

دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف أكابر - ذكور -

Studying the levels of psychological pressure and its relationship to nervousness and motivation of the achievement of football players from the first and second professional league clubs – Males –

خويلدي الهواري¹، سهابلية شكري²، محي الدين جمال سليم³

¹ - المركز الجامعي نور البشير/البيضاء/الجزائر houari.staps@gmail.com

² - جامعة محمد الشريف مساعدي/سوق أهراس/الجزائر chokrichriko09@hotmail.com

³ - المركز الجامعي نور البشير/البيضاء/الجزائر Dr.djamel2016@gmail.com

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2019/09/13

تاريخ القبول: 2019/11/18

تاريخ النشر: 2019/12/01

الكلمات المفتاحية:

الضغط النفسي - قلق الحالة -
دافعية الانجاز - كرة القدم.

الباحث المرسل:

خويلدي الهواري

houari.staps@gmail.com

ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستويات الضغط النفسي بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف أكابر - ذكور - وتمثلت عينة البحث في لاعبي كرة القدم لأندية الرابطة المحترفة الأولى والثانية للموسم الرياضي (2015 / 2016) صنف أكابر (ذكور)، وقد قام الباحثون باختيار عينة عشوائية قوامها (200) مائتان لاعب يمثلون نسبة 25 % من مجتمع البحث. ومن خلال نتائج البحث توصلنا الى:
- لا يوجد أي لاعب لا يتأثر أو غير مرشح للضغط .
- كل اللاعبين يحتاجون للضغط للإنجاز الجيد في أدائهم ولكن بدرجات ومستويات مختلفة.

- وجود أبعاد لدافعية الانجاز التي تميز لاعبي النخبة الوطنية لكرة القدم.
- وجود علاقة طردية " موجبة " بين الضغط النفسي والقلق كحالة لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، ومنه كلما زاد الضغط النفسي عند اللاعبين زادت حدة القلق كحالة لديهم.

Keywords:

Abstract

Stress.

state anxiety

achievement

motivation

sport

football

The study aimed to determine the relationship between stress levels with nervousness and motivation of the achievement of football players of the first and second professional league clubs (-males-).The sample of the research was represented in the football players of the first and second professional league clubs for the sports season (2015/2016).The researchers selected a random sample of (200 players) two hundred players representing 25% of the research community.

Through the results of the search we found:

-No player is not affected or non- candidate stress.

- All players need to stress for good achievement in their performance but to different degrees and levels stress.

- Existence of motivation dimensions of achievement that distinguish the players of the national football elite.

-There is a correlation "positive" between stress and nervousness as a case for the elite footballers, and the more stress the players have, the more nervous they will be.

I - مقدمة:

يعاني الرياضيون ألوانا مختلفة من الاضطرابات النفسية على رأسها القلق والاكتئاب نتيجة لما يتعرضون له من ضغوط، فالأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها اللاعب غدت تؤثر على البناء النفسي لديه في إطار علاقاته بالبيئة الاجتماعية التي يحيا فيها وجعلته يعاني الشعور بالضيق والإحباط والاكتئاب والقلق وغيرها من الانفعالات السلبية الأخرى، وقد تدفعه هذه الأحداث الضاغطة إلى القيام باستجابات سلوكية غير ملائمة يمكن أن تؤدي إلى الارتباك في الحياة والعجز في اتخاذ القرار، وتفشي أعراض الأمراض الجسمية وغير ذلك من الاختلال الوظيفي. (راتب، 2004، ص72) وعلى الرغم مما تسببه الضغوط للرياضيين من آثار نفسية سيئة فإن الضغوط ليست جميعها شيئا ضارا أو حالة مرضية وغير سوية، بل قد تكون حالة صحية دافعة للسلوك الجيد والنجاح والتفوق وحافزا على الانجاز وتحقيق الذات، خاصة وأن تعرض الرياضيين للضغوط أمر حتمي لا مفر منه حيث أن الضغط النفسي أثناء المنافسة جد عادي، فقد يكون حافزا أكبر للمنافسة ما لم يتجاوز الحد العادي فإذا زادت شدة الضغط الحد المعقول ينبغي منا معرفة مصدره أو محاولة اجتنابه أو التخفيف منه وضبط عوامله، فالرياضي بحاجة إلى اكتساب مهارات واستراتيجيات للتعامل مع الضغط والتغلب عليه، فإذا أحسن التحكم فيه وتوجيهه كان بمثابة القوة الدافعة الإيجابية للأداء الرياضي (علاوي، 2002، ص 46)، والقلق من الانفعالات التي يمر بها اللاعب قبل وأثناء المنافسة الرياضية، وله وظيفته التنشيطية، إلى جانب تأثيراته السلبية على الأداء، فإذا أحسن التحكم فيه وتوجيهه كان بمثابة القوة الدافعة الإيجابية للأداء، ويطلق عليه في هذه الحالة القلق الميسر، أما إذا زادت شدته لدى اللاعب فإنه في هذه الحالة يصبح قلقاً معسراً للأداء ويسهم في إعاقة أداء اللاعب وإنجازه. (راتب، 1990، ص34)، ومستوى القلق لدى

الرياضي من الخصائص الفردية الهامة التي تؤثر في أداءه ولا بد من النظر إليها بعلاقتها بالمواقف الضاغطة ومدى تأثير وانعكاس ذلك على الأداء والإنجاز، وفي هذا الصدد يشير (Spielberger،1966، p97) إلى أن القلق هو عملية انفعالية تشير إلى الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، كما أن قلق الحالة هو حالة فعلية - استجابة انفعالية - لحظة التعرض للموقف الضاغط، بينما يعتبر قلق المنافسة الرياضية على أنه القلق المتولد في مواقف المنافسة الرياضية، وهو شكل خاص من القلق كنتيجة للمواقف التنافسية (كارثيك، 2005، ص 57)، ويرى العديد من علماء النفس الرياضي أن وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية يتأسس على دافعية الانجاز الرياضي، والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق في مواقف المنافسة الرياضية. (علاوي، 2002، ص91)، وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي تحتاج إلى تضافر أجزاء الجسم كله مع ارتفاع في مستوى اللياقة البدنية والمهارية والسمات النفسية، ولذا تتسم مبارياتها بمستوى إنفعالي عالي، الأمر الذي يستلزم من اللاعبين حسن التفاعل مع مختلف المواقف أثناء المباريات، فالإحباط أو الفشل في أي مباراة يؤثر على مستوى أداء اللاعب في المباريات التالية خلال البطولة، لذا لا بد وأن يتوافر لدى اللاعب القدرة على مواجهة الضغوط النفسية أثناء المباراة، والتمتع بمستوى عال من ضبط التوتر و حالات القلق بالإضافة إلى دافعية إنجاز عالية تحقق له المنافسة على المراكز المتقدمة في البطولة (حسن سيد أبو عبده ، 2002، ص72) وقد تناولت العديد من الدراسات موضوع دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم على عينات مختلفة وفي أوساط الدراسة ومن بينها:

دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية إنجاز لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف أكابر - ذكور -

دراسة (طارق سعد سيد أبو الليل 2003) بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بجامعة المنيا، مصر .

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والقلق لدى لاعبي الفرق الأولى الأساسية بأندية القسم الأول والثاني لكرة القدم بمنطقة المنيا بمحافظة المنيا، وكذا العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي الفرق الأولى الأساسية بأندية القسم الأول والثاني لكرة القدم بمحافظة المنيا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 239 لاعب، ومن أدوات البحث: مقياس للضغوط النفسية للرياضيين إعداد صبري إبراهيم عمران، مقياس القلق إعداد حسن عبده، مقياس دافعية الانجاز لإبراهيم قشقوش ، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي الفرق الأولى الأساسية بأندية القسم الأول والثاني لكرة القدم بمنطقة المنيا بمحافظة المنيا، بالإضافة إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الضغوط النفسية والقلق لدى لاعبي الفرق الأولى الأساسية بأندية القسم الأول والثاني لكرة القدم بمنطقة المنيا بمحافظة المنيا.

دراسة (شحاتة إبراهيم 2002) بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بجامعة المنيا، مصر .

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الجوانب الدافعية متمثلة في الدافعية للإنجاز، والعلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الجوانب الانفعالية متمثلة في القلق كحالة السلوك العدوانى لدى ناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (100) ناشئ، كما استخدم مقياس للضغوط النفسية للرياضيين ومقياس دافعية الانجاز الرياضى و مقياس القلق كحالة، وأظهرت النتائج : وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة بين الضغوط النفسية والدافع للإنجاز، وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى ناشئ كرة القدم،

وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين الضغوط النفسية والقلق كحالة، وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى ناشئ كرة القدم. دراسة (حسن أبو عبدة 1993) بعنوان العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم بكلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم، واشتملت العينة على (21) ناشئا، وقد توصلت أهم النتائج إلى أن المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات سمة القلق المرتفع في انخفاض درجة الخوف من الفشل. إضافة إلى تقبل نتائج الفشل وتأثيراته السلبية المتوقعة كالخزي والخجل، وتوقعها لتقليل النقد السلبي من المدرب، الآباء، الزملاء، الجمهور، انخفاض درجة الخوف من التقييم الخارجي، وفي ضوء ما سبق نطرح التساؤل: هل هناك علاقة بين الضغوط النفسية وكل من القلق كحالة و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الجزائريين للأندية المحترفة وفي ماذا تتمثل هذه العلاقة؟. وللإجابة وضع الباحثان الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
 - توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والقلق كحالة لدى لاعبي كرة القدم الجزائريين لأندية الرابطة المحترفة الأولى والثانية.
 - توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الجزائريين للفرق المحترفة.
- II - الطريقة وأدوات:

1- العينة وطرق اختيارها: قام الباحثون باختيار عينة عشوائية قوامها (200) مائتان

دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف أكابر - ذكور -

لاعب يمثلون نسبة 25 % من مجتمع البحث الممثل في اندية الرابطة الاولى والثانية المحترفة لكرة القدم والبالغ قوامه (800) ثمانمائة لاعب صنف أكابر (ذكور).
الجدول 1: توزيع الأندية وعدد أفراد العينة الذين أجريت عليهم الدراسة الميدانية.

الرقم	فرق الرابطة المحترفة الأولى	عدد أفراد العينة	فرق الرابطة المحترفة الثانية	عدد أفراد العينة
1	شباب قسنطينة	20	شباب باتنة	19
2	أمل الأربعاء	17	شباب عين فكرون	21
3	دفاع تاجنانت	23	إتحاد الشاوية	23
4	سريع غيليزان	18	إتحاد حجوط	20
5	إتحاد الحراش	22	إتحاد بلعباس	17
	المجموع	100	المجموع	100

2- إجراءات الدراسة:

2-1- المنهج: استعمل الباحثان المنهج الوصفي (أسلوب المسح) كمنهج أساسي في هذا البحث وذلك لطبيعة الموضوع الذي يستلزم الوصف والتحليل والتشخيص للعلاقة الموجودة بين الضغط النفسي وكل من القلق ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لفرق النخبة الجزائرية من الرابطة المحترفة الأولى والثانية.

2-2 - تحديد المتغيرات:

- المتغير المستقل: تمثل في الضغط النفسي للاعبين كرة القدم لفرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية.
- المتغير التابع: في القلق كحالة هو المتغير التابع الأول ودافعية الانجاز الرياضي كمتغير تابع ثان.

2-3- أداة الدراسة: لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث ما يلي :

أولا : مقياس للضغوط النفسية للرياضيين، إعداد الدكتور غازي صالح محمود.

ثانيا : مقياس القلق كحالة، إعداد تشارلز سبيلبرجر، تعريب حسن علاوي.

ثالثا : مقياس دافعية الانجاز الرياضي، إعداد جو ولس، تعريب حسن علاوي.

2-4- الأسس العلمية للأداة:

- **ثبات الأداة:** لإيجاد معامل الثبات للمقاييس النفسية قيد البحث، قام الباحثون باستخدام طريقة الاختبار ثم إعادة تطبيقه على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، والتي قوامها (24) أربعة وعشرون لاعبا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وبفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيق الأول والثاني، وذلك في الفترة من 15 أوت 2015، إلى 01 سبتمبر 2015، ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما قمنا باستخدام معامل ألفا كرومباخ على نفس العينة السابقة لتحقيق معامل ثبات المقاييس.

- **صدق الاختبار:** قام الباحثون لإيجاد معامل الصدق للاختبارات النفسية قيد البحث باستخدام طريقة الاتساق الداخلي وذلك بتطبيق الاختبارات النفسية على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم حساب معامل الارتباط البسيط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقاييس الثلاثة، أما بالنسبة لمقياس دافعية الانجاز فقد تم إضافة إلى ذلك حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

2-5 - الأدوات الإحصائية:

تمت معالجة بيانات الدراسة بالأسلوب الكمي من خلال إخضاع نتائج الدراسة للتحليل باستخدام حزمة البرامج الإحصائية " SPSS 18 .0 " وتم بواسطتها حساب ما يلي:
الإحصاء الوصفي: التكرار والنسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.
الإحصاء التحليلي: معامل الارتباط (بيرسون)، معامل الثبات (ألفا لكرونباخ)،
 معامل الصدق الذاتي، اختبار (ت) " T " لدلالة الفروق.

دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف أكابر - ذكور -

III - النتائج:

1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الاولى.

الجدول 2: دلالة الفروق في الضغط النفسي بين لاعبي كرة القدم لفرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية.

الدلالة	مستوى الدلالة	ت المجدولة	ت المحسوبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	المستوى
دال	0.05	1.95	2.29	98.52	25.75192	100	الرابطة الأولى
				90.32	24.87418	100	الرابطة الثانية

دال عند $\alpha: 0.05$ يتبين من خلال الجدول أن هناك فروق بين المتوسط الحسابي للاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى و الثانية، وهو مقدر ب (8.20) لصالح لاعبي فرق الرابطة الأولى، بما أن قيمة " ت " المحسوبة تساوي (2.29) وقيمة " ت " الجدولية تقدر ب (1.95)، وبما أن المستوى الذي قدرناه هو (0.05) عند درجة الحرية (198) ودرجة الثقة (95%) نستنتج ما يلي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي بين لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية باعتبار أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية .

2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية.

الجدول 3: نتائج مستوى الضغط النفسي للاعبي كرة القدم.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة %	التكرارات	الدرجة	الضغط النفسي
94.42	25.58548	-	-	-	-	عال جدا
		23.5	17.5	35	4700	عال
		45.12	44.5	89	9024	متوسط
		25.8	38	76	5160	منخفض
		94.42	100	200	18884	المجموع

نستنتج من هذا الجدول أن معظم اللاعبين يتعرضون لمستوى متوسط من الضغوط النفسية والذي نفسره بتأثير نوع الرياضة الممارسة على سلوك اللاعب وكذا المواقف الضاغطة التي تعود على معاشتها في التدريب والمنافسات وتركت أثرها في سلوكه. الجدول 4: نتائج مستوى القلق للاعبين كرة القدم.

القلق (حالة)	الدرجة	التكرارات	النسبة %	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
عال	2416	36	18	12.08	12.438	48.14
متوسط	5214	104	52	26.07		
منخفض	1998	60	30	9.99		
المجموع	9628	200	100	48.14		

نستنتج من هذا الجدول أن معظم اللاعبين يتميزون بمستوى متوسط من القلق (كحالة) والذي نفسره إلى حاجة الرياضي لمستوى ملائم من القلق للحالة أو الموقف التنافسي الذي يكون في مواجهته كما يعتبر جزءا من أسلوبهم في الحياة ونمط سلوكيا اعتيادي.

3 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة.

الجدول 5: توزيع اللاعبين حسب مستوى دافعية إنجازهم الرياضي .

دافعية الإنجاز الرياضي	الدرجة	التكرارات	النسبة %	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
عال جدا	2280	28	14	11.4	8.52298	70.61
عال	10435	146	73	52.175		
متوسط	1407	26	13	7.035		
منخفض	-	-	-	-		
المجموع	14122	200	100	70.61		

نستنتج من هذا الجدول أن معظم اللاعبين يتمتعون بدافعية إنجاز رياضي عالية، وهي أهم مكون يجب أن يتوفر في لاعبي كرة القدم لكي يحققون ذواتهم من خلال ما

دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف أكابر - ذكور -

ينجزونه وما يحققونه من أهداف تجعلهم يسعون دائما إلى الأفضل.

الجدول 6: معامل الارتباط بين الضغط النفسي والقلق لدى أفراد العينة .

المتغيرات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغط النفسي القلق (كحالة)	200	25.58	94.42	0.707 **	0.01	دال
		12.438	48.14			

من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الارتباط بين الضغط النفسي والقلق كحالة عال ويقدر بـ (0.707)، مما يثبت وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى (0.01) بين الضغط النفسي والقلق (كحالة) لدى عينة البحث، ومنه نستنتج أنه كلما زاد الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم زادت حدة القلق لديهم.

الجدول 7: معامل الارتباط بين الضغط النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى العينة.

المتغيرات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغط النفسي	200	25.58	94.42	- 0.883 **	0.01	دال
دافعية الانجاز الرياضي		8.52	70.61			

من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الارتباط بين الضغط النفسي ودافعية الانجاز الرياضي عال ويقدر بـ (-0.88)، مما يثبت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) عكسية سالبة بين الضغط النفسي ودافعية الانجاز الرياضي ومنه نستنتج أنه كلما زاد الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم كانت دافعية إنجازهم أقل.

VI - المناقشة:

1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: (فروق مستويات الضغوط النفسية).

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 7 تبين لنا أنه توجد فروق في الضغط النفسي بين لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية وهو لصالح لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى، ويرجع الباحثون هذه النتيجة إلى أسباب ومصادر الضغوط

النفسية من ارتفاع حجم وشدة التدريب لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى مقارنة بلاعبي فرق الرابطة المحترفة الثانية، فاستمرار تدريب اللاعبين على مدار السنة بدون توقف وامتداد جرعات التدريب إلى مرتان أو ثلاث جرعات يوميا وكثرة التريصات لدى فرق الرابطة المحترفة الأولى، يؤدي إلى حدوث الضغط البدني والعصبي وظهور أعراض التدريب الزائد النفسية السلبية، بالإضافة إلى ارتفاع ضغوط البيئة المحيطة وتعرض لاعبي الرابطة المحترفة الأولى في مواقف المنافسة لضغوط من الجمهور لما له من أهمية كبيرة جدا في نتيجة المنافسات، وضغوط الإعلام والمنافس والمدرّب، وضغوط التحكيم، والمكافئات والحوافز...، وارتفاع مستوى وشدة المنافسات وأهداف النتائج التي لا تتناسب مع قدرات وإمكانات اللاعب وأهمية الأحداث في البطولة المحترفة الأولى تؤدي إلى زيادة مظاهر الضغوط لديهم، فعدد الجماهير وتغطية الإعلاميين ومستوى المنافسات والإمكانيات وأهمية الأحداث... إلخ، في البطولة المحترفة الأولى أكبر منه في البطولة المحترفة الثانية، وهذا يترتب عليه كثير من الضغوط النفسية لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى .

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من دراسة طارق سعد أبو الليل (2003) ودراسة حسن أبو عبده (1993) ودراسة عبد الحكيم حلمي (2002) ودراسة إبراهيم ربيع (2002) حيث اشارو الى انه كلما كان الحدث أكثر أهمية كلما كان أكثر إثارة للضغوط، ولذا فإن موقف المنافسة على البطولة الرياضية يختلف عن المباريات العادية ضمن البطولة، كما أن المنافسة على المستوى العالمي أكثر مصدر لإثارة الضغوط من المنافسة على المستوى الدولي أو القاري.

2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية (العلاقة الارتباطية للضغط والقلق):

من خلال النتائج المبينة في الجدولين رقم 2 و 3 تبين أن العلاقة بين الضغط

دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف أكابر - ذكور -

النفسي والقلق (كحالة) لدى لاعبي كرة القدم هي علاقة ارتباطية طردية موجبة وبما أن نتيجة العلاقة بين المتغيرين جاءت على أساس الارتباط بينهما، وحيث أن مستوى الضغوط النفسية كان متوسطاً، ومستوى القلق كحالة كان أيضاً متوسطاً على العموم لدى اللاعبين، فلا بد وان تكون العلاقة الارتباطية طردية (موجبة).

وقد يعزى ذلك إلى تعرض اللاعبين لمصادر ومسببات الضغوط النفسية المختلفة والمتمثلة في ضغوط الجمهور وضغوط المشكلات الشخصية وضغوط وسائل الإعلام والحوافز والمكافئات وضغوط المدرب وإصراره على الفوز بأي وسيلة ووضع أهداف تتعوق قدرات اللاعب واستعداده، بالإضافة إلى ضغوط التحكيم وبيئة الملعب والجهاز الفني الإداري، وضغوط العلاقة مع الزملاء في الفريق...، كل هذه الأسباب والعوامل تضع اللاعبين في ضغوط نفسية كبيرة وشديدة تعمل كلها على زيادة حدة (شدة) ومستوى حالة القلق والتوتر لدى اللاعبين، وهذا وفق نظرية " Spielberger " (1972) عن القلق والتي تعتبر مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، ويتفق هذا مع ما أشار إليه " فاروق السيد عثمان (2003) نقلا عن " سبيلبرجر " في قوله إن قلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة. وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من دراسة طارق سعد أبو الليل (2003) ودراسة حسن أبو عبده (1993) ودراسة عبد الحكيم حلمي (2002) ودراسة إبراهيم ربيع (2002) والتي أشارت أن الضغوط النفسية لها تأثيرها الإيجابي على مستوى القلق لدى الرياضيين وخاصة قلق المنافسة.

3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة (العلاقة الارتباطية بين الضغط ودافعية الانجاز)

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم 4، 5 و 6 تبين لنا من النتائج المتحصل

عليها أن العلاقة بين دافع إنجاز النجاح والضغط النفسي هي علاقة عكسية سالبة ومنه نستنتج أنه كلما زاد الضغط النفسي عند اللاعبين قل دافع إنجازهم للنجاح والعكس صحيح، فكلما قل الضغط النفسي زاد دافع إنجاز النجاح. وفي السياق نفسه يذكر مصطفى حسين باهي (2000) أن زيادة مستوى الضغوط النفسية تؤدي إلى ظهور أعراض الضغط والقلق التي تعيق الإنجاز والأداء الجيد وهذا ما أشار إليه طه، سلامة عبد العظيم حسين (2006) زيادة الضغوط تؤثر سلبا على أداء الفرد، وتعوقة عن الانجاز والإبداع، ويؤكد ذلك أسامة كامل راتب (2004) في قوله أن اللاعب عندما يشعر بالإجهاد الزائد من الناحيتين البدنية والانفعالية نتيجة الضغوط النفسية المسلطة عليه، يتضح ذلك من خلال فقدانه الاهتمام، الطاقة، الحماس، الثقة...، وتلك الضغوط النفسية التي يعاني منها اللاعب تسبب له المزيد من الاستجابات السلبية نحو الآخرين من حيث عدم التعامل والتعاون مع الزملاء في الفريق أو المدرب... إلخ، وتصبح لديه مشاعر الانجاز الشخصي المنخفض، انخفاض وتدني مستوى الدافع لديه، انخفاض تقديره لذاته، الفشل وربما الاكتئاب، وقد ينعكس ذلك كله في هبوط مستوى أدائه في التدريب أو المنافسة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من عبد الحكيم حلمي (2002) ودراسة إبراهيم ربيع شحاتة (2002) ودراسة محمد محمد (2005) ودراسة طارق سعد أبو اليل (2003) إضافة إلى دراسة عثمان علي (2008)، حيث أشاروا إلى أن الضغوط النفسية تعمل على نقص الدافعية، وأنه كلما إنخفضت حدة ومستويات الضغوط النفسية كلما زادت الدافعية للإنجاز لدى اللاعبين.

V - خاتمة:

يتعرض الرياضي خلال رحلة التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية إلى مواقف مختلفة قد تعرضه إلى ضغوط نفسية تتوقف على نوع وظروف المنافسات التي يمر

دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف أكابر - ذكور -

بها، وتعد الضغوط النفسية أحد المظاهر النفسية المؤثرة على صحة اللاعب، وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية إلى تأثيرات سلبية في الأداء الرياضي وإلى خلل في الصحة النفسية، حيث يشعر اللاعب الرياضي باليأس والقلق وفقدان الدافعية الكافية لتحسين الأداء .

وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

- عدم وجود أية فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية فيما يخص مستويات القلق (كحالة)
- لا توجد أية فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية لكرة القدم فيما يخص مستويات دافعية انجازهم الرياضي.
- كل اللاعبين يحتاجون للضغط للإنجاز الجيد في أدائهم ولكن بدرجات ومستويات مختلفة
- وجود أبعاد لدافعية الانجاز التي تميز لاعبي النخبة الوطنية لكرة القدم وهي دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية " موجبة " بين الضغط النفسي والقلق كحالة ووجود علاقة ارتباطية عكسية " سالبة " ودالة إحصائياً بين الضغط النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي النخبة لكرة القدم، وعلاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية وأبعاد دافعية الانجاز بالنسبة لبعدها دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل .

IV - الإحالات والمراجع:

- 1 أسامة كامل راتب (2004) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، القاهرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي.

- 2 محمد حسن علاوي (2002) علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 3 - أسامة كامل راتب (1990) دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 4 -حسن سيد أبو عبده (2002) الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتب ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية،
- 5 - عمار بوحوش، محمد الذنبيات (1995) مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 6- بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد (2009) المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون.
- 7- خالد محمد الحشوش (2013) القلق عند الرياضيين، الاردن، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 8- موسى، رشاد علي عبد العزيز(1994) علم النفس الدفاعي، القاهرة، دار النهضة العربية.
- 9- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1996) القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 10- Spielberger , C . D,(1966) Anxiety and behavior, academic press, New York.
- 11- Karthik.C (2005)Mental imagery and mind training in sport.