

## أثر الإحماء قبل المنافسة الرياضية على عملية التحكم في الضغط النفسي دراسة خاصة بلاعب كرة القدم U20 لفرق المحترف الأول والثاني بالشرق الجزائري

أحمد رويني. جامعة مصطفى بن بوععيد - باتنة -

ملخص.

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز الدور النفسي لعملية الإحماء (التسخين) قبل المنافسة خاصة فيما يتعلق بتأثيره على حالات الضغط النفسي التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة ، متناولة أهم الأسباب والعوامل المتسببة في إحداث الضغوط النفسية لدى اللاعبين ، و الأعراض الدالة عليها ، و مدى اسهام عناصر عملية الإحماء في المساعدة على التحكم في هذه الحالة ، وذلك بالتركيز على شرح الاستجابة الفيزيولوجية (العصبية والهرمونية) المرفقة لهما ، من اجل وضع تفسير فيزيولوجي يوضح كيفية تأثير الإحماء الرياضي على الضغط النفسي ، أما من الناحية التطبيقية والدراسة الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، مستعملا في ذلك قائمة حالة قلق المنافسة والذي وضعه مارتنز وزملائه 1990 وأعد صورته العربية حسن علاوي (1998) ، وقد تم تطبيقه على عينة الدراسة والمتمثلة في 180 لاعب كرة القدم فئة U20 ينتمون إلى النوادي التي تنشط في القسمين الأول والثاني المحترف في الشرق الجزائري للموسم الرياضي 2015 - 2016 ، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن لاعبي عينة البحث يتعرضون إلى مستويات مختلفة من الضغط النفسي ، وأن هذه المستويات تكون منخفضة بعد أداء عملية الإحماء الرياضي .

وقد قدم الباحث مجموعة من التوصيات أهمها الاهتمام بعملية الإعداد النفسي للرياضي ومساعدته على تجاوز تأثير مختلف العوامل المحيطة به ، وكذلك الاهتمام بالجانب النفسي في عملية الإحماء باعتبارها عنصر مساعد في التخفيف من حالات الضغط وإدراجها قبل بداية المنافسة بوقت كاف ، وبحجم كاف ، وكذلك برمجة تمارين التمديد والاسترخاء ، والتدليك ، واستعمال لغة تساعد اللاعب على تحفيز اللاعب وتخفيف حالات الضغط النفسي ..

**الكلمات الدالة :** عملية الإحماء الرياضي ، الضغط النفسي ، المنافسة الرياضية .

### Abstract.

The purpose of the current study was to investigate the psychological benefits of a pre-competitive warm-up in the stress management, for a soccer player , it is also an attempt to explain the relationship between the warm-up and the stress though comparing to each hormonal response. To achieve the objectives of this study , the researcher used the descriptive approach and the scale of Sport Competition Anxiety Test (SCAT) , that was prepared by 'Ryamz Martins and others 1990'. In his Arabic version that was developed by 'Hassan Alawi 1998', it was distributed to a sample consisting of 180 players in a category of U20 , from the two professional divisions of Algerian football league . in the east of Algeria during the sports season 2015-2016 .

After conducting the necessary statistical operations the results showed that the players of the sample of research are exposed to different levels of psychological pressure( stress) , also there is a statically significant difference at the level of  $\alpha = 0.05$  between level of the stress before and after the warm-up.

The research suggested a group of recommendations , notably introduce the relaxation techniques in the pre-competitive warm-up , and make this process include all aspects of general preparation which help the athlete to start the competition in good conditions .

**Key words:** The stress, The warm-up, The competition.

### 1. مقدمة.

إن مختلف تصرفات الفرد في محيطه هي عبارة عن استجابات لدوافع تسببها الرغبة في تلبية احتياجات ومتطلبات داخلية أو خارجية ، وهذه المتطلبات ومحاولات الاستجابات لها تمثل ظاهرة الضغط النفسي التي يعان منها الفرد ، وباعتبار أن تلك المتطلبات متعددة ومتجددة لا حد ولا نهاية لها فإن الفرد

يعيش في حالة مستمرة من الضغط النفسي، حتى أضحي هذا الأخير جزءا مقبولا ويتعذر تجنبه في الحياة اليومية، فالشخص دائم التعرض لمواقف ومشكلات تتطلب حلها وإزالتها وقد تأتي فجأة دون سابق إنذار أو تكون لها مقدمات لحدوثها، كما قد تكون بسيطة أو معقدة وأحيانا متتابعة أما أحيانا أخرى تكون متباعدة، وهذا الضغط هو الدافع للفرد على الانجاز والبدل والعطاء لذلك لا يمكن تخيل الحياة دون وجود لظاهرة الضغط النفسي فغيابه يعني الخمول والكسل وغياب الحافز والرغبة (علاوي 2002، 142)، أما ارتفاعه فوق إمكانيات المواجهة للفرد فيعني الفشل واليأس من تحقيق الأهداف، ويرتفع مستوى الضغط النفسي كلما كانت تلك المتطلبات أكبر من قدرات وإمكانيات الفرد على تلبيةها وهنا يصبح الضغط النفسي حالة تتطلب العلاج، ومن وسائل ذلك العلاج ممارسة النشاط الرياضي، ولكن كيف سيكون الحال إذا كان ذلك الشخص هو رياضي بالأساس والممارسة الرياضية هي أهم مصدر لذلك الضغط؟

تعتبر الإجابة عن هذا السؤال هي أهم المهام المنوط بها المحضر النفسي داخل الفريق الرياضي، وهو الشخص الذي أصبح لا يمكن الاستغناء عنه في مختلف الفرق والنادي الرياضية التي تدر ك أن الاعداد النفسية للفرد الرياضي هو جزء لا يتجزأ من عملية الاعداد العام التي تهدف بوصول الرياضي الى أعلى مستويات الاستعداد لديه لحظة دخوله المنافسة الرياضية، وهذا يكمن في البرنامج التدريبي المعد سابقا من قبل المدرب، والذي لا بد أن يشمل الاعداد البدني والمهاري والخططي فضلا عن الاعداد النفسي والذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى من قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية، ومن جهة أخرى إن النشاط الرياضي بشكل عام يعرض اللاعب إلى الكثير من المواقف والضغط النفسية التي قد تتباين في شدتها وتأثيرها على اللاعب من نشاط إلى آخر وخصوصا عندما تتحول ممارسة النشاط إلى منافسة (بدر الدين 2014، 65) وقد لا يختلف اثنان في أن الألعاب الجماعية هي من النشاطات الرياضية التي يتعرض خلالها اللاعب إلى حالات ومواقف نفسية غالبا ما تكون مصحوبة بقلق وتوتر واضطراب قبل وفي أثناء المنافسة وعندها يتطلب التركيز والاهتمام أثناء العملية التدريبية نحو الوصول إلى حالة من الإطمئنان والإتزان والاستقرار النفسي وتحديدا قبل المنافسة ومن ثم الوصول إلى تحسن الأداء خلال المنافسة لذا يعد الأمن النفسي شرطا أساسيا من الشروط الواجب توفرها لدى اللاعب (العنزي، 2012، 11).

وتعتبر عملية الإحماء الرياضي قبل المنافسة الرياضية عملية لا يمكن الاستغناء عنها في تجهيز وتهيئة الرياضي في الدخول إلى المنافسة بمستويات مرتفعة من الأداء، حيث تعمل على تهيئة الرياضي من الناحية البدنية والفيزيولوجية كما تعتبر المرحلة التي تسمح للمدرب بوضع لمساته الأخيرة في اعداد اللاعب خاصة من الجانب الخططي، وقد لوحظ في العديد من المرات أن مدربي كرة القدم يقومون بتغيير التشكيلة التي وضعوها لحظات قبل البدء في المباراة، ويرجع ذلك أحيانا إلى ظهور إصابات للاعبين أو حالات مرضية مفاجئة، كما يمكن أن يحدث ذلك نتيجة حالات نفسية تنتاب الرياضي قبل المنافسة تحت تأثير ما يسمى ضغط المنافسة الرياضية أو قلق المنافسة، حيث لا يتمكن اللاعب في الدخول في المنافسة أو أن أداءه يتراجع كثيرا، لأن الحالة النفسية للاعب قد تنعكس على الجوانب الأخرى للأداء، كما يمكن أن تؤثر على سلوك اللاعب وتصرفاته تجاه المحيطين به (راتب، 1997، 24).

يحتاج لاعب كرة القدم للكثير من الصفات النفسية والذهنية مثل الصبر والثقة بالنفس والتحمل والمثابرة والدافعية والتركيز والانتباه، وذلك ما يتطلب اعداد نفسيا وذهنيا للاعب، (الخيكاني 2011، 71)، وحيث أن المنافسة غير مأمونة المكسب دائما وأن الفوز نصيب العدد القليل، فإنه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدرا للضغط السلبي لعدد كبير من الناشئين، وأن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم الناشئ قد يؤدي إلى عدم تديم قيمة الذات للناشئ، وبرما يزيد ضعف الثقة، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح (راتب 1999، 253 - 254)، ومهما بلغ مستوى استعداد اللاعب لخوض المباراة فإن ظروف البيئة المحيطة يمكن أن تنعكس سلبا على ذلك إذا لم يهيئ نفسيا، حيث يؤكد علاوي (1998) على ضرورة اعداد اللاعب نفسيا من حيث تحمل ضغط المنافسة وتجنب مشاعر القلق وزيادة مستوى الدافعية لديه حتى يتمكن من تحقيق أفضل النتائج، وكما يؤثر الجانب النفسي في مختلف جوانب الأداء الأخرى يمكن لتلك الجوانب أن تؤثر في الحالة النفسية للاعب وأن النواحي النفسية للاعب ترتبط بمختلف نواحي الأداء، فمن جهة نجد أن اللاعب الذي يتمتع بالهدوء والقوة والثقة بالنفس يمكنه القيام بالمهارات بشكلها الصحيح وفي وقتها الملائم، كما يساعده في اقتصاد الجهد وأداء مختلف المهام الخططية المكلف بها، ومن جهة أخرى فإن المستوى البدني والفني المرتفع يعزز الكثير من الصفات النفسية في اللاعب (الخيكاني 2011، 65).

وتعتبر حالات الضغط النفسي أهم ما ينتاب اللاعب قبل بدء المباراة حيث تؤكد دراسة على 62 لاعب دولي متميز أن جميعهم عانى من حالات القلق والتوتر الانفعالي قبل المباريات الهامة وأن فكرهم كان دائما مركزا على مجريات المباريات القادمة وكلما اقترب موعد انطلاق المباراة زادت حالات القلق والتوتر عندهم ، ويصف أحدهم ذلك بقوله " إنني أريد أن ألعب بسرعة كلما أمكن ذلك دون تباطؤ أو انتظار ويضيف " إن انتظار اللعبة عملية منهكة ومضنية وهذا الكلام يتفق مع نتائج التجارب التي تمت على الرياضيين قبل المباريات حيث سجل لدى بعضهم ارتفاع في نسبة الأدرينالين إلى أكثر من عشرين ضعفاً ( بسبوني ، فاضل ، 1994 ، ص 159 ) ، كما أن قلق المنافسة وهو مظهر للضغط النفسي (صدقي 2004 ، ص 228 ) هو حالة القلق تظهر قبل المنافسة وتستغرق الفترة الزمنية القصيرة قبيل الاشتراك الفعلي وتحدث عادة لحظة الاتصال المباشر للاعب مع جو أو بيئة المنافسة (علاوي 2044 ، ص 381 ) ،

من خلال كل ما تقدم ظهر أن الاهتمام بالجانب النفسي خلال مرحلة الاحماء الرياضي أصبح أمرا لا بد منه خاصة قبل المنافسة الرياضية التي تفرض مختلف تفاصيلها عبء نفسي وضغطا على لاعب كرة القدم لأنه -الاحماء - يعتبر آخر محطة أعداد اللاعب للدخول في أجواء المنافسة ، لذلك جاءت هذه الدراسة كمحاولة للإجابة على السؤال التالي :

هل يمكن للإحماء قبل المنافسة يساعد لاعب كرة القدم في عملية التحكم في الضغط النفسي ؟ ، أو بمعنى آخر :

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم U20 قبل وبعد عملية الاحماء قبل المنافسة الرياضية ؟

هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على الدور النفسي للإحماء الرياضي و التعرف على طبيعة الضغوط النفسية التي تنتاب لاعبي كرة القدم فئة U20 وقياس مستوياتها ، وكذلك لوضع معايير لتخطيط عملية إحماء ناجحة وفعالة على جميع المستويات.

## 2. المصطلحات المستخدمة في الدراسة.

- **الضغط النفسي** : اعتبره هانز سيلبي بأنه الاستجابة الفيزيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسد بهدف التكيف مع عامل ضاغط (Boudarene 2005, 7). ويعرفه جرينبرج (1984) بأنه رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة ، أما علاوي فيعرفه بأنه كل ما يسبب إجهادا وتوترا نفسيا شديدا أو كل ما من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (علاوي 2002، 1991) هي عملية تعارض تقسد على الفرد سعادته وصحته النفسية والبدنية ، وتحدث عندما يكون الفرد مطالبا بأداء يفوق قدراته، أما الباحث فيعرفه بأنه مختلف استجابات الفرد بعد ادراكه لعدم قدرة امكانياته على مواجهة المتطلبات المفروضة عليه.

- **التحكم في الضغط النفسي** : ويقصد به عملية ادارة الضغوط النفسية ، يعرفه طه وسلامة عبد العظيم بأنه الفن الذي يسهم بدور فعال في خفض الضغوط لدى الفرد وتحسين الانتاجية والأداء في العمل وتحسين جودة ونوعية الحياة لديه وتحقيق قدر ملائم من التوافق الجسمي والنفسي (طه ، سلامة 2006 ، 19).

- **قلق المنافسة الرياضية** : الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر ( راتب ، 1997 157).

- **المنافسة الرياضية** : موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ، وفيها يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات واستعدادات - كنتيجة التدريب المنظم - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي (علاوي 2002 ، 29).

- **عملية الإحماء** : هو كل الإجراءات التي تسبق المنافسة أو الحصة التدريبية والتي من شأنها أن تجعل الرياضي يبلغ الحالة المثلى من التحضير البدني والنفسي وحتى الحركي ، والتي تلعب في نفس الوقت دورا هاما في الوقاية من الإصابات (Weineck, 1999, 477). الإحماء هو الفترة الانتقالية من حالة الراحة إلى حالة بذل الجهد ، تسمح للرياضي بالدخول التدريجي في أجواء المنافسة أو التدريب وتهيئته من جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية ، والوقاية من الإصابات ( Pasquer, G, et al, 2004, 135).

## 3. الدراسات السابقة.

### 1.1. الدراسات العربية

- دراسة أ. بن عبد الله عبد القادر ( 2011 ) ، بعنوان " الضغوط النفسية عند الرياضيين الناشئين ( مصادر ها وأعراضها ) " ( المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية ، ع 8 ، ديسمبر 2011 ، هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الناشئين والفروق في مستويات الضغط النفسي باختلاف خصائصهم الفردية ( الممارسة الرياضية ، السن ، الجنس ) اتبع فيها المنهج الوصفي على عينة بلغت 206 ناشئ وناشئة ، واستخدم فيها مقياس أعراض الضغط النفسي من اعداد الباحث ومقياس الضغط النفسي من اعداد أسامة الأصفر 1999 ، وقد توصلت هذه الدراسة إلى بعض النتائج أهمها أن الناشئ يتعرض لمستوى مرتفع من الضغط النفسي وتظهر عليه بشكل كبير أعراض ومؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجية والسلوكية ، وكذلك أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص مصادر وأعراض الضغط النفسي بين الرياضيين الناشئين وغير الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والممارسين للأنشطة الرياضية الفردية ، كما توصلت الدراسة أن أعراض الضغط النفسي وبالخصوص النفسية منها تظهر بشكل أكبر لدى فئة الرياضيين ( 14 - 16 سنة ) مقارنة بالفئة ( 16 - 18 سنة ) ، في حين يتعرض الناشئ الرياضي بنفس المستوى لعوامل ومسببات الضغط النفسي ، كما توصلت الدراسة الى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0,001 تخص أعراض الضغط ومؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجية والسلوكية لصالح الاناث مقارنة بالذكور ،

- دراسة جبالى رضوان 2013 بعنوان فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية ، وهي دراسة استعمل فيها الباحث المنهج التجريبي باقتراحه برنامج ارشادي يتمثل في حصص استرخاء على عينة مكونة من 80 حكم كرة القدم وزعوا على مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة ، كما استعمل الباحث مقياس ادراك الضغط النفسي ومقياس قلق المنافسة الرياضية الذي أعد نسخته العربية حسن علاوي (2002) ، وقد توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق في القياس القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة ، وتوجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الضغط النفسي ، عكس المجموعة الضابطة وأن فعالية البرنامج الارشادي المقترح تستمر بعد فترة المتابعة ، ولكنها تختلف باختلاف السن والاختصاص ،وقدم الباحث بعض التوصيات تتمثل في ادراج أساليب الاسترخاء في تربية الحكام والاهتمام بالاعداد النفسي لهم ،

- دراسة أحمد قطب (2005) ، بعنوان " الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض جوانب الدافعية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية " والتي كانت تهدف للتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض جوانب الدافعية (دافعية الانجاز ، توجه المهمة والأنا في الرياضة ) اتبع فيها الباحث المنهج الوصفي مستخدما مقياس الضغوط النفسية ومقياس دافعية الانجاز الرياضي واستبيان توجه المهمة والأنا في الرياضة ، وتمثل عينة الدراسة في 92 لاعب ولاعبة ممارسون لرياضات فريدة وجماعية مختلفة ، وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط سالية ذات دلالة احصائية بين جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية ودرجته الكلية وبين كل من دافعية الانجاز وتوجه المهمة ،

- دراسة طارق أبو الليل 2003 : " الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا " اتبع فيها الباحث المنهج الوصفي مستخدما مقياس الضغوط النفسية للرياضيين ومقياس القلق كحالة ومقياس دافعية الانجاز الرياضي ، وتمثل مجتمع البحث 400 اختار منه عينة عشوائية قوامها 239 لاعبا وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أنه هناك تأثير لآعبى أندية القسم الأول لكرة القدم بضغط نفسية أكثر من أندية لاعبي القسم الثاني ، ويتساوى أندية القسمين في مستويات القلق وكذلك مقدار دافعية الانجاز ،

- دراسة عبد الحكيم حلمي 2002 : بعنوان " التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة بني سويف " واستخدم المنهج الوصفي واشتملت العينة على 150 لاعبا ناشئ تحت 19 سنة بمنطقة بني سويف ، وكان ضمن أدوات البحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس دافعية الانجاز ، ومقياس الطموح ، ومقياس القلق كحالة ومقياس العدوان ، وكان أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني والقلق كحالة ، كذلك وجود علاقة ارتباطية ودالة احصائية بين الضغوط النفسية والدافع للإنجا ومستوى الطموح ،

- دراسة ابراهيم ربيع 2002 :بعنوان "التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا " استخدم فيها المنهج الوصفي واشتملت العينة على 150 ناشئ لكرة القدم تحت 18 سنة ، وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية ، وكان من أدوات البحث

مقياس الضغوط النفسية للرياضيين ، ومقياس دافعية الانجاز ، ومقياس مستوى الطموح ، ومقياس القلق كحالة ومقياس السلوك العدوانى وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائيا بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين الضغوط النفسية والسلوك العدوانى لدى ناشئى كرة القدم بمحافظة المنيا ،

- **دراسة صبري عطية 2001** بعنوان : التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين في جمهورية مصر العربية : وشملت الدراسة عينة 728 رياضي (360) رياضي في الألعاب الجماعية ، 368 رياضي في الألعاب الفردية ) واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وكان ضمن أدوات البحث مقياس الضغوط النفسية للرياضيين من اعداده ، وأشارت أهم النتائج إلى جميع ممارسي الأنشطة الرياضية من الرياضيين والرياضيات يتعرضون لضغوط نفسية تختلف في حدتها وفقا لطبيعة النشاط الرياضي ،

- **دراسة رمزي رسمي جابر** بعنوان " الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة قطاع غزة- فلسطين – تبعا إلى متغيرات الدرجة في اللعب ، المشاركات الدولية ، مركز اللاعب ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 340 لاعبا تمثل ما نسبته 50 % من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عدده 680 ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي ، ومقياس الضغوط النفسية من اعداد الباحث ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة جاءت كبيرة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على 72,9 % ، وكذلك يتضح من نتائج الدراسة أن الضغوط الاقتصادية احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي 84,7 % ، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية الضغوط السياسية بوزن نسبي 77 % ، وجاءت ضغوط الإدارة والتنظيم في المرتبة الثالثة بوزن نسبي 75,5 % ، تلا ذلك ضغوط الإعلام والجمهور في المرتبة الرابعة بوزن نسبي 75,3 % ، ثم جاءت الضغوط الإجتماعية في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي 52,3 % ، وأظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات درجة اللعب والمشاركات الدولية ومركز اللعب.

## 2.3. الدراسات الأجنبية.

- **دراسة بنيامين وديفيد 1997** بعنوان " التعرف على مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة الرياضية " واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت الدراسة على عينة بـ 317 لاعبا يمثلون أنشطة رياضية متعددة ومستويات رياضية متنوعة ، وتوصلت الدراسة إلى وجود عدة مصادر للضغوط النفسية مرتبطة بأهمية الآخرين ، وبالتقييم الاجتماعي ، القلق ، ادراك الاستعدادات ، وضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة ومتطلبات البيئة ، وأخرى مرتبطة بعدم تحقيق المستوى المطلوب للأدوار ،

- **دراسة وينبرج وقولد 1995** بعنوان " التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضيي المستوى العالي " وشملت الدراسة عينة بـ 300 لاعب ينشطون في رياضات مختلفة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، ووأضحت الدراسة إلى أن أهم مصادر الضغوط التي تواجه رياضيي المستويات العالية هي زيادة ضغوط التدريب والمنافسة ، وعدم الاستمتاع بالتدريب والمنافسة ، وتحديد أهداف طموحة أكبر امكانيات الرياضي ، بالإضافة إلى عدم وجود فترات راحة كافية تسمح بالاستشفاء واستجماع القوة ،

- **دراسة زاريتسكي وسكول وفيغان 1992** بعنوان " التعرف على الضغوط التي تواجه الرياضيين من طلاب وطالبات المدارس العليا بالمجتمع الأمريكي " واستخدم الباحث مقياس خاصا بقياس الضغوط النفسية للرياضيين واشتملت العينة على 1607 رياضي وتوصلت الى أن للطلاب ضغوط أكثر من الطلاب ، والممارسين الجدد للرياضة لديهم ضغوطا أكثر من الممارسين ذوو الخبرة ، وأنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية في مصادر الضغوط تبعا لنوع الرياضة ،

- **دراسة بيترى 1993** : بعنوان " التعرف على تأثير ضغوط الحياة ومهارات الاستعداد النفسي والقلق التنافسي على الاصابة للاعبي كرة القدم " وأظهرت النتائج أن 60 % من تعدد الاصابة ترجع الى صفة القلق التنافسي ، بالإضافة إلى تأثيرها على جوانب الحياة الأخرى ، وتزداد هذه الضغوط كلما زادت فترة الإصابة ،

- **دراسة تارا وجيري وكينيث 1991** بعنوان " التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها رياضيي المستويات العليا لرياضة التزلج على الجليد " واشتملت الدراسة على 26 لاعب ولاعبة واستخدم فيها الباحث المنهج الوصفي ، وتضمنت أدوات البحث استبيان تحديد مصادر الضغوط من اعداد الباحثين ، وأشارت الدراسة إلى وجود مصادر رئيسية من مصادر الضغوط التي تواجه رياضيي الصفوة

منها ضغوط التدريب الزائد ، وضغوط المنافسة الرياضية ، والعلاقات السلبية مع الآخرين ، ومشكلات وعوامل الشخصية وخبرات الفشل .

- **دراسة لوسي جوبانس Lucie GBANCE 2009** بعنوان الضغط النفسي وتقدير الذات أثناء المنافسة الرياضية لأطفال المدارس ، وهي دراسة طولية تمت في البيئة الفرنسية ، حيث تمت مراقبة 63 طفل عبر سنة كاملة (حتى في العطل الموسمية والعطلة السنوية ) ، استخدم فيها استبيان SDQ-1 (مارش، كرافن و دويوس 1991) لقياس تقييم الذات والنسخة الفرنسية لمقياس الضغط النفسي CASI-2 (مارتنز ، فاليري و بيرتون ، 1990) ، كما استعملت بعض القياسات الفيزيولوجية ، وقد كشفت هذه الدراسة عن أثر الضغط النفسي للمنافسة الرياضية في تعزيز التقييم الذاتي لدى أطفال المدرسة .

#### 4. المنهجية.

##### 1.4. منهج البحث و العينة.

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يقدم وصف للواقع من خلال الدراسة النظرية ومراجعة المصادر والمراجع العلمية ، ثم استخدام أداة محكمة لجمع البيانات ومعالجتها ثم تحليل النتائج وفق الدراسة النظرية. تتمثل عينة البحث في اختبار عشوائي لـ 15 لاعب فئة U20 من 12 فريق رياضي ينتمون إلى الفرق المحترفة التي توجد بالشرق الجزائري (مولودية بجاية ، شبيبة بجاية ، وفاق سطيف ، أهلي برج بوعريريج ، دفاع تاجنانت ، شباب قسنطينة ، مولودية العلمة ، شباب عين فكرون ، اتحاد الشاوية ، شبيبة سكيكدة ، جمعية الخروب ، شباب باتنة ) . أي بمجموع 180 لاعب ، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين متساويتين ، وتم تقديم المقياس إلى 90 فرد الذين يمثلون مجموعة الأولى قبل عملية الإحماء و90 فرد المجموعة الثانية بعد عملية الإحماء .

##### 2.4. أدوات البحث.

- **أدوات جمع البيانات :** تم في هذه الدراسة لجمع البيانات استعمال قائمة حالة قلق المنافسة CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) وهو مقياس نوعي لحالة القلق ، والذي طوره مارتنز وزملائه 1990 من مقياس القلق كحالة وسمة الذي وضعه سيبيلبرج في 1971 ، والذي ربط بين قلق الحالة ( القلق التنافسي ) ومشاعر التوتر والخوف (صديقي نور الدين ص 205) ، لذلك اعتبر أن هذا المقياس الذي وضعه يمكن استعماله في قياس الضغط النفسي ، حيث يستخدم سبيل برج مصطلح قلق الحالة بدل من التوتر (أسامة راتب ، 1997 ص 13) وأعد الصور العربية لهذا المقياس حسن علاوي (علاوي 1998 ، ص481-482) ، يتضمن هذا المقياس 27 عبارة موزعة بالتساوي على ثلاثة أبعاد لقياس الضغط هي القلق المعرفي والقلق الجسمي والثقة بالنفس وفق الجدول التالي:

الجدول 1 : جمع درجات عبارات أبعاد المقياس

القلق المعرفي	القلق الجسمي	الثقة بالنفس
رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
المجموع	المجموع	المجموع
تقسيم 26	تقسيم 26	تقسيم 26

- **الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة. صدق عبارات المقياس :** استعمل الباحث الصدق الذاتي الذي يعبر عما يحتويه الاختبار حقيقة من القدرة التي يقيسها خالية من أي أخطاء وشوائب (سعد عبد الرحمن ، 2008 ، ص 200 ) ، وقد توصل أن إلى أن قائمة قلق المنافسة تتميز بدرجة عالية من الصدق لأن قيم معامل الصدق الذاتي المحسوبة جاءت بين 0,78 و 0,85 بالنسبة لصدق أبعاد القائمة و 0,81 بالنسبة لصدق القائمة ككل. **ثبات القائمة :** نظرا لتعدد إعادة الاختبار فقد تم التأكد من ثبات المقياس ( قائمة قلق المنافسة) بواسطة طريقة التجزئة النصفية والتي تعتمد على تجزئة الاختبار المطلوب وتعيين معامل الثبات الى نصفين (متكافئين ) وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة فيتم حساب معامل الارتباط بين المجموعتين ثم حساب معامل ثبات الاختبار ككل ، وقد تم احتساب الثبات بواسطة معامل ارتباط

بيرسون في النصف الأول والثاني فكان تقريبا 0,84 ، وبعد التعديل لحساب معامل الثبات كل المقياس باستعمال معادلة سبيرمان براون أصبح معامل الثبات 0,87 ، وهو يعتبر معامل ثبات عالي يدل على ثبات القائمة وصلاحيته.

### 3.4. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

استخدم الباحث كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و التكرارات والنسب المئوية ، الوزن النسبي ، ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة سبيرمان لإيجاد معامل الثبات ، وكذلك تم استخدام اختبار سيودنت "T, test" لعينتين مستقلتين ، وتم ذلك بواسطة برنامج Excel 2007 وبرنامج SPSS v20 .

### 5. عرض و تحليل النتائج.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة ومستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبو كرة القدم U20 الذين ينشطون في مستوى الرابطة الأولى والثانية ، وكذلك ما مدى تأثير عملية الإحماء في التحكم في الضغط النفسي ؟

### 1.5. الضغط النفسي ومستوياتها قبل المنافسة الرياضية.

الجدول (2) : بين النتائج الاحصائية لأبعاد الضغط النفسي ومستوياتها قبل المنافسة الرياضية.

المعاملات الإحصائية الأبعاد	حجم العينة	مجموع الاستجابات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	التقييم
البعد المعرفي	90	91.4230	1.02	0.11	73.73 %	درجة كبيرة
البعد الجسمي		71.60	0.80	0.01	57.46 %	درجة قليلة
بعد الثقة بالنفس		82	0.74	0.04	68.26 %	درجة متوسطة

من خلال هذه النتائج نلاحظ أن أفراد عينة البحث يتميزون بمختلف أبعاد الضغط النفسي قبل المنافسة الرياضية ولكن بنسب مختلفة ، حيث جاء البعد المعرفي لضغط المنافسة في الترتيب الأول بنسبة 73.73 % ، وهي النسبة التي تضعه حسب مفتاح التقييم في مستوى الدرجة الكبيرة ، وفي الترتيب الثاني جاء بعد الثقة في النفس بنسبة 65 % ، وحسب مفتاح التقييم فهذه النسبة التي تجعله في مستوى الدرجة المتوسطة ، أما البعد الجسمي فجاء في الترتيب الثالث جاء بعد بنسبة 57.46 % ، وهي النسبة التي تضعه في مستوى الدرجة القليلة حسب مفتاح التقييم لهذا المقياس.

2.5. القلق المعرفي قبل وبعد الاحماء الرياضي.

الجدول (3) : يبين النتائج الإحصائية لبعد القلق المعرفي قبل وبعد الاحماء الرياضي.

المعاملات الإحصائية المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	التباين	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قبل الإحماء	90	1.02	0.012	12.8	2.6	161	دال
بعد الإحماء	90	0.80	0.01				

توضح النتائج في هذا الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين مستوى بعد القلق المعرفي للضغط النفسي ، وعليه يتم رفض فرضية العدم وقبول فرضية البحث .

### 3.5. القلق الجسمي قبل وبعد الاحماء الرياضي.

الجدول (4) : يبين النتائج الإحصائية لبعد القلق الجسمي قبل وبعد الاحماء الرياضي.

المعاملات الإحصائية المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	التباين	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قبل الإحماء	90	0.8	0.01	-1.9	2.6	178	غير دال
بعد الإحماء	90	0.8	0.05				

توضح النتائج في هذا الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وعليه يتم قبول فرضية العدم ورفض فرضية البحث . أي أنه ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين مستوى بعد القلق الجسدي للضغط النفسي.

**4.5. الثقة بالنفس قبل وبعد الاحماء الرياضي.**

الجدول (5) : يبين النتائج الإحصائية لبعد الثقة بالنفس قبل وبعد الاحماء الرياضي.

المعاملات الإحصائية المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	التباين	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قبل الإحماء	90	0.90	0.01	11	2.6	157	دال
بعد الإحماء	90	0.75	0.006				

توضح النتائج في هذا الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين مستوى بعد الثقة بالنفس للضغط النفسي ، وعليه يتم رفض فرضية العدم وقبول فرضية البحث .

من خلال هذه النتائج نلاحظ أن أفراد عينة البحث يتميزون بمختلف أبعاد الضغط النفسي قبل المنافسة الرياضية ولكن بنسب مختلفة ، حيث جاء البعد المعرفي لضغط المنافسة في الترتيب الأول بنسبة 73.73 % ، وهي النسبة التي تضعه حسب مفتاح التقييم في مستوى الدرجة الكبيرة ، وفي الترتيب الثاني جاء بعد الثقة في النفس بنسبة 65 % ، وحسب مفتاح التقييم فهذه النسبة التي تجعله في مستوى الدرجة المتوسطة ، أما البعد الجسدي فجاء في الترتيب الثالث جاء بعد بنسبة 57.46 % ، وهي النسبة التي تضعه في مستوى الدرجة القليلة حسب مفتاح التقييم لهذا المقياس.

## 6. مناقشة النتائج.

### 1.6. التساؤل الأول.

كان تساؤل الدراسة الأول حول طبيعة ومستويات الضغوط النفسية قبل المنافسة التي يعاني منها لاعبي كرة القدم U20 في البطولة الوطنية الأولى والثانية ، وحسب نتائج المقياس المستعمل فقد ظهر أن أفراد العينة يتميزون بحالة ضغط المنافسة في أبعاده الثلاثة ولكن بمستويات متفاوتة بين هذه الأبعاد ، حيث أظهرت هذه الدراسة أنهم يعانون من ضغط نفسي بدرجة مرتفعة في البعد المعرفي ، وبدرجة متوسطة في بعد الثقة بالنفس ، وبدرجة قليلة في البعد الجسدي ، فقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك حالة من الضغط النفسي تتناسب مع عينة البحث بسبب المنافسة الرياضية والعوامل المرتبطة بها والتي تعتبر ضرورية ومطلوبة لرفع مستوى الاستعداد ومباشرة المنافسة في أحسن الشروط منذ لحظة الانطلاق ، وفي هذا الصدد يرى أسامة كامل راتب (1977) أنه من البديهي أن تكون هناك ضغوط نفسية في جميع المنافسات الرياضية والتي تؤدي إلى نوع من التنشيط الفيزيولوجي عند الرياضي ، وهذه الضغوط إذا اختلفت في طبيعتها ومستوياتها فإنها تبقى موجودة حتى بالنسبة للناشئين ، وقد توصلت دراسة بن عبد الله عبد القادر (2011) إلى أن مستويات الضغط النفسي لدى اللاعبين الناشئين بلغت حوالي نسبة مرتفعة حوالي 66 % ، أما عوامل وأسباب الضغط النفسي فقد تختلف عند الناشئين عنها عند الكبار نظرا للظروف المحيطة وحول ذلك يرى أورليك 1974 Orlick أن الفئات العمرية في الرياضة يعانون من حالات ضغط نفسي ترجع بالأساس إلى عدم قدرتهم على تنظيم أوقات الدراسة والتدريب والمنافسة خاصة في فترة الإمتحانات ، وذلك كان سببا في توقف الكثير عن ممارسة الرياضة في مراحل سنية مبكرة .

وبالرجوع إلى الفرضية الخاصة بهذا التساؤل فمن خلال هذه النتائج يمكننا أن نقول أن هذه الفرضية تحققت بالنسبة لبعد الثقة بالنفس ولم تتحقق بالنسبة للبعدين الآخرين حيث أن بعد القلق المعرفي للضغط النفسي كان بمستوى درجة كبيرة ، ومستوى بعد القلق الجسدي للضغط النفسي كان بدرجة قليلة ، ولتفسير ذلك نرجع إلى كيفية حدوث الضغط النفسي ، فحسب نموذج مارغراث 1970 Margrath (نور الدين . 232 ) أن هذه العملية تبدأ على مستوى الدماغ من خلال ادراك الفرد لعامل الضغط (المتطلبات) وتحليلها ومقارنتها مع الإمكانيات والقدرات ، ثم ادراك عدم كفاية هذه القدرات والإمكانيات على تحقيق تلك المتطلبات مما يجعل الفرد يشعر بالتهديد والخوف من الفشل ما يخلق عنده حالة من التوتر ، هذا يوضح أن بعد القلق المعرفي هو أول الأبعاد في الظهور وتقول ( آيدة . 2011 ص 9) أن دراسة Wiggins 1998 توصلت إلى أن القلق المعرفي يبدأ مبكرا ويبقى ثابتا تقريبا ولكنه يتأثر عند الاتصال بظروف المنافسة ، وهذا ما يفسر ارتفاع مستوى بعد القلق المعرفي .

أما بالنسبة لبعد القلق الجسمي ( البدني ) فأعراض هذا البعد تظهر متأخرة عن بعد القلق المعرفي وقد لا يمكن ملاحظتها و الشعور بها اذا كان مستوى الضغط المعرفي غير مرتفع ، فهي تتمثل في الاستجابات الفيزيولوجية لظاهرة الضغط النفسي ( لبيب. 2014 . 81 ) ، اذا هذا البعد هو المرحلة الثانية في الاستجابة للضغط النفسي حسب نظرية هانز سيلي 1976 الذي يقسم مسار الضغط إلى ثلاثة مراحل . مرحلة الانذار التي يتم فيها ادراك العامل الضاغط وبداية الاستجابة الهرمونية على مستوى الدماغ ، ومرحلة المقاومة التي تتميز بالاستجابة البدنية ، ومرحلة الانهيار وانهاك ميكانيزم الاستجابة للضغط النفسي. (166. Cox RH.2005. ) ، اذا فانخفاض مستوى هذا البعد يرجع إلى ظهوره متأخرا وكذلك مستوى بعد القلق المعرفي الذي لم يبلغ المستوى الدرجة القصوى حتى تتم استئارة الاستجابة الفيزيولوجية بشدة عالية. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة شاپشي خير الدين 2015 التي توصلت إلى أنه مباشرة قبل المنافسة الرياضية يرتفع بعد القلق الجسمي مقارنة مع بعدي القلق المعرفي وبعد الثقة بالنفس .

و فيما يخص بعد الثقة بالنفس فقد جاء بدرجة قليلة أي أنه هناك انخفاض في مستوى الثقة بالنفس ، فهذا البعد كذلك مرتبط ارتباطا وثيقا ببعد القلق المعرفي حيث أن ادراك الفرد لعدم كفاية قدراته على تلبية المتطلبات المفروضة عليه تآثر على مجموعة من العمليات العقلية وفي هذا يقول (راتب. 2004 . ص 313 - 317 ) أن الثقة بالنفس مرتبطة بتقدير الذات ونشعر بها اذا أدركنا أننا يمكن أن نؤدي بنجاح ، ومن الصعوبة أن يشعر الفرد بالثقة بالنفس اذا كان لديه إدراكات سلبية حول ذاته ، فالشك في الذات يعيق الأداء ويزيد من القلق ويجعل الفرد يركز على نقاط ضعفه وليس على نقاط قوته ، وهذا الشك هو نتيجة القلق المعرفي .

ولتوضيح العلاقة بين هذه الأبعاد الثلاثة نقول ( لبيب. 2014 . 80 ) إن القلق المعرفي هو ما يشعر به الفرد من خلال الإدراك السلبي لمطالب مواقف المنافسة ، وهذا الإحساس يتميز بفقدان الثقة بالنفس وعدم القدرة على التركيز ، وبذلك يشعر الرياضي بارتفاع مستوى القلق المعرفي قبل بدء المنافسة ، ومن ناحية أخرى ينشأ القلق البدني بعد ذلك الإدراك السلبي نتيجة لردود أفعال فيسيولوجية في جسم الرياضي وتهر على هيئة عرق وزيادة ضربات القلب وسرعى التنفس وتختفي بعد بدء اللعب مباشرة .

وكخلاصة يمكننا أن نقول أن مستوى القلق المعرفي بدرجة مرتفعة نسبيا لم يكن كافيا لرفع مستوى القلق الجسمي لدرجة مرتفعة ، ولكنه جعل مستوى الثقة بالنفس في درجة منخفضة . وبذلك فإن الفرضية الجزئية الأولى تحققت في جانب وجود حالة من الضغط النفسي لدى لاعبو كرة القدم U20 للفريق المحترفة.

## 2.6. التساؤل الثاني.

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0,05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة عند لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة المعرفي؟ فمن خلال النتائج الموضحة في الجدول (3) ، وتحليلها نلاحظ أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة عند لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة المعرفي . أي انخفاض وتراجع لمستوى حالة الضغط النفسي في بعد القلق المعرفي ، وبذلك يمكن أن نقول أن الفرضية التي وضعناها اجابة لهذا التساؤل والتي تنص على أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0,05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة المعرفي . وبالتالي فقد تحققت هذه الفرضية . وذلك كون أن الجانب المعرفي هو أول ما يتأثر بحالة الضغط النفسي وهو نقطة انطلاق استجابة الفرد نحو حالة الضغط النفسي في باقي الأبعاد وينتج في كثير من الحالات عن التصور الخاطئ أو المبالغ فيه لظروف المنافسة ، لذلك فهذا الانخفاض يعود أساسا الى أن الاحتكاك المباشر مع ظروف المنافسة الذي أدى الى اختفاء مجموعة من الهواجس التي كانت تسيطر على تفكير اللاعبين وكذلك الاستجابات الفيزيولوجية للجسم خلال عملية الإحماء والتي افرزت مجموعة هورمونات ساعدت في تحسين الحالة النفسية للاعب وحالته المعنوية وهذا رفع من مستوى التركيز والانتباه وانعكس على باقي العمليات العقلية لدى اللاعب .

## 3.6. التساؤل الثالث.

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0,05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة الجسمي؟ ، فمن خلال النتائج الموضحة في الجدول (4) ، وتحليلها نلاحظ أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة عند لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة الجسمي . وبذلك يمكن القول أن الفرضية الثالثة التي وضعناها كاجابة أولية لهذا التساؤل والتي تنص على

أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0,05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد قلق الحالة الجسمي ، فيمكن القول أن هذه الفرضية لم تتحقق ويرجع ذلك الى أن الضغط النفسي في هذا البعد كان أساسا في مستوى منخفض قبل الاحماء ، بل قد عرف ارتفاعا طفيفا ولكنه غير دال احصائيا ، وكذلك أن عملية الاحماء لها نفس الاعراض الجسمية تقريبا لأعراض القلق الجسمي ( التعرق ، ارتفاع ريثم النفس، ونبضات القلب ...). حيث يعبر عنها في الكثير من الأحيان على التمارين البدنية بأنها توتر جسمي ، ولذلك استمر تواجد هذه الأعراض على اللاعبين رغم أن سببها ليس هو الضغط النفسي.

#### 4.6. التساؤل الرابع.

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0,05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد الثقة في النفس ؟ من خلال النتائج الموضحة في الجدول (5) ، وتحليلها نلاحظ أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة عند لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد الثقة بالنفس . وأن هناك انخفاض للضغط النفسي في بعد الثقة بالنفس أي وزيادة في الثقة بالنفس ، وبالتالي يمكن أن نقول أن الفرضية التي وضعناها للإجابة عن هذا التساؤل والتي تنص بأنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0,05 قبل وبعد الإحماء قبل المنافسة بين لاعبي كرة القدم في مستويات الضغط النفسي في بعد الثقة في النفس. وبالتالي نقول بأن هذه الفرضية قد تحققت ويمكن تفسير ذلك بأن عملية الاحماء قبل المنافسة تسمح للرياضي بالاحتكاك المباشر مع ظروف المنافسة ووسائلها ، فتتضح لديه الصورة أكثر وقد تزول مجموعة من الهواجس لأشياء غير موجودة كانت تسيطر على تفكيره ، كما يمكن أن يحدث العكس ، وفي كلتا الحالتين ينحصر تفكير الرياضي ولا يثبتت للأشياء التي كان يرغب في توفرها أو في انعدامها وهذا يسهل في اتخاذ القرارات الملائمة لواقع المنافسة. ولقد كان موضوع التقييم الذاتي والثقة بالنفس موضوع بحث للكثير من الدراسات التي اشغلت في ميدان علم نفس الرياضة خاصة في الفترة بين 1970 و 1980 ، وكانت تهدف أساسا في البحث على كيفية رفع مستوى الثقة بالنفس عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، فتوصلت دراسة Gruber 1980 أن ممارسة الأنشطة الرياضية الهوائية له فعالية كبيرة في هذا الإطار ، أما Strauss وزملائه 2001 فتوصلوا أن مستوى الثقة بالنفس لدى الناشئين يرتفع من خلال السير 1200 خطوة سريعة في اليوم ، وأشارت دراسة Parifitt et Eston 2005 أن أداء مجموعة من حركات التمرين البدني يحسن الصورة التي يتخيلها الفرد عن نفسه ، فينعكس ذلك على تعزيز ثقته بنفسه. ( Patrick, 2007. 136 ).

حسب R.Closs.1972 تكون درجة حرارة العضلة في حالة الراحة حوالي 36° ، وعند ارتفاع درجة حرارتها الى 39° تقدم أفضل مردود لها ، حيث تزداد مرونتها بحوالي 8% ، وترتفع قوة العضلة بنسبة 2% وكذلك المردود الطاقوي لعمليات الأيض بنسبة 13% مع كل ارتفاع لدرجة واحدة في حرارة العضلة يصاحب ذلك تحسن في استئارة العضلة و نشاط الأنزيمات داخلها . وكل هذا يرجع بالفائدة على الجهاز الحركي للاعب مما يرفع من مستوى أدائه للحركات المهارية التي يقوم بها وتقل أخطائه في تنفيذها، فينعكس ذلك على تقديره الذاتي لنفسه فتعزز ثقته بنفسه (Alberti et Emmons. 1974).

#### خلاصة.

ان عملية الضغط النفسي التي تنتاب لاعب كرة القدم قبل المنافسة تتم عبر ثلاثة مراحل متتابعة يتم الانتقال فيها من مرحلة الى أخرى حسب شدة واستمرار توفر عامل الضغط ، كما أن أعراض هذه الحالة تشبه أعراض قلق المنافسة وهي تظهر على مستوى ثلاثة أبعاد ( القلق المعرفي ، القلق الجسمي، الثقة بالنفس) هذه الأبعاد يؤثر كل واحد منهم في البعدين الآخرين حسب ادراك اللاعب لعامل الضغط النفسي. ولقد توصلت هذه الدراسة الى أن لاعبي فئة U20 الخاصة بالفروق التي تنشأ بالقسم المحترف الأول والثاني للموسم الرياضي 2015- 2016 يعانون من حالة الضغط النفسي قبل المنافسة رغم أن تلك المنافسة ليس ذات أهمية كبيرة وبعيدة عن الأضواء ومختلف عوامل الضغط ولكن بمستويات ضغط مختلفة حيث أن حالة الضغط النفسي تكون بدرجة مرتفعة بالنسبة لبعد القلق المعرفي ، وبدرجة منخفضة بالنسبة لبعد القلق الجسمي ، وبنسبة متوسطة لبعد الثقة بالنفس.

#### المراجع.

بن عبد الله عبد القادر. (2011). الضغوط النفسية عند الرياضيين الناشئين ( مصادرها وأعراضها ) المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية ، ع 8 ، ديسمبر 2011. 89- 103 .

- شابشي خير الدين جانفي (2015). تقنين اختبار حالة قلق المنافسة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3 . 236-222.
- أ. بورنان شريف مصطفى. (2011) قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر . الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية . ع 7 . 50-60 ..
- أميرة أبدة (2011). قلق المنافسة الرياضية في لعبة كرة السلة عند طلبة فرق المدارس الثانوية . مجلة العلوم التربوية ، المجلد 38 ، العدد 1 ، 246-235.
- رمزي رسمي جابر. (2009) . حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين . مجلة علوم الرياضة . العدد الأول. 65-90 .
- محمد حسن علاوي (2002)، علم نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
- محمد حسن علاوي ، كمال الدين عماد الدين ، عباس أبو زيد ، (2006) الإعداد النفسي في كرة اليد – تطبيقات - ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،
- محمد حسن علاوي ، (2004) ، مدخل في علم النفس الرياضي ، مرك الكتاب للنشر، الطبعة 4 القاهرة ، مصر ،
- محمد حسن علاوي ، (1998 ) ، موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى القاهرة، مصر،
- أسامة كامل راتب (1997) إحتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي ، دار الفكر العربي ،
- أسامة كامل راتب ، (1997) . قلق المنافسة ، ضغوط التدريب ، إحتراق الرياضي ، دار الفكر العربي ،
- أسامة كامل راتب ، (1999) المنافسة الرياضية والنمو النفسي للنشائيء الرياضي ، علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق ، اصدار الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي . القاهرة
- أحمد فوزي . (2003) مبادئ علم النفس الرياضي .- مفاهيم وتطبيقات- دار الفكر العربي... .
- عامر سعيد الخيكتاني ، (2011) . سيكولوجية كرة القدم ، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع ، ط 1 ،
- طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، (2006) . استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية ، دار الفكر ، الأردن ،
- صدقي نور الدين محمد ، (2004) علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية، التوجيه ، الارشاد ، القياس) ، دار الأزريرة اسكندرية ،
- سعد عبد الرحمن ، (2008) . القياس النفسي ، النظرية والتطبيق ، هبة النيل العربية للنشر والتوزيع ، ط 5 ،
- فاروق السيد عثمان ، (2001) . القلق وإدارة الضغوط النفسية . دار الفكر العربي ، القاهرة .
- هبة محمد نديم لبيب . (2014) . للتدريب العقلي وقلق المنافسة . دار الوفاء للطباعة والنشر . اسكندرية .
- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر . (2011) . موسوعة فسيولوجيا الرياضة . مركز الكتاب للنشر . الطبعة الأولى .
- عمر بدران . (2004) . تخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء مكتبة جزيرة الورد.
- Alain Berthoz. (2011). La chimie et le sport.EDP Sciences.
- Berthon, P, (2001), L'échauffement en Eps, Revue EPS, n° 290, 49-52,
- Bernard, P, (2004), Enseigner des méthodes : récurrence des contenus et choix des stratégies, in Pratiquer des méthodes, Les cahiers EPS de l'Académie de Nantes, n° 30, CRDP des pays de Loire, 12-13,
- Bihan, S, (2004), L'échauffement s'enseigne-t-il ?, Revue EPS, n° 305, 14-16,
- Christine Le Scannf. 1994. Revue EPS n°247 c. Editions EPS PP 22.
- Cox RH. (2005). psychologie du sport.Ed de Boek..
- Gilles Pasquet,(2004).L'échauffement du sportif ou comment préparer l'organisme à un effort ,Amphora sports,Paris
- Geoffroy, C, (2003), Guide des étirements du sportif, 4e édition, 46,
- Guissard, N, (2005), Le stretching, Institut supérieur d'éducation physique et de kinésithérapie, Université libre de Bruxelles, Séminaire master 2 recherche STAPS, non publié,
- Houllier, G, (2003), Préface du guide des étirements du sportif, in Guide des étirements du sportif, 4e édition, 5,
- Mahmoud Boudarene , Lesstress entre bien être et souffrance , édition BERTI ,Ager, 2005 .
- Mardle,w., f, Katch & v, Katch, (1987) Physiologie de l'activité physique, Paris, Vigot, 330 p,
- Pasquer, G, et al, (2004), Échauffement du sportif, Éd, Amphora, 135.
- Patrick Laure. Activité physique et santé .Ellipses. Paris .2007.
- Pirot, M, (1996), Savoir s'échauffer, Revue Eps, n° 260, 19-22,
- Seners, P, (2002), La leçon d'EPS, deuxième édition, Paris, Vigot, 12,

- Shrier, I, (2000), Myths & truths of stretching, Individualized recommendations for healthy muscles – The physician & sports medicine, vol, 28, n° 8,
- Viel, e, & esnault, M, (2003), Récupération du sportif blessé, Paris, Masson, 35,
- Weineck, J, (2003), Manuel d'entraînement, 4e édition, Paris, Vigot, 32.
- Weineck, J. (1999). Manul d'entraînement , Vigot , Paris.