

الضغوط النفسية عند الرياضيين الناشئين (مصادر ها و أعراضها).

أ. بن عبد الله عبد القادر

جامعة الجلفة

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين والفروق في مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية لديهم (النشاط الرياضي، السن، الجنس)، و حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم العوامل والمصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى الناشئين الرياضي وأعراض الضغط ومؤشراته الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة 206 ناشئ وناشئة ينتمون إلى مختلف أندية الجزائر العاصمة (مولودية الجزائر - اتحاد العاصمة - شباب بلوزداد - أولمبيك نادي الجزائر - اتحاد الحراش - أولمبي العناصر - نصر حسين داي - رائد القبة - النادي الرياضي لبئر خادم - فريق الجزائر الوسطى)، وقد استخدم الباحث مقياس أعراض الضغط النفسي (إعداد الباحث)، ومقياس مصادر الضغط النفسي (أسامة الأصفر 1999). وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها: يتعرض الناشئ الرياضي لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية، كما تظهر لديه بشكل كبير أعراض ومؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجية والسلوكية. - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر وأعراض الضغط النفسي بين الرياضيين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية. - تظهر أعراض الضغط النفسي وخصوصا الأعراض النفسية بشكل أكبر لدى الرياضيين الناشئين الأقل سنا (14 - 16 سنة)، مقارنة بالناشئين الأكبر سنا (16 - 18 سنة)، في حين يتعرض الرياضيين الناشئين بنفس المستوى لعوامل ومسببات الضغط النفسي. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.001 بين الرياضيين الناشئين والناشئات في أعراض ومؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجية والسلوكية حيث تظهر بشكل أكبر لدى الناشئات مقارنة بالناشئين وأن الإناث أكثر تعرضا من الذكور لمصادر الضغوط النفسية. - وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين. - وتكرر مؤشرات الضغط النفسية بشكل كبير لدى الرياضيين الناشئين تليها الأعراض السلوكية ثم الفيزيولوجية.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية - الناشئ الرياضي - مصادر الضغط - أعراض الضغط.

Le Stress Chez Les Jeunes Athlètes (Les Sources & les symptômes).

Résumé :

Cette étude visait à identifier le niveau de stress chez les jeunes athlètes ainsi que les différents niveaux de ce stress suivant les différentes caractéristiques spécifiques à chaque jeune athlète (activité physique, âge, sexe). L'étude a tenté de répondre aux questions relatives aux plus importants facteurs causant une pression psychologiques chez les jeunes sportifs, les sources de cette pression ainsi que ses symptômes et ses indicateurs les plus visibles. On a utilisé la méthode descriptive et notre échantillon a atteint 206 jeunes (filles et garçons) évoluant dans les différents clubs d'Alger (MC Alger - USM Alger - CR Belouizdad - Olympique Club d'Alger - USM El Harrach - Olympique de Ruisseaux - NA Hussein Dey - RC Kouba - Club Sportif de Birkhadem - Club sportif d'Alger centre). On a utilisé le test des symptômes de stress psychologique (développé par le chercheur), et le test des sources de stress (Oussama Alasfer 1999) et l'étude a abouti à de nombreux résultats dont les plus importants sont: -Le jeune athlète subit un niveau élevé de pression psychologique expliquant l'apparition des plus importants symptômes et indicateurs de stress psychologiques, physiologiques et comportementaux. -L'absence d'une différence statistiquement significative concernant les sources et les symptômes de stress chez les jeunes athlètes pratiquant les sports collectifs et les jeunes athlètes pratiquant les sports individuels. -Les plus jeunes athlètes (14-16 ans) présentant beaucoup plus les symptômes de stress psychologique par rapport aux athlètes moins jeunes (16-18 ans) alors qu'ils sont exposés, à niveau égal, aux facteurs et causes de stress. -Il existe une différence significative de 0,001 concernant les symptômes et les indicateurs de stress psychologiques, physiologiques et comportementaux chez les jeunes athlètes filles et garçons, en effet ces symptômes et indicateurs apparaissent beaucoup plus chez les jeunes athlètes filles qui sont plus exposées aux sources de pression psychologiques par rapport aux garçons. -L'existence de multiples sources et causes de stress psychologique chez les jeunes sportifs. -Une apparition importante et répétée des indicateurs de pression psychologique chez les jeunes athlètes, suivi par l'apparition des symptômes comportementaux puis physiologiques.

Mots clés: stress - jeunes athlètes - sources de stress - symptômes de stress.

- المقدمة:

يواجه الرياضي الناشئ العديد من المثيرات الضاغطة التي قد يصادفها نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها، كالإنجاز العالي، واكتساب المهارات الحركية، والقدرات الخططية، والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية، والتحكم الانفعالي، والاستجابة للمسؤوليات الملقاة علي عاتقه، ومحاولة التوفيق بين كل من متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة والدراسة؛ والتفاعل الجيد مع الآخرين، وكذلك الخوف من الفشل أو الهزيمة، والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستشارة؛ التي ترتبط بالمنافسة الرياضية.

وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى الرياضيين الناشئين، والتي قد لا يستطيعون التكيف الايجابي معها، فتؤدي بهم إلى انحدار مستوياتهم الرياضية والإصابة بما يعرف بالاحتراق النفسي Burnout ثم الانسحاب من الممارسة الرياضية، إذ تشير دراسة أورليك 1974 Orlick أن أسباب انسحاب الناشئ الرياضي في المجتمع الكندي والذين تتراوح أعمارهم بين 17 - 18 سنة يتعلق بمصادر الضغوط التالية: الخبرات السلبية مثل عدم المشاركة الفعلية في اللعب، التركيز على المنافسة في البرنامج (الاهتمام بالفوز)، عدم الاتصال الجيد مع المدرب (أورليك 1974.ص: 21-27).

و عليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية؛ نقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتقصي حقيقة الضغط النفسي لدى هاته الفئة من الرياضيين الناشئين، لمعرفة مستوياته، ومصادره ومسبباته، والأعراض والمؤشرات المرتبطة بالضغوط السائدة لديهم.

- الإشكالية:

يلاحظ في السنوات الأخيرة زيادة اشتراك الرياضيين الناشئين في برامج التدريب، وقد يرتبط ذلك بالارتفاع في حجم وشدة التدريب بصورة مغالى فيها، وكذا المنافسة والمشاركة الرياضية المكثفة للنشء والاهتمام الزائد بالمكافئة وتحقيق الفوز، وزيادة متطلبات الوقت المخصص للتدريب والمنافسة، حيث يشعر الرياضي أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد في ضوء مدي نجاحه في المنافسة.

وحيث أن المنافسة غير مأمونة المكسب دائما، وأن الفوز نصيب العدد القليل، فانه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدرا للضغط السلبي لعدد كبير من الناشئين، وأن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم الناشئ قد يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للناشئ، وربما يؤدي إلى ضعف الثقة، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح (أسامة راتب 2001 ص 254.253).

وقد يكون صراع الناشئ الرياضي في محاولة التوفيق بين كل متطلبات التدريب، والمنافسة الرياضية، ومتطلبات الدراسة والحياة الأخرى... سببا في إحداث التعب والإعياء النفسي لديهم. ويمكن أن يكون إصرار الناشئ على التوفيق بين المتطلبات سبيل إلى معرفة نواحي النقص فيه، وتحويل خبرة الفشل إلى طاقة نجاح... وهنا يكمن دور المدرب المؤهل الذي يعرف أساليب الوقاية والعلاج في مساعدة الناشئ على إدارة الضغوط والتكيف الإيجابي معها (أسامة راتب 2001 ص 400).

أما في حالة عدم قدرة الناشئ على مواجهة الضغوط فإنها تؤدي به إلى أن يترك الرياضة كلية، ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدرا للإحباط والتوتر النفسي، بعد أن كلف الدولة أو الأندية الكثير من الخسائر المادية والطاقات البشرية (نفقات، أجهزة، وأدوات، جهود الجهاز الفني والإداري..)، إضافة إلى ذلك الافتقار لرياضي واعد في المستقبل (رياضي المستوى العالي).

ويتخذ الانسحاب كمؤشر من مؤشرات عدم القدرة على التكيف مع الضغوط شكلين أحدهم ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية (المدرب - الأسرة - المكافآت... الخ)، ولكن دون تفاعل ايجابي ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى.... (أسامة راتب 2001 ص 400).

وفي نفس السياق ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي حاولت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي؟.
- هل تتباين مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية للرياضيين (النشء، النشاط الرياضي، سنوات الممارسة، السن، الجنس)؟.
- ما هي أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على النشء الرياضي؟.
- ما هي أعراض الضغط النفسي الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين؟.
- أهمية وأسباب اختيار البحث:
- يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين أهميته من جهة أنه لم يحظى بالاهتمام الكافي في الدراسات العربية بشكل عام، وفي البيئة الجزائرية بشكل خاص، ومن جهة أخرى فإن موضوع الدراسة من الموضوعات الحديثة التي لقيت المزيد من الاهتمام في السنوات الأخيرة، نظرا لتزايد إعداد اللاعبين الناشئين، الذين قد يؤدي تعرضهم إلى الضغوط دون القدرة على التكيف معها، إلى هبوط مستوياتهم وكفاءاتهم وفعاليتهم وبالتالي يظهر ما يعرف بالاحتراق النفسي ثم الانسحاب الكلي أو الجزئي من الرياضة.
- تمهيدا لتحديد إستراتيجية ملائمة لمواجهة وإدارة الضغوط النفسية، لجعلها في مستويات صحية لدى الرياضيين الناشئين، ولعلمنا بأن مصادر الضغط النفسي عديدة ومتنوعة ويصعب التحكم فيها كلها، تقدم الدراسة الحالية قائمة بعوامل ومسببات الضغط الأكثر أهمية عند النشء في بعض نوادي الجزائر العاصمة.
- كما تكشف الدراسة عن قائمة تتضمن أكثر أعراض ومؤشرات الضغط النفسي ظهورا لدى الرياضيين الناشئين الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، للاستفادة منها في تشخيص مستوى الضغط النفسي لدى النشء الرياضي.
- أهداف البحث:

 1. تحديد مستويات الضغط النفسي لدى النشء الرياضي.
 2. معرفة مدى تباين مستويات الضغط النفسي باختلاف الخصائص الفردية للرياضيين الناشئين (النشاط الرياضي، السن، الجنس).
 3. الكشف عن أهم عوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على النشء الرياضي.
 4. التعرف على أكثر أعراض الضغط النفسي ظهورا لدى الرياضيين الناشئين.
 5. تصميم مقياس أعراض الضغط النفسي لدى النشء الرياضي.

- الفرضيات:

 1. يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي.
 2. هناك فروق في مستويات الضغط النفسي لدى النشء الرياضي باختلاف النشاط الرياضي (جماعي/فردى).
 3. تختلف مستويات الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين باختلاف الفئة العمرية.
 4. تختلف مستويات الضغط النفسي باختلاف الجنس (ناشئين - ناشئات).

- المصطلحات المستخدمة في البحث:
- الضغوط النفسية: يعرف (غرينبوج ، 1984 Grenberg) الضغوط بأنها رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة عويد سلطان المشعان. 2001. ص71).
- النشء الرياضي: قد حددنا في هذا البحث النشء الرياضي بالفترة العمرية ما بين (14-18 سنة).
- الأعراض النفسية: وتمثل في أساسها حيلة دفاعية يعتمد عليها الفرد اعتمادا زائدا لتجنب صعوبات الحياة ومشاكلها؛ وهناك حالات أخرى تمثل الاضطرابات النفسية عجز الحيل الدفاعية عن مواجهة الضغوط. ويؤكد

لفين Levin 1991 أن الأعراض النفسية تعتبر المؤشرات الأكثر حساسية للتدريب الزائد، ومن هذه الأعراض عدم المبالاة، التعب، الغضب، الإكتئاب. (أسامة راتب 1997 ب.ص:38).

- الأعراض الفيزيولوجية: وهي حالات تكون فيها التغيرات التكوينية في الجسم راجعة بصفة رئيسية إلى اضطرابات انفعالية؛ ومن بين هذه الأعراض التعب والألم العضلي، الإحساس بدوار، زيادة في نبضات القلب وقت الراحة. (أسامة راتب 1997 ب.ص:39. 40.41).

5.6- الأعراض السلوكية: وهي جملة الاستجابات التي يلجأ إليها الرياضي للتفيس من وطأة الضغوط؛ ومن بين الأعراض السلوكية، سرعة الغضب، والانفعال، عدم الصبر، وحدة الطبع، وفقدان اللذة في التدريب، وعدم الميل إلى بذل المجهود الجسدي، عدم القدرة على التحكم في أجزاء الجسم كالتحدث بسرعة، قضم الأظافر اضطراب الأداء وضعفه والحركات الزائدة. (أسامة راتب 1997 ب.ص: 39 - 41).

- الدراسات السابقة:

عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة ظاهرة الضغوط النفسية للرياضيين وقد تركزت معظمها في السنوات الأخيرة... كما تشير الدلائل أن معظم الدراسات السابقة... التي أمكن لنا التوصل إليها - أجريت في واقع المجتمعات الأجنبية؛ بينما هناك دراسات قليلة جدا في واقع البيئة العربية. تشير دلائل مراجعة الدراسات السابقة وخاصة في المجتمعات الأجنبية أن هناك اهتماما لدراسة ظاهرة الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين والرياضيين المستوى العالي.. حيث من بين تسع وعشرون دراسة تم مراجعتها توجد عشرة دراسات لرياضي المستوى العالي.. وتسعة عشرة دراسة للناشئين - سبعة عشر في البيئة الأجنبية، ودرستان في البيئة العربية -...

أمكن لنا التوصل إلى عشرة دراسات في مجال الضغوط النفسية والاحتراق التي تواجه رياضي المستويات العليا: دراسة محمد عبد العاطي 1998 - بنجامين 1997 Benjamin - جيل Gill وهندرسون Henderon بارجمان 1995 Paragman - وينبرج Weinberg وجولد 1995 Gould - تارا Tara وجيري Gary وكينيث 1991 Kennt - سيلفا 1990 Silva - فولب Volp وكيل Kill 1978 - مورجان Morgan وآخرين 1978.

وهناك دراستان اهتمتا بدراسة مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الطلاب والطالبات الرياضيين هما: دراسة سيجار 1997 Seggar وزارتسكي Zaritsky وسوكول 1992 Sochol. أمكن لنا التوصل إلى تسعة عشرة دراسة في مجال مصادر الضغوط النفسية والاحتراق التي تواجه الرياضيين الناشئين هي:

دراسة هارليك Harlick.M ومك كنزي 2000 Mc.Kenzie - أسامة عبد الظاهر الأصفر 1999 - فونتاني وآخرين 1998 Fontani.G &Autre - توماس Tomas ورايدك Raedeke 1997 - غوولد وآخرين 1996 Gould.D &Autre - حسن أبو عبدة 1993 - جيفلابونتا 1991 Gevla - تايلور Taylor ودانيال 1990 Daniel - كروكر 1989 Crocker.PRE - لارسون 1989 Larsson.G - كوك Cook ستارن 1988 Starrin - جولد Gold بيتشكوف Pettichkof 1988 - تيرني 1988 Tierny - اسكان لون Scanlon ولويس ويت 1988 Lwth Waite - سمورجان وآخرين 1988 Morgan &Autre - ميني 1986 Meany - مك فرسون 1980 Mc. Pherson - ساب 1987 Sapp هوبنستريك 1978 Haubenstric - كلافورا 1975 Klavora.P - أورليك 1974 Orlick.

وهناك دراسات اهتمت بدراسة مصادر الضغوط النفسية والأداء الرياضي وهي: دراسة بنجامين 1997 Benjamin - فولب Volp وكيل Kill 1987 - سيجار 1997 Seggar - لارسون 1988 Larsson &Autre وآخرين.

وهناك بعض الدراسات اهتمت بدراسة العلاقة بين الضغوط وبعض المتغيرات النفسية الأخرى مثل القلق - العلاقات السلبية - خبرات الفشل - الالتزام - التدريب الزائد - المنافسة - الحالة المزاجية - الانسحاب من الممارسة - تأثيرات الوالدين والمدرّب.

بينما هناك دراسات أخرى تناولت الضغط النفسي من حيث إدارته وتقييمه في المنافسات الرياضية ؛ كذلك دور المدرب والإداري في فهم وإدارة الضغوط النفسية في الرياضات الصغرى عند الناشئين وهي: دراسة كروكر وآخرين Crocker 1989 - ميني 1986 Meany.

تشير نتائج الدراسات السابقة إلى زيادة انسحاب النشء مبكراً من الرياضة نتيجة للضغوط النفسية، والتي قد تصل إلى 35-40 % في الموسم التدريبي وأن أعلى نسبة للانسحاب تكون عند العمر 13-15 سنة (أسامة راتب 99 رقم 1. ص:36). وتشير دراسة أخرى لـ: ساب و وهينسترك 1978 Haubenstricker & Sapp أن رغبة النشء في الانسحاب وعدم استمرارهم في الممارسة (ما بين 11-18 سنة) كانت بنسبة 37% للنشء الكبار و 24% من النشء الصغرى و 15% رغبتهم في الانسحاب بسبب اهتمامات أخرى ؛ كما تشير دراسة أورليك 1974 Orlic إلى وجود اختلاف وتنوع في مصادر الضغوط النفسية وأن أسباب انسحاب النشء من الرياضة يرجع إلى متغير العمر السني أقل من 10 سنوات - أكثر من 10 سنوات، ولقد وجهنا دراستنا الحالية للتعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه النشء الرياضي خلال الفترة العمرية من 14-18 سنة.

وأشارت دراسات أخرى إلى تعدد مصادر الضغوط النفسية وتداخلها مؤدية بذلك إلى حدوث ما يسمى بظاهرة الاحتراق النفسي منها: دراسة هارليك ومك كنزي 2000 Harlick&Kenzie - غولد وآخرين Gould &Autre 1996 - توماس ورايدك 1997 Thomas & Raedeke - جفلا بونتا 1991 Gevla Bonita - سلفا 1990 Silva - تايلور ودانيال 1990 Taylor&Daniel - مورجان وآخرين 1987 Morgan &Autre. كما أظهرت نتائج دراسة فونتاني وآخرين Fontani.G &Autre 1998 زيادة مادة الكورتيزول Cortisol كنتيجة للضغط النفسي الذي تعرض له اللاعبون بسبب عدم مشاركتهم في اللعب في فترات هامة وحاسمة من المباراة.

وتشير نتائج الدراسات السابقة التي اهتمت بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي إلى تنوع هذه المصادر ومن أهمها: أظهرت دراسة حسن أبو عبدة 1993 -تايلور وزملائه Taylor 1991 - تيرني 1988 Tierny - مورجان وآخرين 1987 Morgan &Autre أن أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه النشء الرياضي هي: الخوف من الفشل - عدم الشعور بتقدير الآخرين.

بينما أظهرت نتائج دراسة: هارليك ومك كنزي. 2000 Harlick & Mc Kenzie - غولد وآخرين. 1996 Gould &Autre - اسكان لون ولويت وايت. 1988 Scanlon & Lewth Waite أن أهم مصادر الضغوط للنشء الرياضي هي: عدم المساندة الاجتماعية والتشجيع من الآباء والمدرسين وأظهرت نتائج دراسة كل من لارسون وآخرين 1988 Larsson &Autre - كلافورا 1975 Klavora أن مصادر الضغوط النفسية تتعلق بالمنافسة الرياضية.

كما تشير نتائج الدراسات السابقة إلى تنوع مصادر الضغوط النفسية لدى الناشئين تبعاً لمتغير العمر السني - وتبعاً للجنس (ذكور، إناث) - ويبدو في حدود نتائج الدراسات السابقة أن الرياضيين الناشئين الأقل سناً يعانون من الضغوط النفسية أكثر من الأكبر سناً ؛ ويبدو كذلك أن اللاعبات لديهن مصادر ضغوط أكثر تنوعاً من اللاعبين. وقد استفدنا من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية للمقارنة بين مصادر الضغوط للنشء الرياضي تبعاً لمتغير: الجنس (ذكور، إناث) ومتغير السن.

وأظهرت نتائج الدراسات في البيئة العربية التي اهتمت بالتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين أن من أهمها: الارتفاع في سمة القلق وتأثيراتها السلبية على الزيادة في الخوف من التقييم الخارجي ودرجة الخوف من الفشل -حسن أبو عبدة 1993- أما دراسة أسامة الأصفر 1999 فأظهرت أن أهم مصادر الضغوط تتعلق بـ: ضعف اتصال المدرب مع اللاعبين - انتقادات الجمهور ووسائل الإعلام - ضغوط مرتبطة بحمل التدريب -الخوف من المنافسة الرياضية - عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والحياة الأخرى - عدم المساندة الاجتماعية للأسرة.

استخدمت الدراسات المقاييس النفسية المقننة كأداة أساسية في جمع البيانات إضافة إلي الاستبيان والمقابلات الشخصية وملاحظة السلوك و الاختبارات (البيوكيميائية - الفيزيولوجية) لذلك وجهنا دراستنا لإعداد مقياس خاص للتعرف أهم أعراض الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين ؛ وكذلك استعنا في بحثنا بمقياس (مصادر الضغوط النفسية) من (إعداد أسامة راتب ؛ إبراهيم خليفة ؛ أسامة الأصفر 2001) للتعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين الناشئين.

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

- منهج البحث:

استخدمنا المنهج الوصفي المسحي لملائمته لتساؤلات الدراسة،

- عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية لبعض نوادي العاصمة.

- مجالات البحث :

المجال الزماني : استغرقت توزيع وجمع البيانات حوالي أربعة أشهر بدءا من جانفي 2009 إلي أواخر ماي 2009. حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية في شهر أكتوبر ونوفمبر 2008.

المجال المكاني : تم إجراء البحث على أندية مختلفة للجزائر العاصمة (مولودية الجزائر - اتحاد العاصمة - شباب بلوزداد - أولمبيك نادي الجزائر - اتحاد الحراش - أولمبي العناصر - نصر حسين داي - رائد القبة - النادي الرياضي لبئر خادم - فريق الجزائر الوسطى) في العديد من الأنشطة الجماعية (كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة) و الأنشطة الفردية (ألعاب القوى - السباحة - الجيدو - الكراتي دو - التايكواندو - الملاكمة - تنس الطاولة).

المجال البشري : شملت الدراسة رياضيين ورياضيات من أندية مختلفة للجزائر العاصمة يلعبون في بطولات ومنافسات رسمية تشرف عليها الاتحاديات الجزائرية المسؤولة عن الرياضة الممارسة ويزاولون الدراسة بالمتوسط والثانوية، حيث بلغ عددهم 206 رياضي ناشئ منهم 111 ذكور و 95 إناث، ومثلوا (94 رياضي) من الأنشطة الجماعية، و (112 رياضي) من الأنشطة الفردية، ويتراوح سنهم بين (14-16) 79 رياضي، ومن (16-18) سنة 127 رياضي. وتم تطبيق أداة البحث على عينة قوامها (500) خمسمائة رياضي ناشئ و ناشئة بواقع (500) استمارة، أرجعت منها (210)، ألغيت 04 لأنها غير مستكملة، وبذلك أصبح العدد النهائي للعينة 206 رياضي (ناشئ و ناشئة).

- أداة الدراسة:

مقياس أعراض الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين (إعداد الباحث) - مقياس مصادر الضغوط النفسية للناشئين الرياضيين من إعداد (أسامة راتب - إبراهيم خليفة - أسامة عبد الظاهر).

- خطوات بناء مقياس أعراض ومؤشرات الضغط النفسي لدى الناشئين الرياضي:

المسح المكتبي ومراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية .- مراجعة العديد من المقاييس وقوائم الضغوط النفسية التي سبق إعدادها - توجيه أسئلة مفتوحة استكشافية قصد التعرف على أهم أعراض ومؤشرات الضغط التي تظهر عند الناشئين الرياضي لكل من (المدرّب، الإداري، اللاعب، الأسرة).- تحديد المحاور المقترحة لأعراض الضغوط النفسية للنشء الرياضي استرشادا بالخطوات السابقة- عرض المحاور على المحكمين في مجال علم النفس والتدريب الرياضي.- اقتراح عبارات المقياس لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور.- الصورة النهائية لمقياس أعراض ومؤشرات الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين. بعد تعديل المقياس والأخذ بعين الاعتبار كل ملاحظات الأساتذة في علم النفس وكذلك المختصين في التدريب الرياضي تكونت الصورة النهائية للمقياس من 03 محاور و 29 عبارة، وقمنا بترتيب عباراتها بطريقة عشوائية.

- أدوات البحث:

- وصف أداة القياس: تتكون أداة الدراسة من ثلاثة أجزاء (أنظر الملحق).
- الصدق والثبات:

. صدق مقياس أعراض الضغوط النفسية (إعداد الباحث):

جدول (1): الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية لمقياس أعراض الضغط النفسي

ن=70

م	المحاور	لمقياس ككل
1	الأعراض النفسية	0,90**
2	الأعراض الفيزيولوجية	0,70**
3	الأعراض السلوكية	0,85**

**دالة عند مستوى 0.01.

. مقياس مصادر الضغوط النفسية:

جدول(02) الاتساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية

ن=70

م	المحاور	لمقياس ككل
1	ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب الرياضي	0,71**
2	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي، قبل، أثناء، و بعد المنافسة	0,70**
3	ضغوط نفسية مرتبطة بالاتجاهات الأسرة نحو الرياضة	0,57**
4	ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور	0,74**
5	ضغوط نفسية مرتبطة بالدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى	0,73**

**دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول (1)، (02) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يشير إلى التجانس (التناسق) الداخلي للمقياسين، وأن محاور المقياسين تقيس أعراض ومصادر الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين وأن جميع قيم الاتساق الداخلي معاملات الارتباط بين أبعاد المقياسين والدرجة الكلية دالة إحصائياً.

. ثبات الأداة: بلغ ثبات مقياس أعراض الضغوط النفسية $\text{Alpha} = 0.75$ - كما بلغ ثبات مقياس

مصادر الضغوط النفسية $\text{Alpha} = 0.85$ ،

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

الفرضية الأولى: مستويات الضغط النفسي للرياضيين الناشئين:

للتحقق من صحة الفرض القائل بتعرض النشء الرياضي لمستويات عالية من الضغط النفسي، وبعد حساب طول كل من فئة الضغط النفسي المنخفض والضغط النفسي المرتفع لكل محور من محاور المقياسين، وكذا الدرجة الكلية للقائمتين، تم حساب التكرار والنسبة المئوية لكل فئة في كل محور ومن ثمة حساب كا 2 لدلالة الفروق بين المستويين (المنخفض - المرتفع)، وكانت نتائج كل مقياس كالتالي:

مستويات ظهور أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين:

جدول (03): مستويات ظهور أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين (الضغط المنخفض والضغط المرتفع) ن=206

البيان الإحصائي		الأنشطة الفردية		الأنشطة الجماعية		دلالة الفروق	
محاور المقياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
الأعراض النفسية	112	21,60	3,91	94	22,20	4,63	0,31
الأعراض الفيزيولوجية		7,71	2,00		7,91	2,08	0,46
الأعراض السلوكية		17,18	3,21		17,61	3,51	0,36
مقياس أعراض الضغط النفسي		46,48	7,62		47,72	8,55	0,27

دالة عند مستوى 0.01.

. مستويات تعرض الرياضيين الناشئين لمصادر الضغط النفسي:

جدول (04): مستويات تعرض الرياضيين الناشئين لمصادر الضغط (الضغط المنخفض والضغط المرتفع)

البيان الإحصائي		رياضة فردية		رياضة جماعية		دلالة الفروق	
محاور المقياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
واجبات وأعمال التدريب الرياضي	112	20,12	4,49	94	19,96	4,48	0,81
التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد المنافسة)		18,14	3,58		17,81	3,63	0,52
اتجاهات الأسرة نحو الرياضة		13,41	2,99		13,74	2,65	0,41
الجهاز الفني والإداري والجمهور		27,04	4,51		26,87	4,92	0,79
الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى		17,54	3,32		16,73	3,47	0,09
مقياس مصادر الضغط النفسي		96,26	14,22		95,12	14,59	0,57

يتضح من الجدول (03-04) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقاييس أعراض ومصادر الضغط النفسي وهذا عند مستوى الدلالة 0.001، وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على ارتفاع مستويات ظهور أعراض الضغط النفسي، وكذا تعرض الرياضيين الناشئين بمستوى مرتفع لمصادر الضغط النفسي، وهذا ما يدعم الفرض القائل بتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

كشفت نتائج الدراسة عن ارتفاع مستويات الضغط النفسي للرياضيين الناشئين، حيث وصلت مستويات الضغط لديهم إلى 66,02% واقعة في المجال المرتفع للضغط النفسي وهذا على الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية.

وقد أشارت الدراسات السابقة إلى تعرض النشء الرياضي لضغوط عالية متعلقة بعدة عوامل حيث تشير دراسة موراي 1998 إلى أن زيادة مصادر الضغوط النفسية للرياضيين تقود إلى حدوث الإنهاك البدني

والانفعالي والعقلي ويطلق عليه الاحتراق لدى الرياضيين، مما يؤدي إلى نقص في الدافعية والاهتمام بالنشاط (موراي 1998, John F. Murray ص 9).

وأظهرت نتائج الدراسة أيضا إلى أن نسبة 61.17 % من أفراد العينة لديهم أعراض الضغط النفسي وهذا على الدرجة الكلية لقائمة أعراض الضغط النفسي واقع في المجال المرتفع، وهذه النسبة ملفتة للاهتمام مما يبرز أن الضغط الذي يشعر به الرياضيين الناشئين وصل إلى مستويات مرتفعة. وعليه فقد تحقق ما حاولت الفرضية الأولى الإجابة عنه.

الفرضية الثانية: أثر متغير النشاط الرياضي (جماعي- فردي) على مستويات الضغط النفسي لدى الناشئين الرياضي:

جدول (05) اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الأنشطة الرياضية في أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين.

البيان الإحصائي		16 - 14 سنة				18-16 سنة				دلالة الفروق	
محاور المقياس		العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة "ت"	مستوى الدلالة		
الأعراض النفسية الأعراض الفيزيولوجية الأعراض السلوكية مقياس أعراض الضغط النفسي	79	127	4,29	22,87	4,12	21,25	2,70	0,01			
			2,17	7,99	1,94	7,69	1,04	0,30			
			3,23	17,85	3,40	17,08	1,61	0,11			
			8,25	48,71	7,79	46,02	2,36	0,02			

جدول (06): اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الأنشطة الرياضية في مصادر الضغط النفسي للرياضيين الناشئين.

دلالة الفروق		18-16 سنة			16-14 سنة			البيان الإحصائي
مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0,27	1,10	4,39	19,76	127	4,60	20,47	79	واجبات وأحمال التدريب الرياضي
0,75	0,32	3,64	17,90		3,56	18,06		التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد المنافسة)
0,24	1,19	2,83	13,41		2,76	13,89		اتجاهات الأسرة نحو الرياضة
0,35	0,95	4,96	26,70		4,34	27,34		الجهاز الفني والإداري والجمهور
0,29	-1,05	3,36	17,30		3,51	16,78		الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى
0,48	0,71	14,73	95,07		1390.	9654.		مقياس مصادر الضغط النفسي

يتبين من الجدول (05- 06) أن قيمة ت غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 لدى الرياضيين الناشئين باختلاف نوع النشاط الرياضي (جماعي - فردي) وذلك على قائمتي أعراض ومصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين ، لذلك يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مستويات الضغط النفسي بين النشاطات الرياضية الجماعية والفردية.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

أظهرت نتائج الدراسة أن أعراض ومصادر الضغط النفسي للممارسين لأنشطة الفردية تكاد تكون هي نفسها التي يتعرض لها الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية، وعليه تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أشارت إليه دراسة كل من، زاريتسكي Zaritsky؛ وسوكول Sokol؛ وفيغان - 1992 Vivan، إلى عدم وجود فروق بين الرياضيين في مصادر الضغوط تبعا لنوع الرياضة. (زاريتسكي ي وسوكول فيغان. 1992. ص 179). إلا أن نتائج دراستنا تختلف مع ما توصل إليه أسامة الأصفر 1999 في دراسته عن وجود فروق بين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والفردية في مصادر الضغوط النفسية المتعلقة بالتدريب الرياضي واتجاهات الأسرة نحو الرياضة -إدارة الوقت وبمتطلبات النشء الرياضي . (أسامة الأصفر 1999 ص 129).

الفرضية الثالثة: أثر متغير السن (14 - 16) و (16 - 18) سنة على مستويات الضغط النفسي لدى الناشئين.

أشارت النتائج كما يوضحها الجدول (07) أن قيم "ت" دالة إحصائيا في محور الأعراض النفسية للضغط عند مستوى دلالة 0,01، وكذلك على قائمة أعراض الضغط النفسي ككل عند مستوى دلالة 0,05، وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائيا بين الرياضيين الناشئين (14-16 سنة) و (16-18 سنة) في كل من الأعراض النفسية للضغط وكذا القائمة ككل لصالح الرياضيين الناشئين (14-16 سنة). بينما قيم "ت" غير دالة إحصائيا عند محوري الأعراض الفيزيولوجية والأعراض السلوكية.

جدول(07): اختبار (ت) لدلالة الفروق لمتغير السن في أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين.

البيان الإحصائي		الذكور			الإناث		دلالة الفروق		
محاور المقياس		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأعراض النفسية الأعراض الفيزيولوجية الأعراض السلوكية مقياس أعراض الضغط النفسي	111	95	20,72	3,80	95	23,22	4,37	-4,39	0,001
			7,43	1,78		8,23	2,23	-2,81	0,01
			16,88	2,90		17,95	3,74	-2,25	0,03
			45,04	6,84		49,40	8,75	-3,94	0,001

جدول(08): اختبار (ت) لدلالة الفروق لمتغير السن في مصادر الضغط النفسي للرياضيين الناشئين.

البيان الإحصائي		الذكور			الإناث			دلالة الفروق	
محاور المقياس		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
واجبات وأحمال التدريب الرياضي		111	19,53	3,99	95	20,62	4,93	-1,72	0,09
التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد المنافسة)			16,92	3,31		19,18	3,57	-4,71	0,001
اتجاهات الأسرة نحو الرياضة			13,52	2,81		13,67	2,81	-0,38	0,70
الجهاز الفني والإداري والجمهور			26,74	4,62		27,19	4,87	-0,68	0,50
الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى			16,85	3,13		17,40	3,72	-1,14	0,25
مقياس مصادر الضغط النفسي			93,56	13,44		98,06	15,16	-2,26	0,02

يتضح من الجدول (08) أن قيم "ت" غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 على مقياس (أعراض ومصادر الضغط النفسي وعليه يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مستويات الضغط النفسي للرياضيين الناشئين تعزى لمتغير السن. مناقشة الفرضية الثالثة: أثر متغير السن على مستويات الضغط النفسي لدى الناشئين.

أظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الرياضيين الناشئين أعمار (14 - 16 سنة) ومن (16 - 18 سنة). في أعراض الضغط النفسي وذلك على محور الأعراض النفسية وكذلك على الدرجة الكلية للمقياس وهذا يدل أن الرياضيين الناشئين الصغار تظهر لديهم أعراض الضغط أكثر من النشء الأكبر سناً وخاصة المتعلقة بالأعراض النفسية مقارنة بالأعراض الفيزيولوجية والسلوكية. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الرياضيين الناشئين أعمار (14 - 16 سنة) ومن (16 - 18 سنة) في مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسة الرياضية واتجاهات الأسرة نحو الرياضة وعلاقة الناشئين بالجهاز الفني والإداري والزملاء والجمهور والدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى، ونستنتج مما سبق أن كل هذه العوامل النفسية تمثل مصادر هامة لجميع أفراد العينة مع اختلاف سنهم (ناشئين كبار - ناشئين صغار). وعند مقارنة نتائج هذه الدراسة نجد أنها تتفق مع ما أشارت إليه دراسة سنجر 1986 التي نفت وجود أي علاقة بين متغير السن ومستويات الاحتراق النفسي. (رضا مسعودي 2003 ص 156).

ونختلف في دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة كل من تايلور Taylor ودانيال Daniel، ولايت Laith وبروك Burthe 1990 أن الرياضيين الأصغر سناً يعانون من الاحتراق النفسي أكثر من الأكبر سناً. (تايلور وآخرون 1990. ص 50).

كما تشير نتائج دراسة أورليك Orlick 1974 إلى وجود اختلاف في عوامل وأسباب انسحاب النشء من الرياضة تبعاً لمتغير العمر السني، ومن ذلك أقل من 10 سنوات السبب الرئيسي لانسحابهم يرجع إلى عدم توفر فرصة اللعب، كذلك خبرات النجاح والفشل. أما النشء الأكثر من 10 سنوات فقد أظهرت النتائج أن لديهم مصادر ضغوط متعددة ومتداخلة (أورليك 1974. ص 27). ونظراً لأهمية المرحلتين العمريتين فإن الناشئ لا يمتلك القدرة على تنظيم أوقات الدراسة والتدريب، وتزداد هذه المشكلة مع فترة الامتحانات أو المنافسات وكذلك مع انتشار ظاهرة الدروس الخصوصية مما يجعل الناشئ تحت الضغوط باستمرار (الدراسة، التدريب، الامتحانات، والمنافسات الرياضية). وفي الأخير يمكن القول أنه لا يوجد اختلاف في التعرض لمصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين من (14 - 16 سنة) و (16 - 18 سنة)، لكن توجد فروق في نمط الاستجابة لها، وهذا ما يجعل الأصغر سناً أكثر تعرضاً لأعراض الضغط النفسي.

الفرضية الرابعة: أثر متغير الجنس على مستويات الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين:

جدول (09): اختبار (ت) لدلالة الفروق في متغير الجنس في أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين.

دلالة الفروق		الإناث			الذكور			البيان الإحصائي
مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	محاور المقياس
0,001	-4,39	4,37	23,22	95	3,80	20,72	111	الأعراض النفسية
0,01	-2,81	2,23	8,23		1,78	7,43		الأعراض الفيزيولوجية
0,03	-2,25	3,74	17,95		2,90	16,88		الأعراض السلوكية
0,001	-3,94	8,75	49,40		6,84	45,04		مقياس أعراض الضغط النفسي

يتضح من خلال الجدول (09) أن قيمة "ت" دالة إحصائية و أن هناك فروق جوهرية بين أفراد عينة الدراسة بين الرياضيين الناشئين والناشئات في أعراض الضغط (النفسية، الفيزيولوجية وكذا السلوكية) وذلك عند مستوى دلالة 0.001، بمتوسط حسابي 49.40، لصالح الناشئات مما يبين أن هذه الأعراض أكثر ظهوراً عند الإناث مقارنة بالذكور.

جدول(10): اختبار(ت) لدلالة الفروق لمتغير الجنس في مصادر الضغط النفسي للرياضيين الناشئين.

مستوى الدلالة	دلالة الفروق		الإناث			الذكور			البيان الإحصائي
	فروق	قيمة	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	
0,09	-1,72	4,93	20,62		95	3,99	19,53	111	واجبات وأعمال التدريب الرياضي
0,001	-4,71	3,57	19,18			3,31	16,92		التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد المنافسة
0,70	-0,38	2,81	13,67			2,81	13,52		اتجاهات الأسرة نحو الرياضة
0,50	-0,68	4,87	27,19			4,62	26,74		الجهاز الفني والإداري والجمهور
0,25	-1,14	3,72	17,40			3,13	16,85		الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى
0,02	-2,26	15,16	98,06			13,44	93,56		مقياس مصادر الضغط النفسي

يتضح من الجدول (10) أن قيمة "ت" دالة إحصائية على كل من المحور الثاني - التنافس الرياضي - عند مستوى دلالة 0.001، وكذا الدرجة الكلية للقائمة عند مستوى دلالة 0.02. وهذا يعني أن الناشئات يعانين من مصادر الضغوط النفسية أكثر من الرياضيين الناشئين وذلك على الدرجة الكلية للقائمة، وخاصة المصدر المتعلق بالتنافس الرياضي لذلك يتم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة القائلة بوجود فروق في أعراض ومصادر الضغط النفسي بين الرياضيين الناشئين والناشئات.

مناقشة الفرضية الرابعة(أثر متغير الجنس على مستويات الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين):

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين (الناشئين والناشئات) في أعراض الضغوط النفسية وذلك على المحاور الثلاث وكذا الدرجة الكلية للمقياس حيث كشفت التحليلات الإحصائية عن تكرار مؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجية والسلوكية بشكل أكبر لدى الناشئات مقارنة بالناشئين، حيث بدا الناشئات أكثر تأثراً بالضغوط النفسية مقارنة بالناشئين وقد يفسر ذلك بعدم قدرتهن على تحمل عوامل الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها وبالتالي ظهور الأعراض (المؤشرات) لديهن أكثر مقارنة بالناشئين الذين لديهن قدرة على ضبط عوامل الضغط.

وأظهرت النتائج أن المصادر المتعلقة باتجاهات الأسرة والجهاز الفني والإداري تمثلان مصادر هامة للناشئين والناشئات أما المصادر المتعلقة بأعمال التدريب والمنافسة الرياضية والدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى تمثل مصادر ضغوط نفسية هامة وكبيرة بالنسبة للرياضيات الناشئات مقارنة بالرياضيين الناشئين. ويدعم ما سبق ما أشارت إليه دراسة، زاريتسكي Zaritsky؛ أن الطالبات لديهن ضغوط أكثر من الطلاب (زاريتسكي وسوكول فيفان. 1992ص 78).
أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيراً على النشء الرياضي:

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بتطبيق اختبار فريدمان (Friedman Test) لمعرفة متوسط الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغط النفسي الأكثر تأثيراً على النشء الرياضي.

جدول (11): متوسط الرتب لمحاور لمقياس أعراض الضغط النفسي للرياضيين الناشئين.

رقم المحور	محاور مقياس أعراض الضغط النفسي	المقياس		ك ²	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	رتبة المحور		
1	الأعراض النفسية	2,17	1	36.45	0,001
2	الأعراض الفيزيولوجية	1,74	3		
3	الأعراض السلوكية	2,09	2		

نستنتج من الجدول (11) أن هناك اختلاف في مؤشرات الضغط النفسي من حيث ظهورها وأهميتها بالنسبة للرياضيين الناشئين ويمكن ترتيب المحاور الثلاث حسب الأهمية في الظهور وذلك كالتالي:

1- الأعراض النفسية 2. الأعراض السلوكية. 3. الأعراض الفيزيولوجية.

جدول (12): متوسط الرتب لمحاور لمقياس مصادر الضغوط النفسية للرياضيين الناشئين.

رقم المحور	محاور مقياس مصادر الضغط النفسي	المقياس		ك ²	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	رتبة المحور		
1	واجبات وأحمال التدريب الرياضي	2,59	5	119,17	0,001
2	التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد المنافسة)	3,52	1		
3	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	2,64	4		
4	الجهاز الفني والإداري والجمهور	2,75	3		
5	الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة الأخرى	3,50	2		

ويتضح من الجدول (12) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001) فيما يخص أهمية وتأثير عوامل الضغط النفسي للنشء الرياضي، وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف عوامل الضغط النفسي من حيث تأثيرها وأهميتها بالنسبة للرياضيين الناشئين ويمكن ترتيب المحاور الخمس حسب الأهمية والتأثير وذلك من خلال متوسط الرتب لمحاور المقياس كالتالي:

1. التنافس الرياضي 2. الدراسة، إدارة الوقت. 3. الجهاز الفني والإداري والجمهور. 4. اتجاهات الأسرة نحو الرياضة. 5. أحمال التدريب الرياضي.

الاستنتاجات:

توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

- يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية، كما تظهر لديه بشكل كبير أعراض ومؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجية والسلوكية. مما يدل على وقوع النشء الرياضي تحت وطأة الضغوط النفسية وعدم قدرته على التكيف معها.
- عدم وجود فروق في مصادر وأعراض الضغط النفسي بين الرياضيين الناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية على مقياس أعراض ومصادر الضغط النفسي.
- تظهر أعراض الضغط النفسي وخصوصا الأعراض النفسية بشكل أكبر لدى الرياضيين الناشئين الأقل سنا (14 - 16 سنة)، مقارنة بالناشئين الأكبر سنا (16 - 18 سنة)، في حين يتعرض الرياضيين الناشئين بنفس المستوى لعوامل ومسببات الضغط النفسي.
- توجد فروق بين الناشئين والناشئات في ظهور أعراض ومؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجية والسلوكية بشكل أكبر لدى الناشئات مقارنة بالناشئين، وكذلك توصلت النتائج إلى أن الإناث أكثر تعرضا من

الذكور لمصادر الضغوط النفسية المرتبطة بحمل التدريب الرياضي، والمنافسة الرياضية، وكذا الضغوط النفسية المتعلقة بالدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى.

التوصيات

- في حدود نتائج الدراسة وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تمّ التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:
- توعية وتحسيس المسؤولين عن الصحة النفسية والقائمين على الرعاية النفسية للناشئين الرياضيين من (أولياء أمور - المدربين - الإداريين) بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي وهذا من أجل القيام بمراجعة دورية عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي.
- تخطيط برامج التدريب بطرق علمية، وإدخال أساليب الإثارة والتشويق وتشجيع النشء الرياضي على مواصلة التدريب، و مع الأخذ بعين الاعتبار قدرات وإمكانات النشء وعدم تعارضها مع الأهداف المسطرة. و التركيز على الأداء بدل من التركيز على المكسب.
- تدعيم الاتصال بين المدرب والجهاز الفني واللاعبين وعدم التفريق في أسلوب التعامل مع اللاعبين وإشراكهم في وضع الأهداف واتخاذ القرارات، وتعويد النشء الرياضي على التفكير الإيجابي، وتجنب التفكير السلبي في المنافسات الرياضية. ومراعاة ظروفهم من حيث أوقات التدريب والمنافسات بحيث لا تتعارض مع ظروف حياته الدراسية والامتحانات ومتطلبات الحياة الأخرى.
- تعليم النشء الرياضي المهارات النفسية وتثبيتها كـ: (الاسترخاء، والتصور العقلي) من أجل الأداء الأمثل، واكتساب هذه المهارات تقلل من الضغوط النفسية وتخفف من التوتر.
- زيادة مهارات التفاعل الوجداني في برامج التدريب وذلك عن طريق العائد النفسي، الذي يرفع من معنويات الرياضي الناشئ ويزيد من صلابته النفسية في مواجهة مختلف الضغوط النفسية.
- ضرورة الاهتمام بالتوجيه والاختيار في المجال الرياضي، مع الرعاية الكاملة للرياضيين الناشئين صحياً ونفسياً وبدنياً واجتماعياً يقلل من الضغوط النفسية.
- إعداد برامج ودورات تدريبية للرياضيين في كيفية التعامل أو مواجهة الضغوط التي تعوق مشوارهم الرياضي والدراسي وتبصيرهم بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها.

قائمة المراجع

1. أحمد محمد عبد الخالق (1998): الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ (2002): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، طبعة أولى، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
3. أسامة عبد الظاهر (1999): مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، مذكرة ماجستير منشورة جامعة حلوان، القاهرة.
4. أسامة كامل راتب (1999 أ): المنافسة للنشء الرياضي. (الاختبارات النفسية والاجتماعية): سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية العدد 25 دار الفكر العربي القاهرة .
5. أسامة كامل راتب (1999 ب): المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي، علم النفس الرياضي بين النظرية والتطبيق، إصدار الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي مارس الإصدار الأول ، القاهرة.
6. أسامة كامل راتب (1999 ج): النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق): دار الفكر العربي القاهرة.
7. أسامة كامل راتب (1997 أ): قلق المنافسة ضغوط التدريب واحترق الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة

8. أسامة كامل راتب(1997^ب):احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي دار الفكر العربي القاهرة.
9. أسامة كامل راتب (1995) : علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
10. جان بنجامين ستورا (1997):الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة أنطوان هاشم .منشورات عويدات، بيروت لبنان
- 11.ديفد فونتانا (1994) : الضغوط النفسية . ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع مراجعة فؤاد أبو حطب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
- 12.علي عسكر (2000):ضغوط الحياة ..وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت .
- 13.فاروق السيد عثمان(2001):القلق وإدارة الضغوط النفسية الطبعة 1 عمان الأردن.دار الفكر العربي القاهرة
- 14.محمد حسن علاوي (1998)^أ: سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، طبعة أولى، دار الكتاب والنشر، القاهرة .
- 15.محمد حسن علاوي (1998^ب): سيكولوجية الإصابة الرياضية، دار الكتاب للنشر، القاهرة .
- 16.محمد حسن علاوي (1992):سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة 7، دار المعارف، القاهرة.
- 17.محمد حسن علاوي /محمد عز الدين رضوان (1987) : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة
- 18.هيجان عبد الرحمان بن أحمد (1998) :ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها . معهد الإدارة العامة، الرياض السعودية.
20. Benjainin james,J,David Collins (1997):Self l'rcsentational Sources of Competitive Stress During Performance. Journal of Sport & Exercise Psychology,Vol.I9, Mar.,PP. 7-35.
21. Cox .T. (1986) stress: 7th edition ; Macmillan Education L.T.D; London
22. Crocker –P-R-E (1989) : Evaluating stress management training under competition conditions . International – journal –of sport psychology –(Rome) 20 (3) ;July /sept 1989 ,P : 191-204.
23. fierney, j.,(1988): Stress in Age-group Swimmers, From What Sources do Young Athletes feel Pressure, and How should they and their Coaches deal with it? Swimming Technique, 4,9-14.
24. Folkman.N.(1984): Personnel Control, Stress ,and coping a theoretical analysis, Journal Of Personality and a social Psychology .Vol.46; N:04.
25. Gevla.B.,Jeme.I., (1991): Qualitative Investigation into Psychosocial Factors Underlying Bumout in Youth Sport. Dissertation Abstracts International, Feb.,52. 1003, P. 5508.
26. Gill,K.,Henderson, J., pargman,D.;(1995): the type A Competitive Run: A Risk for Psychological Stress and injury, International Journal of Sport psychology, 10, 4_ 26
27. Gould,D.,Petlichkoff,L.,(1988): Psychological Stress and the Age_ group Wrestler, Human kinetics Publishers; 63-63.
28. Gould,-D; Tuffey,-S; Udry,-E; Loehr,-J,(1996): Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis("Craquer" chez des joueurs de tennis juniors faisant de la competition: analyse qualitative.) .Sport-psychologist-(Champaign,-III.) 10(4), Dec 1996, 341-366.
29. Harlick,-M; McKenzie,-A ,(2000) : Burnout in junior tennis: a research report. New-Zealand-journal-of-sports-medicine-(Auckland,-N.Z.) 28(2), Winter 2000, 36-39, .
30. john F.Murray,Ph.D.,(1998): Combating Burnout in Sport, Mental Equipment, NOV. Article, PP. 2-3.

31. MC-Pherson, B., Marteniuk. R., Tihanyi, J., & Clork, W., 39- (1980): The Social System of Age Group Swimmers: The Perception of Swimmers, parents, and Coaches. Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 5. 142-475.
32. Meaney ,P (1986) : Sources , effects and management of competitive stress . Sport s –coach- (Wembley , Aust) 9 (4) ,1986 ,P : 44-49 ;56.
33. -Morgan, W. P., Costill, D.L., Flynn, M.G., Raslin J.S., & O'Come, P.J. (1988): Mood Disturbances Following Increased Training in Swimmers- Medicine and Science In Sports and Exercise, 20, 408-414.
34. Orlick, T.D., (1974): The Athletic Dropout: A High Price for Inefficiency. Canadian Association for Health. Physical Educational Recreation Journal. PP. 21-27.
35. Paulhan. I. & Bourgeois M. (1995) : stress Coping ; les stratégies D ajustement à ladversite 2 eme Edition ; presses universitaires de France ;parie .
36. Sapp, M., Houbenstricker, J., ('1978): Motivation for Joining and Reasons for not Continuing Youth Sport Programs in Michigan American Alliana for Health, Physical Education, Recreation and Dance National Conférence, Kansis, Cky, Mo.
37. Scanlon, T.K, Lewthwaite , R., (1988): From Stress to Enjoyment, Parental and Coach Influences on Young, Human Kinetices Publishers, 41-48
38. Seggar, JF; Pedersen DN; Mc Gown, C., (1997): A Measure of Stress for Athletic Performance, Percept.. Mot skills, Feb, 84: 1,227-36.
39. Silva, J.M (1990): Analysis of the Training Stress Syndrome in Competitive Athletics. Journal of Applied Sport Psychology 2, 5-20.