمام اسرة الرياضي بلعبة كرة القدم الى ظهور مشكل جديد هو الضغط النفسي الكبير الذي يواجه الرياضي قبل و اثناء و بعد المنافسة الرياضية و هذا ما يتطلب التحضير الجيد من الناحية النفسية الى جانب التحضير البدني و التقني للاعبين للتعامل مع هذه الضغوط .

و ان كثرة هذه المتغيرات التي تدخل في رياضة كرة القدم تجعل اللاعب عرضة لمجموعة من الطواهر النفسية خاصة الضغط النفسي الذي اصبح حقيقة تواجه اللاعبين والمدربين والاحصائيين في هذه اللعبة مما زاد من اهتمام الاحصائيين في علم النفس الرياضي و الباحثين و الرياضيين بهذه الظاهرة ودراسة اثرها في لاعب كرة القدم ومحاولة ايجاد الحلول للتعاشي معها والتقليل من اثارها السلبية.

وقد ادت هذه الدراسات في مجال الضغوط النفسية الى حقيقة لا بد من التعاشي معها والاقرار بوجودها وهي ان اللاعب في كرة القدم يتاثر بهذه الضغوط بنسب متفاوتة حسب خصائص اللاعبين ، ويظهر هذا التاثر بالضغط في اداء اللاعب خصوصا خلال المنافسات الرياضية والمباريات الرسمية و يشمل جميع الجوانب كالجانب البدني حيث نلاحظ سرعة التعب بسبب التاثر بالضغط وكذلك الجانب التكتيكي والخططي فنلاحظ تشتت تركيز انتباه اللاعبين وكذلك الجانب الفني والاداء المهاري حيث تكون هناك كثرة الاخطاء الفنية .

- و موضوع الضغوط النفسية يعتبر موضوع مثير للدراسة خاصة للناشئين الذين يكونون في طور التكوين و استقبال الخبرات كالفوز و الهزيمة و غيرها ، ما يؤثر على اداء و هذا الناشئ من خلال مختلف المسببات التي يمكن ان تؤثر عليه و تؤثر في جوانب اخرى ممكن ان تكون نفسية . ويتضح هذا التاثر من خلال ملاحظتنا للاداء المهاري في كرة القدم عند اللاعبين الشباب فتكثر الاخطاء المرتكبة في مختلف المهارات وتاثر الناحية

الجمالية في الاداء المهاري كتنقص الانسيابية والتوافق الحركي في الاداء الفني عند اللاعبين الذين يتاثرون بالضغط المحيط بهم

تاثرا سلبيا يعيق بشكل كبير مردوديتهم الفنية في المباريات والمنافسات مقارنة مثلا بمردوديتهم في التدريب لان الضغط يكون اقل .

وبالاحص نلاحظ هذه المشاكل في الاداء المهاري في كرة القدم بسبب الضغط النفسي تظهر بشكل كبير عند اللاعبين الذين يكونون في مرحلة المراهقة ، لما تتميز به هذه المرحلة من خصائص عديدة وتغيرات في المستوى الجسمي والنفسي عند المراهق مما يجعله اكثر تاثرا بهذه الضغوط من غيره من اللاعبين و تجعل مهمة التعامل معها صعبة ومعقدة.

لذلك قمنا باقتراح هذا البحث المدرج بعنوان الضغوط النفسية و علاقتها بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم صنف اواسط .

و قد قسمنا هذه الدراسة الى الجانب النظري الذي يحتوي ثلاث فصول جاءت على النحو التالي : الفصل الاول الضغوط النفسية ، والفصل الثاني حول الاداء المهاري في كرة القدم ، والفصل الثالث يشمل المراهقة .

اما الجانب التطبيقي يتكون من ثلاث فصول هم: الفصل الاول يدور حول منهجية البحث و اجراءاته الميدانية و الفصل الثاني يتضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج والفصل الثالث يتضمن مناقشة النتائج بالفرضيات .

---

# مقدمة

---



---

# التعريف بالبحث

---

---

الباب الأول

الجانب النظري

---

---

# الفصل الأول

## الضغوط النفسية

---

---

# الفصل الثاني

الاداء اطهاري في كرة

القدم

---



---

# الفصل الثالث

## المراهقة

---

---

الباب الثاني

الجانبة التطبيقية

---

---

# الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته

إميدانية

---

---

# الفصل الثاني

## تحليل ومناقشة النتائج

---



---

# استنتاجات عامة

---

---

# اقتراحات

---

---

خاتمة

---

---

# المصادر والمراجع

---

---

الملاحق

---



### 1- اشكالية البحث :

ان النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من اهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثي لدى الباحثين لما لها من اثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة.<sup>1</sup>

ومن الممكن ان يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السليبي الى استجابات انفعالية حادة و مستمرة ومضاعفات صحية وجسمية ,نفسية و سلوكية تجعل لاعب كرة القدم ينحرف عن ادائه المعتاد مع العلم ان تاثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية وما يتصف به من قدرة على تحمل الاحباط او المرونة او مستوى التفاؤل.<sup>2</sup>

ورغم اعتبار الضغط ضروري وعامل محفز للتوازن الداخلي والايقاع البيولوجي للفرد الا ان الزيادة في الضغط النفسي او مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي الى نشأة الامراض وتطورها.<sup>3</sup> ( وتتمثل الضغوط النفسية بشقيها الانفعالي والعقلي اهم الاسباب لعدم وصول اللاعب الى الاداء بمستوى يقترب من الحد الاقصى لقدراته فعند وقوع اللاعب تحت الضغوط في بداية المباراة يصعب عليه التخلص الانسيابي من الكرة الذي يساعد على الدقة في التصويب او التمرير والتمرير بالطريقة المناسبة ويؤدي ذلك الى ان اللاعب يفقد الثقة في النفس ونود ان نشير الى ان الاداء الافضل ينبع من التركيز على الحاضر وكذلك على مفاتيح اللعب الهامة وفي الالعب الجماعية الكرة, المرمى ,الخصم الزميل .....الخ في موقف معين والاستجابة فقط الى هذه المفاتيح ولكن الضغوط النفسية تجعل اللاعب ينشغل عن الواجب الاساسي لما سوف يحدث او بما حدث في الماضي ويبعده عن الحاضر .

فالتفكير حول ما يحدث اذا فشل اللاعب في تسجيل هدف من ضربة جزاء قبل الاداء يضاف الى المعلومات التي تصل الى العقل لاداء هذه الضربة بطريقة صحيحة وهذا عيب اضافي يؤدي الى مزيد من التشتت بدلا من التركيز ومن المعروف ان

<sup>1</sup> لطفى راشد محمد 1992، نحو اطار شامل لتسيير الضغوط العمل، وكيفية مواجهتها، مجلة الادارة العامة العدد75 معهد الادارة العامة الرياض السعودية

<sup>2</sup> (عبد الستار ابراهيم 2002، الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه واساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والاداب الكويت

<sup>3</sup> رضا مسعودي 2003. الضغط المهني لدى اطباء مصلحة الاستعجالات، مصادره ومؤشراته ص 51

## الاطار العام للدراسة

الموقف بحد ذاته لا يخلق الضغوط النفسية ولكن الاستجابة هي التي تؤدي الى ذلك حيث انها داخلية في العقل وليست خارجية ولاجل فهم اعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى لاعب كرة القدم حاولنا عبر هذه الدراسة الاجابة عن التساؤل التالي:

-هل هناك علاقة بين الضغوط النفسية و الاداء المهاري لدي لاعبي اواسط كرة القدم لوداد واتحاد .

ومنه يتفرع هذا الاشكال الى التساؤلات الآتية:

1\_ هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية ما بين الوداد والاتحاد ؟

2\_ هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاداء المهاري بين الاتحاد والوداد ؟

3\_ هل هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط والاداء المهاري لدى اواسط الوداد ؟

4\_ هل هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط والاداء المهاري لدى اواسط الاتحاد؟

2-الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة:

تؤثر الضغوط النفسية على الاداء المهارى لدى لاعبي اواسط كرة القدم (الوداد . الاتحاد).

2-2-الفرضيات الجزئية :

ف1 \_ هناك فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية ما بين الوداد والاتحاد.

ف2\_ هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاداء المهاري بين الاتحاد والوداد .

ف3\_ هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط والاداء المهاري لدى اواسط الوداد.

ف4\_ هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط والاداء المهاري لدى اواسط الاتحاد .

### 3-اهمية الدراسة :

تكمن اهمية البحث في تصليط الضوء على الدور الذى تلعبه الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وتأثيرها على الاداء المهارى من الجوانب السلبية والاجابية والتعرف على مختلف مصادر هذه الضغوط وكيفية التخلص منها والتغلب عليها بكل ما يملكه الفرد ( اللاعب) من امكانيات ذاتية والتجاوب معها بشكل صحيح وتفادي مصادرهما وخاصة ان اقل مايوصف به هذا العصر انه عصر الثقافة لهاذا واجب علينا معرفة وادراك الطرق السليمة للتجاوب مع هذه الضغوط خصوصا في الجانب الرياضي

### 4-اهداف الدراسة :

هدف ببحثنا هذا التطرق الى الجانب النفسي لكرة القدم وتسليط الضوء على اهم جوانبه الاجابية والسلبية بهدف

-معرفة درجة الضغوط النفسية لدى لاعب كرة القدم المراهق

-تسليط الضوء على المشاكل النفسية التي تعيق اللاعب في ادائهم المهارى

-معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والاداء المهارى

-تشجيع المدربين والمتخصصين في كرة القدم على اعطاء اهتمام اكبر للجانب النفسي للعبة كرة القدم لما تشمله من اهمية بالغة

### 5-اسباب اختيار الموضوع:

-ان واقع كرة القدم الجزائرية المتدني دفعنا الى التفكير في العوامل المسؤولة عن هذا الانحطاط .

ومن بين اهم العوامل المؤثرة على رياضتنا هو الجانب النفسي الذي له علاقة وطيدة واثر بالغ على الاداء المهارى في كرة القدم , ومن هذا المنطلق ونظرا للضغوطات الكبيرة التي يتعرض لها لاعب كرة القدم فنحن بحاجة لتحديد بعض الطرق والاساليب التي تسمح بتحقيق احسن اداء قصد الرفع من مستوى كرة القدم الجزائرية

ويعد السبب الرئيسي الذي دفعنا الي دراسة هذا الموضوع هو النقص المسجل والواضح فيما يخص هذا النوع من هذا الدراسات

### 6-مصطلحات البحث :

- 1-الضغط: يشير الى شئى فوق طاقة الفرد من شأنه ان يؤدي الي استجابة انفعالية حادة ومستمرة.
- 2-الاداء: هو سلوك مؤقت قابل للملاحظة في المجال الحركي يتاثر بالعوامل الشخصية والمكانة ,يستخدم لتقدير التعلم وقابل للتغير وعدم الاستقرار بسبب عدة عوامل مثل ( الدافعية والملل,التعب.....الخ ) .
- 3-المهارة: يعرف قاموس (وستر1976) المهارة على انها القدرة علي استخدام الفرد للمعلوماته واستعداده للانجاز. كما يعرفه ( جري 1956) المهارة علي انها تكتسب بالتعلم بحيث يفترض مسبق للحصول علي نتائج محددة لهذا التعلم
- 4-كرة القدم: هي رياضة ولعبة جماعية تلعب بين فريقين يتالف كل فريق من 11 لاعب تلعب بكرة مستديرة منفوخة من جلد فوق ارضية مستطيلة ويتم تحريك الكلاة بالاقدام .

7-الدراسات المشابهة :

7-1دراسة وينبرج وجولد(1995 ) ( Weniberg & Gould بعنوان " مصادر الضغوط النفسية التي

تواجه رياضة المستوى العالي

"هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية ال تي تواجه رياضة المستوى العالي ، وتم استخدام المنهج الوصفي واشتملت عينة الدراسة على( 300) لاعبا من مختلف الألعاب، وكانت أهم النتائج أن أهم مصادر الضغوط التي تواجه رياضة المستوى العالي هي زيادة ضغط التدريب والمنافسة ، وعدم الاستمتاع بالتدريب أو المنافسة،وتوقع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضية ، وا لاستجابة السلبية لضغوط التدريب ، وزيادة الشعور بالخوف الزائد ، وعدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستعادة الشفاء واستجماع القوى.

7-2دراسة بن عبد الله 1998 و اخرون بعنوان الضغوط النفسية لدى الرياضين الناشئين مصادرها و اعراضها

:

هدفت الدراسة الى التعرف على اهم مصادر و اعراض الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي الناشئ

، وتم استخدام المنهج الوصفي المسحي واشتملت عينة الدراسة على (206) من اندية مختلفة للجزائر العاصمة(مولودية الجزائر-اتحاد العاصمة-شباب بلوزداد-اولمبيك نادي الجزائر-اتحاد الحراش-اولمبي العناصر نصر حسين داي-رائد القبةالنادي الرياضي لبئر خادم-فريق الجزائر الوسطى). وكانت اهم النتائج ان مصادر

ومسببات الضغوط النفسية متعددة لدى الرياضي الناشئ ومن اهم العوامل و اكثرها تأثيرا و تسببا في احداث

الضغط حسب راي الباحث هي :

- أن المدرب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات.
- شعور الناشئ بالقلق من عدم قدرته على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة.
- يعتقد الرياضي الناشئ أن مكافئة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي يبذله.
- عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفس الرياضي الناشئ الملل.
- كشفت نتائج الدراسة الحالية عن تكرر مؤشرات الضغط النفسية بشكل كبير لدى الرياضيين الناشئين تليها الأعراض السلوكية ثم الفيزيولوجية و اكثر هذه العراض هي :
- اللجوء للدفاع بدل الهجوم.
- سرعة الترفزة مع " المدرب - الزملاء - المنافس.
- الخوف من الهزيمة.
- الشكوى من التعب والألم العضلي.

3-7دراسة بليط فاروق بعنوان اثر الضغط الجماهيري على اداء لاعبي كرة اليد الثناء المفايلة صنف لواسط  
(17-19 سنة)سنة 2010

هدفت الدراسة الى معرفت العلاقة الموجودة بين الضغط الجماهيري و أثره على أداء اللاعبين.و كذلك معرفةمدى تأثير الضغط على مستوى الأداء الإيجابي عند اللاعبين و دور التحضير النفسي في تحضير اللاعب للمباراة .

ولهذا اختار الباحث المنهج الوصفي لانه المنهج الملائم للدراسة، وقد شملت عينة البحث علة 36 لاعب موزعة على :

-12 لاعب من الاييار.

-12 لاعب من فريق البترول الرياضي

-12 لاعب من فريق اتحاد الحراش.

حيث قام الباحث باستعمال استبيان وقد وصل من خلاله الى النتائج التالية:  
ان انتقادات الجمهور تؤثر على اداء اللاعبين.

ان اللاعبون يفقدون في التركيز في الاداء نتيجة الضغط الذي يتعرضون اليه من الاهازيج السلبية الكبيرة للجمهور.  
التحضير النفسي له دور مهم في لدى اللاعبين قبل مبارياتهم.

### 7-4 دراسة اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية:

هدفت الدراسة الى معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية و كذلك معرفة الاثر السلبي على مستوى اداء لاعبين في المنافسات الرياضية، تمت الدراسة على مستوى ثلاث فرق من ولاية المسيلة للقسمة الشرفي " صنف أشبال" وكانت الدراسة الميدانية في بداية شهر أفريل وماي. شملت العينة 40 لاعبا و كذلك 10 مدرب بن استعمل الباحث المنهج الوصفي لملائته الدراسة .

الأدوات المستعملة في الدراسة الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدرين وأخرى خاصة باللاعبين. و من اهم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة :

1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

2- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

و اهم إستخلاصات في هذا البحث:

1- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى.



## الاطار العام للدراسة

- 2- ضرورة أخصائين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- 3- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يُخدم المباريات الرسمية.
- 4- خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- 5- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية من جهة ولجان الأنصار من جهة أخرى للنهوض بالثقافة الرياضية.

### 5-7دراسة قاسم عيسى و آخرون بعنوان الدور النفسي للمدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم (14-17سنة) سنة الدراسة 2008

هدفت الدراسة إلى معرفة الدور النفسي الذي يلعبه المدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم شملت الدراسة فرق ولايتي المسيلة و البرج التي تنشط في قسم ماين الرابطات و هي اتحاد سيدي عيسى ، وفاق المسيلة ، نجم مقرة سريع أمل برج الغدير و نظرا لطبيعة دراسة فقد اعتمد الباحث على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث لقسم ماين الرابطات وتعرف على أنها الطريقة التي تعتمد على : " منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع وان يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع " <sup>4</sup>.

وقد بلغ عدد العينة 60 لاعبا موزعين كمايلي:

اسم الفريق	عدد اللاعبين
إتحاد سيدي عيسى	15
وفاق مسيلة	15
نجم مقرة	15
سريع أمل برج الغدير	15

و تماشيا مع طبيعة الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي لولائتمته الموضوع ،و تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 19 سؤال موجهة للاعبين و أخرى من 17 سؤال موجهة للمدربين.

و من اهم النتائج المتوصل اليها هي:

-ان للجانب النفسي أهمية بالغة في تطوير الرياضة بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة ، حيث كل الدول وخاصة الدول المتقدمة تعتمد على هذا الجانب نظرا لما يعطيه من فوائد كبيرة للمردود الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات.

- و جب على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية وذلك لرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل نفسية.

-الدور النفسي للمدرب مهم جدا للاعبين و ذلك لأثره البالغ على نفسية اللاعبين .

**7-6دراسة احمد واخرون بعنوان دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم –**

**فئة الأشبال سنة 2009**

هدفت الدراسة الى التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم،و كذلك على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمرهق لممارسة هذه الرياضة و مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المرهق لممارسة كرة القدم.هدف البحث ايضا الى الإلمام بخصائص سنّ مرحلة المرهقة بمختلف جوانبها..

تمت الدراسة على 60 لاعبا صنف اشبال من ثلاثة أندية على مستوى ولاية المسيلة حيث اختيرت بشكل عمدي و ذلك لخدمة غرض البحث ، اتبع الباحث المنهج الوصفي لملائتمته طبيعة الدراسة ، و قد تم إتباع تقنية الاستبيان،

التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف .و من اهم النتائج المتوصل اليها من هذه الدراسة :

أن التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم، لما له من أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم، و أن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجانب البدني والتقني، بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات.

### دراسة اسامة السيد عبد الظاهر بعنوان مصادر الضغوط النفسية لدى الناشئ الرياضي 7-8

هدفت الدراسة الى التعرف لدى ناشئ الرياضي و اجريت على عينة قوامها 430 لاعب من مختلف الانشطة الرياضية و اوضحت النتائج ان اهم مصادر الضغوط النفسية لدى الناشئ الرياضي هي :

- ضغوط نفسية مرتبطة بوضعية و اعمال التدريب الرياضي.
- ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي ( قبل واثناء وبعد المنافسة).
- ضغوط نفسية مرتبطة بالاتجاهات الاسرة نحو الرياضة.
- ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ ( الدراسة - ادارة الوقت -متطلبات الحياة الاخرى ).
- ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني و الاداري و الجمهور و اعضاء الفريق.

### 8-التعليق على الدراسات:

استفدنا من الدراسات السابقة التي كان الهدف منها التعرف الى الضغط النفسي والاداء المهاري في كرة القدم والعلاقة بينهما وقد قامت هذه الدراسات بجمع المعلومات عن طريق مجموعة من الاستبيانات والمقاييس الموجهة الى عينات متعددة كان الهدف منها اما معرفة ماهية الضغط النفسي او الاداء المهاري وعلاقتها ببعضهما بصفة عامة.

- لهذا تمكنا من الاستفادة من هذه الدراسات في تنظيم بحثنا بحيث تمكنا من الاستفادة من البحوث العربية التي ركزت على الضغوط النفسية والاداء المهاري واستفدنا من اختيار المنهج المناسب والوسائل الاحصائية اللازمة ووسائل جمع البيانات.

# الفصل الأول

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد أن أحطنا بموضوع دراستنا من الجانب النظري، نأتي الآن إلى إحاطته من الجانب التطبيقي الذي قسمناه إلى ثلاث فصولاً الأول استلھيناه بفصل منهجي قمنا من خلاله بتقديم منهجية البحث التي تضمنت أهداف الدراسة الميدانية و صعوباته ومجالاته والمنهج المتبع وأدواته، وتعريف العينة و المجال الإحصائي له أما الفصل الثاني والذي يساعدنا أكثر في إثبات أو عدم إثبات الفرضيات التي وضعناها سابقاً، قصد تحقيق هذا الهدف ارتأينا إلى توزيع استمارة على اللاعبين، ثم في الفصل الثالث قمنا بعرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج بالفرضيات. وربطناها بالدراسة النظرية لبحثنا وأخيراً تناولنا في هذه الدراسة خلاصة البحث.

**1-1- منهج البحث :**

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإننا اعتمدنا المنهج الوصفي، ويعرف هذا المنهج على أنه يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، ومن ثم الوصول الى تعميمات بشأن موضوع الدراسة؛ حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في الواقع من مصادر للضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم.<sup>1</sup> كما يعرفه كذلك "محمد شفيق" المنهج الوصفي على أنه لا يقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق، بل يتجه الى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها واستخلاص دلالتها، وتحديدتها بالصورة التي هي عليها كميًا وكيفيًا بهدف التوصل الى نتائج نهائية يمكن تعميمها.<sup>(2)</sup>

ويعرف بأنه كل استسقاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية، كما هي قائمة في الحاضر، يقصد تشخيصها وكذلك جوانب القوة والضعف فيها، وتحديد العلاقات بين عناصرها<sup>(2)</sup>. وضبطها كميًا قصد جمع المعلومات وتصنيفها وتحليلها، وبالتالي إخضاعها إلى دراسة علمية دقيقة.<sup>(3)</sup>

وبما اننا بصدد القيام بهذه الدراسة وجب علينا اتباع هذا المنهج .

**1-2 مجتمع الدراسة:** فهو فرق الاواسط لقسم ما بين الرباطات المكون من 9 فرق بما مجموعه 207 لاعب.

**1-3 عينة البحث:** انطلاقا من طبيعة البحث وطلبا لموضوعية النتائج عمدنا الى اختيار عينة مقصودة من حيث المستوى والجنس (ما بين الرباطات-ذكور).

حيث شملت عينة البحث لاعبي فرق وداد واتحاد تيسمسيلت صنف اواسط الناشطين بقسم ما بين الرباطات.

وتم اختيار عينة البحث بالطريق(العمدية) ووفقا للشروط الآتية :

- مسجلة في الاتحادات الرياضية الجزائرية .
- الاشتراك في المنافسات الرياضية .
- مثلت العينة الاواسط في رياضة كرة القدم بولاية تيسمسيلت وبلغت العينة 41 لاعب في صنف الاواسط لفريقي وداد واتحاد تيسمسيلت .

**1-4-4- مجلات البحث:****1-4-4-1- المجال البشري:**

أجري البحث على بعض لاعبي فرق وداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت صنف اواسط الناشطين بقسم ما بين الرباطات وكان عمرهم بين (15-18 سنة)، وكان العدد الإجمالي للرياضيين 46 ناشئ رياضي .

**1-4-4-2- المجال المكاني:**

يشمل هذا المجال على ملاعب ومقرات الفرق المذكورة سابقا وهي وداد واتحاد تيسمسيلت . وهي الملعب البلدي الشهيد دريزي والمركب الرياضي الجوارى الكائنان بعاصمة الولاية.

**1-4-4-3- المجال الزماني:**

نقصد بالمجال الزماني الوقت المخصص لإجراء الاختبارات وهم الموسم الرياضي 2014-2015 حيث تم إجراء الاختبار (تقديم الاستمارة واسترجاعها). أو الموسم الدراسي 2014-2015 - انتهت من الدراسة النظرية خلال شهر مارس .

- تم توزيع الاستبيان في شهر افريل .

- التحليل والمناقشة شهر افريل 2015..

- تم الطبع والنسخ والتغليف في شهر ماي 2015.

**1-5- أدوات البحث:****1-5-1- استبيان الضغوط النفسية:**

تم الاستعانة باستبيان الضغوط النفسية من رسالة الماجستير للدكتور محمد بن نعجة التي كانت بعنوان الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية من حيث متغيرات الخبرة التخصص طبيعة المنافسة لدى الناشئين (14-18) في بعض الانشطة الرياضية .

مذكرة التخرج لسنة 2009 . الاستبيان قسم الى 5 محاور هي :

- 1- ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة.
- 2- ضغوط الاتصال بين المدرب واللاعب قبل واثناء وبعد المنافسة.
- 3- ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر.
- 4- ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة.



5- ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة.

وهو يحوي في الاجمال على 27 عبارة.

طريقة تقييم الاستبيان: بعد جمع الاستمارات على عينة البحث نقوم بحساب درجة كل فرد في المقياس

في كل بعد، وفي المقياس ككل حيث:

- عند الإجابة بنادرا = درجة واحدة، وعند الإجابة بأحيانا = درجتان، وعند الإجابة بغالبا = ثلاث درجات.

### 1-4-2- بطاقة ملاحظة:

عدد الاخطاء في الشوط الاول	المهارات
	التمرير
	الاستقبال
	المراوغة
	القذف
	التهديف

الجدول رقم 3: بين بطاقة الملاحظة لحساب الاخطاء المهارية المرتكبة

حيث تمت الاستعانة بشريط فيديو مصور لأحداث الشوط الاول من مباريات اتحاد ووداد تيسمسيلت والتي من خلالها تم تسليط الضوء على الاخطاء المرتكبة من طرف كل اللاعبين في المهارات المذكورة سابقا.

### 1-5- الدراسة الاستطلاعية:

#### 1-5-1- الغرض من الدراسة :

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد علينا من تنفيذ المقياس وهذا لغرض ما يلي:

1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث.

2- معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة.

3- معرفة مدى التفهم اللغوي لبنود الاستبيان من طرف العينة.

4- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار .

### 1-5-2 عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق المقياس أو الاختبارات على عينة قوامها 10 لاعبين رياضيين بالطريقة العشوائية من أجل حساب المعاملات العلمية للاستبيان ، حيث أخذت هذه العينة من فريق اتلتيك تيسمسيلت وهذه العينة استبعدت من عينة الدراسة الأساسية .

### 1-6-1- حساب المعاملات العلمية للاستبيان :

#### 1-6-1- الصدق :

الصدق يعني مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه<sup>1</sup>.

كما يعرف الصدق على ان الاختبار يكون صادقا اذا كان يقيس ما اعد لقياسه فقط. اما اذا اعد لقياس سلوك ما وقاس غيره لا تنطبق عليه صفة الصدق<sup>2</sup>

### 1-6-1-1- صدق الظاهري ، صدق المحتوى :

يبدو المقياس أو الاختبار صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها و يقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في أسئلة الاختبار، وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيًا لفقرات ومواد الاختبار لتحديد نسبة كل منها للاختبار ككل.<sup>(2)</sup>

لهذا قام الباحث بعرض أبعاد أو محاور المقياس و عبارات كل محور أو بعد على لجنة تحكيم مكونة من أساتذة خبراء في علم النفس ، و علم النفس الرياضي و عددهم (6) ستة مشهود لهم بمستواهم العلمي ، و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي بهدف التعرف على :

- مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.

- إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس.

- ولهذا استخدمنا الصدق الظاهري ، و كذا صدق المحتوى ( المضمون ) من أجل معرفة صدق

الاستبيان ، حيث ذكر المحكمون أن المقياس بصورتها النهائية تتضمن مفردات ترتبط ارتباطا جوهريا

<sup>1</sup>مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ديوان المطبوعات الجامعية، 1993، ص152.

<sup>2</sup>عباس محمود عوض، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، 1998 ص60

<sup>2</sup>فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978، ص519، 557.

بالهدف ، كما أن مفردات الاستمارة بحالتها الراهنة صحيحة ودقيقة و شاملة و هذا ما أكد صدق المحتوى ، و سيتم كذلك الاعتماد على الصدق الذاتي بعدما يحسب معامل الثبات .

### 1-6-1-2- ثبات المقياس أو الاختبار:

- يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (1)

- كما أن الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط . (2) كما يعني ثبات الاختبار أنه إذا ما أعيد الاختبار على نفس العينة تحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار. (3)

و استخدم الباحث لحساب ثبات الاختبار طريقة " تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه " للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار ، و لهذا قام الباحث بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات ( نفس العينة ، نفس التوقيت ، نفس المكان ) حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار ، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد ( 00 ، 01 ) زاد هذا الاختبار استقرارا و ثباتا . و استعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب الارتباط لبيرسون كما هو موضح في الجدول رقم (8) التالي :

الاستبيان	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	القيمة الجدولية
القائمة	10	09	0.05	0 ، 95	0 ، 60

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 0، 95 و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية ( ن - 1 ) و بمستوى دلالة 05 ، 0 تبين لنا أن الاستبيان يتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية ، و التي تساوي 0 ، 6 و قريبة من الواحد صحيح.

(1) مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 ، ص ، 56.

(2) محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995 ، ص 193

(3) مروان عبد الحميد إبراهيم ، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية . ط1 ، دار الفكر ، عمان ، 1999 ، ص 70.

- كما تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحکات جودة صلاحية الاختبارات والمقاييس وصدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله، فالاختبار أو المقياس السابق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها. (1)

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، والنتائج التي تحصلنا عليه موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (9) يبين الصدق والثبات :

القائمة	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاستبيان	معامل الصدق الذاتي للاستبيان
المقياس أو الاختبار البدني	10	9	0.05	0.95	0.97

من خلال هذا الجدول نستنتج أن المقياس أو الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق، وهذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار جاءت مساوية لـ 0.97 وهي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط المقدر بـ 0.6 عند درجة حرية (ن-1) وبالتالي فالمقياس أو الاختبار البدني يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات .

(1) البهي فؤاد السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة 1978، ص 86

**1-6-1-3-الموضوعية:**

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكامك<sup>(1)</sup>.

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به<sup>(2)</sup>، حيث ركز الباحث على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض . وقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل ومتطلبات الإجابة على الاستبيان من خلال توضيح طريقة الإجابة.

كما التزم الباحث من خلال توزيع الاستمارات بمراعاة طبيعة الأفراد، إدارة الاستبيان، درجة الدافعية لدى المختبرين .

كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق للمقياس أو الاختبارات شرط الموضوعية .

واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر يستخلص الباحث أن المقياس (أو الاختبارات المستعملة ) في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية، بالإضافة إلى صدق وثبات المقياس

**1-7- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :**

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية :

(1) عبد الرحمان محمد عيسوي، الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003، ص332.

(2) إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000، ص179

### المتوسط الحسابي:

هو أحد مراكز التزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية: (1)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

س = المتوسط الحسابي .

مجم س = مجموع الدرجات .

ن = عدد العينة . (2)

الانحراف المعياري : الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها. (3)

$$S = \sqrt{\frac{\sum X^2}{n}}$$

ع = الانحراف المعياري .

مجم ع = مجموع مربعات الانحرافات .

ن = عدد الأفراد . (4)

(1) قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 ، ص 92 .

(2) عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي ، دار المعرفة الجامعية ، 1999 ، ص 29 .

(3) عبد القادر حلبي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط 2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص 88 .

(4) عاطف عدلي العيد ، زكي أحمد عزمي ، الأسلوب الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام ، ط 1 ، دار الفكر العربي القاهرة 1993 ص 68 .

حساب الارتباط بالطريقة العامة :

تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام و مربعات هذه الدرجات .

$$r = \frac{n \text{ مج س} \times \text{ص} - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{\sqrt{[n \text{ مج س}^2 - (\text{مج س})^2] [n \text{ مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2]}}$$

مج س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين .

مج س × مج ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

مج س 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س .

( مج س ) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س .

مج ص 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

( مج ص ) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص . (1)

النسبة المئوية :

نسمى النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو مائة (2) و يعبر عنها بالمعادلة التالية (3) :

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = 100 \times \frac{\text{س}}{\text{ن}}$$

حيث س : هو عدد التكرارات .

ن : حجم العينة .

(1) فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 244 .

(2) نبيل عبد الهادي ، القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصففي ، دار وائل للنشر ، 1999 ، ص 141 .

(3) Stéphane champely , Statistique appliquée au sport , cours exercices, Editions de boeck université , bru scelles , 2004 , p 64 .

الصدق الذاتي :

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن الثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية<sup>(1)</sup> :

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} .$$

- ت ( استو دنت ) لمتوسطين غير مرتبطين حيث  $n_1 \neq n_2$  : هو اختبار لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي عينتين<sup>(2)</sup>، وفي هذه الحالة تحسب دلالة لفرق متوسطي غير مرتبطين و مختلفين في عدد الأفراد بالمعادلة التالية :

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left[ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right] \left[ \frac{n_1 \times e_1^2 + n_2 \times e_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right]}}$$

$\bar{x}_1$  = متوسط المتغير الأول .

$\bar{x}_2$  = متوسط المتغير الثاني .

$e_1$  = تباين المتغير الأول .

= تباين المتغير الثاني .

$n_1$  = عدد أفراد المتغير الأول .

$n_2$  = عدد أفراد المتغير الثاني .

- درجة الحرية ل ت (استو دنت) =  $n_1 + n_2 - 2$  .<sup>(3)</sup>

(1) محمد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ص 193 .

(2) محمد خير الإحصاء النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ص 222 .

(3) فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 336 .



**1-8 صعوبات البحث :**

- تمثلت صعوبات البحث في :
- عدم استرجاع كل الاستثمارات الموزعة على لاعبي الاتحاد و الوداد.
- نقص في المراجع و المصادر و البحوث المتشابهة في مجال الضغوط النفسية والاداء المهاري في كرة القدم.
- صعوبة توزيع الاستثمارات، لأن الناشئين أو اللاعبين كانوا يجدون صعوبة في الإجابة لحظة تسليم الاستثمارات ، و هذا راجع إلى مشكل مع المدربين .

---

(1) محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 2003، ص138

## خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها و أن تتوفر لدي الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة و تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان .....الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات.

# الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

2-1- عرض و مناقشة النتائج :

2-1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى :هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية ما بين

اتحاد تيسمسيلت و وداد تيسمسيلت.

الجدول رقم (10) يبين قيمة ت ستودنت المحسوبة و المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الضغوط

النفسية لفريقي وداد واتحاد تيسمسيلت.

المتغير	الفرق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	ت المحسوبة	ت الجدولية
المحور الأول	الوداد	6.45	1.31	-0.038	0.33	
	الاتحاد	7.57	1.09	-0.39		
المحور الثاني	الوداد	6.95	1.65	0.27	0.85	
	الاتحاد	7.42	2.03	-0.28		
المحور الثالث	الوداد	11.9	2.40	-0.041	2.09	1.96
	الاتحاد	13.28	1.92	-0.37		
المحور الرابع	الوداد	5.7	1.41	0.14	0.67	
	الاتحاد	5.95	1.04	-0.04		
المحور الخامس	الوداد	14.9	2.7	-0.037	0.54	
	الاتحاد	14.52	1.84	-0.26		
الدرجة الكلية للاستبيان	الوداد	45.9	7.08	-0.25	1.05	
	الاتحاد	47.85	4.82	-1.3		

من خلال الجدول الأول أعلاه :

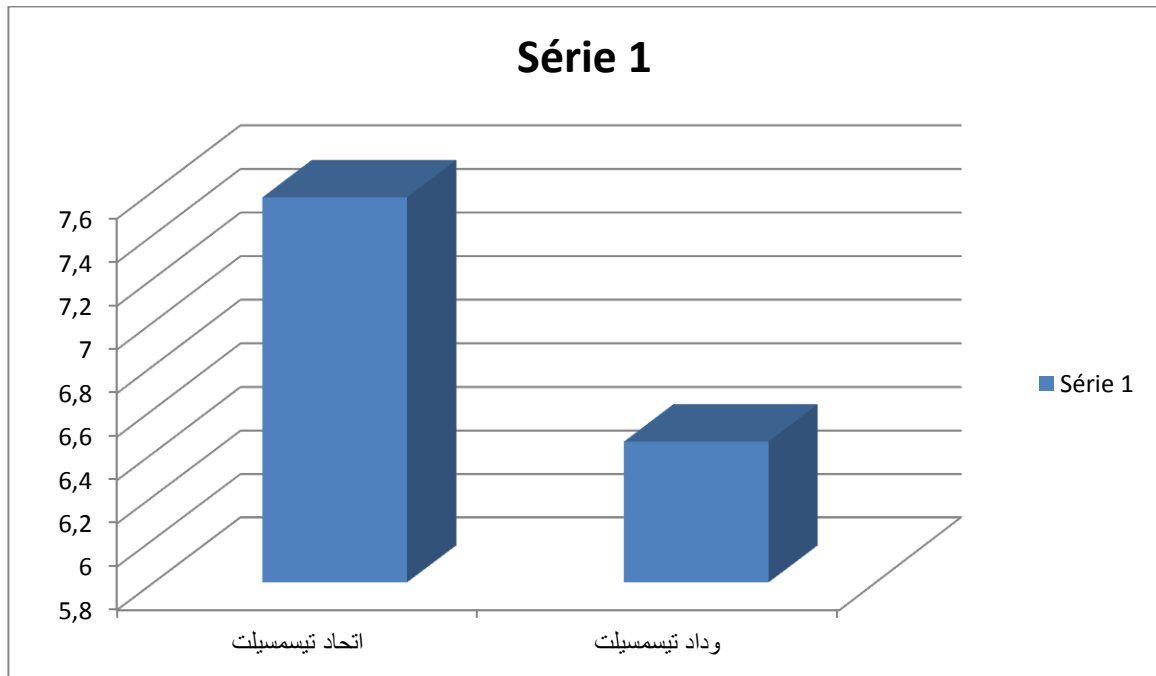
-بالنسبة للمحور الأول: ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة.

وجدنا أن ت المحسوبة المساوية ل 0.33 عند درجة حرية 39 (  $2n + 1$  ) وعند مستوى الدلالة

0.05 اصغر من ت الجدولية

المقدرة ب 1.96. عند مستوى دلالة 0.05 .

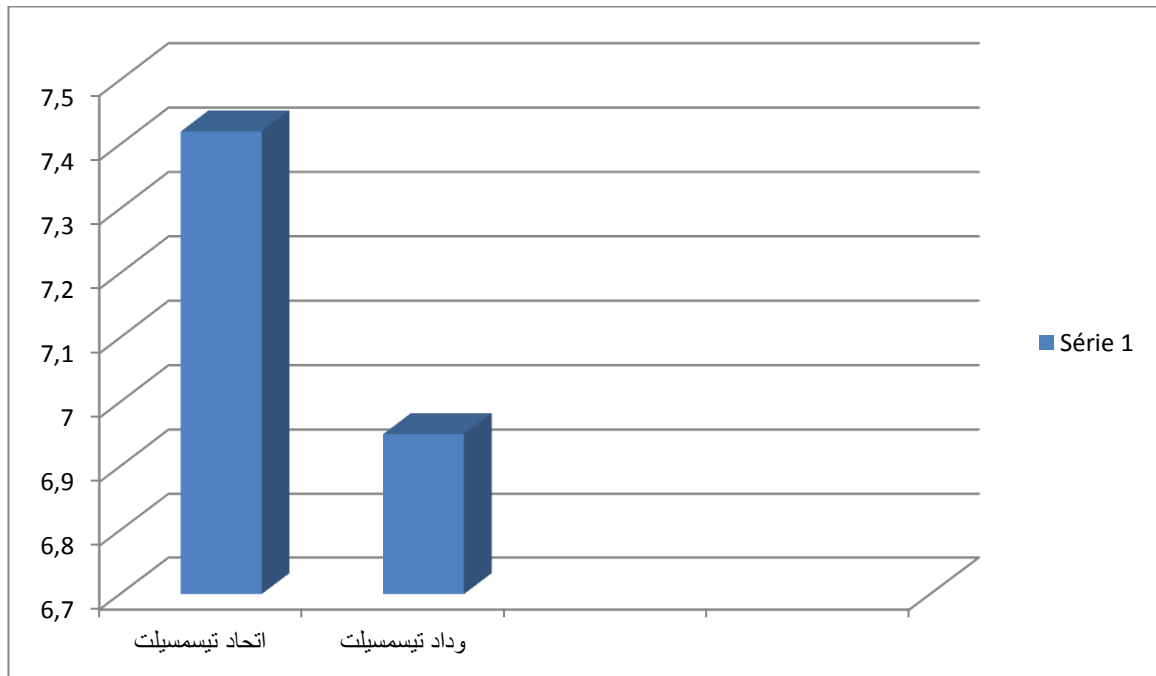
مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة لصالح اتحاد تيسمسيلت.



الشكل رقم ( 1 ): يمثل المتوسط الحسابي للمحور الأول الخاص بضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة بين وداد

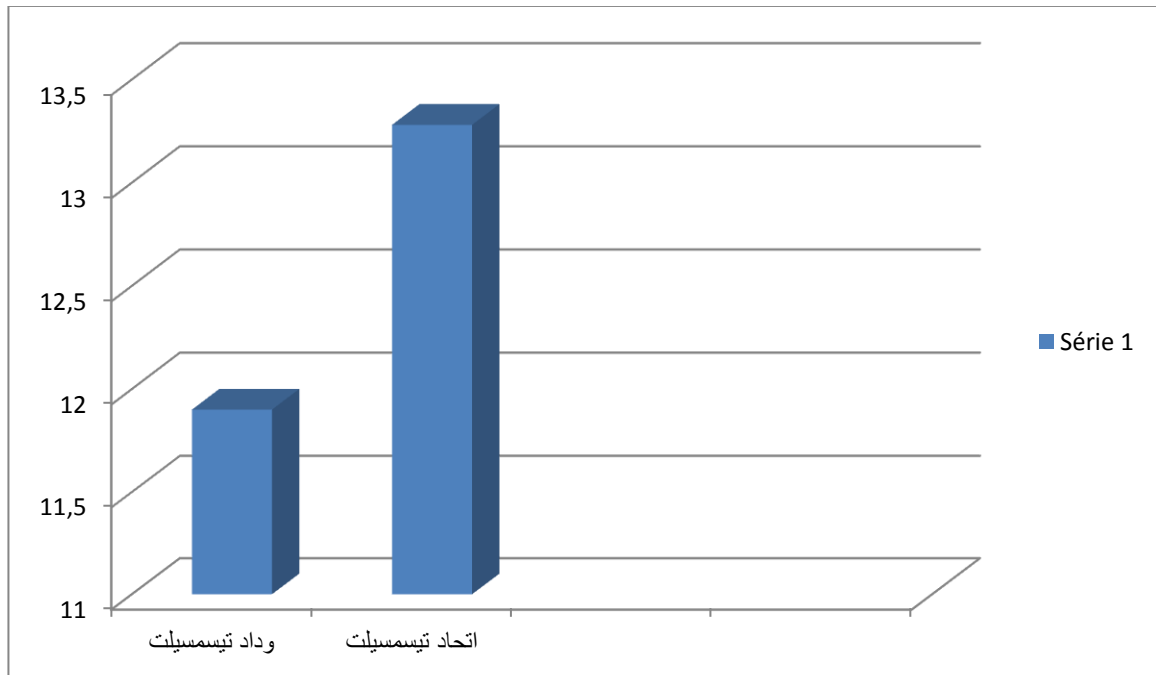
تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت

- بالنسبة للمحور الثاني: ضغوط الاتصال بين المدرب واللاعب قبل و أثناء و بعد المنافسة. وجدنا أن ت المحسوبة المساوية ل 0.85 عند درجة حرية 39 (  $2n + 1$  ) وعند مستوى الدلالة 0.05 اصغر من ت الجدولية المقدر ب 1.96. عند مستوى دلالة 0.05 . مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و بعد المنافسة لصالح اتحاد تيسمسيلت.



الشكل رقم ( 2 ) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الثاني الخاص بضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة

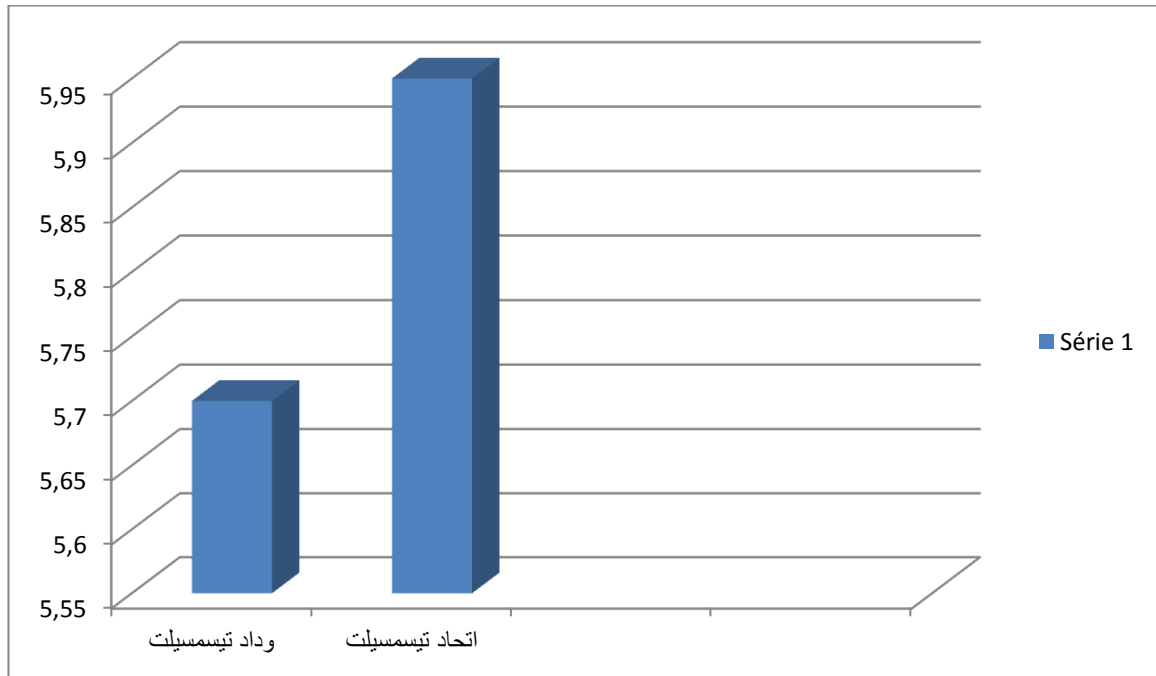
بالنسبة المحور الثالث: ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر. وجدنا أن ت المحسوبة المساوية ل 2.09 عند درجة حرية 39 (  $2n + 1$  ) وعند مستوى الدلالة 0.05 أكبر من ت الجدولية المقدر ب 1.96. عند مستوى دلالة 0.05 . مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية في ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر لصالح اتحاد تيسمسيلت.



الشكل رقم (3): يمثل المتوسط الحسابي للمحور الثاني الخاص ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر

بالنسبة المحور الرابع: ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة. وجدنا أن ت الحسوبة المساوية ل 0.67 عند درجة حرية 39 (  $2n + 1$  ) وعند مستوى الدلالة 0.05 اصغر من ت الجدولية المقدر ب 1.96. عند مستوى دلالة 0.05 .

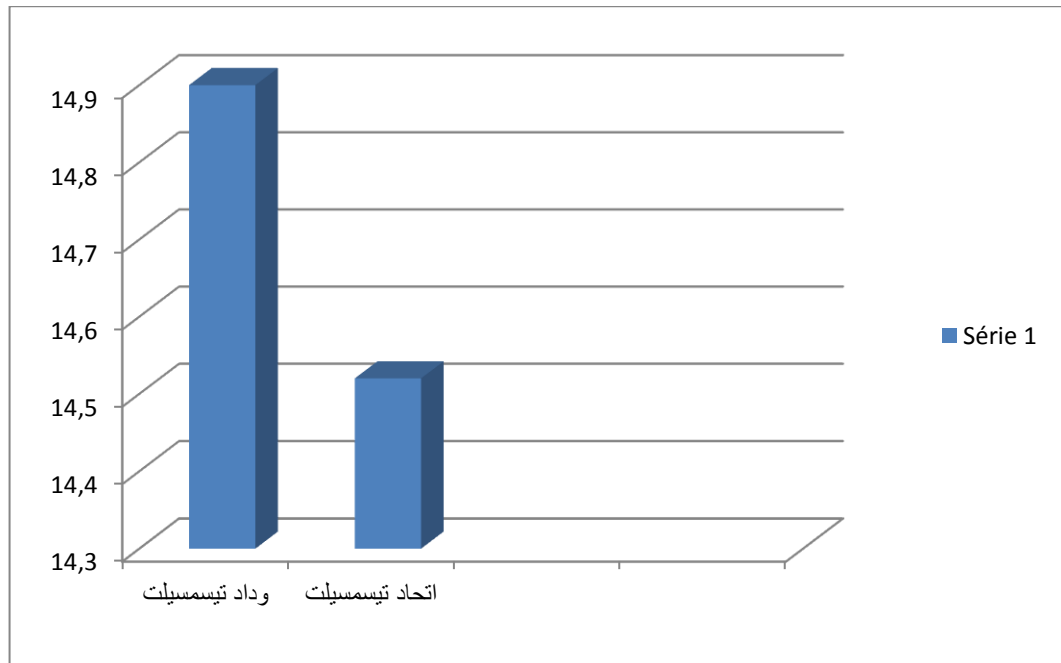
مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الأسرة نحو مواقف المنافسة.



الشكل رقم (4): يمثل المتوسط الحسابي للمحور الرابع الخاص ب ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة لصالح اتحاد تيسمسيلت.



بالنسبة المحور الخامس: ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة. وجدنا أن ت المحسوبة المساوية ل 0.54 عند درجة حرية 39 ( ن 1 + ن 2 \_ 2 ) وعند مستوى الدلالة 0.05 اصغر من ت الجدولية المقدر ب 1.96. عند مستوى دلالة 0.05 . مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية في ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة لصالح اتحاد تيسمسيلت.



الشكل رقم (5): يمثل المتوسط الحسابي للمحور الخامس الخاص ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة لصالح و داد تيسمسيلت.

- من خلال كل ما سبق اتضح للطلبة الباحثون أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين و داد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت ويعود ذلك لأن اللاعبين يتعرضون إلى تأثير عدة متغيرات أثناء حياتهم الرياضية وشملت هذه المتغيرات المنافسة الرياضية والاتصال بين اللاعبين والمدرّب والحمل الزائد للتدريب والاهتمام بالمكسب وتنظيم الوقت للمشاركة في المنافسة ، كل هذه المتغيرات تفرض ضغوط كثيرة ومتعددة ومتفاوتة الشدة وهذا ما يؤدي إلى وجود فروق في التعرض إلى مختلف هذه الضغوط. وهذا يعني أن الحمل الزائد في التدريب وتفاوت درجته من فريق لآخر تجعل درجة الضغوط تتفاوت أيضا بالنسبة لهذه الفرق وهذا ما أكدته أسامة الأصفر "الموقف الضاغط التدريبي هو زيادة متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي فان الموقف عندئذ يصبح من الموقف الضاغط، وعند زيادة هذه المتطلبات لفترة طويلة تؤدي إلى ان يصبح الرياضي أكثر عرضة للضغوط النفسية"

ويشير رضا مسعودي إلى " نقصد بمتغيرات الموقف الضاغط هو شدة الموقف ومدى تهديده لحاجات الناشئ الرياضي وكذا أهمية هذه الحاجات مثل المنافسة وأهميتها بالنسبة للناشئ".

وأشار حسن علاوي " الحياة العامة هي حياة الناشئ خارج الممارسة الرياضية سواء في الحياة العائلية او الدراسية او مع الاصدقاء و الاقارب وغيرهم، وما يربطه بهم في مجال الصراعات او التنافس او مشاكل و اعباء يصعب تحملها في غياب الدعم والرعاية النفسية للوالدين "

**2-1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية :** هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء المهاري بين اتحاد تيسمسيلت ووداد تيسمسيلت.

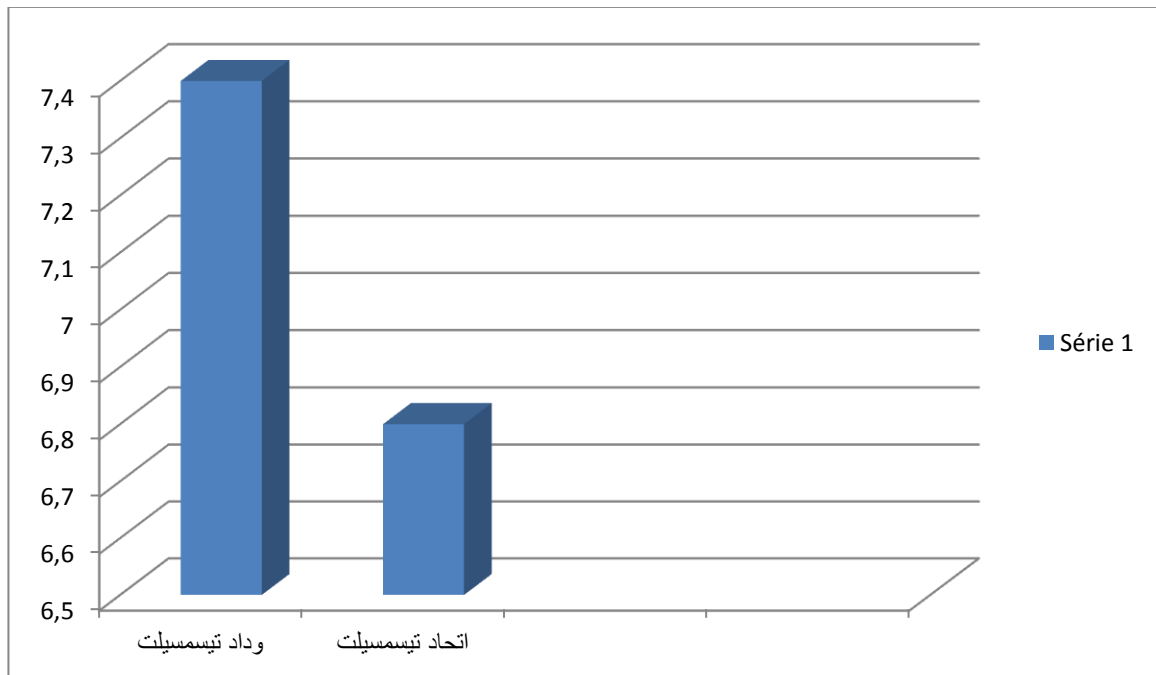
**الجدول رقم (11):** يبين قيمة ت بين ووداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت في الأداء المهاري.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
الاداء المهاري	6.8	3.59	0.41	2.09
	7.4	2.45		

من خلال الجدول الأول أعلاه :

وجدنا أن ت المحسوبة المساوية ل 0.41 عند درجة حرية 19 (  $1 - ن + 1 ن$  ) وعند مستوى الدلالة 0.05 اصغر من ت الجدولية المقدر ب 2.09. عند مستوى دلالة 0.05 .

مما يعني انه لا توجد فروق دالة إحصائية في الأداء المهاري بين فريقي ووداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت.



الشكل رقم (6): يمثل المتوسط الحسابي للاداء المهاري لفريقي اتحاد تيسمسيلت ووداد تيسمسيلت. -من خلال النتائج المتوصل اليها في الفرضية الثانية اتضح لطلبة الباحثون ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء المهاري بين اتحاد تيسمسيلت و ووداد تيسمسيلت و هذا راجع الى معطيات و متغيرات كالفروق الفردية و العوامل الوراثية والعوامل البيئية التي تمثل التعلم والممارسة وقد أكدت دراسة جيزال "أن الأنشطة الحركية الأساسية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية موروثه. أما دراسة (ماكجرو MCGrau) سنة 1939 على التوافق البدني للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأولي مثل الزحف، الحبو ، الجلوس والوصول إلى الأشياء والقبض عليها هي مهارات وراثية وعامة لدى الأطفال تنمو بالتدريب وبدونه في حين أن المهارات النوعية مثل الترحلق ، اللعب على الصناديق الغطس السباحة وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على حدا لا تنمو إلا بالتعليم والتدريب و الممارسة". أيأنأساليب التدريب المتبعة من طرف كل مدرب تساهم في وجود فروق في الأداء المهاري لكل فريق .

**2-1-3-** عرض نتائج الفرضية الثالثة :توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاداء المهاري لدى اوسط و داد تيسمسلت.

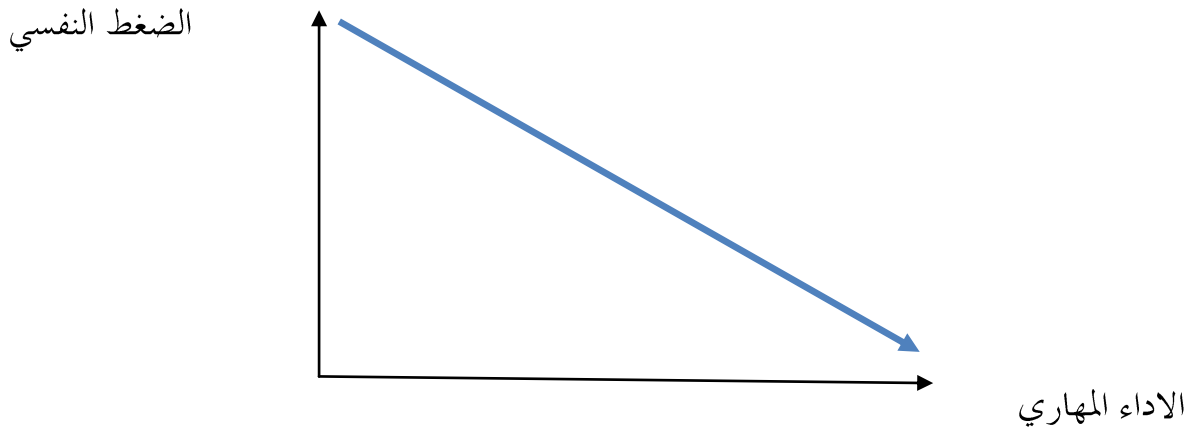
الجدول رقم (12):يبين قيمة ر المحسوبة بين الضغوط النفسية و بين الأداء المهاري لدى لاعبي و داد تيسمسلت.

المتغير	معامل الارتباط الاداء المهاري مع الضغوط النفسية	معامل الارتباط الكلي الاداء المهاري مع الضغوط النفسية	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
المحور الأول	-0.49	-0.54	0.576	9	0.05	غير دالة
المحور الثاني	-0.09					غير دالة
المحور الثالث	-0.39					غير دالة
المحور الرابع	-0.35					غير دالة
المحور الخامس	-0.56					غير دالة

- من خلال الجدول أعلاه رقم (12) الذي يبين العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و الاداء المهاري لدى لاعبي وداد تيسمسيلت.

\*المحور الأول: ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة مع الأداء المهاري للاعبي وداد تيسمسيلت :

- لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الأول ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة و الأداء المهاري للاعبي الوداد - (0.49) وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدرة ب(0.576) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة دالة إحصائيا .

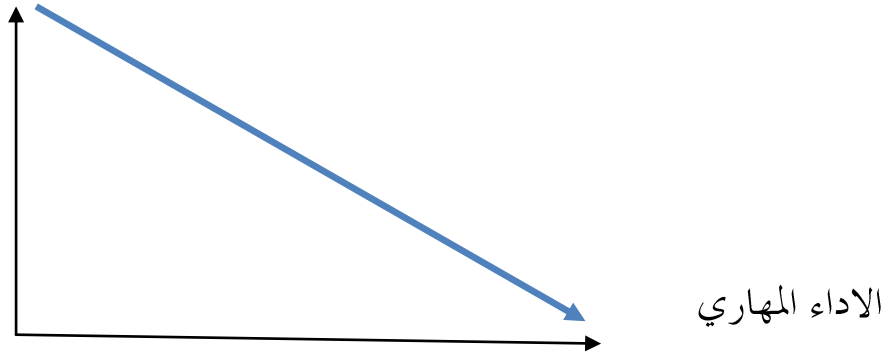


الشكل (7): يبين العلاقة الارتباطية بين ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة والاداء المهاري للاعبي الوداد. من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحور الاول الخاص بضغط قبل واثناء وبعد المنافسة وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبي كرة القدم لفريق وداد تيسمسيلت صنف أواسط وجدنا أن هناك علاقة ارتباطيه عكسية بين ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة والأداء المهاري اي انه كلما زاد الضغط قل الأداء والعكس صحيح أي كلما قل الضغط زاد الأداء.

\*المحور الثاني: ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الأول ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة الوداد (-0.09) وهي قيمة أصغر من "ر"الجدولية المقدرة ب(0.576) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة دالة إحصائياً .

الضغط النفسي

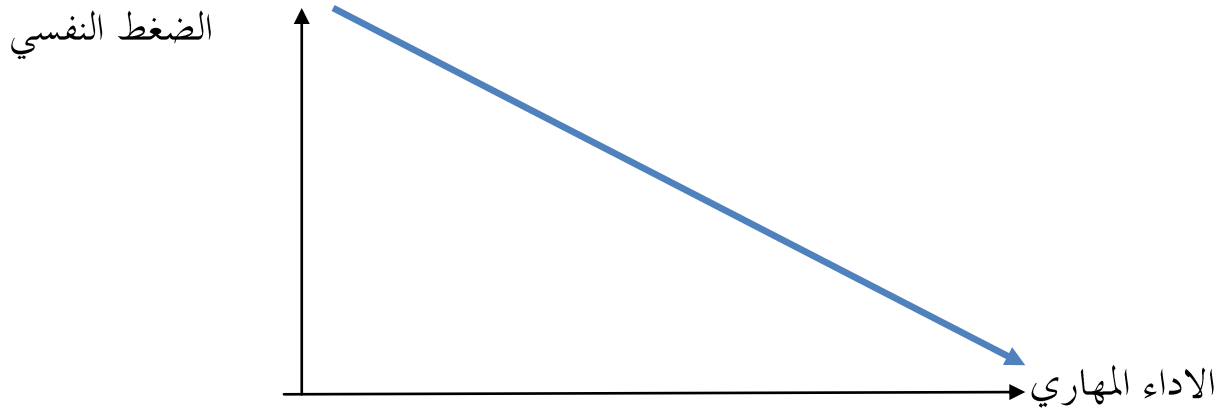


الشكل (8): يبين العلاقة الارتباطية بين ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة والاداء المهاري للاعبين الوداد.

من خلال الشكل اعلاه و حسب النتائج المتحصل عليها في المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبين كرة القدم لفريق و داد تيسم سملت صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية قوية بين: ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.

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

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر للاعبين الوداد (-0.39) وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدره ب(0.576) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .



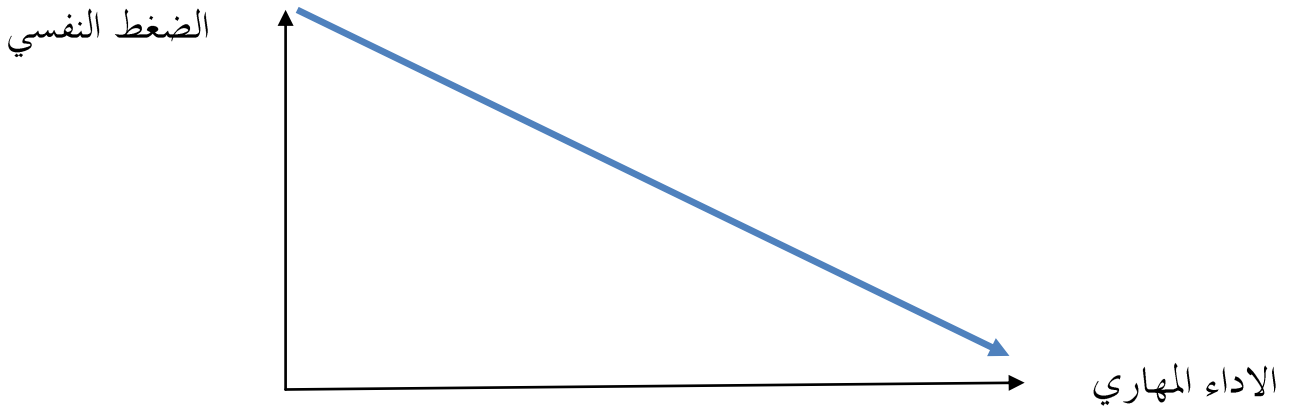
الشكل (9): يبين العلاقة الارتباطية بين ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر والاداء المهاري للاعبين الوداد.

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبين الوداد تيسمستيلت صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.



\*المحور الرابع: ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الرابع ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة (-0.35) وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدرة ب(0.576) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .

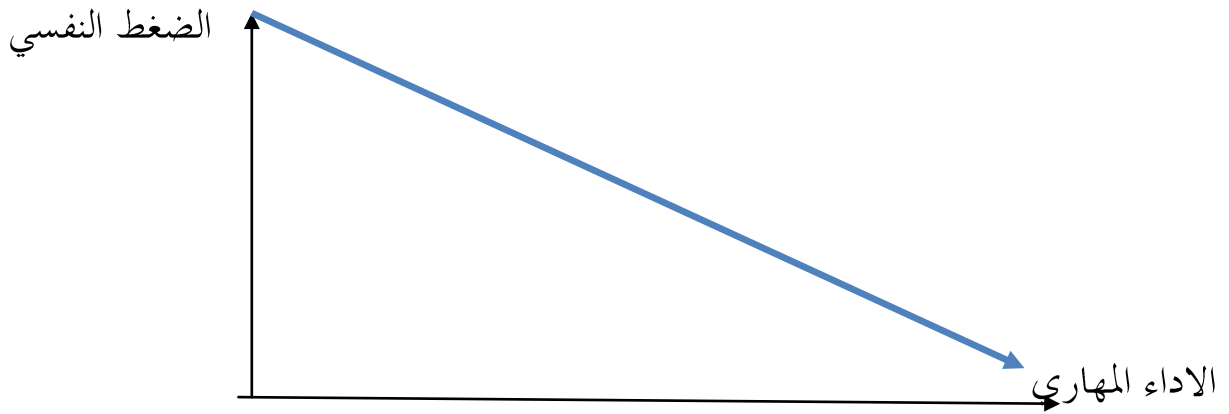


الشكل (10): يبين العلاقة الارتباطية بين ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة والاداء المهاري للاعبين الوداد.

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحور الرابع ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبين كرة القدم لفريق وداد تيسمست صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.

\*المحور الخامس: ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الخاصة باواسط الوداد (-0.56) وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدرة ب(0.576) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .

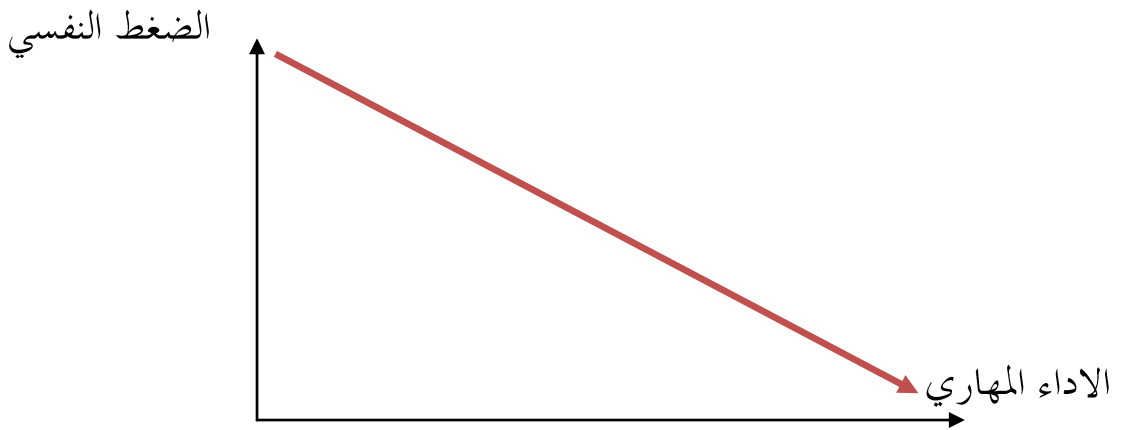


الشكل(11): يبين العلاقة الارتباطية بين ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة والاداء المهاري للاعبين الوداد.

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الخاصة و علاقتها بالاداء المهاري للاعبين كرة القدم لفريق وداد تيسمست صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الخاصة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.

معامل الارتباط الكلي للاداء المهاري مع الدرجة الكلية للضغوط النفسية للاعبين و داد تسمسيت:

-لقد بلغ معامل الارتباط الكلي بين الاداء المهاري والضغوط النفسية الخاصة باواسطالاتحاد- (0.54) وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدره ب(0.576) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .



الشكل (12): يبين العلاقة الارتباطية الكلية بين الاداء المهاري والضغوط النفسية للاعبين الوداد.

- من خلال كل ما سبق اتضح للطلبة الباحثون أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الضغوط النفسية والاداء المهاري وهذه العلاقة اما تكون طردية او عكسية اي ان الضغوط النفسية اما يكون لها التأثير السلبي على الاداء او التأثير الايجابي على الاداء اي انها تعمل كمحفز للاداء المهاري او كمثبط للاداء وهذا ما اشار اليه اسامة راتب "السلوك كنتاج اتاثر الموقف الضاغط يتضمن هذا المكون الاخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الضغوط النفسية السلبية ويتضح ذلك في هبوط مستوى الاداء، السلوك الجامد

،الاتصال السلبي في التفاعل مع الاخرين.....واخيرا الاحتراق النفسي ثم الانسحاب" ويشير محمد احمد النابلسي الى ان "قد يكون للضغط تأثيرا ايجابيا كذلك اي انه اساس في الحث على التحريض والادراك موفر الاثارة التي يحس اليها الاضطراب الى الكفاح على قدم المساواة او نجاح حيال الحالات

المتحدية..... وهو بذلك يعتبر الضغوط لها انعكاسات ايجابية والتي تدفع الفرد الى تجسيد طموحاته ومهامه بسرعة تحت عامل او حافز الضغط."

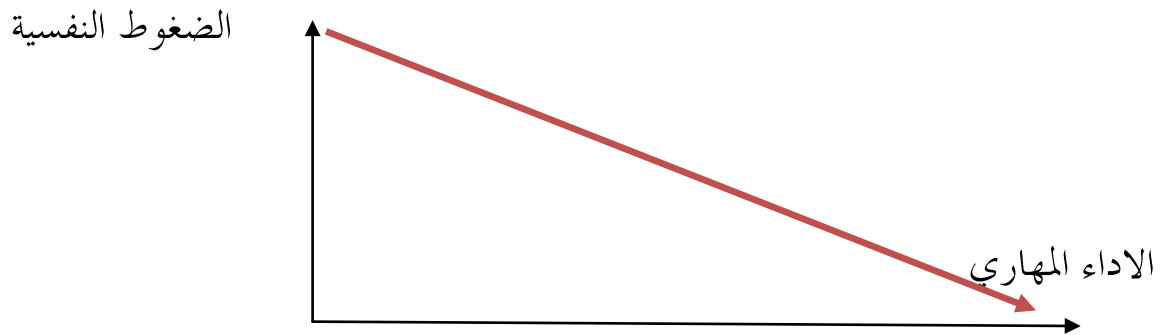
2-1-3- عرض نتائج الفرضية الرابعة: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والاداء المهاري لدى اوسط اتحاد تيسمبيلت.

المتغير	معامل الارتباط الاداء المهاري النفسية .	معامل الارتباط الكلي الاداء المهاري مع الضغوط النفسية	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
المحور الاول	-0.47	-0.0004	0.576	9	0.05	غير دالة
المحور الثاني	0.26					غير دالة
المحور الثالث	-0.50					غير دالة
المحور الرابع	-0.23					غير دالة
المحور الخامس	-0.44					غير دالة

الجدول رقم (13) يبين قيمة ر المحسوبة بين الضغوط النفسية و بين الاداء المهاري لدى لاعبي اتحاد تيسمبيلت.

-من خلال الجدول أعلاه رقم(13)الذي يبين العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و الاداء المهاري لدى لاعبي اتحاد تيسمبيلت.

\*المحور الأول: ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة مع الاداء المهاري للاعبي اتحاد تيسمسيلت:  
-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الاول ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة و الاداء المهاري للاعبي الاتحاد (-0.47) وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدرة ب(0.576) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .

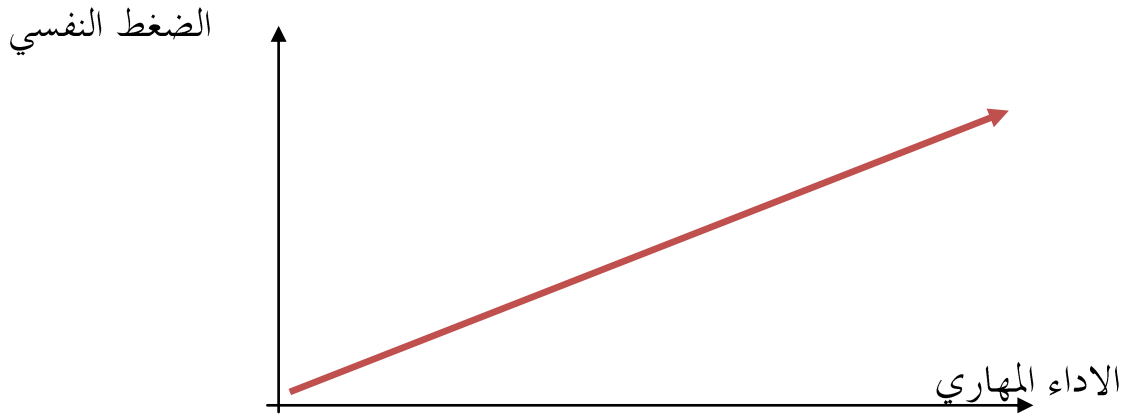


الشكل (13): يبين العلاقة الارتباطية بين ضغوط قبل و أثناء و بعد المنافسة والاداء المهاري للاعبي الاتحاد.

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحور الاول الخاص بضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبي كرة القدم لفريق الاتحاد تيسمسيلت صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة والاداء المهاري اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.

\*المحور الثاني: ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الاول ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة الاتحاد (0.26) وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدرة ب(0.576) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة طردية ضعيفة دالة احصائيا .

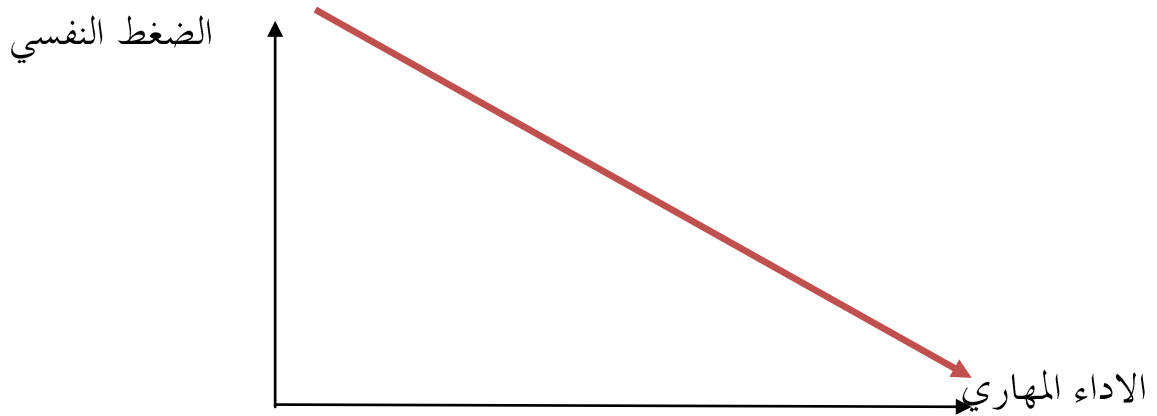


الشكل (14): يبين العلاقة الارتباطية بين ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة والاداء المهاري للاعبين الاتحاد.

من خلال الشكل اعلاه و حسب النتائج المتحصل عليها في المحور الثاني ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبين كرة القدم لفريق الاتحاد تسمي صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة طردية متوسطة بين: ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة اي انه كلما زاد ضغط الاتصال زاد الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط قل الاداء.

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

لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر للاعبين الاتحاد (-0.50) وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدرة ب(0.576) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .

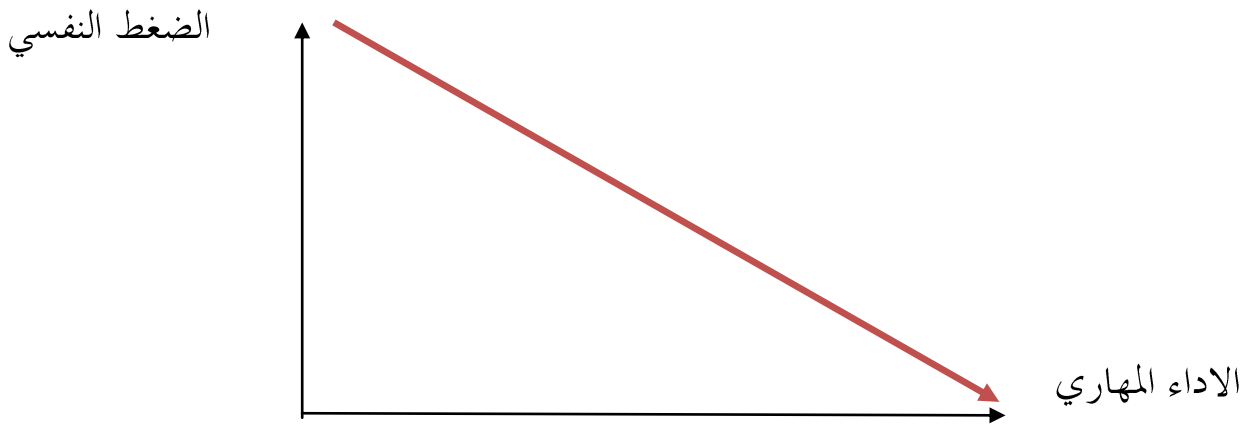


الشكل (15): يبين العلاقة الارتباطية بين ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر والاداء المهاري للاعبين الاتحاد.

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحور الثالث ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبين كرة القدم لفريق اتحاد تيسمسيلت صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.

\*المحور الرابع: ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الرابع ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة (-0.23) وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدرة ب(0.576) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة دالة احصائيا .



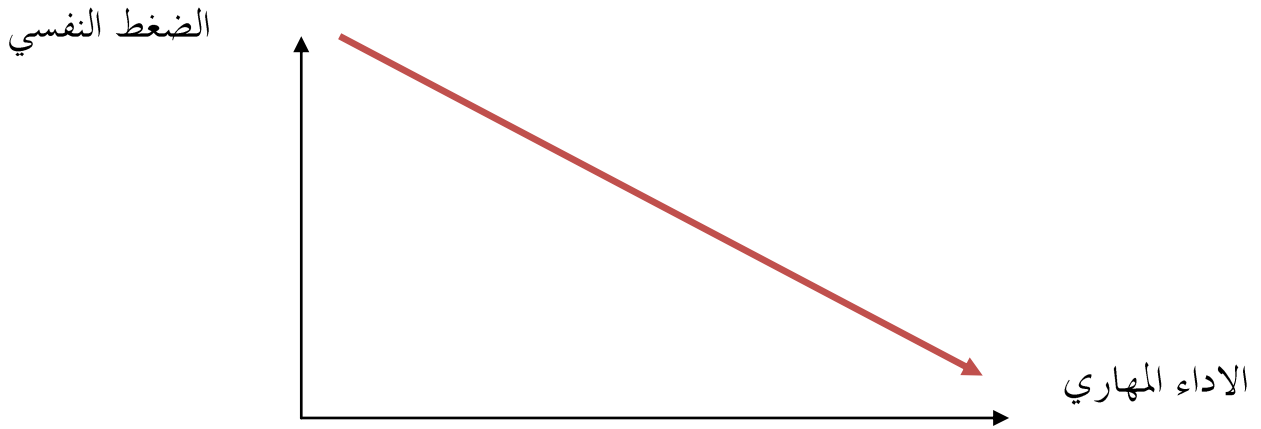
الشكل (16): يبين العلاقة الارتباطية بين ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة والاداء المهاري للاعبين الاتحاد.

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحور الرابع ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبين كرة القدم لفريق الاتحاد تيسمى صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.



\*المحور الخامس: ضغوط تنظيم وقت الناشء للمشاركة في المنافسة:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشء للمشاركة في المنافسة الخاصة باواسط الاتحاد (-0.56) وهي قيمة أصغر من "ر" الجدولية المقدره ب(0.576) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .

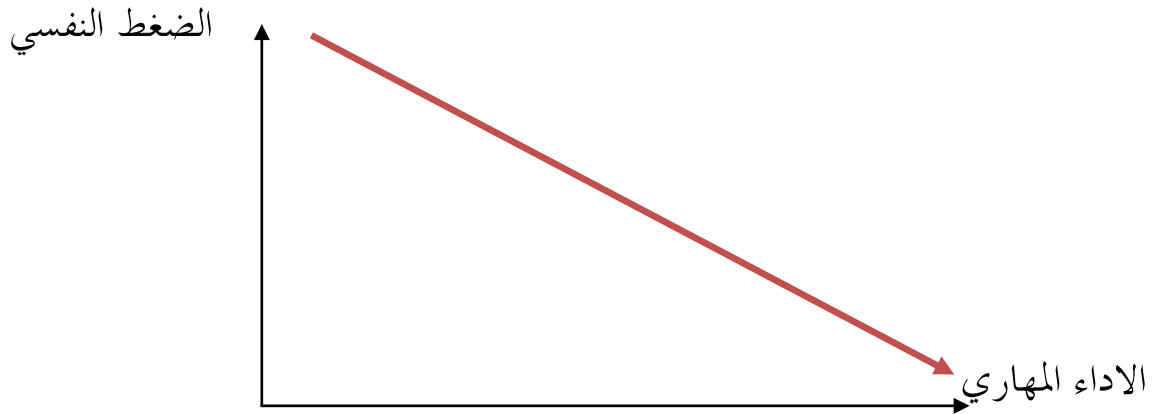


الشكل (17): يبين العلاقة الارتباطية بين ضغوط تنظيم وقت الناشء للمشاركة في المنافسة والاداء المهاري للاعبين الاتحاد.

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشء للمشاركة في المنافسة الخاصة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبين كرة القدم لفريق اتحاد تيسمسيلت صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغوط تنظيم وقت الناشء للمشاركة في المنافسة الخاصة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.

معامل الارتباط الكلي للاداء المهاري مع الدرجة الكلية للضغوط النفسية للاعبين اتحاد تيسمسيلت:

-لقد بلغ معامل الارتباط الكلي بين الاداء المهاري والضغوط النفسية الخاصة باواسطالاتحاد-  
0.0004)وهي قيمة أصغر من "ر"الجدولية المقدرة ب(0.576)عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا  
يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .



الشكل (18): يبين العلاقة الارتباطية الكلية بين الاداء المهاري والضغوط النفسية للاعبين الاتحاد.

- من خلال كل ما سبق اتضح للطلبة الباحثون أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية. لدى اواسط اتحاد تيسمسيلت ويعود ذلك حسب راينا الى الضغط سلبيا كان او ايجابيا الممارس على اللاعب الناشئ خلال المباريات و حسب سمير الشبخاني فان للضغط المفرط و الممتد والغير مفرح تاثير مؤذي في الصحة العقلية و الجسدية و الروحية ، و بذلك تعتبر الضغوط المؤذية ذات انعكاسات السلبية على صحة ونفسية الانسان و من ثم تنعكس على اداءه.

- كما يشير اسامة كامل راتب ان المحطة الاخيرة من عملية الضغط هي السلوك الحقيقي او الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط فاذا كان ادراك اللاعب للمطالب مهددا له فقد يتاثر اداء اللاعب بصورة سلبية وعلى العكس من ذلك اذا كان ادراك اللاعب للمطالب الواقعة على كاهل غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على اللاعب بصورة ايجابية.

## -3-1 مناقشة فرضيات البحث:

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلنا إليها في الدراسة الميدانية، ولإيجاد حل للمشكلة المطروحة سوف نقوم بمناقشة النتائج بالفرضيات.

## -3-1-1 مناقشة فرضية البحث الأولى:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية ما بين اواسط وداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (10) حيث كان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية بين فريقي وداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت وهذا راجع الى المعطيات التالية:

في المحور الاول الخاص بضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة وجدنا فروق ذات دلالة احصائية لصالح اتحاد تيسمسيلت على حساب وداد تيسمسيلت اي ان لاعبي اتحاد تيسمسيلت اكثر عرضة لضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة من لاعبي وداد تيسمسيلت وهذا ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها ان الضغوط النفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي(قبل و بعد و لثناء المنافسة) ،وهو ما اشارت اليه ايضا دراسة قاسم عيسى و اخرون التي خلصت الى الوجود على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية وذلك للرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض اي منافسة دون اعراض او مشاكل نفسية .ومن هذا نجد ان كل اللاعبين في مختلف الفرق يتعرضون للضغط النفسي بنسب متفاوتة كل حسب الفريق وطبيعة المنافسة.

وفي المحور الثاني الخاص بضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل وبعد واثناء المنافسة وجدنا فروق ذات دلالة احصائية في ضغوط الاتصال بين لاعبي وداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت لصالح اتحاد تيسمسيلت اي ان لاعبي الاتحاد اكثر عرضة لضغوط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل واثناء وبعد المنافسة من لاعبي وداد تيسمسيلت،وهو ما اتفق مع دراسة قاسم عيسى و اخرون التي توصلت الى ان للمدرب دور مهم جدا في التأثير البالغ على نفسية اللاعب ،حيث ان المدرب هو الذي يضع الاهداف ويتخذ القرارات و بالتالي شعور اللاعب بالقلق من عدم قدرته على الاداء بشكل جيد في المنافسات الهامة ،وهذا ايضا ما توافق مع نتائج دراسة قاسم عيسى التي توصلت الى ان على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية و ذلك للرفع من قدراته ومعنوياته لخوض اي منافسة دون اعراض او مشاكل نفسية. كما وجد ان الدور النفسي للمدرب مهم جدا للاعبين وذلك لأثره البالغ على نفسية اللاعبين، وهو

ما اتفق كذلك مع دراسة اجريت على اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية التي وجدت ان اهمال المدرب الى الجانب النفسي خلال التدريبات تؤدي الى تخفيض مستوى اداء اللاعبين اثناء المنافسة. اي ان للاتصال بين المدرب واللاعب اهمية كبرى في التقليل من الضغط ومحاوله التعامل معه بطريقة ايجابية تحدم المنافسة واداء اللاعبين.

وفي المحور الثالث الخاص بضغط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وجدنا فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي وداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت لصالح لاعبي اتحاد تيسمسيلت اي ان لاعبي الاتحاد اكثر عرضة لضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر من لاعبي الوداد وهو ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الضاهر التي توصل من خلالها الى وجود ضغوط نفسية مرتبطة بوضعيات و اعمال التدريب الرياضي ودراسة بن عبد الله واخرون التي توصل من خلالها الى ان عدم تنوع اسلوب التدريب يبعث في نفس الرياضي الناشئ الملل، وكذا دراسة وينبرغ وجولد التي وجدت ان اهم مصادر الضغوط التي تواجه الرياضة هي زيادة ضغط التدريب والمنافسة.

في المحور الرابع الخاص بضغط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة وجدنا فروق ذات دلالة احصائية لصالح اتحاد تيسمسيلت اي ان لاعبي الاتحاد اكثر عرضة لضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة من لاعبي الوداد وهو ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر و التي اظهرت ان هناك ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الاسرة نحو الرياضة.

وفي المحور الخامس الخاص بضغط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة وجدنا هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح اتحاد تيسمسيلت اين لاعبي الاتحاد اكثر عرضة لضغوط تنظيم الوقت من لاعبي الوداد وهذا ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها الى وجود ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة الاخرى). اي ان اللاعبين تقع على عاتقهم ضغوط تتعلق بمتطلبات الحياة كتنظيم الوقت مثال وقت الدراسة، والوقت المخصص للعائلة والاصدقاء.

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

## 3-1-2 مناقشة فرضية البحث الثانية:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاداء المهاري بين اتحاد تيسمسيلت و وداد تيسمسيلت.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (11) حيث كان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاداء المهاري بين فريقي وداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت لصالح وداد تيسمسيلت مما يعني ان الاداء المهاري للاتحاد احسن من الاداء المهاري للوداد وهو ما اتفق مع دراسة بليط فاروق واخرون والتي توصل من خلالها الى ان اللاعبين يفقدون التركيز في الاداء نتيجة الضغط الذي يتعرضون اليه من الاهازيح السلبية للجمهور. وكذلك توصلت دراسة اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية الى ان لأهمية المنافسة اثر سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة القدم . وهذه النتائج تدل على ان اداء اللاعبين في كرة القدم يتفاوت عندهم بتفاوت اهمية المنافسة الرياضية ومستوى الفريق وكيفية التعامل مع مختلف المتغيرات التي تحيط بلعبة كرة القدم كالجمهور والمنافس وشركاء اللعبة والحكام وغيرها.

## 3-1-3 مناقشة فرضية البحث الثالثة:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والاداء المهاري لدى اواسط وداد تيسمسيلت.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (12) حيث وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والاداء المهاري للاعبي وداد تيسمسيلت وهذا راجع الى:

في المحور الاول الخاص بضغط قبل واثناء وبعد المنافسة وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة والاداء المهاري اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء. وهذا ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها ان الضغوط النفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي(قبل و بعد ولثناء المنافسة) ،وهو ما اشارت اليه ايضا دراسة اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية التي خلصت الى لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.ومن هذا نجد ان

كل اللاعبين في مختلف الفرق يتأثرون بضغط قبل وبعد واثاء المنافسة مما يتضح في ادائهم المهاري اما بالسلب او بالإيجاب.

وفي المحور الثاني الخاص بضغط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل وبعد واثاء المنافسة حسب النتائج المتحصل عليها وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية قوية بين: ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئقبل و اثناءو بعد المنافسة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء، و هو ما اتفق مع دراسة قاسم عيسى واخرون التي توصلت الى ان للمدرب دور مهم جدا في التأثير البالغ على نفسية اللاعب، حيث ان المدرب هو الذي يضع الاهداف ويتخذ القرارات و بالتالي شعور اللاعب بالقلق من عدم قدرته على الاداء بشكل جيدفي المنافسات الهامة، وهذا ايضا ما توافق مع نتائج دراسة قاسم عيسى التي توصلت الى ان على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية و ذلك للرفع من قدراته ومعنوياته لحوض اي منافسة دون اعراض او مشاكل نفسية. كما وجد ان الدور النفسي للمدرب مهم جدا للاعبين وذلك لأثره البالغ على نفسية اللاعبين، وهو ما اتفق كذلك مع دراسة اجريت على اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية التي وجدت ان اهمال الدرب الى الجانب النفسي خلال التدريبات تؤدي الى تخفيض مستوى اداء اللاعبين اثناء المنافسة. اي ان للاتصال بين المدرب واللاعب اهمية كبرى في التقليل من الضغط ومحاولة التعامل معه بطريقة ايجابية تخدم المنافسة واداء اللاعبين.

وفي المحور الثالث الخاص بضغط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.و هو ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الضاهر التي توصل من خلالها الى وجود ضغوط نفسية مرتبطة بوضعيات و اعمال التدريب الرياضي ودراسة بن عبد الله واخرون التي توصل من خلالها الى ان عدم تنوع اسلوب التدريب يبعث في نفس الرياضي الناشئ الملل، و كذا دراسة وينبرغ وجولد التي وجدت ان اهم مصادر الضغوط التي تواجه الرياضة هي زيادة ضغط التدريب و المنافسة.

في المحور الرابع الخاص بضغط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء. وهو ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر و التي اظهرت ان هناك ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الاسرة نحو الرياضة وكذلك دراسة بن عبد الله واخرون التي توصلت الى ان الرياضي الناشئ يعتقد ان مكافئة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي المبذول. .

وفي المحور الخامس الخاص بضغط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الخاصة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء. وهذا ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها الى وجود ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة الاخرى). اي ان اللاعبين تقع على عاتقهم ضغوط تتعلق بمتطلبات الحياة كتنظيم الوقت مثال وقت الدراسة، والوقت المخصص للعائلة والاصدقاء.

ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت.

### 3-1-4 مناقشة فرضية البحث الرابعة:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والاداء المهاري لدى اواسط اتحاد تيسمسيلت.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (12) حيث وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والاداء المهاري للاعبين اتحاد تيسمسيلت وهذا راجع الى:

في المحور الاول الخاص بضغط قبل واثناء وبعد المنافسة وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة والاداء المهاري اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء. وهذا ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها ان الضغوط النفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل و بعد و لثناء المنافسة)، وهو ما اشارت اليه ايضا دراسة اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية التي خلصت الى لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم. ومن هذا نجد ان كل اللاعبين في مختلف الفرق يتأثرون بضغط قبل وبعد واثناء المنافسة مما يتضح في ادائهم المهاري اما بالسلب او بالإيجاب.

وفي المحور الثاني الخاص بضغط الاتصال بين المدرب والناشئ قبل وبعد واثناء المنافسة حسب النتائج المتحصل عليها وجدنا ان هناك علاقة طردية متوسطة بين: ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و اثناء وبعد المنافسة اي انه كلما زاد الضغط زاد الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط قل الاداء، و هو ما اتفق مع دراسة قاسم عيسى واخرون التي توصلت الى ان للمدرب دور مهم جدا في التأثير البالغ على نفسية اللاعب، حيث ان المدرب هو الذي

يضع الاهداف ويتخذ القرارات و بالتالي شعور اللاعب بالقلق من عدم قدرته على الاداء بشكل جيد في المنافسات الهامة ،وهذا ايضا ما توافق مع نتائج دراسة قاسم عيسى التي توصلت الى ان على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية و ذلك للرفع من قدراته ومعنوياته لخوض اي منافسة دون اعراض او مشاكل نفسية. كما وجد ان الدور النفسي للمدرب مهم جدا للاعبين وذلك لأثره البالغ على نفسية اللاعبين، وهو ما اتفق كذلك مع دراسة اجريت على اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية التي وجدت ان اهمال المدرب الى الجانب النفسي خلال التدريبات تؤدي الى تخفيض مستوى اداء اللاعبين اثناء المنافسة. اي ان للاتصال بين المدرب واللاعب اهمية كبرى في التقليل من الضغط ومحاولة التعامل معه بطريقة ايجابية تخدم المنافسة واداء اللاعبين.

وفي المحور الثالث الخاص بضغط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.و هو ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها الى وجود ضغوط نفسية مرتبطة بوضعيات و اعمال التدريب الرياضي ودراسة بن عبد الله واخرون التي توصل من خلالها الى ان عدم تنوع اسلوب التدريب يبعث في نفس الرياضي الناشئ الملل، وكذا دراسة وينبرغ وجولد التي وجدت ان اهم مصادر الضغوط التي تواجه الرياضة هي زيادة ضغط التدريب و المنافسة.

في المحور الرابع الخاص بضغط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء. وهو ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر و التي اظهرت ان هناك ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الاسرة نحو الرياضة وكذلك دراسة بن عبد الله واخرون التي توصلت الى ان الرياضي الناشئ يعتقد ان مكافئة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي المبذول. .

وفي المحور الخامس الخاص بضغط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الخاصة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.وهذا ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها الى وجود ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة -ادارة الوقت -متطلبات الحياة الاخرى). اي ان اللاعبين تقع على عاتقهم ضغوط تتعلق بمتطلبات الحياة كتنظيم الوقت مثال وقت الدراسة،والوقت المخصص للعائلة والاصدقاء.



ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الرابعة قد تحققت.

### 3-1-5 مناقشة الفرضية العامة:

- وفي الأخير ومن خلال نتائج دراستنا التي توصلنا إليها وجدنا ان الفرضية العامة قد تحققت و التي تقول بوجود علاقة بين الضغوط النفسية والاداء المهاري في كرة القدم صنف اواسط والتي تحققت بتحقق كل الفرضيات الجزئية .

### 3-2 الاستنتاجات:

من خلال إشكالية البحث التي قمنا بمعالجتها بوسائل إحصائية مناسبة توصلنا إلى النتائج التالية:

1- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.

2- جميع المدربين غير مهتمين بالتحضير النفسي (اهمال الجانب النفسي).

3- ضغط الجمهور له اثر سلبي على الاداء المهاري للاعبين.

4- اهمية المباريات تؤثر تأثيرا سلبا على حضور و تركيز اللاعبين اثناء المباراة.

## التوصيات و الاقتراحات:

على ضوء هذه النتائج يوصي الباحث بمايلي :

- 1- على المدرب ان يقدم النصائح للاعبين لكيفية التعامل الضغوط النفسية .
- 2- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالاجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- 3- ضرورة الاستعانة بطبيب نفساني على مستوى كل الفرق الرياضية وعلى جميع الفئات السنية.
- 4- نقترح على المدربين الإهتمام بالجانب العلمي ( الطب الرياضي ,علم الفسيولوجيا ) في إعداد برامجهم التدريبية .
- 5- ضرورة استعمال الإختبارات النفسية البدنية وذلك لدراسة تأثير البرامج التدريبية المطبقة وإعطاء اللاعبين خلفية لمستواهم.
- 6- مساعدة الناشئين في اختيار نوع النشاط الرياضي الممارس بما يناسب امكانياتهم و قدراتهم النفسية و البدنية والمهارية.
- 7-خلق جو المنافسة بنفس وتيرة المنافسة الرسمية .
- 8-وضع اللاعبين في مواقف نفسية متعددة اثناء التدريب .
- 9-ضرورة ادماج الاحصائين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- 10-الاهتمام بالجانب النفسي للاعب كرة القدم .
- 11-يعتبر صنف (15-18) انسب صنف لتنمية مثل هذه الصفات نظرا للاستعدادات النفسية و العصبية التي تتميز بها لاعبو هذا السن .
- 12-على اللاعبين تجاهل الضغوط النفسية وعدم تركيز انتباههم على كل الاشياء الخارجة عن نطاق الرياضي اثناء المنافسة .

## تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة يمر بها الناشئ في حياته ؛ اين تتغير هذه الاخيرة نتيجة تاثرها بعوامل داخلية، فيزيولوجية عقلية وكذا جسمية تؤثر في سلوكه وكذلك على شخصيته في المستقبل.

من اجل هذا اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة، لما تكتسبها من اهمية بالغة واثار على حياة الطفل في المستقبل ، فالمراهقة تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس و البيئة التي يعيش فيها المراهق ، كما تكون جسمية يزداد فيها وزن الجسم ، نمو العضلات والعظام ، مما ينتج عنه قلة التوافق العضلي والعصبي ، وعدم اتزان الحركات وثقلها ، كما يظهر التعب عندهم بسرعة او تكون تغيرات عقلية نفسية يظهر منها عدم الاستقرار النفسي و النضج الجنسي لذي يجعل المراهق سريع التاثر و الانفعال ، قليل الصبر ، سريع الغضب و الرضا ، و يعود النمو الوجداني اهم صفات هذه المرحلة و اولى علماء النفس و التربية اهمية كبيرة لها من حيث ضرورة تكيف البرامج التربوية و التعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة مما يخدم مصلحة المراهق و المراهقة ، و لقد اكد العلم الحديث ان المراهقة هي منعطف خطير من حياة الانسان ، وهي تؤثر على مدار حياته و سلوكه الاجتماعي و الخلق و النفسي ، فحياة المراهق عبارة عن سلسلة من المتغيرات تكون خلالها المفاهيم و الاتجاهات و العادات و المعلومات التي انتقاها من تربيته داخل البيت وخارجه

## 3- المراهقة

## 3-1- مفهوم المراهقة

## 3-1-1- المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.<sup>1)</sup>

## أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وغلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد .<sup>2)</sup>

قال ابن فارس : الرء والهاء والقاف أصلان متقاربان ، فأحدهما : غشيان الشيء بالشيء الأخير ، العجلة والتأخير ، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر : غشيه ..  
قال الله تعالى : ﴿ولا يرهق وجوههم فتر ولا ذلة﴾ الآية (26) سورة يونس . والمراهق : الغلام الذي داني الحلم ...

وأرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .

والرهق : العجلة والظلم .

قال الله تعالى : ﴿ فلا يخاف بخسا ولا رهقا ﴾ الآية (13) سورة الجن .

والرهق عجلة في الكذب والعيب .

والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق .<sup>3)</sup>

## 3-1-2- المراهقة اصطلاحاً :

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى ( بدوير ) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب ( برنهام ) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع ( ستالين هول ) . .<sup>4)</sup>

1- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر ، ج3 ، 1997 ، لبنان ، ص 430 .

2- كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1997 ، ص 100 .

3- مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، مصر ، ص 97 .

4- عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان ، ص 17 .

زكي ) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي<sup>1</sup>.

ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين ، بالارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج .

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة ، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء ، فيما يخص نظرهم لمفهوم المراهقة ، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر .

وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة ، حيث تم اعتبارهما مترادفتين ، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة ، هناك فرق بين المفهومين ، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ ( Perturloy ) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة ، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي .

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف ( ميخائيل عوض ) في قوله : " فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والحفاظة على نوعه واستمرار رسالته .

### 3-2- مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل<sup>2</sup>:

<sup>1</sup>-محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني ( أسسه وتطبيقاته ) " ، دار المعرفة الجامعية ، مصر 1997 ، ص 315 .

<sup>2</sup>-مبنى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط1 ، لبنان ، 2004 ، ص 216 .

### 3-2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12- 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي .<sup>1</sup>

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضاً من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين )، فهو يرغب دائماً من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه

### 3-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة ):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي ، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحاً عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

### 3-2-3- المراهقة المتأخرة ( 18 إلى 21 سنة ) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه .

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له .<sup>2</sup>

### 3-3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيراً ويحاسب إن كان شراً ، حيث جاء في قوله تعالى : ﴿ وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك بين الله لكم آياته والله عليم حكيم ﴾ الآية ( 56 ) سورة النور .

<sup>1</sup>- أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ج3 ، مصر ، 2000 ، ص 257 .

<sup>2</sup>-حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، 1982 ، ص 252 ، 263.

جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون .

و جاء عن عمر رضي الله عنه قال : عرضت على النبي صلى الله عليه وسلم في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ، و لهذا أخذت الحديث دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير و الكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، و بين سن التكليف و المسؤولية .

### 3-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية و واجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج و الحياة الأسرية، و بالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد و تتكون أسرة جديدة و من ثم يولد طفل و بالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود و يستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين و أيضا للوالدين و المربين و لكل من يتعامل مع الشباب و مما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته و صحته النفسية راشدا فشيخا.<sup>1</sup>

### 3-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة):

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها و ظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق و الاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم و تطور النواحي العقلية بصفة عامة و تتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية ، علاقاته ، اتجاهاته ، قيمه و مثله التي كونها و اكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء و المربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و استعمال إمكانياته و قدراته الجديدة و إعطائه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم و مثل عليا.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران: علم النفس و النمو و الطفولة و المراهقة ، ص 328-329.

<sup>2</sup> - محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975، ص 152.

### 3-5-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.<sup>1</sup>

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.<sup>2</sup>

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

### 3-5-2- النمو الفيزيولوجي: يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع

سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه.<sup>3</sup>

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المنديلاوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة

الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس.<sup>4</sup>

### 3-5-3- النمو العقلي المعرفي:

<sup>1</sup> - محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992، ص147.

<sup>2</sup> - قاسم المنديلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بغداد، العراق، 1990، ص21.

<sup>3</sup> - محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ص154.

<sup>4</sup> - قاسم المنديلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، جمع سابق، ص21.



- الذكاء: ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لأخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ماترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفيما حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

- انتباه المراهق: وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن ييلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

- تذكر المراهق: ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكورة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة - تخيل المراهق: يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

- الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن نمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم.<sup>1</sup>

### 3-5-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الأخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية ، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الأخر

<sup>1</sup> -محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، ص 157-158.

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، و اخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والحاذية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي. ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

### 3-5-5- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة زملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية.<sup>1</sup>

### 3-6- أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

#### 3-6-1- المراهقة المتوافقة :ومن سماتها :

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة<sup>2</sup>.

#### 3-6-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجاهدة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء<sup>3</sup>.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .

<sup>1</sup>-حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، ص394-399.

<sup>2</sup>محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1981 ، ص 24 .

<sup>3</sup>- يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، ص 160 .

— الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية .

— محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

### 3-6-3- المراهقة العدوانية : ( المتمرده ) من سماتها

— التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .

— العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ، العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية... الخ.<sup>1</sup>

— العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.<sup>2</sup>

— الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

### 3-6-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي

— الانحلال الخلقي التام والجروح والسلوك المضاد للمجتمع .

— الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .

— بلوغ الذروة في سوء التوافق .

— البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

### 3-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، النادي الرياضي ، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها :

— أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

— مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

— مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .

— لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

— مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> عبد الغني الإديبي : " ظواهر المراهق وخفاياه " ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، 1995 ، ص 153 .

<sup>2</sup> - يوسف مخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2000 ، ص 157 .

<sup>3</sup> -2- أحمد بسطوسي: " أسس ونظريات الحركة "، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996 ، ص 185 .

— مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.<sup>1</sup>

### 3-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ. وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المراهق أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.<sup>2</sup>

1- بوفلحة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1983، ص 37 .

### 3-9- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق :

- لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والمتوازن . من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد :
- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .
  - تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق .
  - تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض .
  - تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ إنطلاقاً من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء .
  - تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .
  - تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .
  - تربي اللاعب على الانضباط والنظام . .
  - تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابياً ، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي<sup>1</sup> .

### 3-10- مشاكل المراهقة:

#### 3-10-1 مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيراً لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضاً للسخرية.<sup>2</sup>

#### 3-10-2 مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافيها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد

<sup>1</sup> محمد محمود الأفندي : " علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية " ، عالم الكتب القاهرة، 1965، ص453.

<sup>2</sup> د/ عبد العالي الجسماني: ، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، 1982 ص501.

لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل.<sup>1</sup>

ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدره وقيمه.

### 3-10-3 مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته<sup>2</sup>

### 3-10-4 مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوباً فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

#### ☞ الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامثاله أو تمرده وعدم استسلامه.

#### ☞ المدرسة:

هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

#### ☞ المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن

<sup>1</sup> -ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر، 1971، ص 72، 73.

<sup>2</sup> -ميخائيل خليل معوض: نفس المرجع، ص 72-74.

الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لا بد أن يكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها.<sup>1</sup>

### 3-10-5 مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزا دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

### 3-10-6 مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج

### 3-11 مظاهر مرحلة المراهقة:

- التقدم نحو النضج الجسمي.
- التقدم نحو النضج الجنسي.
- التقدم نحو النضج العقلي.
- التقدم نحو النضج الانفعالي.
- التقدم نحو النضج الاجتماعي.
- تحمل مسؤولية توجيه الذات.<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup>-مikhail خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة، مصر، ، 1971، ص 72-74.

<sup>(2)</sup>محمد عبد الحليم منسي، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، الطبعة الاولى، الاردن، 1999. ص 191

## خلاصة الفصل:

إن المراهق في سن 15 - 17 سنة يسعى وراء الكشف عن نفسه، ونتيجة للتغيرات الجسدي و الفيزيولوجية والحركية والنفسية التي يحس بها، فهو يحتاج أن يعرف نفسه ويلم بها، ويرجع إلى ذاته كما أنه بحاجة إلى التعبير عن قدراته، وإظهارها إلى الخارج حتى يتبين للآخرين أنه خرج من مرحلة الطفولة، ومن هنا يبدأ في فرض شخصيته ووجوده على الأسرة والمحيط، وسعياً منه للبحث عن الأنا فإن المراهق يتابع علاقاته مع الآخرين وهو مرغوب على الاندماج معهم كما أن النادي والفريق يلعبان دوراً في هذا الاندماج، وهذا الالتحام له مهمة في الاندماج الاجتماعي.



# الفصل الثاني

## الأداء المهاري

## تمهيد:

لا شك أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات تحتاج إلى الوسيلة التعليمية التي تساعد كل من المدرب ، المربي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية والمهارية، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة.

ونظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا ، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها يشكلان ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة وبدونها والمشاركة في تنفيذ وبناء الخطط الدفاعية و الهجومية بفعالية وكفاءة كبيرة.

وسنحاول في هذا الفصل الذي خصصناه للأداء المهاري، التطرق لكل الجوانب سألقة الذكر.

## 2 الأداء المهاري:

## 1-2 مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من الفعل مَهَرَ أي حذق و أتقن، والماهر هو الحاذق والسابح المجيد<sup>1</sup>.

أما اصطلاحاً فالمهارة (skill) هي الأداء المتقن والتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشمل جميع مجالات الحياة فالرسام البارِع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، و الموسيقار الماهر هو الذي يجيد العزف على الأدوات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة.

والمهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له، ويرجع ذلك (محمد حسني علاوي ومحمد نصر الدين رضوان) إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي على درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة، ويستدلان على ذلك برأي (سنجر singer) الذي يرى انه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقاً لنوعين من المستويات هما: المستوى النسبي والمستوى المطلق فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، وتحدد هذه المستويات مسبقاً كمتطلبات رئيسية للأعمال المختلفة حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية وتستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمباز والغطس وغيرها<sup>2</sup>.

وحسب قاموس (ويستر Webster Dictionary): "المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده للإنجاز"<sup>3</sup>.

والمهارة هي نتيجة لعملية التعلم حيث يقول (جيثري Guthrie) "هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقاً الحصول على نتائج محددة لها"<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> المنجد في اللغة العربية و الأعلام : دار المشرق، لبنان: 1987، ص 777.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختيارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987، ص 20.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص 20.

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، نفس المرجع، ص 20.

ويرى (دوايننج Dwinting) أنها تعني الكفاية في إنجاز واجبات وأعمال خاصة ومحددة.

أما (سنجر singer) فيقول أنها ترتبط بالإنجاز في عمل أو نشاط معين، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد، هذا الموقف يشتمل أساساً في مضمونه معايير الكم على مستوى الأداء في المهارة.

كما يرى (كناب Knappe) أن المهارة هي استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ<sup>1</sup>.

وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا بالأداء الإتقان والثقة<sup>2</sup>.

وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة في أقل وقت ممكن<sup>3</sup>.

أما (هيل توماس Thomas Hil) فيقول "هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة و الدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت<sup>4</sup>.

أما (فينك weinek) فيعرفها بأنها حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصادية<sup>5</sup>، ويشاطره وجيه محجوب في اعتبار المهارة حلاً لمشكل حركي أو مسار حركي بجميع أجزائه<sup>6</sup>.

وكخلاصة لجميع هذه التعريفات يمكن القول أن المهارة هي قدرة الفرد على أداء أو إنجاز بإتقان وبالاقتصاد في الجهد والوقت.

## 2-1-2 أنواع المهارات:

هناك ثلاث أنواع للمهارة

### ● مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر و الهندسة... الخ

1. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختيارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ، ص 20.  
 2. مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر 2002، ص 13.  
 3. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مصر 2001، ص 02.  
 4. Thomas hil : manuel de l' direction sportive, Vigot, paris 1987, p 30.  
 5. J. weineck : manuel déentraînement, Vigot, paris 1990, p 223.  
 6. وجيه محجوب، التحليل الحركي، جامعة بغداد، العراق 1987، ص 56.

- مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشكال المختلفة.
- مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.

### 2-1-3 العوامل المحددة لطبيعة المهارة:

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب (كير Kerr)<sup>1</sup> حول ثلاث عوامل أساسية هي:

- شكل وطبيعة العمل: إما أن يكون بسيطاً يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكراراً مستمراً و معقداً فتكون المهارة مركبة أو معقدة.
- نمطية العمل: تتحد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:
- توقيت الأداء Timing أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن.
- التسلسل أو التعاقب Sequencing.
- النتائج المفترضة مسبقاً: يعبر عنها بالسرعة و الدقة والكفاية التي يتم بها انجاز المهارة، و كيفية الأداء أو درجة صعوبته.

### 2-1-3 علاقة مفهوم المهارة بالقدرة:

هل المهارة هي القدرة؟

للإجابة على هذا السؤال يجب ولا تحديد مفهوم القدرة، فهي مجموعة أو جملة من الأداءات المرتبطة والمتشابهة ويمكن تحديد معنى إجرائي للقدرة بالأداء الذي يسفر عنها و يدل عليها فكل ما قوم به الفرد من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدرته على الأداء في كل مجال من هذه المجالات، و يعتمد قياس هذه القدرة على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها و يرتبط بها<sup>2</sup>.

ويعتبر (سميل بيرت Burt. C) أن القدرة هي وسائل علمية لتصنيف الأداء ويعرفها (فرونون Vernon) بأنها نفي وجود طائفة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها البعض ارتباطاً عالياً وتتمايز إلى حد ما ، كطائفة غيرها من التجمعات الأخرى للأداءات<sup>3</sup>.

وعليه فيمكن اعتبار القدرة بأنها تصنيف للنشاطات التي يؤديها الفرد في مجموعات بحيث تتشابه وترابط فيما بينها.

<sup>1</sup>. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ص25.

<sup>2</sup>. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، نفس الرجع، ص25.

<sup>3</sup>. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، نفس المرجع ص28.

و من هنا يتبين أن القدرة و المهارة شيان مختلفان ، ويرجع ذلك إلى كون المهارة تشير إلى مستوى من الأداء في مجال واحد ومحدد ، تكتسب بالممارسة و التعلم، و يمكن ملاحظتها ومارستها بينما القدرة فهي صفة نوعية تتميز بالعمومية والشمولية غير ظاهرة، تتحدد بالعوامل الوراثية لكنها تتأثر بالممارسة و التعلم و تتحسن وفقا لمستويات النضج ، و تؤثر في أداء العديد من المهارات، و بهذا يكون عدد المهارات أكبر من عدد القدرات التي يمتلكها الفرد.

## 2-2 الحركة:

هو عبارة عن تغيير التسلسل لأوضاع الجسم أو أجزاء منه في الزمان و المكان كنتيجة لعملية التكامل والتوافق بين العوامل العقلية، البنائية والوظيفية لسلم الإنسان، حيث تعتبر العوامل البنائية أهم المحددات. ويرى (محمد يوسف الشيخ) الحركة بأنها انتقال أو دوران ف زمن معين سواء كان له معنى أو لم يكن له غرض<sup>1</sup>.

## 2-2-1 مفهوم المهارة الحركية:

هي القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم مفردة أو جماعية ، بدقة وكفاءة عاليتين وبالاختصار في الوقت و الجهد.

## 2-2-2 أنواع المهارة الحركية:

تنقسم المهارة الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما:

**المهارة الحركية الكبيرة:** هي التي تتطلب استخداما للعضلات الكبيرة الأساسية في الجسم، خاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، و يظهر هذا النوع في الأعمال اليومية و الأنشطة الرياضية.

**المهارة الحركية الدقيقة:** تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة وتفرد لها حجم و مدى صغيرين محدودين تمثل المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف و المجموعات العضلية الصغيرة لأنها لا تتطلب بذل مجهود بدني كبير بل تعتمد على قدرات الإحساس، و تظهر غالبا في أعمال الرسم ، الفنون التشكيلية العزف على الآلات الموسيقية، النقر على آلات الكتابة و العديد من الأعمال والأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام آلات والأجهزة والماكينات.

<sup>1</sup>. محمد يوسف الشيخ، الميكانيكا الحيوية و علم الحركة، نبع الفكر، مصر 1975، ص198.

بالرغم من تباين النوعين في جوانب عديدة إلا أنه يجب الفصل بينهما لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة و المهارات الدقيقة ، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهن والأعمال و الأنشطة الخاصة<sup>1</sup>.

## 2-2-3 خصائص المهارة الحركية:

هل الأداء المهاري صفة مكتسبة أم موروثية؟

لقد أعطت الدراسات في المجال الحركي الإجابة على هذا التساؤل حيث أكدت أن الأداء المهاري الحركي يرتبط بكل من العوامل الوراثية التي تتميز بالعمومية و الشمولية بالإضافة إلى العوامل البيئية التي تمثل التعلم و الممارسة و الخبرات الخاصة والتي تتميز بصفة الخصوصية والنوعية.

فقد أظهرت دراسة (جودناف وسمارت Goodnovghand smart) أن العوامل العامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار مما يدل على أنها فطرية وموروثة، و توصل (جيزال Gesil) إلى أن الأنشطة الحركية الأساسية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية موروثة.

أما دراسة (ماكجرو MCGrau) سنة 1939 على التوافق البدني للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأولي مثل الزحف، الحبو ، الجلوس والوصول إلى الأشياء والقبض عليها هي مهارات وراثية وعامة لدى الأطفال تنمو بالتدريب وبدونه في حين أن المهارات النوعية مثل التزحلق ، اللعب على الصناديق الغطس السباحة وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على حدا لا تنمو إلا بالتعليم والتدريب و الممارسة.

ولاحظ (كراتي Cratty) خلال دراسة مقارنة بين أداء الآباء والأبناء أن نتائجها متساوية في اختبارات المهارات العامة مثل (العدو، القفز من الثبات ... الخ)، أما اختبارات المهارات الخاصة (النوعية مثل (القفز بالزانة، الوثب الثلاثي، التصويب و التمرير في ألعاب الكرة ... الخ) ، فالنتائج متباينة بينهما، كما لاحظ أنه كلما زاد تعقد المهارة البدنية الكبيرة كلما ظهر الاختلاف كبيرا بين الآباء و الأبناء. وأسفرت نتائج دراسة (سميث Smith) ومعاونون على أن عاملي سرعة و دقة الحركة يظهران كعوامل عامة مشتركة بين الأفراد في

<sup>1</sup>. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ، ص15.

الأعمال البدنية البسيطة و أن الحركات المعقدة للأطراف العلوية من الجسم تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الحرة الناتجة عن التدريب والممارسة و التعلم<sup>1</sup>

### 2-3 المهارات الحركية في المجال الرياضي:

يقتضي هذا النوع استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه من اجل تحقيق انجاز أو أداء بدني خاص<sup>2</sup>.

ويعرفها (مفتي إبراهيم حماد) بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بواجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن<sup>3</sup>.

وتعتبر المهارة الرياضية نتيجة للتفاعل بين العمليات المعرفية والإدراكية و الوجدانية كما أنها عبارة عن اتحاد مجموعة من الوحدات الحركية في شكل نمط حركي خاص، وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة ، بغرض تحقيق نتائج معينة، حيث تضم هذه الوحدات الحركية جملة من الحركات الأساسية.

ويرى (كير Keer) أن المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط والتحكم الذاتي (Cybernétique) بمعنى استخدام معلومات التغذية الرجعية (Feedback) من ثلاث مصادر رئيسية هي:

أ. معلومات عما يجب الوصول إليه أو تحقيقه.

ب. معلومات من العمل أو الأداء نفسه.

ج. معلومات من النتائج التي يحققها الفرد.

### 2-3-1 الفرق بين المهارة و التقنية:

يجب أن نفرق بين المهارة الرياضية وبين التقنية (Technique) حيث تعتبر هذه الخبرة جزءا مكتملا للأولى باعتبارها (التقنية) أسلوب فني للأداء المهاري الخاص مثل: القفز الطويل رمي الرمح و الجمباز ... الخ.

كما تعتمد المهارة الرياضية على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالزميل الخصم وأداة اللعب، و هذا ما يخص الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، كرة السلة و اليد .... الخ) كما تعتمد على الأسلوب الفني للأداء الخاص بكل فرد في الألعاب الفردية.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، نفس المرجع، ص36.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ، ص29.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر 2002، ص13.



إذا فهي تتأثر بكفاءة الرياضي على الأداء الحركي وإدراكه الحسي وقدرته على فهم المعطيات الحسية التي يستقبلها أثناء المواقف المتغيرة، و ما تتطلبه من استجابات ضرورية و مناسبة، و تتخذ المهارات الرياضية من الحركات الأساسية أو الأنماط العامة للحركة، مادة أولية لبنائها حيث تتحد هذه الأخيرة في أنماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم و التعاقب وفقا لقوانين و متطلبات اللعبة أو الرياضة ، إذ تستخدم في ذلك العوامل الرئيسية المحدثة للحركة (كالقوة السرعة المتداومة والرشاقة) (La technique) ، فمثلا تشمل مهارة القفز العالي على عدة طرق فنية لأدائها هي الطريقة السرجية، الطريقة المقصبة والطريقة الظهرية (فوسبوري)، حيث تختلف هذه التقنيات باختلاف حركات أجزاء الجسم المختلفة، و الاستعدادات النفسية والبدنية لكل فرد.

كما يتغير أسلوب و طريقة أداء المهارات الحركية في المجال الرياضي وفقا لقوانين و متطلبات وظيفة كل نشاط، حسب محددات خاصة نوجزها في ستة أبعاد هي:

- أ. **الإمكانات البدنية:** وهي الاستعدادات البدنية لكل فرد (القوة، السرعة، المتداومة و الرشاقة).
- ب. الاستعدادات النفسية للاعب.
- ج. طبيعة و مكان اللعب أو النشاط مثل طبيعته الأرضية.
- د. قوانين و قواعد النشاط.
- هـ. الملابس الخاصة بكل نشاط.
- و. الوسائل و الأجهزة الخاصة بكل نشاط.
- ز. طبيعة البيئة التي يتم فيها النشاط.

### 2-3-2 خصائص المهارة الحركية الرياضية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمسة خصائص هي:

- المهارة القابلة للتعلم: إن المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب و تتحسن بالخبرة للوصول بها إلى حالة الإتقان و النجاح في الأداء.
- المهارة لها نتيجة فورية: تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سلفا و التي تحدد قبل إنجازها.
- ثبات النتائج: كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر.
- اقتصادية و فعالية الجهد: هو ذلك التوافق والتجانس والانسيابية في الأداء حيث تنفق الطاقة الضرورية فقط لا ذخار الأداء الصحيح و بفعالية.
- قابلة لتحليل متطلبات استخدامها: المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات فقط، ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة.

## 2-4 مراحل نمو المهارة الرياضية:

تحتل مرحلة المهارات الرياضية مكانة هامة في عملية النمو الحركي عند الإنسان ، وهو ما يؤكد (أسامة كامل راتب) ، فيصفها بأنها قمة السلم الهرمي لمراحل النمو الحركي، ويرى بأنها تمثل امتدادا طبيعيا لتطور نمو المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية<sup>1</sup>.

ويعر نمو المهارات الحركية الرياضية بثلاثة مراحل كما يلي:

- المرحلة العامة و الانتقالية: تبدأ هذه المرحلة منذ 7 سنوات وتمتد إلى غاية 12 سنة، يبدأ الطفل فيها بتنقيح وصقل المهارات الحركية الأساسية لتطوير أدائها من حيث الشكل الحركي إذ يستطيع أداء أكثر من مهارة أساسية في آن واحد.
- المرحلة النوعية: تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14 سنة، ينحاز الطفل فيها لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، حسب ميوله واستعداده النفسي لنوع الحركية التي يحتويها هذا النشاط ، ويزيد فيها مزاجية أكثر من مهارة أساسية في آن واحد ويتحسن أدائه من حيث النوعية و الدقة و الإتقان.
- المرحلة التخصصية: تبدأ هذه المرحلة من 14 سنة، و تمتد طول فترة الممارسة حتى تحقيق أفضل انجاز يتخصص فيها الرياضي في نوع معين من النشاط، و يصبح أداءه أكثر اتقانا ونوعية بالمقارنة بالمرحلتين السابقتين.

وتجدر الإشارة إلى الترابط والتداخل الموجود بين المراحل الثلاثة بحيث تكمل كل واحدة الأخرى و تشكل مكتسبات كل مرحلة استعدادات و متطلبات ضرورية للمرحلة الموالية سواء من الناحيتين المعرفية و الوجدانية أو من حيث النضج البدني و العصبي.

## 2-5 علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية:

إن تطور نمو المهارات الرياضية يتأسس إلى حد كبير على مدى تحكم الطفل في الأنماط الحركية الأساسية، إتقانه لحركاتها مثل: حركات التحكم، السيطرة، الحركات الانتقالية وحركات الثبات و اتزان الجسم. فالطفل الذي لا يصل إلى مرحلة الأداء الناضج للمهارات الحركية الأساسية يواجه مشكلة في اكتسابه للمهارات الرياضية على نمو جيد.

وليس بالضرورة أن يمتلك الطفل كل المهارات الحركية الأساسية كي ينجح في أداء المهارة الرياضية الواحدة، فالطفل الذي يتخصص مبكرا في رياضة الجمباز يكفي أن يمتلك قدرا مميزا من المهارات المرتبطة بهذه الرياضة

<sup>1</sup>. أسامة كامل راتب، النمو الحركي، دار الفكري العربي، مصر 1994، ص 275.

وليس بالضروري أن يمتلك المهارات الأساسية الأخرى مثل : الرمي، القذف، الاستلام التي تمثل ضرورة لنشاط رياضي آخر مثل كرة القدم<sup>1</sup>.

## 2-6 تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

تتنوع المهارات الرياضية بتعدد و تنوع الرياضات المختلفة، و لقد حاول العلماء و الباحثون وضع تصنيف للمهارة الحركية في الألعاب ، نذكر منها التصنيفات التالية: حسب ما ذكره (مفتي إبراهيم حماد)<sup>2</sup>.

### أ. تصنيف (بولتون Poulton) 1957:

وهو تصنيف وضعه بولتون وعدله (كتاب Knapp) سنة 1977 يقوم على أساس طبيعة و متطلبات الأداء وهما فئتان:

- **مهارات مغلقة:** تضم المهارات التي تؤدي في بيئة مستقرة لا تستدعي بناء خططي و استراتيجي ولا يتطلب سرعة التنفيذ و الاستجابة، حيث يكون فيها الرياضي حرا و تعتمد هذه الفئة على معلمات التغذية الرجعية الداخلية (Internal Feedback) التي تأتي من الإحساس الحركي الداخلي (Kinesthésique)، و من أمثلتها: رياضات الوثب و رفع الأثقال.
- **مهارات مفتوحة:** تضم المهارات التي تعتمد على الاستجابة لمتغيرات البيئة الخارجية، مثل الخصم، أداة اللعب و نوع الأرضية حيث تكون هذه الاستجابة غير نمطية (غير ثابتة)، و تتطلب تطبيق خططي وإستراتيجية، إذ تأتي معلومات التغذية الرجعية فيها مصدرين داخلي و خارجي ( External and internal). ونجدها في الرياضات الجماعية والتنس، و التي يتوقف نجاح الأداء فيها على سرعة الكرة ، اتجاهها و وضع المنافس و غيرها.

### ب. تصنيف (فيتس Fits) 1956:

صنف فيتس المهارة الرياضية على أساس الحركة و السكون لكل من اللاعب و الهدف حسب الحالات التالية:

- **حالة اللاعب و الهدف ساكنين:** يضم هذا التصنيف النشاطات التي يؤدي فيها اللاعب المهارة و هو في حالة سكون، نحو هدف ساكن أيضا، و تتميز بقلّة الحاجة إلى مستوى عال من الذكاء الخططين تشتم هذه الفئة: رياضة الرمي العسكرية على أهداف ثابتة.
- **حالة اللاعب ساكن و الهدف متحرك:** هي المهارة التي يكون فيها اللاعب ساكنا و الهدف متحرك مثل بعض مهارات الرماية العسكرية على أهداف متحركة.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، النمو الحركي، دار الفكري العربي، مصر 1994، ص 276.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر 2002، ص 15-18.

- حالة اللاعب متحرك و الهدف ساكن: يكون فيها اللاعب في حالة حركة ضد هدف ساكن ، مثل التصويب في كرة الصلة و كرة اليد، التنس و تنس الطاولة.
  - حالة اللاعب و الهدف متحركان: هي المهارات التي تتطلب تحرك اللاعب و الهدف، نجدها في نشاطات الصيد من فوق ظهور الخيل و بعض مهارات تبادل الكرة في الألعاب الجماعية.
- ج. تصنيف (سينجر singer) 1982:

صنف سنجر المهارات الرياضية وفقا لنوع التوافق فيها إلى فئتين.

- المهارات التي تتطلب التوافق العصبي - عضلي: تتميز بالدقة الشديدة و تؤدي في مكان محدود جدا نجد هذا الصنف من المهارات في رياضات الرماية و لعب البلياردو.
- المهارات التي تتطلب التوافق الكلية للجسم: هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات، و تتضمن القيام بالحركات الكبيرة والأنشطة التي تتميز بالاستمرارية في الأداء مثل: ألعاب الكرة: التنس و تنس الطاولة.

د. تصنيف (ستالينجز Staligs) 1982:

قام ستالينجز عام 1982 بتصنيف المهارة الرياضية حسب ترابط واستمرارية الأداء إلى أصناف ثلاثة هي:

- المهارات المتقطعة: التي تكون لها بداية و نهاية و تتطلب مجهود مفرد في فترة زمنية قصيرة نجدها مثلا: في رمية التماس في كرة القدم، الإرسال في كرة الطائرة و الطعنة في المبارزة.
- المهارات المستمرة: هي تلك المهارات المركبة من عدة مهارات متقطعة تؤدي بشكل متتابع وبسرعة مثل الوثب الطويل والثلاثي.
- المهارات المتسلسلة أو المترابطة: هي المهارات التي ليس لها بداية و لا نهاية واضحة، مثل المشي، القفز بالزانة، الجري، السباحة و التجديف.

ه. تصنيف (دافز و آخرون Davis and other) 1994:

يعتمد هذا التصنيف على سرعة سير الأداء و يضم ثلاث فئات هي:

- مهارات ذات سرعة ذاتية: فيها يسيطر الرياضي على سرعة أداء حركته مثل: توقيت الإرسال في التنس ورمس الرمح.
- مهارات ذات سرعة ذاتية خارجية: تمثل المهارات التي يستطيع فيها الرياضي التحكم في سرعة الأداء في البداية فقط حيث تتدخل متغيرات البيئة الخارجية بعد ذلك مثل الجاذبية في الغطس.
- مهارات ذات سرعة خارجية: هي مهارات التي يتم فيها التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي، مثل الرياح في سباق الزوارق الشراعية.

## 2-7 المهارة في كرة القدم:

إن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ و الصدر.

وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة ويعد هذا التعدد والتنوع، كخصائص مميزة لأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تك الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة، سواء كان على مستوى ممارستها أو مشاهدتها.

في ظل هذا الكم الكبير من المهارات تفرعاتها و اختلافاتها يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل لاعب أو آخر مع الكرة، خاصة في المستويات العالية، مما زاد هذه الرياضة متعة و تشويقا و عمل على اكتساب ممارستها إشباعا حركيا، سواء بالأداء أو المشاهدة.

ويتوقف مستوى الفريق و نتائجه بدرجة كبيرة على طريقة التعامل مع الكرة و كيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، و كذلك كيفية تصويبها نحو المرمى و التحرك بدونها.

## 2-7-1 مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي إلى بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها<sup>1</sup>.

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة و حل المشكلات في إطار قانون اللعبة من اجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية و الهجومية ويرى (محمد حازم و محمد أبو يوسف) بأنها القدرة على انتقاء انسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير. بما يتبع الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه<sup>2</sup>.

## 2-7-2 أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء و تنفيذ الخطط الهجومية و الدفاعية من اجل الفوز بالمباراة.

<sup>1</sup>. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1994، ص71.  
<sup>2</sup>. محمد حازم، محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، مصر 2005، ص49.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة و لما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم و الدفاع ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية و الدفاعية و انتقاد الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها، و تعد المهارة حجرا أساسيا إلى جانب العوامل البدنية و النفسية في بناء اللاعب المتكامل، ويشير (محمد حسن علاوي) إلى انه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية ووراثية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه<sup>1</sup>.

وليس بالضروري أن يجسد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق.

### 2-7-3 العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

يخضع اللاعب خلال أدائه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها إبراهيم شعلان و محمد عفيفي في النقاط التالية<sup>2</sup>:

#### أ. المساحة:

تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين ففي حالة الاتساع يكون المجال كبيرا للحركة والسيطرة على الكرة و الإتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة للكرة و موقع الزملاء، أما إذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي و يصعب التحكم في الكرة حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز و سرعة كبيرة لرد الفعل.

#### ب. المكان أو المنطقة من الملعب:

كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا بالكرة و بالتالي تستدعي مهارة معينة من غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول عقب الاستحواذ على الكرة ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي، كما أن جانبي الملعب يجتزمان الكرات العكسية، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب و التهيئة.

<sup>1</sup>. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر 1972، ص 275.  
<sup>2</sup>. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، كرة القدم لناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر 2001، ص 16.

### ج. موقع الزميل و تحركاته:

يؤثر موقع الزميل و أعضاء الفريق و تحركاتهم في أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزوايا التمرير السليمة، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب و المكان الملائم.

### د. الضغط من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في آن واحد كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء.

### هـ. اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة:

أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي، يفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة لجسمه، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبا معيناً في الأداء، بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيماً، ملتوياً أو لولبياً، ف حين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معها فالكرات القوية، فحالة الارتداد القوي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام كباطن القدم أو الصدر مثلاً، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحاً صغيرة كالوجه الأمامي للقدم أما مستوى الكرة ارضي كان أو عال أو نصف عال فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس<sup>1</sup>.

## 2-7-4 المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس، ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي يميزها عن باقي الرياضات و جعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض، وهو ما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها، وفي ما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات حسب (اشرف جابر وصبري العدوي)<sup>2</sup>:

### أ. تصنيف حنفي محمود:

قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

- ضرب الكرة بالقدم.
- الجري بالكرة.

<sup>1</sup>. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، كرة القدم لناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر 2001، ص 22.  
<sup>2</sup>. أشرف جابر، صبري العدوي، كرة القدم، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين، مصر 1996، ص 07.

- رمية التماس.
- المراوغة.
- مهارات حارس المرمى.
- السيطرة على الكرة.
- المهاجمة.
- ضرب الكرة بالرأس.

ب. تقسيم تريميين

وهو نفس التقسيم السابق غير أن تريمي اعتبر أن مهارات حارس المرمى و المراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة.

ج. تصنيف Geryeb 1977:

يشمل هذا التصنيف بالإضافة إلى المهارات الواردة في التصنيفين السابقين مهارات التمرير بأنواعها.

د. تصنيف بطرس رزق الله 1981:

يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي:

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| أ. مهارات دفاعية: -    | مهارات حارس المرمى  |
| ب. مهارات هجومية: -    | ضرب الكرة بالقدم    |
| ج. مهارات بدون كرة: -  | الجري بالكرة        |
| د. مهارات بدون كرة: -  | السيطرة             |
| هـ. مهارات بدون كرة: - | الوثب على قدم واحدة |
| و. مهارات بدون كرة: -  | التوقف و الدوران.   |

2-7-5 أقسام المهارات في كرة القدم:

سوف نعلم تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود وغياب الكرة على النحو التالي:

2-7-5-1 المهارات الأساسية بدون كرة:

يستخدم عليها بالمهارات البدنية، وهي جميع التحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة، ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت الدراسات أن



الوقت الذي يلعب فيه اللاعب الكرة خلال المباراة الواحدة لا يزيد عن الدقيقتين أما بقية الوقت فهو حوالي 87-88 دقيقة يتحرك فيه اللاعب بدون كرة<sup>1</sup>.

وتضم المهارات الأساسية بدون كرة في كرة القدم المهارات التالية:

- **مهارة الجري:** تتمثل هذه المهارة في الجري وتغيير الاتجاه نحو الأمام ، الخلف أو إلى الجانب وتتميز بتغيير السرعة و التوقيت وفقا لمتطلبات الموقف والموقع، حيث يمكن أن يكون جري سريع من اجل الاستحواذ على الكرة أو الاستعداد لاستقبالها، أو يكون جري بطيء من اجل الاسترجاع والتقاط الأنفاس.
- **الوثب:** تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع والمهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها بالصدر أو القدم في الفضاء، ويستخدمها أيضا حارس المرمى للقبض والاستحواذ على الكرة باليدين، و يعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع و قلب الهجوم وكذلك بالنسبة لحارس المرمى، حيث أدت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25 وثبة في المباراة الواحدة ، بينما ينفذها حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في المباراة الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة<sup>2</sup>.
- **مهارة الخداع و التمويه:** تكمن أهمية هذه المهارة في كونها تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعبة المختلفة و التعامل معها بصورة ناجحة مع إيجاد الحلول المناسبة والفعالة، و يكون الخداع و التمويه بالخدع أو الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحويل إلى الجهة الأخرى.

### 2-5-7-2 المهارات الأساسية بالكرة:

تتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة و تشمل كل طرق التعامل مع الكرة و تضم ما يلي:

#### أ. مهارة ضرب الكرة بالقدم:

تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، إما أن تكون صغيرة ، متوسطة أو طويلة كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لإبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع. تشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم، حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة<sup>3</sup>.

و يمر أداء مهارة ضرب الكرة بأربع مراحل هي:

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1994، ص 74.  
<sup>2</sup> أمر الله البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر 1980، ص 65-67.  
<sup>3</sup> تامر محسن، واثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق 1989، ص 41.

1. الاقتراب.

2. اخذ وضع التصويب: (وضع القدم الثابتة) ثم المرحة (مرحة الرجل الضاربة).

3. الضرب مع المتابعة:

وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد:

- الطرق الشائعة:

- بياطن القدم.
- بوجه القدم الخارجي.
- بوجه القدم الداخلي.
- كعب القدم.

- الطرق غير الشائعة الاستعمال:

- أسفل القدم.
- بالركبة.
- رأس القدم.

4. ضرب الكرة بالرأس:

يعتبر الرأس القدم الثالثة في هذه اللعبة، حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول إليها من اجل التمرير بين أعضاء الفريق أو الضرب صوب المرمى ، أو إخراج الكرة من المنطقة، حيث يتم أداؤها بالاتصال بالأرض أو في الهواء وهي ضرورية لكل مدافع والمهاجم معا.

ب. مهارة السيطرة على الكرة:

هي تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية، عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة<sup>1</sup>.

و تتطلب توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة بحيث يتم تنفيذها من الحركة أو من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة<sup>2</sup>.

وأصبحت هذه المهارة من المتطلبات الأساسية في كرة القدم الحديثة التي تعتمد على اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة حركة و باستخدام جميع أنحاء الجسم.

وتتخذ هذه المهارة أشكالا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء وهي:

<sup>1</sup>. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1994، ص 85.  
<sup>2</sup>. بطرس رزق الله، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارة، مطبعة الإسكندرية، مصر 1992، ص 187.

### 1. استلام الكرة.

يتم استلام الكرة بأضعاف وإخماد سرعتها وقوتها، ويستخدم اللاعب في أدائها:

- باطن القدم.
- وجه القدم الأمامي
- الوجه الخارجي للقدم.

- الاستلام بباطن القدم: يستعمل هذا النوع في الكرات العالية أو الأرضية وتعتبر أكثر ضمانا لكبر المساحة المستخدمة.

- استلام الكرة بوجه القدم الأمامي: يناسب هذا النوع كل الكرات المنخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة، و يتطلب مستوى عال للصفات التنسيقية، إذ يستدعي عمل أكثر لمحات البصرية ومصل (Kinésthésique)، من اجل تقدير المسافة واخذ المكان المناسب للاستلام.

- استلام الكرة بخارج القدم: يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الأرضية الجانبية فقط.

### 2. امتصاص الكرة:

هو إخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها، و تتم بالأجزاء التالية:

- الوجه الأمامي للقدم.
- باطن القدم.
- أعلى القدم
- الرأس
- الصدر

### 3. كتم الكرة:

تستعمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة و تؤدي بـ:

- باطن القدم.
- خارج القدم.
- أسفل القدم.

### ج. مهارة الجري بالكرة:

تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب وعلى شخصيته وفرديته، وتتطلب قدرات فنية عالية حيث يستحسن

تدريبها في سن مبكرة وتتضمن:

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.
- الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم.
- الجري بالكرة باستخدام الوجه الأمامي للقدم.

**د. مهارة المراوغة:**

تعتمد أساساً هذه المهارة على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ وذكائه في إيجاد الحلول المناسبة في وقت قصير بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة ويتم تنفيذها حسب الوضعية فنجد:

- المراوغة من الأمام.
- المراوغة من الجانب.
- المراوغة من الخلف.

**هـ. المهاجمة (القطع):**

هي القدرة على اخذ وانتزاع الكرة من الخصم أو قطعها، وتعتبر سلاحاً للمدافع ضد المهاجم، وتتطلب قوة الخصية، الجرأة، التصميم، قدرة التركيز، القدرة على التوقع السليم، التوازن والرشاقة.

تنفذ هذه المهارة بالطرق التالية:

- المهاجمة من الجانب.
- المهاجمة من الأمام.
- المهاجمة بالزحلق من الجانب، الخلف و الأمام.
- المكاتفة.
- المهاجمة من الخلف.

**و. رمية التماس:**

هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيها للمدافع و المهاجم باستعمال اليدين، تعتمد على القوة العضلية ومرونة مفاصل الكتف والعضدين، تتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب.

**ز. حراسة المرمى:**

يعتبر حارس المرمى آخر مدافع وأول مهاجم فهو الذي يسمح له القانون باستعمال يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات.

ويجب أن تتوفر في حارس المرمى مهارات نفسية ولياقة بدنية بمستوى عال حيث يتعين عليه توجيه زملائه وفي حالة الدفاع أو الهجوم منع الكرات من الدخول إلى المرمى باستعمال مهارات مسك الكرات الأرضية، العالية أو السريعة والقوية ومهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها إلى الجانب أو إلى الأعلى بالإضافة إلى ضرب الكرة بالقدم.

## 2-8-2 طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري:

### 2-8-1 مفهوم التعلم:

يعتبر التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التعليمية حيث يعرفه (جيتكس) بأنه تغيير من السلوك له صفة لاستمرار وصفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه وتحقق غاياته<sup>1</sup>.

ويعرفه محمد حسن علاوي بأنه عملية معقدة و مركبة ولا يكاد يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعلم، و التعلم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية<sup>2</sup>.

ويضيف احمد زكي صالح في هذا المجال أن التعلم تغيير في الأداء تحت شروط الممارسة وان التعلم تغيير ثابت نسبيا لا يكون ناتج في عملية النمو والتعب لذا فانه يتوقف على نمو الأجهزة الجسمية والوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الفرد في تعلمه ومن هنا يعتبر النضج شرط التعلم كما انه غير كاف وحده بحدوث التعلم بل لابد من توفر شروط الممارسة والخبرة<sup>3</sup>.

### 2-8-2 طرق تعلم الأداء المهاري:

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها ويحدد مفتي إبراهيم حمادة وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية وهي:

- الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.
- الطريقة الكلية لتعلم المهارات.
- الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (الطريقة المختلطة)<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> إبراهيم وحيد محمود، تعلم - أسسه نظرياته، و تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية 1995، ص07.  
<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة 1992، ص 333.  
<sup>3</sup> أحمد زكي صالح، التعلم : أسسه مناهجه، نظرياته، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة بدون سنة، ص20-40.  
<sup>4</sup> مفتي إبراهيم حمادة، المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، دار الفكر العربي، القاهرة 1994، ص138-139.

أ. الطريقة الجزئية:

وهي الأكثر شيوعاً في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة، وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء وهذا على حسب<sup>1</sup> ما يضيفه مفتي إبراهيم حمادة بأن في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة.

وان استخراج الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية يتم بمراعاة الاشتراطات التالية<sup>2</sup>:

- عندما تكون المهارة طويلة و صعبة الأداء.
- عندما تكون أجزاء المهارة معقدة.
- عندما يكون الوقت كافياً لتجزئة المهارة و السيطرة على تلك الأجزاء ثم المهارة ككل.
- عند توفر وسائل الإيضاح صغار في السن.
- عندما يكون المتعلمون صغار في السن.

ب. الطريقة الكلية:

الطريقة التي تعتمد على تقديم أكبر عدد من المهارات في نفس الوقت ويكون تركيز المتعلم على المهارة ككل دون أن ينبه إلى جزئياتها ومن خلال ذلك يدرك العلاقات بين عناصر المهارة مما يساهم في سرعة تعلمها من خلال الإدراك والتذكر الحركي للمهارة كوحدة واحدة، ومهارات كرة القدم تتميز بأنها تعتمد على الحركات الطبيعية كالجري والوثب والرمي باستخدام الكرة. لذلك نجد أن الطريقة الكلية مناسبة جداً لتعلم المهارات الخاصة في كرة القدم لأنها تتيح التعلم في ظروف تتناسب و متطلبات كرة القدم لأنها تتيح استخدام الظروف القريبة الشبه من ظروف المواقف التنافسية التي تعتمد على المنافسة المباشرة لأن التعلم لا يقتصر على كيفية أداء المهارات الحركية ولكن كيفية استخدامها في مواقف وأوقات اللعب المختلفة ومع المنافسين لأن كلية الأداء تعتمد على التوقيت السليم لاختبار المهارات المناسبة تبعاً لسرعة حركات المنافس والزملاء لان المحك الرئيسي لمستوى الأداء المهاري هو المباراة ودرجة نفع وإفادة اللاعب لفرقته لأن مهارة الفرد جزء من مهارة الفريق<sup>3</sup>.

وتذكر عفاف عبد الكريم يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا<sup>4</sup>.

1. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار المعرفة، الإسكندرية مصر 1992 ص 180.

2. عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد، طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية، طبعة جامعة بغداد، العراق 1984، ص 43.

3. ياسر محمد حسن دبور: كرة القدم الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية 1996، ص 22.

4. عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، دار المعارف، القاهرة 1985، ص 280.

وبخصوص المفاضلة بين استخدام طرق المهارة الحركية يوضح مفتي إبراهيم حمادة حيث ذكر:

على المدرب أن يقيم اختياره للطرق من جانبين أساسيين:

• درجة تعقيد المهارة الحركية.

• درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة.

فإذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التعقيد ومرتفعة في درجة تكامل وترابط أجزائها فهي في هذه الحالة من الأفضل أن يتدرب المتعلم بطريقة كلية، وإذا كانت درجة تعقيد المهارة مرتفعة ودرجة تكامل وترابط أجزائها منخفضة فإن من الأفضل إن يتدرب على المهارة بالطريقة الجزئية<sup>1</sup>.

إن استخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعاة الاشتراطات التالية<sup>2</sup>:

• أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.

• أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة وذلك لتمكين المتعلمين على إكساب التخييل الحركي.

• أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة ومناسبة لإمكانات المتعلمين البدنية و المهارية و العقلية.

• عندما تصعب تجزئة المهارات على أجزاء.

ج. الطريقة الكلية الجزئية (المختلطة):

يقول إبراهيم حمادة: "من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية و الكلية مميزاتهما و عيوبهما، لذلك هناك بعض المهارات التي تفضل استخدام الطريقتين معاً، حتى يتمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، وفي نفس الوقت تفادي عيوب كل طريقة"<sup>3</sup>.

وبهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلاً وسطاً للطريقتين حيث توضح عفاف عبد الكريم ذلك بقولها "يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب إن يتاح للمتعلم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا (كلي - جزئي - كلي)".

وعند استخدام الطريقة الجزئية لتعلم المهارات الحركية لابد من مراعاة الشروط التالية:

• تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.

<sup>1</sup>. مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة 1992، ص 139-140.

<sup>2</sup>. عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد، طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية، مطبعة جامعة بغداد العراق، سنة 1984، ص 43.

<sup>3</sup>. مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة 1992، ص 138-139.

- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية.
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كأجزاء<sup>1</sup>.

ويلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مراحل التعلم فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء و التعرف على أسبابه وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة و مؤثرة.

## 2-9 تطوير الأداء المهاري:

أولا: مفهوم تطوير الأداء المهاري:

- تنمية الأداء تعني (تحضير اللاعبين) للوصول لأعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية و الدقة والانسائية والدافعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد).
- تنمية الأداء المهاري هي المرحلة الثانية بعد أن يكون اللاعبون قد أتقنوا تعلم المهارات الحركية في المرحلة الأولى.

ثانيا: أهداف تطوير الأداء المهاري:

تهدف عملية الأداء المهاري إلى تحقيق ما يلي:

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء.
- اعل درجات الدقة.
- بذل اقل جهد يمكن أثناء الأداء.
- اعلي استشارة للدافعية.
- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة مجتمعة.
- درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير/أجهزة) / ميدان تنافس / طقس... الخ.

ثالثا: العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري:

يرتبط تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية بالمواصفات السابق شرحها بعدة عوامل كما يلي:

### 1. العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب

<sup>1</sup> . عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، دار المعارف، القاهرة 1985، ص 182.



2. عوامل الصفات البدنية.
3. العوامل النفسية.
4. الفرق الفردية في الإمكانيات الحركية.
5. مدى توافر خبرات حركية متنوعة.

- عوامل الصفات البدنية:

- بدون مستويات عالية جدا للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.
- من الضروري تحقيق توازن امثل بين مستويات الصفات البدنية والضرورية للرياضة التخصصية يسمح بخروج أفضل و أدق مستوى للأداء المهاري.
- درجة الاستجابة الايجابية لتطوير الصفات البدنية تسهم ايجابيا في تطوير مستوى الأداء المهاري
- من المطلوب الوصول لأفضل تناسق للانقباض و الاسترخاء العضلي خلال الأداء.

## خلاصة الفصل:

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض هو أن المهارة هي ركن أساسي في حياة الفرد إذ تعد الوسيلة الأساسية للممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي.

و في كرة القدم تتميز المهارة بالتنوع والتعدد لكبر مساحة اللعب , كثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها ومن خلال أدائها فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته وقياس قدرة الرياضي فيه حيث تساعد على وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب , وتسهل عملية انتقاء واختيار اللاعبين وقياس قدراتهم في هذه اللعبة .

ويحتاج الأداء الناجح للمهارة في كرة القدم إلى التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها الساحة وموقع الزميل وضغط المنافسين . ويتضح من ذلك أن أداء المهارات لا بد من أن يقترن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع زملاء من مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لتنفيذ المهارة وفق المواقف وبالسرعة الملائمة .

## تمهيد:

وتكمن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم, فحسب باركنسون, وكولمان , (1995) إن المفهوم تكوين فرضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه, فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية<sup>1</sup>

فبينما يفضل (هانز سيلبي) استخدام مفهوم الضغط, استخدم (ابستين), مصطلح الصراع ليشير به إلى نفس النمط من الموقف, ويستخدم (باتل هاين, مفهوم المواقف المتطرفة, ويرادف (سعد جلال) بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة, ويحل (أحمد عزت راجح) مفهوم الأزمة محل مفهوم الضغط.

وتحل محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات حيث تربط منه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها, فما التعريف العلمي الا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديداً جامعاً مانعاً ولم يتفق العلماء وعلى تعريف بعينه تمكن من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية<sup>2</sup>

<sup>1</sup>. علي عسكر، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها. دارالكتاب الحديث الكويت. 2000 ص 9

<sup>2</sup> هارون توفيق الرشيد. الضغوط النفسية, طبيعتها, نظرياتها, برامج لمساعدة الذات, تربية كفر الشيخ, 1999, ص 15-16

### 1-1. تعريف الضغوط: Stress

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد، أوثق<sup>1</sup>.

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة مما ترتب عليه بطء نمو أوجه الصلاح لديه ؛ كما وصف هو كس، Hooks (1976) ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل (load) أو ضغط (stress) فيزيائي يسبب إجهادا (Strain) فيزيائيا لمادة معينة<sup>2</sup>.

وقد استخدمت كلمة stress في القرن السابع عشر للتعبير عن العذاب والحن والضحج والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن الثامن عشر تطور دلالي، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للضغط (stress) إلى سببه الأساسي أي القوة، الضغط، الثقل الذي ينتج توترا أو تشوها للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمة stress يرافقها غالبا strain أي: إجهاد وعناء

ويعرف جرينبيرج، Grenberg، (1984) الضغوط بأنها " رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة".

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات الأساسية والمعجمة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية والذي لازال يكتنفه قدر كبير من الغموض شأنه شأن كثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية؛ هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح، وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة

ويعرف ماندلر، Mandler (1984) الضغوط " هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط stress وبالشدّة strain الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد".

*stora J ; p ( 1991 ) : Le stress 1ere Edition ; puf  
paris.2-regers*

1

<sup>2</sup> أحمد حسن عبد الخالق 1998. الصدمة النفسية. مطبوعات جامعة الكويت مجلس النشر العلمي. الكويت. ص. 20.

ويؤكد ميلز، Mills (1982) أن الضغط هي " رد فعل داخلي ينتج من عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه .

ويعرفها لازاروس، Lazarus بأنها " عبارة عن مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة وجود مؤثرات ضاغطة مثل البرد، الانفعال، صدمات نفسية، وإجراء عمليات جراحية  
أما إبراهيم عبد الستار فيرى أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة .

وقد أشار محمود عنان إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتلاءم مع مهمة إنجاز الهدف، بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي.  
ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد" ويعرف قاموس Oxford الضغط بـ:

- عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه) والمثال على ذلك الفقر.

- عبارة عن قوة تتطلب جهد و طاقة كبيرة ( الخضوع لضغط كبير ).

- القوة التي يمارسها الجسم .

نستنتج مما سبق أن الضغط عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية، أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد؛ كما هو عبارة عن محاولة جسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي.

## 1-2- نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط :

أشار لومسدان، CF Lumsden (1982) " أنه قد أُستعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات: المشقة والضيق والحزن<sup>1</sup> وقد طرح الطبيب (ابن سينا) فيما مضى، نظرية الشدة قبل (هانس سيللي) بعدة قرون، وذلك عن طريق التجربة التي قام بها حول الحمل والذئب، وقد أشار بان الاستمرار في مرحلة التعب والإرهاق يؤدي إلى الموت .

ارزوق، 1997: الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري " استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي. مذكرة ماجستير غير منشورة معهد علم النفس جامعة الجامعة، ص.30.

كما أن الضغط هي كلمة شعبية، كثيرة الاستعمال، وأصل الكلمة Stress لاتيني؛ حيث كانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الانجليز للدلالة على: الشؤم، الصعوبات، الألم العميق ويضيف كوكس، T.Cox " أن كلمة الضغط لها تاريخ عميق ويمكن أن يكون أصلها من الكلمة اللاتينية Stringer وقد استعملت منذ القدم من طرف الشاعر الانجليزي RobbertMannyng (1303) في قصيدته (HandlyingSynne)؛ ومن القرن الرابع عشر فما فوق استعملت في الأدب الانجليزي بأشكال مختلفة أما في القرن التاسع عشر دخل هذا المفهوم في المجال الطبي، أين أعتبر كقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه هنكل، Hinkle (1977) نقلا عن (ويليام أوسلر، William Osler) حول الاضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجل اليهودي.

وفي بداية الثلاثينات، وبالضبط سنة 1932 استعمل الباحث (Wilar Cannon) مصطلح الضغط في دراسته لفيزيولوجيا الانفعالات، واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي ينشأ تحت تأثير ظروف معينة، كالتعرض للبرد، نقص الأكسجين، انخفاض السكر في الدم .

ثم جاء بعده هانس سيلبي، Hans Selye (1935) الذي يعتبر أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط (stress)، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد، ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية<sup>1</sup>

بعدها وفي فترة الأربعينيات والخمسينيات، اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميداني علم النفس وعلم الاجتماع، اذ قام علماء الاجتماع أمثال (بانيك، ريبوت Panics, Ribots) باستعمال مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي لشرح نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما؛ أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط في علم النفس المرضي؛ خاصة في أعمال (فرويد، Freud) ونظرياته، ثم في أعمال من تبعه من منتهجي منحي التحليل النفسي حين كان يُستعمل مصطلح القلق بمعنى "ضغط سيكولوجي"

محمد حسن علاوي، 1998، سيكولوجية الاصابة الرياضية، دار الكتاب للنشر. القاهرة ص13<sup>1</sup>

### 1-3- نظريات الضغوط النفسية:

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الاشياء او الظواهر المختلفة، وهذا يعني انها تفرض شرح او تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهري اي اننا نرى بعض الاحداث ونحاول ان نفهم مغزى هذه الاحداث "تفسيرها" وذلك بافتراض ان هناك اشياء او عمليات معينة اذا وقعت فان الاحداث او الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث<sup>1</sup>

تختلف النظريات فيما بينها ايضا في مسلمات الاطار النظري لكل منها، وهو ما يتضح من العرض التالي.<sup>2</sup>

### 1-3-1 نظرية هانز سيلبي:

توصل عالم الغدد الصماء "هانز سيلبي" عام 1936 الى ان هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها اسمها الامراض العمة للتكيف.

وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم افضل تلخيص اتجه (هانس سيلبي) الى العلوم الفيزيائية واستعمل مصطلح الضغط ليصف استجابة الجسم لمطلب ما وكان من الضروري عندئذ ان يضع مصطلح اخر يصف هذا المطلب، لذا ابتكر مصطلح الضغط وهو اي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد، ويتسبب في اثاره السلوك وتحريكه، فالضواغط الشديدة ينتج عنها ردود افعال زائدة.<sup>3</sup>

كان "هانز سيلبي" بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً، وتنطلق نظريته من مسلمة ترى ان الضغط متغير غير متقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على اساس استجابة لبيئته الضاغطة، وان هناك استجابة او انماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على ان الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر "سيلبي" ان اعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

وافترض "سيلبي" ان هناك ثلاث مراحل هامة يمكن ان تفسر استجابة الفرد للضغط اطلق عليها مصطلح اعراض التكيف العام وهذه المراحل هي:

<sup>1</sup> سعيد حسني العزة، جودة عزة عبد الهادي: نظريات الارشاد والعلاج النفسي، الطبعة الاولى، عمان، الاردن، 1999، ص 11.

<sup>2</sup> فاروق السيد عثمان: القلق وادارة الضغوط النفسية، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 88.

<sup>3</sup> احمد محمد عبد الخالق: 1998. الصدمة النفسية مطبوعات جامعة الكويت مجلس النشر العلمي. الكويت ص 36.

## 1-3-1-1 مرحلة الانذار:

وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط الى مشد اليات التكيف في جسم الانسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

## 1-3-1-2 مرحلة المقاومة:

وفي هذه المرحلة تحاول اليات التكيف في جسم الانسان المقومة المستمرة في مواجهته الضغوط ، ومحاوله استعادة التوازن النفسي للفرد وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد الى المرحلة الثالثة.

## 1-3-1-3 الانهك:

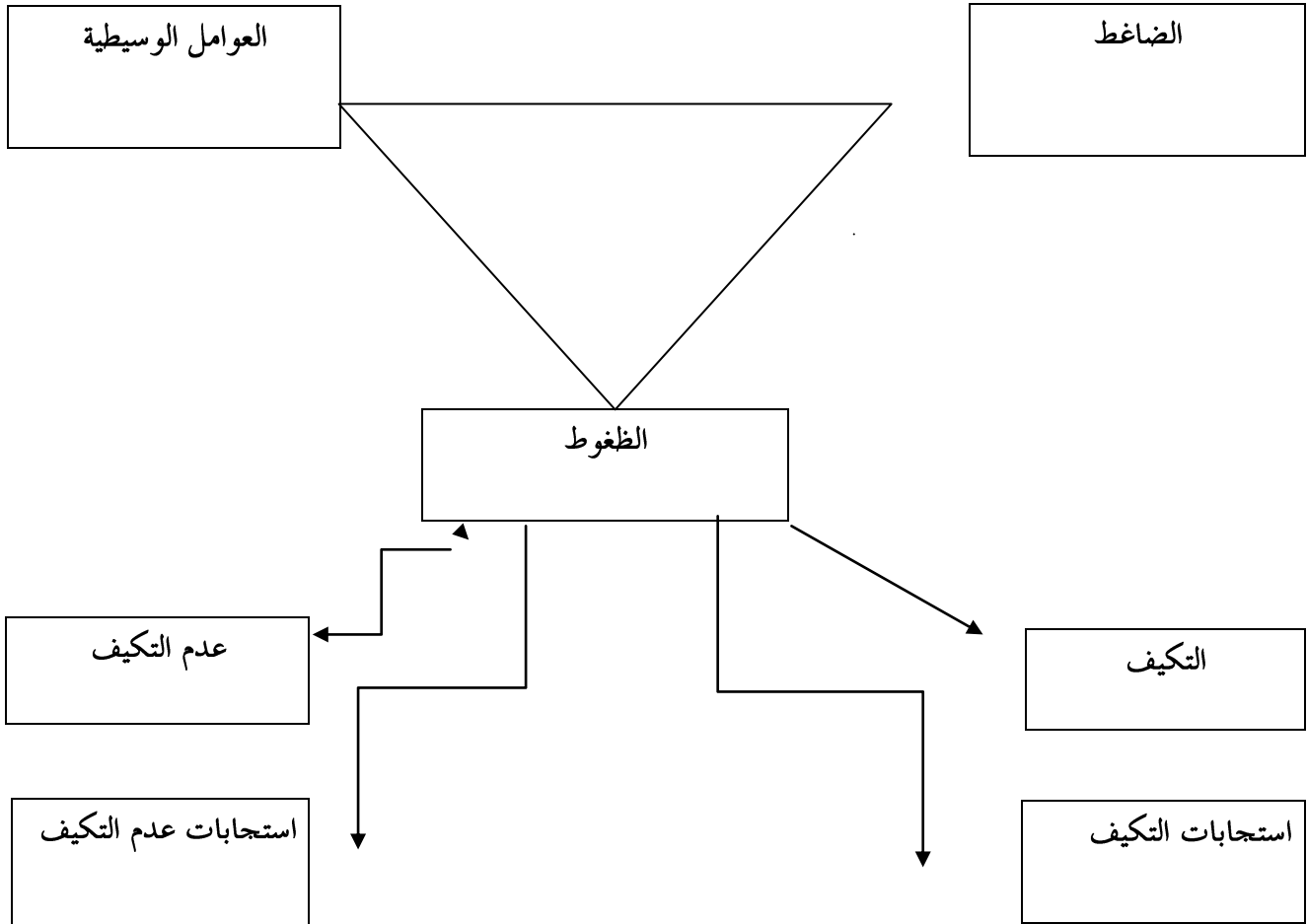
وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم الانسان و تصبح غير قادرة على المقاومة بذلك يحدث الانهك فان ذلك يؤدي الى الامراض والعجز وتلف بعض اجهزة الجسم.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: مدخل عام النفس، دار المعارف، القاهرة، 1982، ص20.



و يمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:

3-1-4(1): تخطيط عام لنظرية سييلي



1-3-2- نظرية سبيلرجر:

تعتبر نظرية سبيلرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد اقام نظريته في القلق على اساس التميز بين القلق كسمة والقلق كحالة ويقول ان للقلق شقين: سمة القلق او القلق العصابي او المزمن، وهو استعداد طبيعي او اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة اساسية على الخبرة الماضية، اما قلق الحالة وهو قلق موضوعي او موقفى يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الاساس يربط سبيلرجر بين الضغط وقلق الحالة و يستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق اصلا.

وفي الاطار المرجعي للنظرية اهتم سبيليزجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت-انكار-اسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميز (سبيل برج) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق فالقلق عملية انفعالية تشير الى نتائج الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط اما الضغط فيشير الى الاختلافات في الظروف و الاحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

### 1-3-3-1- نظرية موراي:

يعتبر (موراي) ان مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان اساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي او شخصي يسهل او يعوق جهودات الفرد للوصول الى هدف معين، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

#### 1-3-3-1-1 ضغط بيتا: ويشير الى خصائص الموضوعات البيئية والاشخاص كما يدركها الفرد.

#### 1-3-3-1-2 ضغط الفا: ويشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح (موراي) ان سلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول (ضغط بيتا) ويؤكد على ان الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، اما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا يعبر عنه بمفهوم الفا.

### 1-3-4-1 نظرية التقدير المعرفي (lazaros)

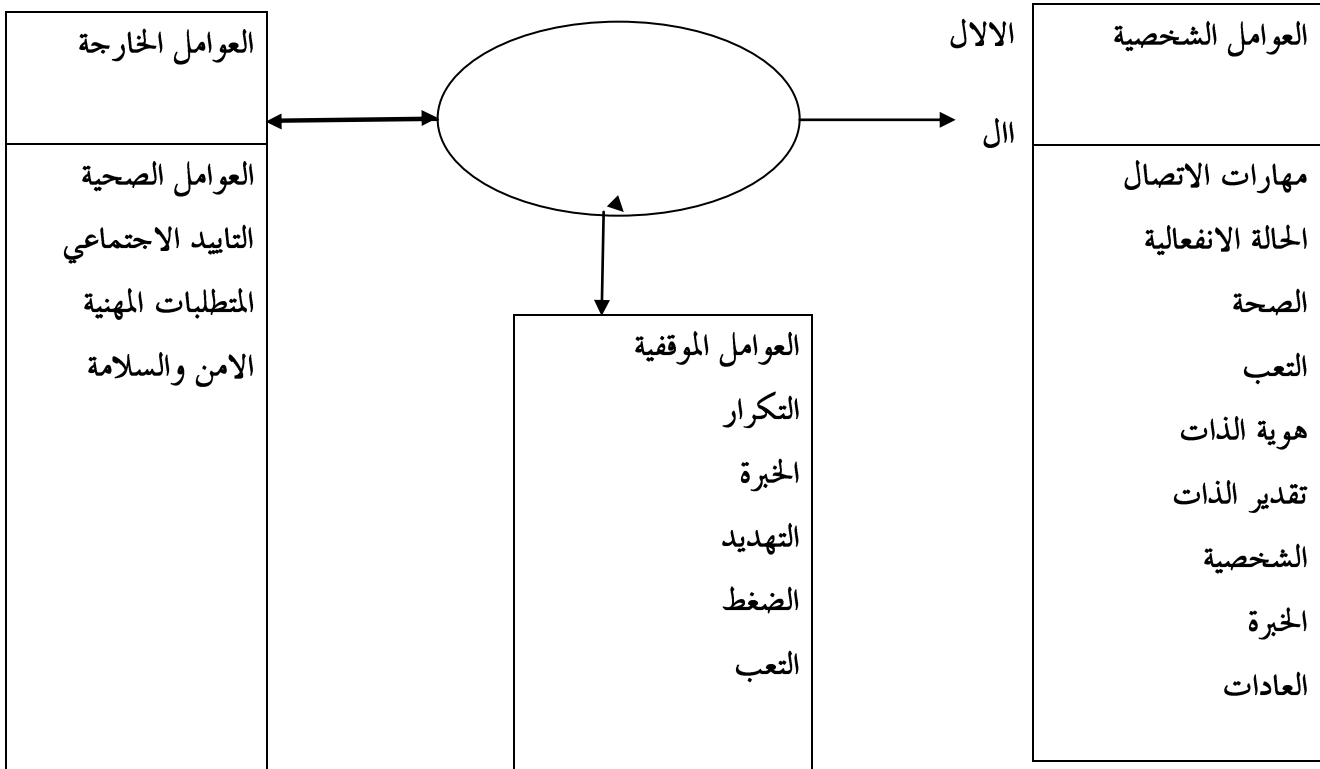
نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الادراك، والعلاج الحسي الادراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم اساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث ان تقدير كرم التهديد ليس مجرد ادراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقديم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية ، العوامل المتصلة

بالموقف نفسه . وتعرف نظرية التقدير المعرفي للضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك الى تقدم التهديد وادراكه في مرحلتين هما:<sup>1</sup>

- ا. المرحلة الاولى: تحديد ومعرفة ان بعض الاحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.
- ب. المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر الموقف.

و يمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:

1-3-4-1 الشكل (2): نظرية التقدير المعرفي للضغوط. Lazaros.



<sup>1</sup> فاروق السيد عثمان: القلق وادارة الضغوط النفسية، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص100

يتضح من الشكل السابق ان ما يعتبر ضاغطا لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد اخر، ويتوقف ذلك على سمات الشخصية الفرد و خبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمية الحاجة التي تهدد الفرد، و اخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة.<sup>1</sup>

#### 1-4-1- مراحل عملية الضغط النفسي:

يعتبر "هانز سيللي" اول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط و اشار الى ان الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الاجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد ومن ناحية اخرى فان الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي الى ظهور الاعراض المرضية الجسمية والنفسية وفقا للنموذج البسيط الذي اقترحه "مك جراث" فان الضغط النفسي يتكون من اربع مراحل متداخلة هي على النحو التالي:

متطلبات البحث.

ادراك المتطلبات.

نتائج السلوك.

الاستجابة للضغوط.<sup>2</sup>

#### 1-4-1-1- المطلب البيئي:

في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث ان يكون هناك بعض انواع من المطالب واقعة على كاهل اللاعب وقد تكون هذه المطالب بدنية او نفسية كما هو الحال اثناء الاداء الرياضي حيث يتطلب من اللاعب بذل اقصى جهد بدني لأداء مهارات حركية، قدرات خطوية، القدرة على ضبط النفس وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة في المواقف.

#### 1-4-1-1- ادراك المطلب البيئي:

يختلف الافراد فيما بينهم لأدراك المطالب البيئية اذ ان الرياضيين لا يدركون هذه المطالب بنفس

<sup>1</sup> -فاروق السيد عثمان: القلق وادارة الضغوط النفسية، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 100-101.

<sup>2</sup> اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة 2000، ص 196.

الطريقة وبنفس الدرجة فقد يشعر الرياضي بقدراته وامكانياته على الوفاء بمهده المطالب ، في حين قد يشعر عكس البعض الاخر بعدم قدرته على الوفاء بمهده المطالب .

وتلعب سمة القلق دورا كبيرا في هذا المجال ان الرياضي الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل الى ادراك زيادة المطالب على انها مهددة له وذلك على عكس من الرياضي الذي يتميز بسمة القلق المنخفض .

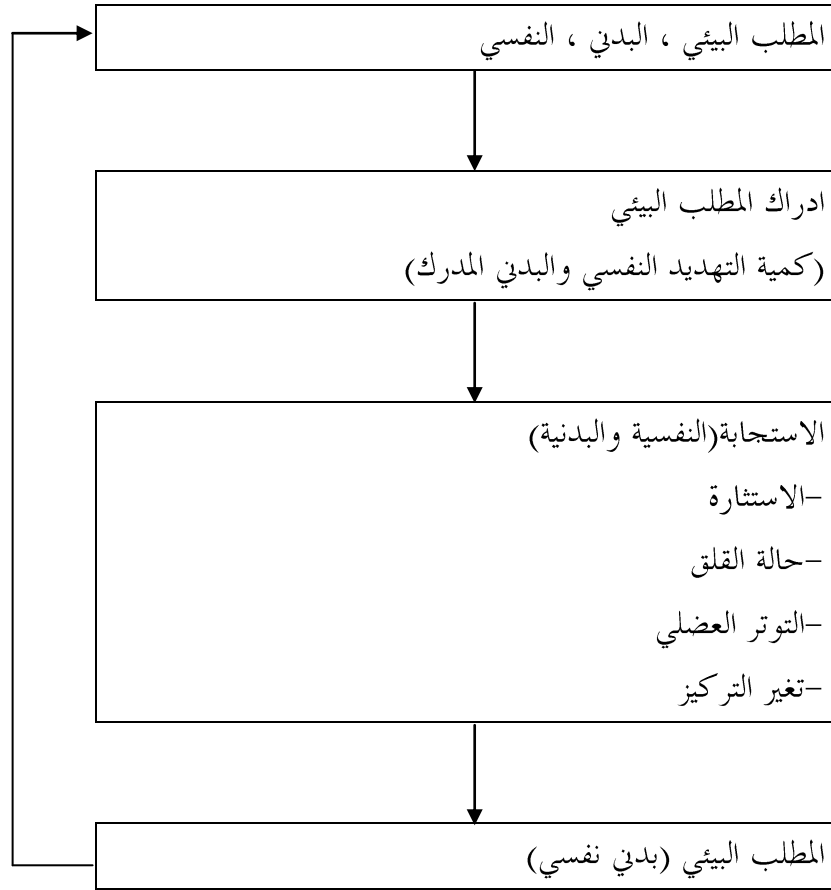
#### 1-4-2 الاستجابة الضغط:

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لأدراك المطلب البيئي فاذا كان هذا الادراك مهدد للفرد فان الاستجابة تكون مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (اي حالة قلق معرض) او تكون حالة تنشيط فيزيولوجي مرتفع (اي حالة قلق بدني) او كلاهما معا.

#### 1-4-3 النتائج السلوكية :

المحطة الاخيرة من عملية الضغط هي السلوك الحقيقي او الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط فاذا كان ادراك اللاعب للمطالب مهددا له فقد يتأثر اداء اللاعب بصورة سلبية وعلى العكس من ذلك اذا كان ادراك اللاعب للمطالب الواقعة على كاهل غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على اللاعب بصورة ايجابية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2000، ص 176-179.



### 1-5-1 تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة:

#### 1-5-1-1 مراحل الضغوط النفسية عند الناشئين الرياضيين:

1-5-1-1-1 الموقف الضاغط: وهي المثيرات الضاغطة التي يصادفها الرياضي الناشئ نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليها الوفاء بها والتي قد تفوق قدراته وامكانياته، فالموقف عندئذ يصبح من الموقف الضاغط مثل: النجاح العالي، اكتساب مهارات حركية، القدرات الخطئية، التفاعل مع الآخرين.... وعند زيادة هذه المتطلبات لفترة طويلة فان الناشئ يصبح عرضة للضغوط النفسية.

1-5-1-2-1 التقدير المعرفي للموقف الضاغط: ويعني كيف يفسر الرياضي او يدرك الموقف الضاغط مع الاخذ بعين الاعتبار ان الموقف ليس هو الذي يحدد طبيعة رد فعل الرياضي وانما الذي يحدد ذلك هو كيف يفسر الرياضي او



ج-متغيرات الموقف الضاغط:ونقصد به شدة الموقف وحدثه ومدى تهديده لحاجات النشء الرياضي وكذا اهمية هذه الحاجات، مثل المنافسة واهميتها بالنسبة للناشء<sup>1</sup>

1-5-1-2-التقدير الثانوي:ويقصد به تقييم امكانية التعامل او مواجهة الموقف الضاغط، او هو معالجة السؤال: ماذا يمكنني ان افعل، ويتاثر التقدير الثانوي بقدرات وامكانيات الناشء الرياضي البدنية والنفسية والاجتماعية مع مراعاة متطلبات الوضعية.

ا-الامكانيات البدنية:تحضيره الجيد، ومستواه في المجال الرياضي،قدراته على التحمل.

ب-القدرات النفسية:الروح المعنوية، مهارات حل المشكلات بالنسبة للناشء.

ج-الدعم الاجتماعي:العلاقات الاجتماعية للناشء، المساندة الاجتماعية. والجدير بالذكر ان عملية التقدير المعرفي الاولي والثانوي يتمان بسرعة مع تغذية رجعية مستمرة<sup>2</sup>

1-5-1-3:الاستجابة للموقف الضاغط:وهذه المرحلة الثالثة في الاستجابة البدنية والنفسية، القرار الفعلي واختيار الاستجابة لمتطلبات الموقف المطلوب منه مثال: يصبح الرياضي الناشء عصيبا، متوترا ويؤدي الموقف الضاغط كذلك الى تغيرات فيزيولوجية سلبية تتضح في نقص القدرات البدنية، والزيادة في التعب.

1-5-1-4:نتائج الموقف الضاغط:اما المرحلة الرابعة فانها تتركز على السلوك الفعلي او نتائج العملية الضاغطة كالهبوط في مستوى الاداء، الاتصال السلبي مع الاخرين، السلوك الجامد...<sup>3</sup>

ان النظر للضغط من هذه الزاوية تحقق العديد من المميزات:

-اولا:ينظر الى الضغط كدائرة متداخلة المراحل يمكن اختيارها فرديا.

-ثانيا:يؤكد تعريف مك جراث1970 للضغط على فردية ادراك موضوع البيئة وليس البيئة وحدها. وذلك يمثل امرا هاما نظرا لان النشء الرياضي لا يدركون كل الاحداث على شكل مماثل.

<sup>1</sup> -رضا مسعودي الضغط المهني لدى اطباء مصلحة الاستعجالات، مصادره ومؤشراته 2003.ص39.

<sup>2</sup> -رضا مسعودي. الضغط المهني لدى اطباء مصلحة الاستعجالات، مصادره ومؤشراته 2003.ص39

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي، 1998، سيكولوجية الاصابة الرياضية، دار الكتاب للنشر. القاهرة.ص42



-وقدم سميث1986 نموذجا متكاملا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحترق في المجال الرياضي.وقام بتعديل هذا النموذج كل من وينبورج وجولد1995:ونعرض المكونات الاربعة التالية لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة:

أ-الموقف الضاغظ التدريبي:ويعني زيادة متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي فان الموقف عندئذ يصبح من الموقف الضاغظ، وعند زيادة هذه المتطلبات لفترة طويلة تؤدي الى ان يصبح الرياضي اكثر عرضة للضغوط النفسية.

ب-التقييم المعرفي للموقف الضاغظ:ويعني كيف يفسر الرياضي او يدرك الموقف مع الاخذ في عين الاعتبار

ان الموقف ليس هو الذي يحدد طبيعة رد الفعل الرياضي وانما الذي يحدد ذلك هو كيف يفسر الرياضي او

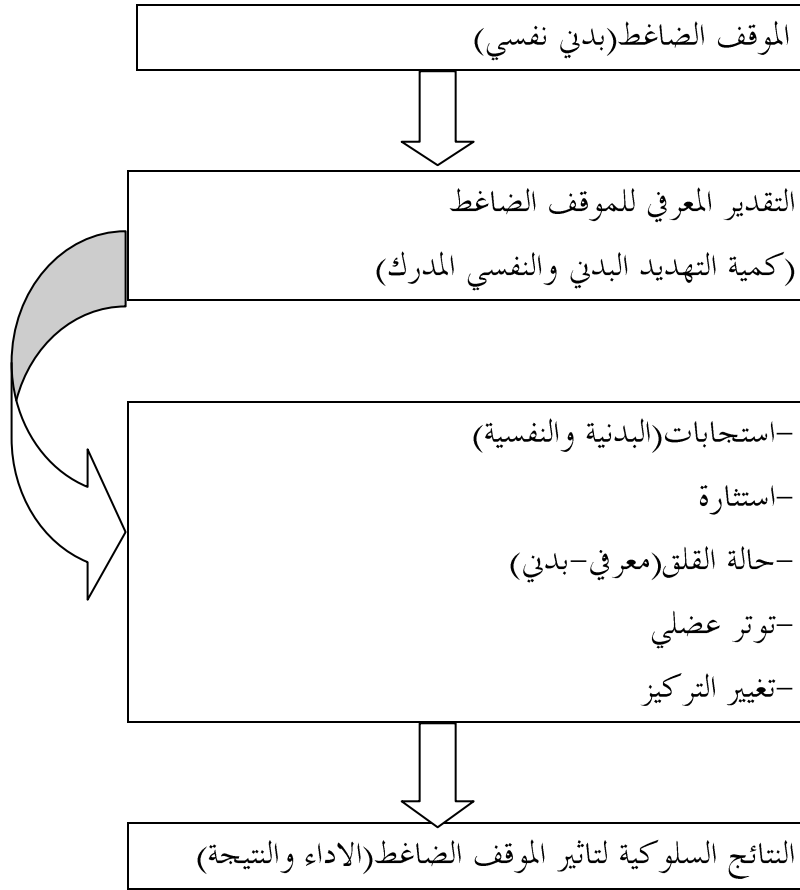
يدرك هذا الموقف

ج-الاستجابات الفزيولوجية للموقف الضاغظ :عندما يدرك الرياضي الموقف كموضوع مهدد اي مصدر لزيادة الخوف من الفش وعدم امكانية تحقيق ذاته وانجاز طموحاته واهدافه المتوقعة فانه المتوقع فانه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغظ الى تغيرات فزيولوجية سلبية تتضح في :انخفاض الكفاءة البدنية ،القابلية لاستشارة زيادة التعب .

د-السلوك كنتاج لتاثر الموقف الضاغظ: و يتضمن هذا المكون الاخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الضغوط النفسية السلبية ويتضح ذلك في :هبوط مستوى الاداء ،السلوك الجامد ،الاتصال السلبي في الاتصال في التفاعل مع الاخرين.....واخيرا يحدث الاحتراق النفسي ثم الانسحاب<sup>1</sup>

والشكل الموالي بين المراحل الاربعة لعملية الضغط عن واينبورج وجولد 1995

<sup>1</sup> - اسامة راتب علم النفس الرياضي ص ي، دار الفكر العربي، القاهرة21.2000



الشكل مراحل عملية الضغط عن واينبورج وجولد

### 6-1 - عوامل الضغط النفسية :

للضغط النفسي مصادر متعددة ومتنوعة فمنها ما يعود للشخص ذاته كمنط شخصيته ومنها ما يرتبط بالمتغيرات التي تحدث في حياته العامة كعلاقته مع أسرته او مع زملائه.

#### 1-6-1 العوامل الذاتية (المصادر الداخلية) للضغط النفسية

اذ كان الضغط حالة طبيعية توجد لدى كل انسان فان هناك فروق في سرعة حدة ودوام الاستجابة لعوامل الضغط المتعددة النفسية والجسمية والاجتماعية والمهنية .

وتكون الفروق الفردية في نمط شخصية المتأثر بالتنشئة الاجتماعية هي الاسرة اذ اكدة الدراسات وجود علاقة بين الضغط وبين انماط الشخصية كائتمطين (ا و ب ) من الشخصية والنمط الخارجي حسب نظرية التحكم , فعلى سبيل المثال اشار "فريمان " و "روز" هما صاحبا النمطين "ا" و "ب" الى ان النمط "ا" اكثر تعرضا للامراض القلبية بثلاث اضعاف من النمط "ب" فهو وهذا لما يتميز به من خصائص تميزه عن النمط "ب" كعدم الشعور بالراحة وانعدام

الصبر والشعور بالتنافس فهو أكثر استجابة لعوامل الضغط من النمط "ب" فهو من جهة يتعرض لعوامل الضغط يظهر زيادة معتبرة في الاثارة الفزيولوجية كضربات القلب وضغط الدم ومن جهة اخرى اميل الى الاستجاب من مواقف الضغط والشعور بعدم القدرة على المواجهة والتكيف معها.<sup>1</sup>

اضافة الى العوامل التي سبق ذكرها يمكن ان نضيف , الاعاقة الجسمية وضعف البصر<sup>3</sup> وثقل السمع والشلل و القلق , المخاوف والارهاق الفكري.<sup>2</sup>

### 1-7-1-انواع الضغوط النفسية :

تشير المصادر المختلفة الى وجود عدة انواع من الضغوط ومن اهم التصنيفات تلك التي صنفتها الى ضغوط دائمة وضغوط ايجابية واخرى سلبية .

#### 1-7-1-1الضغوط المؤقتة :

هي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل الضغوط التي تربط بموقف مفاجئ فآثرها لا يدوم لفترة طويلة ومثل هذه الضغوط لا تلحق ضررا بالفرد ,الا اذا كان الضاغط اشد صعوبة على مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة والضاغطة التي تؤدي الى الصدمة العصبية .

#### 1-7-1-2الضغوط الدائمة:

تمثل في الضغوط المزمنة التي تحيط بالفرد مدة زمنية طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد لالام او وجود الفرد في اجواء اجتماعية او اقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر .

#### 1-7-1-3الضغوط الايجابية :

قد يكون للضغط تاثيرا ايجابي كذلك انه اساس في الحث على التحريض والادراك موفر الاثارة التي يحس اليها الاضطراب الى الكفاح على قدم المساواة او بنجاح حيال الحالات المتحدية.

<sup>1</sup>-, أحمد زكي صالح، التعلم : أسسه مناهجه، نظرياته، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ص 259

2-عبد الحفيظ مقدم , المديرون والدراسات الاجتماعية في المؤسسات الاقتصادية, مركز البحث العلمي والتقني الجزائر 1996ص

فالتوتر وتانسبية ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة , ومن دونها سوف تكون حالات الوجود مسئمة والضغط ايضا يوفر التغيظ الذي نحتاج اليه في الحياة عندما تواجه حالات مهددة .

وهو بذلك يعتبر من الضغوط التي لها انعكاسات ايجابية والتي تدفع الفرد الى تجسيد طموحاته ومهامه بسرعة تحت عامل او حافز الضغط خاصة عند تقدير الفرد بتوقيت انجاز اعماله من شأنه دفعه لاهتمامه ما ينعكس عليه ايجابيا.<sup>1</sup>

### 1-7-4- الضغوط السلبية:

قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرح تأثيرا مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحية , اذا ما تركت مشاعر الغضب و والخوف والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فانها تستطيع ان تطلق تشكيلة من الاعراض وتقدر الضغط انه هو السبب الاهم للصحة في المجتمع الحديث.

وبذلك تعتبر الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الانسان ومن ثمة تنعكس على ادائه.

ولعل الجدول الاتي يوضح بين الضغوط الاجابية والسلبية

### جدول رقم 1 , يوضح المقارنة بين الضغوط الايجابية والسلبية

الضغوط السلبية	الضغوط الاجابية
تسبب انخفاض في الروح والمعنوية	تلمي دافعا للعمل
تولد ارتباكا	تسلعد التفكير
تدعو في التفكير للمجهود المبذول	تحافظ على التركيز على النجاح
تجعل الفرد يشعر بتراطم العمل عليه	تجعل الفرد ينظر الى العمل بتحدي
تسعر الفردان كل شئ ممكن ان يقطعه ويشوش عليه	تحافظ على التركيز على العمل
الشعور بالارق	النوم الجيد القدرة على التعبير على الانفعالات المشاعر
ظهور انفعالات وعدم القدرة على التغيير	تمنح الاحساس بالمتعة
الاحساس بالقلق	تمند الشعور بالنجاح
تؤدي الشعور بالفشل	تمد الفرد بالقوة والثقة
التشاؤم من المستقبل	التفاؤل بالمستقبل

1- سمير شخاني , الضغط النفسي , دار الفكر العربي , بيروت و لبنان 2003 و ص 14

القدرة على الرجوع الى الحالة الطبيعية عند المرور بتجربة غير صارة	عدم القدرة على الرجوع الى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير صارة <sup>1</sup>
---	---

### 8-1- اثار الضغط النفسي :

#### 1-8-1- اثار الضغط على الحياة اليومية :

ان الشخص المصاب بالضغط سوف يعاني من عواقب كبيرة كالاضطرابات المزاجية والاحساس بالتعب والتغذية الغير متوازنة وعواقب قلة النوم..... الخ هذه الاضطرابات تجعل سلوكياته مختلفة ما يجعل سلوكه اتجاه افراد عائلته يتغير , فيتغير الجو العائلي بدوره يكون ان الطابع الذي يتميز به هو الغضب وغياب المناقشة وفي ظل هذا الوضع تضطرب علاقته واقارانه من جهة اخرى وهذا ما يزيد من شدة الضغط وتوتره <sup>1</sup>

و في هذا الصدد قام كل من "موبلس و راش " 1967 بإعداد ركائز للقيام بتحقيق نفسي اجتماعي ويشمل هذه الركائز مجموعة في البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على الحياة الخاصة للفرد , كالحالة الاجتماعية موت احد المقربين..... الخ ومفتاح هذه الركائز تنقسم الى ثلاثة اقسام فاقل من (150 او 300) احتمال يقدر ب 50% للإصابة بمرض خطير خلال السنتين المقبلتين اكثر من (300) احتمال قدر ب 80% الإصابة بمرض خطير. <sup>2</sup>

#### 1-8-2- الاثار الجسمية :

##### 1-2-8-1- الامراض الجلدية :

وتشمل الاضطرابات الجلدية مثل الاكزيما , التساقط الفجائي للشعر , ويرى "تسالي" في هذا الصدد ان الزيادة في افراز هرمون acth والكورنوزون يمكن ان يحدث اثار بالغة على الجلد وعلى هذا الاساس لتفادي الزيادة في هذه الافرازات يجب معالجة هذه الامراض باستعمال المراهم , حتى نحصر العلاج في المنطقة المصابة دون اللجوء الى حقن هرموني الكورنوزون acth لتفادي ظهور اعراض ثانوية. <sup>2</sup>

<sup>1</sup>-سمير شيخاني . الضغط النفسي , دار الفكر العربي , بيروت و لبنان 2003ص13

<sup>2</sup>-علي عسكر , ضغوط الحياة واساليب مواجهتها. دارالكتاب الحديث الكويت. 2000ص4

**1-8-2-2 الامراض الفيصلية العظمية :**

مثل . الام الظهر , تشنج عضلي ,الصداع الضاغط وغالبا ما يستجيب للمواقف الانفعالية كما يحدث اثناء الامتحانات حيث تتقلص عضلات البطن والمعدة واثناء مواجهة مواقف الشديدة مثل العمليات الجراحية والخبرات الجديدة التي يمر بها الفرد لأول مرة والذكريات المؤلمة .

**1-8-2-3 الاضرابات القلبية الوعائية :**

من هذه الاضرابات , ارتفاع ضغط الدم , النوبات القلبية , عدم انتظام ضربات القلب , تصلب الشرايين , اما ارتفاع ضغط الدم فهو ظاهرة مرضية اكثر انتشارا يلعب الضغط دورا هاما في ظهور ولقد لوحظ خلال الفترة الشتوية للحرب السوفيتية (1939-1940) وكذلك خلال الحرب العالمية الثانية ان العديد من الجنود المتواجدين في الصف الاول والذين كانوا في صحة جيدة اصيبوا فجأة بارتفاع شديد في ضغط الدم , سرعان ما عادوا الى حالتهم الطبيعية بعد عودة الجنود الى منازلهم.<sup>1</sup>

**1-8-2-4 اضرابات الغدد:**

تتمثل في زيادة افراز الغدة الدرقية والكظرية , مرض السكر , العرق المفرط وحب الشباب , اما فيما يخص ازدياد نشاط الفرد وقابليته للاشارة والنرفزة والتوتر وكذا تفسير المزاج والاصابة بالارق ولقد بينت الدراسات ان الضغط يؤثر على نشاط الغدة الدرقية بحيث يؤدي الى تضخم الغدة مما يؤدي الى زيادة التوتر وهذا يوضح بلا شك العلاقة المتينة بسن الجسم والنفس ويحدث هذا في حالة استجابة الفرد المبالغة لموقف معين اما في حالة استحابة الفرد لموقف مثير بكيفية غير كافية او قليلة فيؤدي الى نقص في افراز هذه الغدة وبالتالي يصاب بالاكتئاب والعزلة

<sup>1</sup> Pierre .R. Turcote : qualité de vie du travail, anti-stress et créativité, Ed agence ARC.INC, 1983, pp 14-15

**1-8-2-5-اثر بيكولوجية سلوكية :**

يشعر اغلبنا بالقلق و التذمر وعدم الارتياح عندما تكون تحت ضغط ناتج عن متطلبات مبالغ فيها او حاجيات غير مرضية او خيبة امل او احباط او نقص التحفيز وكذا عدم التحكم في وضعيات شخصية او صراعات متصلة بعدة ادوار تقوم بها كما يمكن ان يصاب الشخص باضطرابات مزاجية واحساس بالتعب , وقلة النوم كل هذه الاضطرابات تجعل سلوكات مختلفة ومتغيرة اتجاه الاخرين وخاصة اتجاه افراد عائلته فيتغير الجو العائلي بدوره بكون الطابع الذي يتميز به هذا السلوك هو الغضب وغياب المناسبة خاصة اذا لم يجد الفرد الراحة بسبب ضيق سكنه مثلاً.

كما ان القلق حالة نفسية تظهر على شكل توتر واضطرابات لدى الفرد , يحدث نتيجة شعور الفرد بمخطر يهدده ويعاني الفرد عادة من حالة القلق في مواقف تتطلب منه التكيف والاستعداد لمواجهة خطر محتمل بحيث يؤدي القلق الى اشارة طاقة الفرد لكي يدافع عن ذاته .

**1-9-1-التربية البدنية وطرق الاسترخاء :**

بما ان الرياضي يعتبر عنصراً هاماً بهذه العملية في ميدان التربية البدنية والرياضة فانه وان حدث وشعر بوجود الامراض المؤدية الى الضغط فما عليه ان يتبع مثل هذه الطرق التي تساعد على مكافحة وعلاج هذا الداء حيث تعتبر التربية البدنية من أنجح الطرق لعلاج الضغط ولقد اكدت بعض الدراسات على ذلك وهذا بتطبيق بعض التقنيات للاسترخاء

**1-9-1-1-الاسترخاء :**

يؤدي الاسترخاء الى استجابة فيزيولوجية تتمثل في انخفاض نشاطات الجسم مثل التنفسو الدورة الدموية والزيادة في موجات الجسم , ايكس وهي عبارة عن موجات بطيئة تساعد على الاسترخاء , ولكي يكون الجو ملائم للقيم بعملية الاسترخاء , يجب ان يكون المحيط هادئ و الوضعية جيدة , ولقد اقترح كل من "بيتراس" و "بانسن" 1978م بعض التعليمات التي يجب اتباعها في عملية الاسترخاء كان يجلس الشخص في وضعية جيدة ومريحة<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pierre .R. Turcote : op.cit, pp 16-18-146

ثم يغلق عينه والعمل على استرخاء كل عضلات الجسم والتنفس عن طريق الانف بحيث يجب الانتظار لبعض دقائق للتهوض , وفي حالة عدم فعالية طريقة الاسترخاء في جلب الراحة وازالة التوتر في المرة الاولى فعلى الشخص الاستمرار في العملية دون فشل ويجب تطبيقها بعد ساعتين من الاولى.<sup>1</sup>

### 1-9-2- التامل العقلي :

بعد فترة من التامل العقلي يصحب الفرد نقص التنفس وفي ضربات القلب وتكون مصحوبة بثبات في الضغط الدموي ,والهدف من طريقة التامل هو الوصول للتحكم في المثيرات الخارجية بصفة تمكنها من الوصول الى ساحة الشعور صافية وخالية من التشويشات حتى لا يراها الشخص تهديدا له, ولقد اثبتت بعض الدراسات نجاعة هذه الطريقة عند الاشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل ويستحسن ان تطبيق هذه الطريقة مرتين في اليوم حيث تتراوح مدتها ما بين 15 الى 20 في كل مرة وتمثل في اتباع الخطوات التالية

-النوم بصفة مريحة على الظهر

-تمديد اليد على طول الجسم

-غلق العين

-محاولة تصور عملية التنفس , الاحساس بمرور الهواء عبر الانف

-ترديد كلمة ما ذهنيًا "ترديد ذهني" بطريقة تسمح بنسيان بعض المثيرات

### 1-9-3- الترويض الذاتي :

يبد الترويض الذاتي انطلاقا من الانتاج الذهني لفكرة ما , لكي تساهم في تعديل وظائف الجسم كالتنفس و الدورة الدموية , والتمديد العضلي..... الخ

والوضعية المطلوبة في هذه الطريقة هي الجلوس على كرسي ثم غلق العينين .

<sup>1</sup>2- Pierre .R. Turcote : op.cit, p 146



والقيام بالترديد الذهني للجمل التالية

-انني هادئ

-يدي ورجلاي ثقلتان

-يدي اليسرى او اليمنى ساخنة

-قلبي هادئ وقوي

-اتنفس بهدوء

-جبهتي هادئة وبهذا التردد لهذه الجمل لابد من ثني اليدين والرجلين والتنفس بعمق وفتح العينين

#### 1-9-4- تعديل قوي للبيئة :

فالبعد عن البيئة المشحونة بالتوتر والبعد عن الموقف المثير للضغط قد يؤدي الى تحسين تلقائي في الاعراض التنفسية التي تنتج عن الضغوط فقد يبين ان حوالي 60 بالمئة من حالات الاضطراب المرتبطة بالحروب وعصابات الحرب تشفي بعد ابتعاد المجندين من خطر النار .

وقد استخدم المستخدمون في الصحة النفسية وسائل متعددة لتعديل القوى البيئية المؤثرة في الانسان

-نقل الفرد من البيئة المشحونة بالتوتر والضغوط وصفه في مكان اخر خال من ذلك.

-زيادة تسهيلات الترفيه والنشاطات الثقافية والرياضية والجماعية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - Pierre .R. Turcote : op.cit, p 147.

**1-9-5- العلاج السلوكي المتعدد الواجهه :**

الخطة العلاجية تكون كما يلي

اخلاع من خلال التجاوز بحقيقة وجذور الضغط الذي يعانيه واعطاء امثلة من حياته الشخصية على الاخطاء الفكرية او التشويهاات المعرفية والتي يقوم بها والتي تؤدي الي نحو مباشر الى الضغوط التي يعاني منها .

ويقترح "هاربت و بينسون " للقيام بعملية الاسترخاء ممايلي

-ايجاد محيط و ايجاد وضعية مريحة للجسم واغلاق العينين و التركيز على الاسترخاء لكل عضلات الجسم .

-تعديل طرق التفاعل الاجتماعي من خلال تنمية بعض الوسائل مواجهة القلق في المواقف الاجتماعية .

تعديل اساليب وتنمية التفكير العقلاني والاجابي من خلال اعانته على تنمية طرق جيدة من التفكير في الذات والعالم .

**1-10- دور التربية البدنية والرياضة في مواجهة الضغوط النفسية :**

بدات الضغوط النفسية مع خلق الانسان على وجه هذه الارض , وهي جزء من الحياة , وقد زادت الضغوط التي تواجه الانسان مع ازدياد تقدم الحضارة والمدنية .

فعلاقة الجسم والنفس علاقة وطيدة لا تنفصم عراها فكلاهما يؤثر بالأخر ويتأثر به. ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الانسان بموقف ضاغط او بمشكلة ما ويلاحظ ما يحدث لجسمه من تغيرات , حيث تزداد معدلات ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم , وربما تتضاعف مرات التنفس نتيجة انقباضات عضلية معينة في منطقة الصدر.... الخ وغيرها من التغيرات الفزيولوجية .

والضغوط النفسية لها علاقات بالكثير من الامراض العضوية مثل الراس و الام الظهر , التهيجات المعوية و امراض القلب والشرايين والمشكلة الحقيقية التي تواجهنا هي ان الضغوط النفسية ليس لها دواء شاف او علاج فعال كما هو الامر بالنسبة للكثير من الامراض العضوية الاخرى.<sup>1</sup>

1 - Pierre .R. Turcote : op.cit, p 148.

واسباب الضغوط النفسية كثيرة , وهي ناتجة عن مشاكل نفسية واجتماعية تؤثر في مخ الانسان الذي يصدر اوامرہ وتعليماته الى جميع اجزاء الجسم للقيام بالتعديل والضبط الملائم والمناسب لنوع وشدة المشكلة المسببة , وهنا تظهر الاعراض التي منها , (الصداع-صعوبة الهضم- الام العضلات-الارق -الشعور بالاحباط-فقدان التركيز-زيادة التدخين- وفي بعض الاحيان اللجوء لتناول كميات اكبر من الطعام ثم تحدث المضاعفات السئنة).

وقد اوضحت العديد من الدراسات النفسية بان الضغط النفسي يتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة على الصحة الجسمية بشكل عام , فعلاقته كبيرة بالكثير من الامراض ابتداء من الام المعدة ومرورا بالسكري والصداع وألم الظهر والأمراض الجلدية وانتهاء بأمراض القلب والشريين .

هذا عدا الاثار الاخرى التي تلتحق بالصحة النفسية من شعور بتاضيق والتعاسة والارق و عصبية المزاج والحزن وغيرها..... الخ

كما تشير بعض الدراسات الحديثة الى صلة قوية بين الضغوط النفسية وزيادة الوزن على نحو يشكل خطرا صحيا وخاصة على اولئك الذين تجاوزوا الاربعين من العمر , فالذي يحدث ان مخ الانسان الذي يتعرض لموقف ضاغط يقوم بافراز هرمونات الضغط النفسي التي تستدعي ردود فعل تتسبب في ان خلايا معينة في الجسم تعمل على المحافظة على الدهون ,اي ان لديه ميل لتخزين الدهون عندما يتعرض لموقف ضاغط وذلك بمثابة الية دفاعية (ميكانيزم) مثلما يقوم القلب بدفع كمية كبيرة من الدم للعضلات .

ويلجا العديد من علماء النفس الى استخدام تدريبات الاسترخاء , وهذا في الواقع لا يكفي فقد تبين ان افضل طريقة لاقتال الطريق امام هرمونات الضغط النفسي , هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز اثناء التمرينات البدنية .

وتعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة من اهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية , كما انها وسيلة للاسترخاء وخاصة الأنشطة البدنية الاكسوجينية مثل المشي والسباحة و الالعاب الجماعية حيث انها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر , ويمثل النشاط البدني عبئا على الجسم ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي الى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منتظم للنشاط البدني , فانه يوصي برياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع ولا تحتاج الى تجهيزات او ملاعب او ادوات خاصة .

## خلاصة الفصل:

قد تطرقنا في دراستنا هذه الى معاناة الفرد من مشكلات الضغط النفسي وبالأحرى الى إيجاد معنى هذا المصطلح وتحديد أهميته ومعرفة هذا اللفظ بالنسبة لبعض الباحثين في هذا المجال (سالى-لازاروس-سيلبرجر) والذين وجود صعوبات في تحديد هذا المشكل المطروح , فدراستنا في هذا الفصل تدعمتباراءهؤلاء الباحثين , وكان الهدف منها ابراز مفهوم لفظ الضغط النفسي مع مراحل ظهوره وتطوره وكيفية حدوثه مع الإشارة الى اثاره وطرق علاجه.

فهرس المحتويات	
الصفحة	العنوان
	شكر وتقدير
	إهداء
أ - ب	مقدمة
3	الفصل التمهيدي
4	1-الإشكالية
5	2-الفرضيات
6	3-اهمية الدراسة
6	4-اهداف الدراسة
6	5-اسباب اختيار الموضوع
7	7-مصطلحات البحث
8	8-الدراسات المشابهة
13	9-تعليق على الدراسات
	الباب الاول
	الفصل الاول:الضغوط النفسية
16	تمهيد
17	1-1. تعريف الضغوط: Stress
18	1-2-نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط
20	1-3-نظريات الضغوط النفسية
20	1-3-1-نظرية هانز سيللي
21	1-3-1-1-مرحلة الانذار
21	1-3-1-2-مرحلة المقاومة
21	1-3-1-3-الانهك
22	1-3-1-4(1): تخطيط عام لنظرية سيللي
22	1-3-2-نظرية سبيلرجر
23	1-3-3-نظرية موراي
23	1-3-2-3-1-ضغط بيتا

23	1-3-3-2 ضغط الفا
24	1-3-4 نظرية التقدير المعرفي (lazaros)
25	1-4-4 مراحل عملية الضغط النفسي
25	1-4-1 المطلب البيئي
25	1-4-1-1 ادراك المطلب البيئي
26	1-4-2 الاستجابة للضغط
26	1-4-3 النتائج السلوكية
27	1-5-5 تحليل ظاهرة الظغوط النفسية في الرياضة
27	1-5-1 مراحل الضغوط النفسية عند الناشئين الرياضيين
27	1-5-1-1 الموقف الضاغط
27	1-5-1-2 التقدير المعرفي للموقف الضاغط
28	1-5-1-1 التقدير الاولي
28	1-5-1-2 التقدير الثانوي
28	1-5-1-3: الاستجابة للموقف الضاغط
28	1-5-1-4: نتائج الموقف الضاغط
31	1-6-6 عوامل الضغوط النفسية
31	1-6-1 العوامل الذاتية (المصادر الداخلية) للضغوط النفسية
32	1-7-7 انواع الضغوط النفسية
32	1-7-1 الضغوط المؤقتة
32	1-7-2 الضغوط الدائمة
32	1-7-3 الضغوط الايجابية
33	1-7-4 الضغوط السلبية
34	1-8-8 اثار الضغط النفسي
34	1-8-1 اثار الضغط على الحياة اليومية
34	1-8-2 الاثار الجسمية
34	1-8-2-1 الامراض الجلدية
35	1-8-2-2 الامراض الفيصلية العظمية
35	1-8-2-3 الاضرابات القلبية الوعائية
35	1-8-2-4 اضطرابات الغدد

36	1-8-2-5-اثار بسلوكولوجية سلوكية
36	1-9-التربية البدنية وطرق الاسترخاء
37	1-9-1-الاسترخاء
37	1-9-2-التأمل العقلي
38	1-9-3-الترويض الذاتي
38	1-9-4-تعديل قوي للبيئة
39	1-9-5-العلاج السلوكي المتعدد الواجه
39	1-10-دور التربية البدنية والرياضة في مواجهة الضغوط النفسية
41	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني:الاداء المهارى في كرة القدم
43	تمهيد
44	2- الأداء المهاري
44	2-1 مفهوم المهارة
46	2-1-1 أنواع المهارات
46	2-1-2 العوامل المحددة لطبيعة المهارة
46	2-1-3 علاقة مفهوم المهارة بالقدرة
47	2-2 الحركة
47	2-2-1 مفهوم المهارة الحركية
47	2-2-2 أنواع المهارة الحركية
49	2-2-3 خصائص المهارة الحركية
49	2-3 المهارات الحركية في المجال الرياضي
50	2-3-1 الفرق بين المهارة و التقنية
50	2-3-2 خصائص المهارة الحركية الرياضية
51	2-3-3 مراحل نمو المهارة الرياضية
52	2-3-4 علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية
52	2-3-5 تصنيف المهارات الحركية الرياضية
55	2-4-1 مفهوم المهارة في كرة القدم
55	2-4-2 أهمية المهارة في كرة القدم
56	2-4-3 العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم

57	2-4-1 المهارات الأساسية في كرة القدم
58	2-4-5 أقسام المهارات في كرة القدم
62	2-5 طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري
62	2-5-1 مفهوم التعلم
63	2-5-2 طرق تعلم الأداء المهاري
65	2-5-3 تطوير الأداء المهاري
67	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث:الم التهيد
69	تمهيد
70	3- المراهقة
70	3-1- مفهوم المراهقة
70	3-1-1- المراهقة لغة
70	3-1-2- المراهقة اصطلاحا
71	3-2- مراحل المراهقة
71	3-2-1- المراهقة المبكرة
72	3-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة )
72	3-2-3- المراهقة المتأخرة ( 18 إلى 21 سنة )
72	3-3 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية
73	3-4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
73	3-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة (15-18 سنة)
73	3-5-1- النمو الجسمي
74	3-5-2- النمو الفيزيولوجي
74	3-5-3- النمو العقلي المعرفي
75	3-5-4- النمو الجنسي
75	3-5-5- النمو الأخلاقي
76	3-6- أشكال من المراهقة
76	3-6-1- المراهقة المتوافقة



76	3-6-2- المراهقة المنطوية
76	3-6-3- المراهقة العدوانية
77	3-6-4- المراهقة المنحرفة
77	3-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
77	3-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
78	3-9- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق
79	3-10- مشاكل المراهقة
79	3-10-1مشاكل النمو
79	3-10-2مشاكل نفسية
79	3-10-3مشاكل انفعالية
79	3-10-4مشاكل اجتماعية
80	3-10-5مشاكل جنسية
80	3-10-6 مشاكل صحية
81	3-11مظاهر مرحلة المراهقة
82	خلاصة الفصل
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الاول: منهج البحث و اجراءاته الميدانية
85	تمهيد
86	1-1- منهج البحث
86	1-2- عينة البحث
87	1-3- مجالات البحث
87	1-3-1- المجال البشري
87	1-3-2- المجال المكاني
87	1-3-3- المجال الزمني
87	1-4- أدوات البحث
87	1-4-1- استبيان الضغوط النفسية
88	1-4-2- بطاقة ملاحظة
88	1-5- الدراسة الاستطلاعية

89	1-5-1-الغرض من الدراسة
89	2-5-1عينة الدراسة الاستطلاعية
89	6-1-حساب المعاملات العلمية للاستبيان
89	1-6-1-الصدق
89	1-1-6-1-صدق الظاهري ،صدق المحتوى
90	2-1-6-1-ثبات المقياس أو الاختبار
92	3-1-6-1-الموضوعية
92	7-1-الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج
96	8-1-صعوبات البحث
97	خلاصة البحث
	الفصل الثاني: عرض و تحليل ومناقشة النتائج
99	1-2-عرض و مناقشة النتائج
99	2-1-1-عرض نتائج الفرضية الأولى
106	2-2-1-عرض نتائج الفرضية الثانية
108	2-3-1-عرض نتائج الفرضية الثالثة
115	2-3-1-عرض نتائج الفرضية الرابعة
	الفصل الثالث: مناقشة النتائج بالفرضيات
123	3-1-مناقشة فرضيات البحث
123	3-1-1-مناقشة فرضية البحث الأولى
125	3-2-1-مناقشة فرضية البحث الثانية
125	3-3-1-مناقشة فرضية البحث الثالثة
127	3-4-1-مناقشة فرضية البحث الرابعة
129	3-5-1-مناقشة الفرضية العامة
129	3-2-الاستنتاجات
130	خلاصة عامة
130	3-6-التوصيات والاقتراحات
132	ملخص البحث باللغة العربية
135	ملخص البحث باللغة الانجليزية
139	قائمة المصادر والمراجع

146	الملاحق

## الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

بعد أن أحطنا بموضوع دارستنا من الجانب النظري، نأتي الآن إلى إحاطته من الجانب التطبيقي الذي قسمناه إلى ثلاث فصول الأول استهلناه بفصل منهجي قمنا من خلاله بتقدي منهجية البحث التي تضمنت أهداف الدراسة الميدانية وصعوباته ومجالاته والمنهج المتبع وأدواته، وتعريف العينة والمجال الإحصائي له أما الفصل الثاني والذي يساعدنا أكثر في إثبات أو عدم إثبات الفرضيات التي وضعناها سابقاً، قصد تحقيق هذا الهدف ارتأينا إلى توزيع استمارة على اللاعبين، ثم في الفصل الثالث قمنا بعرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج بالفرضيات. وربطناها بالدراسة النظرية لبحثنا وأخيراً تناولنا في هذه الدراسة خلاصة البحث.

## 1-1- منهج البحث:

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإننا اعتمدنا المنهج الوصفي، ويعرف هذا المنهج على أنه يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، ومن ثم الوصول الى تعميمات بشأن موضوع الدراسة؛ حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في الواقع من مصادر للضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديد أهدافها، ووضع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة<sup>(1)</sup>.

أما بشير صالح الرشدي فيعرف المنهج الوصفي ((بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث)).<sup>(2)</sup>.

## 1-2- عينة البحث : انطلاقا من طبيعة البحث وطلبا لموضوعية النتائج عمدنا الى اختيار عينة مقصودة من حيث

المستوى والجنس(مايين الرباطات-ذكور) وعشوائية من حيث خصائص اللاعبين .

حيث شملت عينة البحث لاعبي فرق وداد واتحاد تيسمسيلت صنف أواسط الناشطين بقسم ما بين الرباطات.

وتم اختيار عينة البحث بالطريق( العشوائية و العمدية) ووفقا للشروط الآتية :

- مسجلة في الاتحادات الرياضية الجزائرية .
- الاشتراك في المنافسات الرياضية .
- مثلت العينة الأواسط في رياضة كرة القدم بولاية تيسمسيلت وبلغت العينة 41لاعب في صنف الأواسط لفريقي وداد واتحاد تيسمسيلت .

<sup>1</sup>-ديولد فان دالين: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون : مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط2 , القاهرة،مصر،1984 , ص313.

<sup>2</sup>-بشير صالح الرشدي: مناهج البحث التربوي،دار الكتاب الحديث،الكويت، 2000، ص59.

## الجدول (1) يبين عدد الناشئين الرياضيين في كل نشاط رياضي:

عدد اللاعبين في كل نشاط	الأنشطة الرياضية
69	كرة القدم
48	كرة اليد
24	الجو دو
46	1500م
178	عدد الإجمالي

## الجدول (2) يبين فرق كل نشاط رياضي :

الفرق	الأنشطة الرياضية
اتحاد تيسمسيلت، و داد تيسمسيلت، اتلتيك تيسمسيلت	كرة القدم
اتحاد تيسمسيلت	كرة اليد
شبيبة تيارت، اتحاد السوكر، مولودية وهران، معسكر	1500م
فريق معسكر للجو دو، المحمدية، وهران	الجو دو

### 1-3- مجلات البحث:

#### 1-3-1- المجال البشري:

أجري البحث على بعض لاعبي فرق و داد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت صنف أواسط الناشطين بقسم ما بين الرابطات وكان عمرهم بين (15-18 سنة)، وكان العدد الإجمالي للرياضيين 46 ناشئ رياضي

#### 1-3-2- المجال المكاني :

يشمل هذا المجال على ملاعب ومقرات الفرق المذكورة سابقا وهي و داد واتحاد تيسمسيلت . وهي الملعب البلدي الشهيد دريزي والمركب الرياضي الجوارى الكائنان بعاصمة الولاية.

#### 1-3-3- المجال الزماني :

نقصد بالمجال الزماني الوقت المخصص لإجراء الاختبارات وهم الموسم الرياضي 2014-2015 حيث تم إجراء الاختبار (تقديم الاستمارة واسترجاعها). أو الموسم الدراسي 2014-2015





## 1-4-2- بطاقة ملاحظة

عدد الأخطاء في الشوط الأول	المهارات
	التمرير
	الاستقبال
	المراوغة
	القذف
	التهديف

الجدول رقم 3 بين بطاقة الملاحظة

حيث تمت الاستعانة بشريط فيديو مصور لأحداث الشوط الأول من مباريات اتحاد ووداد تيسمسيلت والتي من خلالها تم تسليط الضوء على الأخطاء المرتكبة من طرف كل اللاعبين في المهارات المذكورة سابقا.

### 1-5-1- الدراسة الاستطلاعية:

#### 1-5-1- الغرض من الدراسة :

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد علينا من تنفيذ المقياس وهذا لغرض مايلي :

1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث.

2- معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة .

3- معرفة مدى التفهم اللغوي لبنود الاستبيان من طرف العينة .

4- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار .

### 1-5-2- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق المقياس أو الاختبارات على عينة قوامها 10 لاعبين رياضيين بالطريقة العشوائية من أجل حساب المعاملات العلمية للاستبيان ، حيث أخذت هذه العينة من فريق اتلتيك تيسمسيلت وهذه العينة استبعدت من عينة الدراسة الأساسية .

### 1-6-1- حساب المعاملات العلمية للاستبيان :

#### 1-6-1- الصدق:

الصدق يعني مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه<sup>3</sup>.

كما يعرف الصدق على أن الاختبار يكون صادقا إذا كان يقيس ما اعد لقياسه فقط. أما إذا اعد لقياس سلوك ما وقاس غيره لا تنطبق عليه صفة الصدق<sup>4</sup>

### 1-1-6-1- صدق الظاهري، صدق المحتوى:

يبدو المقياس أو الاختبار صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها، ويقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في أسئلة الاختبار، وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيًا لفقرات ومواد الاختبار لتحديد نسبة كل منها للاختبار ككل.<sup>(2)</sup>

لهذا قام الباحث بعرض أبعاد أو محاور المقياس و عبارات كل محور أو بعد على لجنة تحكيم مكونة من أساتذة خبراء في علم النفس ، و علم النفس الرياضي و عددهم (6) ستة مشهود لهم بمستواهم العلمي ، و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي بهدف التعرف على :  
- مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان، إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس.

<sup>3</sup>مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1993، ص152.  
<sup>4</sup>فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978، ص557، 519.

تم عرض المحاور على الأساتذة الخبراء، و الجدول التالي يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء في المحاور المقترحة: ن = 6 .

المحاور أو الأبعاد حسب المقياس الموجود عندك	مناسب	غير مناسب	أرى التعديل	النسبة المئوية للموافقة
1 -	6	-	-	100 %
2 -	5	1	-	83 ، 33 %
3 -	6	-	-	100 %
4 -	6	-	-	100 %
5 -	5	1	-	83 ، 33 %

جدول رقم (4) يوضح النسب المئوية لآراء الخبراء حول المحاور. ( صدق الظاهري وصدق المحتوى ) .

- و توصل الباحث من خلال استطلاع رأي الأساتذة الخبراء إلى ما يلي :

1 - ترك الاستبيان كما هو دون حذف.

2 - تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات .

3 - إضافة عبارات جديدة للمقياس (أو دون إضافة).

و بناء على ملاحظاتهم العلمية تم التعديل في العبارات إلا أن أصبحت في صورتها النهائية حيث وضعت عبارات مناسبة لكل محور بشكل يتصف بالوضوح و لا يحتاج إلى تفسير أو شرح ، أما ترتيبها فقد تم بطريقة عشوائية و سيتم شرح الإجراءات المتبعة في تعديل الاستمارة فيما بعد .

وسيتم أخذ العبارات التي تساوت وتجاوزت 80% من نسبة اتفاق المحكمين في جميع محاور الاستبيان ، وتم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من 80% في جميع عبارات المحاور ، وهذا ما سنوضحه في الجدول الآتي .

الجدول رقم(5) يبين أرقام العبارات المستبعدة بكل محور بعد عرضها على المحكمين :

م	المحاور	أرقام العبارات المستبعدة	عددتها	عدد العبارات في كل محور بعد التصحيح
1		2،	1	04
2		0	0	05
3		0	0	07
4		0	0	03
5		7،9	02	08
			—	مجموع العبارات 27 .

علما أن العبارات المقبولة هي التي حصلت على نسبة اتفاق 80 % و تم حذف العبارات التي قلت عن هذه النسبة المئوية .

- وبالتالي تم التأكد من صدق الظاهري، وصدق المحتوى، وسيتم بعد ذلك حساب الصدق الذاتي

الجدول رقم(6) عبارات تم تعديل صياغتها:

المحاور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
الأول :	7	أفتقد تركيز انتباهي عندما يشاهدني شخصيات مهمة .	يتشتت تركيز انتباهي عندما يشاهدني شخصيات مهمة .

جدول يوضح العبارات المعدلة بعد رأي الخبراء.  
و بالتالي يصبح عدد عبارات المقياس 27 عبارة .  
الجدول رقم (7) يبين أرقام العبارات في صورتها النهائية للاستبيان :

م	المحاور أو الأبعاد	أرقام العبارات بالقائمة	عددتها
1	ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة.	1 ، 10 ، 21، 15...	04
2	ضغوط الاتصال بين المدرب واللاعب قبل واثناء وبعد المنافسة	2 ، 7، 12، 16، 5	05
3	ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر.	17 ، 19، 22، 24، 25، 26، 27	07
4	ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة	3 ،، 13، 08	03
5	ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة.	4 ، 6، 9، 11، 14، 18، 20، 23،	08
		المجموع :	27

- في الأخير استخدمنا الصدق الظاهري ، و كذا صدق المحتوى ( المضمون ) من أجل معرفة صدق الاستبيان ، حيث ذكر المحكمون أن المقياس بصورتها النهائية تتضمن مفردات ترتبط ارتباطا جوهريا بالهدف ، كما أن مفردات الاستمارة بحالتها الراهنة صحيحة ودقيقة و شاملة و هذا ما أكد صدق المحتوى ، و سيتم كذلك الاعتماد على الصدق الذاتي بعدما يحسب معامل الثبات .

### 1-6-1-2- ثبات المقياس أو الاختبار:

- يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.<sup>(1)</sup>

- كما أن الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط.<sup>(2)</sup> كما يعني ثبات الاختبار أنه إذا ما أعيد الاختبار على نفس العينة تحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار.<sup>(3)</sup>

و استخدم الباحث لحساب ثبات الاختبار طريقة " تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه " للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار، و لهذا قام الباحث بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات ( نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان ) حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد ( 00 , 01 ) زاد هذا الاختبار استقرارا و ثباتا .  
و استعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب الارتباط لبيرسون كما هو موضح في الجدول رقم(8) التالي :

الاستبيان	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	القيمة الجدولية
القائمة	10	09	0.05	0 ، 95	0 ، 60

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 0، 95 و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية ( ن - 1 ) و بمستوى دلالة 0، 05 ، تبين لنا أن الاستبيان يتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية ، و التي تساوي 0 ، 6 و قريبة من الواحد صحيح.

(1) مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 ص ، 56.

(2) محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995 ، ص 193

(3) مروان عبد المجيد إبراهيم ، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية . ط1، دار الفكر ، عمان ، 1999، ص70.

- كما تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكمات جودة صلاحية الاختبارات و المقاييس و صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله ، فالاختبار أو المقياس السابق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها .(1)

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، و النتائج التي تحصلنا عليه موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (9) يبين الصدق و الثبات :

القائمة	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاستبيان	معامل الصدق الذاتي للاستبيان

0.97	0.95	0.05	9	10	المقياس أو الاختبار البدني
------	------	------	---	----	-------------------------------

من خلال هذا الجدول نستنتج أن المقياس أو الاختبار يتميز بدرجة عالية من الصدق، وهذا لكون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار جاءت مساوية لـ 0.97 وهي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط المقدر بـ 0.6 عند درجة حرية (ن-1) وبالتالي فالمقياس أو الاختبار البدني يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات .

---

(1) البيهي فؤاد السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة 1978، ص 86

## 1-6-1-3-الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكامك<sup>(1)</sup>.

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به<sup>(2)</sup>، حيث ركز الباحث على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض . وقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل ومتطلبات الإجابة على الاستبيان من خلال توضيح طريقة الإجابة.

كما التزم الباحث من خلال توزيع الاستمارات بمراعاة طبيعة الأفراد، إدارة الاستبيان، درجة الدافعية لدى المختبرين .

كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق للمقياس أو الاختبارات شرط الموضوعية.

واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر يستخلص الباحث أن المقياس (أو الاختبارات المستعملة ) في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية، بالإضافة إلى صدق وثبات المقياس .

## 1-7- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية :

(1) عبد الرحمان محمد عيسوي، الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003، ص332.

(2) إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000، ص179



## المتوسط الحسابي:

هو أحد مراكز التزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية: (1)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$\bar{X}$  = المتوسط الحسابي .

$\sum X$  = مجموع الدرجات .

$n$  = عدد العينة . (2)

الانحراف المعياري : الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها . (3)

$$s = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n}}$$

$s$  = الانحراف المعياري .

$\sum (X - \bar{X})^2$  = مجموع مربعات الانحرافات .

$n$  = عدد الأفراد . (4)

- 
- (1) قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربي البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 ، ص 92 .
  - (2) عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي ، دار المعرفة الجامعية ، 1999 ، ص 29 .
  - (3) عبد القادر حلبي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط 2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص 88 .
  - (4) عاطف عدلي العيد ، زكي أحمد عزمي ، الأسلو الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام ، ط 1 ، دار الفكر العربي القاهرة 1993 ص 68 .

## حساب الارتباط بالطريقة العامة :

تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام و مربعات هذه الدرجات .

$$r = \frac{n \text{ مج س} \times \text{ص} - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{\sqrt{[n \text{ مج س}^2 - (\text{مج س})^2] [n \text{ مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2]}}$$

مج س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين .

مج س × مج ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

مج س 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س .

( مج س ) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س .

مج ص 2 = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

( مج ص ) 2 = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص . (1)

### النسبة المئوية :

نسمي النسبة المئوية أو المعدل المئوي بالنسبة الثابتة لمقدارين متناسبين عندما يكون القياس الثاني هو مائة

(2) و يعبر عنها بالمعادلة التالية (3) :

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{\text{س}}{\text{ن}} \times 100$$

حيث س : هو عدد التكرارات .

ن : حجم العينة .

(1) فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 244 .

(2) نبيل عبد الهادي ، القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفّي ، دار وائل للنشر ، 1999 ، ص 141 .

(3) Stéphane champely , Statistique appliquée au sport , cours exercices, Editions de boeck université , bru scelles , 2004 , p 64 .

## الصدق الذاتي:

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن الثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية<sup>(1)</sup> :

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \text{معامل الثبات} .$$

- ت ( استودنت ) لمتوسطين غير مرتبطين حيث  $1 \neq 2$  ن : هو اختبار لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي عينتين<sup>(2)</sup>، وفي هذه الحالة تحسب دلالة لفرق متوسطي غير مرتبطين و مختلفين في عدد الأفراد بالمعادلة التالية :

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left[ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right] \left[ \frac{n_1 \times E_1^2 + n_2 \times E_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right]}}$$

$\bar{X}_1$  = متوسط المتغير الأول .

$\bar{X}_2$  = متوسط المتغير الثاني .

$E_1$  = تباين المتغير الأول .

= تباين المتغير الثاني .

$n_1$  = عدد أفراد المتغير الأول .

$n_2$  = عدد أفراد المتغير الثاني .

- درجة الحرية ل ت (استودنت) =  $1 + n_2 - 2$  .<sup>(3)</sup>

(1) محمد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ص 193 .

(2) محمد خير الإحصاء النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ص 222 .

(3) فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 336 .

## صعوبات البحث :

- تمثلت صعوبات البحث في :
- عدم استرجاع كل الاستمارات الموزعة على لاعبي الاتحاد و الوداد.
- نقص في المراجع و المصادر و البحوث المتشابهة في مجال الضغوط النفسية والأداء المهاري في كرة القدم.
- صعوبة توزيع الاستمارات، لأن الناشئين أو اللاعبين كانوا يجدون صعوبة في الإجابة لحظة تسليم الاستمارات، و هذا راجع إلى مشكل مع المدربين.

---

(1) محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 2003، ص138

## خاتمة الفصل :

.....  
.....  
.....  
.....

# الفصل الثاني

## عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

نتعرض في هذا الفصل إلى تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة ، و قد قمنا بعرض هاته النتائج و الإجابة على أسئلة مشكلة البحث .

**2-1- عرض و مناقشة النتائج :**

**2-1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:** هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية ما بين اتحاد تيسمسيلت و وداد تيسمسيلت.  
الجدول رقم (10) يبين قيمة ت ستودنت المحسوبة و المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .

المتغير	الفرق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	ت المحسوبة	ت الجدولية
المحور الأول	الوداد	6.45	1.31	0.038-	0.33	
	الاتحاد	7.57	1.09	0.39-		
المحور الثاني	الوداد	6.95	1.65	0.27	0.85	
	الاتحاد	7.42	2.03	0.28-		
المحور الثالث	الوداد	11.9	2.40	0.041-	2.09	
	الاتحاد	13.28	1.92	0.37-		
المحور الرابع	الوداد	5.7	1.41	0.14	0.67	
	الاتحاد	5.95	1.04	0.04-		
المحور الخامس	الوداد	14.9	2.7	0.037-	0.54	
	الاتحاد	14.52	1.84	0.26-		
الدرجة الكلية						

من خلال الجدول الأول أعلاه :

-بالنسبة للمحور الأول: ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة.

وجدنا أن ت المحسوبة المساوية ل 0.33 عند درجة حرية 39 (  $2n + 1$  ) وعند مستوى الدلالة

0.05 اصغر من ت الجدولية

المقدرة ب 1.96. عند مستوى دلالة 0.05 .

مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في ضغوط قبل وأثناء وبعد المنافسة لصالح اتحاد تيسمسيلت

الشكل البياني (1)

الشكل رقم ( 1 ) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الأول الخاص بضغط قبل وأثناء وبعد المنافسة بين وداد تيسمسيلت

واتحاد تيسمسيلت

- بالنسبة للمحور الثاني: ضغوط الاتصال بين المدرب واللاعب قبل و أثناء و بعد المنافسة. وجدنا أن ت المحسوبة المساوية ل 0.85 عند درجة حرية 39 (  $2 - 2 + 1$  ) وعند مستوى الدلالة 0.05 اصغر من ت الجدولية

المقدرة ب 1.96. عند مستوى دلالة 0.05 .

مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و بعد المنافسة لصالح اتحاد تيسمسيلت.

الشكل البياني (2)

الشكل رقم ( 2 ) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الثاني الخاص بضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة

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

وجدنا أن ت المحسوبة المساوية ل 2.09 عند درجة حرية 39 (  $2 - 2 + 1$  ) وعند مستوى الدلالة 0.05 اكبر من ت الجدولية

المقدرة ب 1.96. عند مستوى دلالة 0.05 .

مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية في ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر لصالح اتحاد تيسمسيلت.. الشكل البياني (3)

الشكل رقم ( 3 ) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الثاني الخاص بضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر

الشكل

الشكل رقم ( 2 ) يمثل المتوسط الحسابي .....

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

وجدنا أن ت المحسوبة المساوية ل 0.67 عند درجة حرية 39 (  $2 - 2 + 1$  ) وعند مستوى الدلالة 0.05 اصغر من ت الجدولية المقدرة ب 1.96. عند مستوى دلالة 0.05 .

الشكل البياني (4)

الشكل رقم ( 4 ) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الرابع الخاص بضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة لصالح اتحاد تيسمسيلت.



بالنسبة المحور الخامس: ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة.

وجدنا أن ت المحسوبة المساوية ل 0.54 عند درجة حرية 39 ( ن + 1 ن - 2 ) وعند مستوى الدلالة 0.05 اصغر من ت الجدولية المقدر ب 1.96. عند مستوى دلالة 0.05 .

مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية في ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة لصالح اتحاد تيسمسلت.

الشكل البياني (5)

الشكل رقم (5) يمثل المتوسط الحسابي للمحور الخامس الخاص ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة لصالح و داد تيسمسلت.

الشكل

الشكل رقم (2) يمثل المتوسط الحسابي .....

- من خلال كل ما سبق اتضح للطلبة الباحثون أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين و داد تيسمسلت واتحاد تيسمسلت ويعود ذلك لأن اللاعبين يتعرضون إلى تأثير عدة متغيرات أثناء حياتهم الرياضية وشملت هذه المتغيرات المنافسة الرياضية والاتصال بين اللاعبين والمدرب والحمل الزائد للتدريب والاهتمام بالمكسب وتنظيم الوقت للمشاركة في المنافسة ، كل هذه المتغيرات تفرض ضغوط كثيرة ومتعددة ومتفاوتة الشدة وهذا ما يؤدي إلى وجود فروق في التعرض إلى مختلف هذه الضغوط. وهذا يعني أن الحمل الزائد في التدريب وتفاوت درجته من فريق لآخر تجعل درجة الضغوط تتفاوت أيضا بالنسبة لهذه الفرق وهذا ما اكده اسامة الاصر "الموقف الضاغط التدريبي هو زيادة متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي فان الموقف عندئذ يصبح من الموقف الضاغط، وعند زيادة هذه المتطلبات لفترة طويلة تؤدي الى ان يصبح الرياضي اكثر عرضة للضغوط النفسية" ويشير رضا مسعودي إلى "نقصد بمتغيرات الموقف الضاغط هو شدة الموقف ومدى تهديده لحاجات الناشئ الرياضي وكذا أهمية هذه الحاجات مثل المنافسة وأهميتها بالنسبة للناشئ".

واشار حسن علاوي " الحياة العامة هي حياة الناشئ خارج الممارسة الرياضية سواء في الحياة العائلية او الدراسية او مع الاصدقاء و الاقارب وغيرهم ،وما يربطه بهم في مجال الصراعات او التنافس او مشاكل و اعباء يصعب تحملها في غياب الدعم والرعاية النفسية للوالدين "

## 2-1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء المهاري بين اتحاد

تيسمسيلت ووداد تيسمسيلت.

الجدول رقم (11) يبين قيمة ت بين ووداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت في الأداء المهاري.

المتغير	الاتحاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
الاداء المهاري	الاتحاد	6.8	3.59	0.41	2.09
	الوداد	7.4	2.45		

من خلال الجدول الأول أعلاه .:

وجدنا أن ت المحسوبة المساوية ل 0.41 عند درجة حرية 19 ( ن + 1 - ن ) وعند مستوى الدلالة

0.05 اصغر من ت الجدولية

المقدرة ب 2.09. عند مستوى دلالة 0.05 .

مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في الأداء المهاري لصالح ووداد تيسمسيلت.

-من خلال النتائج المتوصل اليها في الفرضية الثانية اتضح لطلبة الباحثون ان هناك فروق ذات دلالة

إحصائية في الأداء المهاري بين اتحاد تيسمسيلت و ووداد تيسمسيلت و هذا راجع الى معطيات و متغيرات كالفروق

الفردية و العوامل الوراثية والعوامل البيئية التي تمثل التعلم والممارسة وقد أكدت دراسة جيزال "أن الأنشطة الحركية

الأساسية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية موروثية. أما دراسة (ماكجرو MCGrau)

سنة 1939 على التوافق البدني للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأولي مثل الزحف، الحبو ، الجلوس

والوصول إلى الأشياء والقبض عليها هي مهارات وراثية وعامة لدى الأطفال تنمو بالتدريب وبدونه في حين أن

المهارات النوعية مثل التزحلق ، اللعب على الصناديق الغطس السباحة وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على

حدا لا تنمو إلا بالتعليم والتدريب و الممارسة". أي أن أساليب التدريب المتبعة من طرف كل مدرب تساهم في وجود

فروق في الأداء المهاري لكل فريق .

2-1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة :توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاداء المهاري لدى اوسط وداد تيسمسيلت.

الجدول رقم (12) يبين قيمة ر المحسوبة بين الضغوط النفسية و بين الأداء المهاري لدى لاعبي وداد تيسمسيلت

-من خلال الجدول أعلاه رقم(12)الذي يبين العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و الاداء المهاري

المتغير	معامل الارتباط لاداء المهاري مع الضغوط النفسية .	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	لاعي
المحور الأول	-0.49	0.576	9	0.05	
المحور الثاني	-0.09				
المحور الثالث	-0.39				
المحور الرابع	-0.35				
المحور الخامس	-0.56				

تيسمسيلت.

\*المحورالأول:ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة مع الأداء المهاري للاعي و داد تيسمسيلت :

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الأول ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة و الأداء المهاري للاعي الوداد (-) 0.49)وهي قيمة أصغر من "ر"الجدولية المقدرة ب(0.576)عند مستوى الدلالة 0.05،وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة إحصائيا .

### ثم رسم الشكل البياني

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحور الاول الخاص بضغط قبل واثناء وبعد المنافسة وعلاقتها بالأداء المهاري للاعي كرة القدم لفريق و داد تيسمسيلت صنف أواسط وجدنا أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة والأداء المهاري اي انه كلما زاد الضغط قل الأداء والعكس صحيح أي كلما قل الضغط زاد الأداء.

\*المحورالثاني: ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و أثناء و بعد المنافسة:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الأول لضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئقبل و أثناءو بعد المنافسة الوداد (-0.09)وهي قيمة أصغرمن "ر"الجدولية المقدره ب(0.576)عند مستوى الدلالة 0.05،وهذا يعني وجود علاقة ارتباطيه عكسية قوية دالة إحصائيا .

### ثم رسم الشكل البياني

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحورالثانيضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئعقبل و أثناءو بعد المنافسة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبي كرة القدم لفريق وداد تيسمسيلت صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية قوية بين: ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئعقبل و أثناءو بعد المنافسة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.

### \*المحورالثالث: ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الثالثضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر للاعبي الوداد (-0.39)وهي قيمة أصغر من "ر"الجدولية المقدره ب(0.576)عند مستوى الدلالة 0.05،وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .

### ثم رسم الشكل البياني

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحورالثالثضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبي كرة القدم لفريق وداد تيسمسيلت صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بينالحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.

### \*المحورالرابع: ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الرابعضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة (-0.35)وهي قيمة أصغر من "ر"الجدولية المقدرة ب(0.576)عند مستوى الدلالة 0.05،وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .

### ثم رسم الشكل البياني

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحور الرابعضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئ قبل و اثناء وبعد المنافسة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعب كرة القدم لفريق وداد تيسمسيلت صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.

### \*المحور الخامس: ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الخاصة باواسط الوداد (-0.56)وهي قيمة أصغر من "ر"الجدولية المقدرة ب(0.576)عند مستوى الدلالة 0.05،وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .

### ثم رسم الشكل البياني

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحور الخامسضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الخاصة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعب كرة القدم لفريق وداد تيسمسيلت صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الخاصة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.

- من خلال كل ما سبق اتضح للطلبة الباحثون أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائية بين الضغوط النفسية والاداء المهاري وهذه العلاقة اما تكون طردية او عكسية اي ان الضغوط النفسية اما يكون لها التأثير السلبي على الاداء او التأثير الايجابي على الاداء اي انها تعمل كمحفز للاداء المهاري او كمثبط

للاداء وهذا ما اشار اليه اسامة راتب "السلوك كنتاج اتاثر الموقف الضاغط يتضمن هذا المكون الاخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الضغوط النفسية السلبية ويتضح ذلك في هبوط مستوى الاداء، السلوك الجامد

،الاتصال السليبي في التفاعل مع الاخرين.....واخيرا الاحتراق النفسي ثم الانسحاب" ويشير محمد احمد النابلسي الى ان "قد يكون للضغط تاثيرا ايجابيا كذلك اي انه اساس في الحث على التحريض والادراك موفر الاثارة التي يحس اليها الاضطراب الى الكفاح على قدم المساواة او نجاح حيال الحالات المتحدية..... وهو بذلك يعتبر الضغوط لها انعكاسات ايجابية والتي تدفع الفرد الى تجسيد طموحاته ومهامه بسرعة تحت عامل او حافز الضغط."

## 2-1-3- عرض نتائج الفرضية الرابعة: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والاداء المهاري لدى اوسط اتحاد تيسمسيلت.

المتغير	معامل الارتباط الاداء المهاري مع الضغوط النفسية .	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المحور الاول	-0.47	0.576	9	0.05
المحور الثاني	0.26			
المحور الثالث	-0.50			
المحور الرابع	-0.23			
المحور الخامس	-0.44			

الجدول رقم (13) يبين قيمة ر المحسوبة بين الضغوط النفسية و بين الاداء المهاري لدى لاعبي اتحاد تيسمسيلت.

-من خلال الجدول أعلاه رقم(13)الذي يبين العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و الاداء المهاري لدى لاعبي اتحاد تيسمسيلت:

\*المحور الأول: ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة مع الاداء المهاري للاعبين اتحاد تيسمسيلت:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الاول ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة و الاداء المهاري للاعبي الاتحاد (-0.47)وهي قيمة أصغر من "ر"الجدولية المقدرة ب(0.576)عند مستوى الدلالة 0.05،وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .

### ثم رسم الشكل البياني

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحور الاول الخاص بضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبي كرة القدم لفريق اتحاد تيسمسيلت صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة والاداء المهاري اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.

### \*المحورالثاني: ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئقبل و اثناءو بعد المنافسة:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الاول ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئقبل و اثناءو بعد المنافسة الاتحاد(0.26) وهي قيمة أصغر من "ر"الجدولية المقدرة ب(0.576)عند مستوى الدلالة 0.05،وهذا يعني وجود علاقة طردية ضعيفة دالة احصائيا .

### ثم رسم الشكل البياني

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحورالثانيضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئقبل و اثناءو بعد المنافسة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبي كرة القدم لفريق اتحاد تيسمسيلت صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة طردية متوسطة بين: ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئقبل و اثناءو بعد المنافسة اي انه كلما زاد ضغط الاتصال زاد الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط قل الاداء.

### \*المحورالثالث: ضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر:



-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الثالثضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر للاعبى الاتحاد (-0.50)وهي قيمة أصغر من "ر"الجدولية المقدره ب(0.576)عند مستوى الدلالة 0.05،وهذا يعنى وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .

### ثم رسم الشكل البياني

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحور الثالثضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبى كرة القدم لفريق اتحاد تيسمسيلت صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بينالحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.

### \*المحورالرابع: ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الرابعضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة (-0.23)وهي قيمة أصغر من "ر"الجدولية المقدره ب(0.576)عند مستوى الدلالة 0.05،وهذا يعنى وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .

### ثم رسم الشكل البياني

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحورالرابعضغوط الاتصال بين المدرب و الناشئع قبل و اثناء وبعد المنافسة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبى كرة القدم لفريق اتحاد تيسمسيلت صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بينضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.

### \*المحورالخامس: ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة:

-لقد بلغ معامل الارتباط بين المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الخاصة باواسط الاتحاد (-0.56)وهي قيمة أصغر من "ر"الجدولية المقدرة ب(0.576)عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة دالة احصائيا .

### ثم رسم الشكل البياني

من خلال الشكل اعلاه وحسب النتائج المتحصل عليها في المحور الخامس ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الخاصة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبين كرة القدم لفريق اتحاد تيسمسيلت صنف اواسط وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الخاصة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء.

- من خلال كل ما سبق اتضح للطلبة الباحثون أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية.. لدى اواسط اتحاد تيسمسيلت ويعود ذلك حسب رايانا الى الضغط سلبيا كان او ايجابيا الممارس على اللاعب الناشئ خلال المباريات و حسب سمير الشبخاني فان للضغط المفرط و الممتد والغير مفرح تاثير مؤذي في الصحة العقلية و الجسدية و الروحية ، و بذلك تعتبر الضغوط المؤذية ذات انعكاسات السلبية على صحة ونفسية الانسان و من ثم تنعكس على ادائه.
- كما يشير اسامة كامل راتب ان المحطة الاخيرة من عملية الضغط هي السلوك الحقيقي او الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط فاذا كان ادراك اللاعب للمطالب مهددا له فقد يتاثر اداء اللاعب بصورة سلبية وعلى العكس من ذلك اذا كان ادراك اللاعب للمطالب الواقعة على كاهل غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على اللاعب بصورة ايجابية .

# الفصل الثالث

## مناقشة فرضيات البحث

### 3-1- مناقشة فرضيات البحث:

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلنا إليها في الدراسة الميدانية، ولإيجاد حل للمشكلة المطروحة سوف نقوم بمناقشة النتائج بالفرضيات.

### 3-1-1- مناقشة فرضية البحث الأولى:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية ما بين اواسط وداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (10) حيث كان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية بين فريقي وداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت وهذا راجع الى المعطيات التالية:

في المحور الاول الخاص بضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة وجدنا فروق ذات دلالة احصائية لصالح اتحاد تيسمسيلت على حساب وداد تيسمسيلت اي ان لاعبي اتحاد تيسمسيلت اكثر عرضة لضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة من لاعبي وداد تيسمسيلت وهذا ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها ان الضغوط النفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي(قبل و بعد واثناء المنافسة) ،وهو ما اشارت اليه ايضا دراسة قاسم عيسى و اخرون التي خلصت الى الوجود على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية وذلك للرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض اي منافسة دون اعراض او مشاكل نفسية .ومن هذا نجد ان كل اللاعبين في مختلف الفرق يتعرضون للضغط النفسي بنسب متفاوتة كل حسب الفريق وطبيعة المنافسة .

وفي المحور الثاني الخاص بضغوط الاتصال بين المدرب والناشيء قبل وبعد واثناء المنافسة وجدنا فروق ذات دلالة احصائية في ضغوط الاتصال بين لاعبي وداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت لصالح اتحاد تيسمسيلت اي ان لاعبي الاتحاد اكثر عرضة لضغوط الاتصال بين المدرب والناشيء قبل واثناء وبعد المنافسة من لاعبي وداد تيسمسيلت،وهو ما اتفق مع دراسة قاسم عيسى و اخرون التي توصلت الى ان للمدرب دور مهم جدا في التأثير البالغ على نفسية اللاعب ،حيث ان المدرب هو الذي يضع الاهداف ويتخذ القرارات و بالتالي شعور اللاعب بالقلق من عدم قدرته على الاداء بشكل جيد في المنافسات الهامة ،وهذا ايضا ما توافق مع نتائج دراسة قاسم عيسى التي توصلت الى ان على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية و ذلك للرفع من قدراته ومعنوياته لخوض اي منافسة دون اعراض او مشاكل نفسية. كما وجد ان الدور النفسي للمدرب مهم جدا للاعبين وذلك لاثره البالغ على نفسية اللاعبين، وهو ما اتفق كذلك مع دراسة اجريت على اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية التي وجدت ان اهمال المدرب الى الجانب النفسي خلال التدريبات تؤدي الى تخفيض مستوى اداء اللاعبين اثناء المنافسة. اي ان للاتصال بين المدرب واللاعب اهمية كبرى في التقليل من الضغط ومحاوله التعامل معه بطريقة ايجابية تخدم المنافسة واداء اللاعبين.

وفي المحور الثالث الخاص بضغط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وجدنا فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي وداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت لصالح لاعبي اتحاد تيسمسيلت اي ان لاعبي الاتحاد اكثر عرضة لضغوط الحمل الزائد وبداية المنافسة في سن مبكر من لاعبي الوداد و هو ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الضاهر التي توصل من خلالها الى وجود ضغوط نفسية مرتبطة بوضعيات و اعمال التدريب الرياضي ودراسة بن عبد الله واخرون التي توصل من خلالها الى ان عدم تنوع اسلوب التدريب يبعث في نفس الرياضي الناشئ الملل، و كذا دراسة وينبرغ وجولد التي وجدت ان اهم مصادر الضغوط التي تواجه الرياضة هي زيادة ضغط التدريب و المنافسة .

في المحور الرابع الخاص بضغط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة وجدنا فروق ذات دلالة احصائية لصالح اتحاد تيسمسيلت اي ان لاعبي الاتحاد اكثر عرضة لضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة من لاعبي الوداد وهو ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر و التي اظهرت ان هناك ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الاسرة نحو الرياضة .

وفي المحور الخامس الخاص بضغط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة وجدنا هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح اتحاد تيسمسيلت اين لاعبي الاتحاد اكثر عرضة لضغوط تنظيم الوقت من لاعبي الوداد وهذا ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها الى وجود ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة -ادارة الوقت -متطلبات الحياة الاخرى ). اي ان اللاعبين تقع على عاتقهم ضغوط تتعلق بمتطلبات الحياة كتنظيم الوقت مثال وقت الدراسة، والوقت المخصص للعائلة والاصدقاء.

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

### 3-1-2- مناقشة فرضية البحث الثانية:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاداء المهاري بين اتحاد تيسمسيلت و وداد تيسمسيلت.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (11) حيث كان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاداء المهاري بين فريقي وداد تيسمسيلت واتحاد تيسمسيلت لصالح وداد تيسمسيلت مما يعني ان الاداء المهاري للاتحاد احسن من من الاداء المهاري للوداد وهو ما اتفق مع دراسة بليط فاروق واخرون والتي توصل من خلالها الى ان اللاعبين يفقدون التركيز في الاداء نتيجة الضغط الذي يتعرضون اليه من الهازيج السلبية للجمهور. وكذلك توصلت دراسة اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية الى ان لاهمية المنافسة اثر سلبي على مستوى اداء لاعبي كرة

القدم . وهذه النتائج تدل على ان اداء اللاعبين في كرة القدم يتفاوت عندهم بتفاوت اهمية المنافسة الرياضية ومستوى الفريق وكيفية التعامل مع مختلف المتغيرات التي تحيط بلعبة كرة القدم كالجماهير والمنافس وشركاء اللعبة والحكام وغيرها.

### 3-1-3 - مناقشة فرضية البحث الثالثة:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أمتوجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والاداء المهاري لدى اواسط وداد تيسمسيلت.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (12) حيث وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والاداء المهاري للاعبين وداد تيسمسيلت وهذا راجع الى:

في المحور الاول الخاص بضغط قبل واثناء وبعد المنافسة وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة والاداء المهاري اي انه كلما زاد الضغط قبل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء. وهذا ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها ان الضغوط النفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل و بعد و لثناء المنافسة) ، وهو ما اشارت اليه ايضا دراسة دراسة اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية التي خلصت

الى لأهمية المنافسة أثر سلب على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم. ومن هذا نجد ان كل اللاعبين في مختلف الفرق يتأثرون بضغط قبل وبعد واثناء المنافسة مما يتضح في ادائهم المهاري اما بالسلب او بالايجاب.

وفي المحور الثاني الخاص بضغط الاتصال بين المدرب والناشيء قبل وبعد واثناء المنافسة حسب النتائج المتحصل عليها وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية قوية بين: ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشيء قبل و اثناء وبعد المنافسة اي انه كلما زاد الضغط قبل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء ، و هو ما اتفق مع دراسة قاسم عيسى واخرون التي توصلت الى ان للمدرب دور مهم جدا في التأثير البالغ على نفسية اللاعب ، حيث ان المدرب هو الذي يضع الاهداف ويتخذ القرارات و بالتالي شعور اللاعب بالقلق من عدم قدرته على الاداء بشكل جيد في المنافسات الهامة ، وهذا ايضا ما توافق مع نتائج دراسة

قاسم عيسى التي توصلت الى ان على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية و ذلك للرفع من قدراته ومعنوياته لخوض اي منافسة دون اعراض او مشاكل نفسية. كما وجد ان الدور النفسي للمدرب مهم جدا للاعبين وذلك لاثره البالغ على نفسية اللاعبين، وهو ما اتفق كذلك مع دراسة اجريت على اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية التي وجدت ان اهمال المدرب الى الجانب النفسي خلال التدريبات تؤدي الى تخفيض مستوى اداء اللاعبين اثناء المنافسة. اي ان للاتصال بين المدرب واللاعب اهمية كبرى في التقليل من الضغط ومحاولة التعامل معه بطريقة ايجابية تخدم المنافسة واداء اللاعبين.

وفي المحور الثالث الخاص بضغط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء. وهو ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها الى وجود ضغوط نفسية مرتبطة بوضعيات و اعمال التدريب الرياضي ودراسة بن عبد الله واخرون التي توصل من خلالها الى ان عدم تنوع اسلوب التدريب يبعث في نفس الرياضي الناشئ الملل، وكذا دراسة وينرغ وجولد التي وجدت ان اهم مصادر الضغوط التي تواجه الرياضة هي زيادة ضغط التدريب و المنافسة .

في المحور الرابع الخاص بضغط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء. وهو ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر و التي اظهرت ان هناك ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الاسرة نحو الرياضة وكذلك دراسة بن عبد الله واخرون التي توصلت الى ان الرياضي الناشئ يعتقد ان مكافئة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي المبذول .

وفي المحور الخامس الخاص بضغط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الخاصة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء. وهذا ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها الى وجود ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة الاخرى). اي ان اللاعبين تقع على عاتقهم ضغوط تتعلق بمتطلبات الحياة كتنظيم الوقت مثال وقت الدراسة، والوقت المخصص للعائلة والاصدقاء. ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت .

### -1-3- مناقشة فرضية البحث الرابعة:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أكتوجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والاداء المهاري لدى اواسط اتحاد تيسمسيلت.

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجدول رقم (12) حيث وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية والاداء المهاري للاعبين اتحاد تيسمسيلت وهذا راجع الى:

في المحور الاول الخاص بضغط قبل واثناء وبعد المنافسة وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين ضغوط قبل واثناء وبعد المنافسة والاداء المهاري اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء. وهذا ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها ان الضغوط النفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل و بعد و لثناء المنافسة) ، وهو ما اشارت اليه ايضا دراسة دراسة اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية التي خلصت

الى لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم. ومن هذا نجد ان كل اللاعبين في مختلف الفرق يتأثرون بضغط قبل وبعد واثناء المنافسة مما يتضح في ادائهم المهاري اما بالسلب او بالايجاب.

وفي المحور الثاني الخاص بضغط الاتصال بين المدرب والناشيء قبل وبعد واثناء المنافسة حسب النتائج المتحصل عليها وجدنا ان هناك علاقة طردية متوسطة بين: ضغوط الاتصال بين المدرب و الناشيء قبل و اثناء وبعد المنافسة اي انه كلما زاد الضغط زاد الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط قل الاداء، و هو ما اتفق مع دراسة قاسم عيسى واخرون التي توصلت الى ان للمدرب دور مهم جدا في التأثير البالغ على نفسية اللاعب ، حيث ان المدرب هو الذي يضع الاهداف ويتخذ القرارات و بالتالي شعور اللاعب بالقلق من عدم قدرته على الاداء بشكل جيد في المنافسات الهامة ، وهذا ايضا ما توافق مع نتائج دراسة قاسم عيسى التي توصلت الى ان على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية و ذلك للرفع من قدراته ومعنوياته لخوض اي منافسة دون اعراض او مشاكل نفسية. كما وجد ان الدور النفسي للمدرب مهم جدا للاعبين وذلك لاثره البالغ على نفسية اللاعبين، وهو ما اتفق كذلك مع دراسة اجريت على اثر القلق على مستوى اداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية التي وجدت ان اهمال المدرب الى الجانب النفسي خلال التدريبات تؤدي الى تخفيض مستوى اداء اللاعبين اثناء المنافسة. اي ان للاتصال بين



المدرّب واللاعب أهمية كبرى في التقليل من الضغط ومحاولة التعامل معه بطريقة ايجابية تُخدم المنافسة واداء اللاعبين.

وفي المحور الثالث الخاص بضغط الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الحمل الزائد وبداية المنافسة الرياضية في سن مبكر اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء. وهو ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها الى وجود ضغوط نفسية مرتبطة بوضعيات و اعمال التدريب الرياضي ودراسة بن عبد الله واخرون التي توصل من خلالها الى ان عدم تنوع اسلوب التدريب يبعث في نفس الرياضي الناشئ الملل، وكذا دراسة وينبرغ وجولد التي وجدت ان اهم مصادر الضغوط التي تواجه الرياضة هي زيادة ضغط التدريب و المنافسة .

في المحور الرابع الخاص بضغط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغوط الاهتمام بالمكسب واتجاهات الاسرة نحو مواقف المنافسة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء. وهو ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر و التي اظهرت ان هناك ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الاسرة نحو الرياضة وكذلك دراسة بن عبد الله واخرون التي توصلت الى ان الرياضي الناشئ يعتقد ان مكافئة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي المبذول .

وفي المحور الخامس الخاص بضغط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة وجدنا وجدنا ان هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين ضغوط تنظيم وقت الناشئ للمشاركة في المنافسة الخاصة اي انه كلما زاد الضغط قل الاداء والعكس صحيح اي كلما قل الضغط زاد الاداء. وهذا ما اتفق مع دراسة اسامة السيد عبد الظاهر التي توصل من خلالها الى وجود ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة الاخرى). اي ان اللاعبين تقع على عاتقهم ضغوط تتعلق بمتطلبات الحياة كتنظيم الوقت مثال وقت الدراسة، والوقت المخصص للعائلة والاصدقاء. ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الرابعة قد تحققت .

### 3-4- الاستنتاجات:

- من خلال إشكالية البحث التي قمنا بمعالجتها بوسائل إحصائية مناسبة توصلنا إلى النتائج التالية:

1- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالايجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.

2- جميع المدرّبين غير مهتمين بالتحضير النفسي (اهمال الجانب النفسي).

3- ضغط الجمهور له اثر سلبي على الاداء المهاري للاعبين .

4- أهمية المباريات تؤثر تأثيرا سلبا على حضور و تركيز اللاعبين اثناء المباراة.

.....-5

.....-6

.....

.....

.....

### 3-6- التوصيات والاقتراحات:

على ضوء هذه النتائج يوصي الباحث بما يلي :

- 1- على المدرب ان يقدم النصائح للاعبين لكيفية التعامل مع الضغوط النفسية .
  - 2- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالاجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
  - 3- ضرورة الاستعانة بطبيب نفسي على مستوى كل الفرق الرياضية وعلى جميع الفئات السنية.
  - 4- نقترح على المدربين الإهتمام بالجانب العلمي ( الطب الرياضي ,علم الفسيولوجيا ) في إعداد برامجهم التدريبية .
- ضرورة استعمال الإختبارات النفسية البدنية وذلك لدراسة تأثير البرامج التدريبية المطبقة وإعطاء اللاعبين خلفية لمستواهم.
- 6-مساعدة الناشئين في اختيار نوع النشاط الرياضي الممارس بما يناسب امكانياتهم و قدراتهم النفسية و البدنية والمهارية.
  - 7-خلق جو المنافسة بنفس وتيرة المنافسة الرسمية .
  - 8-وضع اللاعبين في مواقف نفسية متعددة اثناء التدريب .
  - 9-ضرورة ادماج الاخصائين نفسيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
  - 10-الاهتمام بالجانب النفسي للاعب كرة القدم .
  - 11-يعتبر صنف (15-18) انسب صنف لتنمية مثل هذه الصفات نظرا للاستعدادات النفسية و العصبية التي تتميز بها لاعبو هذا السن .
  - 12-على اللاعبين تجاهل الضغوط النفسية وعدم تركيز انتباههم على كل الاشياء الخارجة عن نطاق الرياضي اثناء المنافسة .
- 13- يجب الإهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب وتحضير نفسي الجيد مع اتخاذ السبل و الطرق و الناهج العلمية في عملية التدريب من اجل تنمية القدرات المهارية.



# ملخص باللغة العربية

## ملخص البحث

- عنوان الدراسة: الضغوط النفسية وعلاقتها بالاداء المهاري في كرة القدم صنف اواسط.
- اشكالية الدراسة:

-هل هناك علاقة بين الضغوط النفسية و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم اواسط لوداد واتحاد تسمسيت ؟

## ● فرضيات الدراسة:

- ▲ تؤثر الضغوط النفسية على الاداء المهاري لدى لاعبي اواسط كرة القدم (الوداد . الاتحاد).
- ▲ المساحات الصغيرة تساهم في التحكم على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب الدقة والمهارة في الأداء.

- ▲ \_ هناك فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية ما بين الوداد والاتحاد.
- ▲ هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاداء المهاري بين الاتحاد والوداد .
- ▲ \_ هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط والاداء المهاري لدى اواسط الوداد.
- ▲ هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط والاداء المهاري لدى اواسط الوداد.
- ▲ هناك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط والاداء المهاري لدى اواسط الاتحاد .

## ● أهداف الدراسة:

- ▲ معرفة درجة الضغوط النفسية لدى لاعب كرة القدم المراهق.
- ▲ معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والاداء المهاري.
- ▲ تشجيع المدربين والمتخصصين في كرة القدم على اعطاء اهتمام اكبر للجانب النفسي للعبة كرة القدم لما تشمله من اهمية بالغة.

● إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينه : قمنا باختيار عينة مقصودة (فريق وداد و اتحاد تيسمسيلت).
- المجال الزمني: قمنا بإجراء دراستنا بداية من شهر جانفي إلى شهر أفريل.
- المجال المكاني: الملعب البلدي لولاية تيسمسلت المعشوشب اصطناعيا.والمركب الرياضي الجوارى.
- المنهج المتبع: تم استخدام المنهج الوصفي.
- الأدوات المستعملة:الاستبيان،بطاقة الملاحظة .
- التتائج المتوصل إليها:

-

-

-

-.

● استخلاصات واقتراحات:

.على ضوء هذه النتائج يوصي الباحث بمايلي :

- 1- على المدرب ان يقدم النصائح للاعبين لكيفية التعامل الضغوط النفسية .
- 2- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالاجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- 3- ..... ا
- 4- .....
- 5- .....
- 6- .....
- 7- .....

ملخص باللغة الفرنسية

**Résumé de la thèse :**.....

.....

.....

.....

.....



## قائمة المصادر والمراجع



الملاحق

وهي وضع :

1-المقياسأو المقاييس كاملة إذا كانت دراسة مسحية أو البرنامج التدريبي كاملاً إذا كانت دراسة تجريبية.

2-استمارة المحكمين .

3-وثائق تسهيل المهمة فيها امضاءات مدربي أورؤساء الفرق أو مديري المؤسسات التعليمية .

## -المصادر والمراجع باللغة العربية :

- \*1 إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، كرة القدم لناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر 2001.
- \*2 إبراهيم وحيد محمود، تعلم - أسسه نظرياته، و تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية 1995
- \*3 - أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر ، ج3 ، 1997 ، لبنان.
- \*4 - أحمد بسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1996.
- \*5 أحمد زكي صالح، التعلم : أسسه مناهجه، نظرياته، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة بدون سنة
- \*6 أسامة كامل راتب، النمو الحركي، دار الفكري العربي، مصر 1994.
- \*7 أشرف جابر، صبري العدوي، كرة القدم، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين، مصر 1996.
- \*8 أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ج3 ، مصر ، 2000 ، .
- \*9 المنجد في اللغة العربية و الأعلام : دار المشرق، لبنان.1987.
- \*10 أمر الله البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر 1980
- \*11 بشير صالح الرشدي: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000.
- \*12 بطرس رزق الله، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية، مطبعة الإسكندرية، مصر 1992.
- \*13 بو فلحة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983.
- \*14 تامر محسن، واثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق 1989.
- \*15 حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، 1982
- \*16 حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1994
- \*17 سمير شخاني ، الضغط النفسي ، دار الفكر العربي ، بيروت و لبنان 2003.
- \*18 عاطف عدلي العيد، زكي أحمد عزمي ، الأسلو الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام ، ط1، دار الفكر العربي القاهرة 1993.

- 19\* عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد، طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية، طبعة جامعة بغداد، العراق 1984.
- 20\* عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد، طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية، مطبعة جامعة بغداد العراق، سنة 1984.
- 21\* عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي، دار المعرفة الجامعية، 1999.
- 22\* عبد الرحمان محمد عيسوي، الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003
- 23\* عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان
- 24\* عبد الغني الإيدي : " ظواهر المراهق وخفاياه " ، دار الفكر للملايين ، ط 1 ، 1995
- 25\* عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، دار المعرفة، الإسكندرية مصر 1992
- 26\* عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، دار المعارف، القاهرة 1985
- 27\* فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978
- 28\* فؤاد البهي السيد: علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978،
- 29\* قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، ، بغداد، العراق، 1990.
- 30\* قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربي البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991.
- 31\* كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1997
- 32\* محمد حازم، محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر، مصر 2005.
- 33\* محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر 1972.

34\* محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995.

35\* محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطىء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992.

36\* محمد محمود الأفندي : " علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية " ، عالم الكتب القاهرة، 1965

37\* محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975.

38\* محمد نصر الدين رضوان ،الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة ،2003،

39\* محمد يوسف الشيخ، الميكانيكا الحيوية و علم الحركة، نبع الفكر، مصر 1975.

40\* محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني ( أسسه وتطبيقاته )" ، دار المعرفة الجامعية ، مصر 1997

41\* محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1981.

42\* مروان عبد المجيد إبراهيم ،الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضية .ط1، دار الفكر ،عمان 1999.

43\* مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، مصر

44\* مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مصر 2001.

45\* مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر 2002.

46\* مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر 2002.

47\* مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة 1992،

- \*48\*مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 .
- \*49\* مقدم عبد الحفيظ:الإحصاء والقياس النفسي والتربوي،ديوان المطبوعات الجامعية،1993،ص152.
- \*50\* منى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط1 ، لبنان ، 2004.
- \*51\*ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف القاهرة،مصر، ، 1971،
- \*52\* نبيل عبد الهادي ، القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي ، دار وائل للنشر ، 1999.
- \*53\*يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر.
- \*54\* محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختيارات المهنية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987.
- \*55\*احمد حسن عبد الخالق1998. الصدمة النفسية. مطبوعات جامعة الكويتمجلس النشر العلمي.الكويت.
- \*56\*إخلاص محمد عبد الحفيظ ،مصطفى حسين باهي ،طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة 2000.
- \*57\*ارزوق، 1997: الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري" استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي. مذكرة ماجستير غير منشورة معهد علم النفس جامعة الجامعة.
- \*58\*اسامة كامل راتب:علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة2000.
- \*59\*ألبي فؤاد السيد ،علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ،دار الفكر العربي ،القاهرة 1978
- \*60\* رضا مسعودي 2003، الضغط المهني لدى اطباء مصلحة الاستعجالات، مصادره ومؤشراته .
- \*61\* رضا مسعودي2003. الضغط المهني لدى اطباء مصلحة الاستعجالات، مصادره ومؤشراته.
- \*62\*سعيد حسن العزة، جودة عزة عبد الهادي:نظريات الارشاد والعلاج النفسي، الطبعة الاولى، الاردن، 1999.
- \*63\*عبد الحفيظ مقدم، المديرون والدراسات الاجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث العلمي والتقني الجزائر1996.



- 64\* عبد الستار ابراهيم 1998. الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه واساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والاداب الكويت.
- 65\* علي عسكر، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها. دارالكتاب الحديث الكويت. 2000.
- 66\* علي عسكر 2000. ضغوط الحياة... واساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت.
- 67\* عويد سلطان المشعان، 2001: مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين و غير الكويتيين في القطاع الحكومي. مجلة سعود. م 13 العلوم الادارية.
- 68\* فاخر عاقل، 1971. معجم علم النفس. دارالعلم للملايين بيروت.
- 69\* فاروق السيد عثمان: القلق وادارة الضغوط النفسية، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، 2001.
- 70\* لطفي راشد محمد 1992: نحو اطار شامل لتسيير ضغوط العمل، وكيفية مواجهتها، مجلة الادارة العامة العدد 75 معهد الادارة العامة.
- 71\* محمد حسن علاوي: مدخل عام النفس، دار المعارف، القاهرة، 1982.
- 72\* محمد حسن علاوي، 1998، سيكولوجية الاصابة الرياضية، دار الكتاب للنشر. القاهرة.
- 73\* هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ، 1999.
- 74\* هيجان عبد الرحمان بن احمد، 1998، ضغوط العمل مصادرها وتاثيرها وكيفية ادارتها، معهد الادارة العامة، الرياض السعودية.
- 75\* وجيه محجوب، التحليل الحركي، جامعة بغداد، العراق 1987.
- 76\* ياسر محمد حسن دبور: كرة القدم الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية 1996.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

1-*behavior, structure, and process, Illinois: Irwin*5. *Folkman.N.(1984):  
Personnel Control, Stress ,and  
coping a theoretical analysis, Journal Of*

-2J. weineck : manuel déentraînement, Vigot, paris 1990

3-*Grazianie. et al.(1998):Organizations:*

-4*Personality and a social Psychology .vol.46; n:04..-pierre.r.  
turcote ;quatlite de vie du travail ;anti-stress et creativite . ed agence arc.inc  
.1983 .*

-5. *stora J;p ( 1991 ) : Le stress 1ere Edition ; puf  
paris.2-regers*

6-Thomas hil : manual de l'diraction sportive, Vigot, paris 1987