

## الضغوط النفسية وعلاقتها بالاستثارة الانفعالية لدى

### لاعبي كرة القدم

أ / قيصاري علي جامعة الجزائر 3 ، أ / قندوزان نذير جامعة حسيبة بن بوعلي. الشلف

#### الملخص :

تتناول الدراسة الحالية اشكالية الضغوط النفسية وعلاقتها بالاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث هدفت الدراسة الحالية الى قياس مستوى الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث و التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم. استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوما 60 لاعب من صنف الاواسط اقل من 19 سنة، كما استخدم الباحثان مقياس مصادر الضغوط النفسية للناشئين اعداد كل من اسامة كامل راتب، ابراهيم خليفة، اسامة عبد الظاهر، ومقياس الاستثارة الانفعالية لكل من دورثي ف هاريس dorthy v harris و بيت ل هاريس bette. L. harris وقام باعداد صورته العربية وتقنيته اسامة كامل راتب 1994، واستخدم الباحثان SPSS للمعالجة الاحصائية لنتائج ، حيث اسفرت النتائج عن وجود تباين بين مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم كما انه هناك علاقة ارتباطية بين ابعاد الضغوط النفسية ومقياس الاستثارة الانفعالية ، ونوقشت النتائج في ضوء الدراسات السابقة.

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية ، الاستثارة الانفعالية ، لاعبي كرة القدم

#### Résumé

La présente étude aborde le problème de la pression psychologique et sa relation avec l'excitation émotionnelle chez les joueurs de football. Cette recherche a été réalisée sur un échantillon de 60 joueurs moins de 19 ans en utilisant l'approche descriptive.

Nous avons utilisé l'échelle de la pression psychologique des juniors d'Oussama Kamel Rateb, Ibrahim El Khalifa et Oussama Abdul Zahir, ainsi utilisé l'échelle de la l'excitation émotionnelle celui de Dorthy V Harris et Bette. L. Harris qui a été adopté par Kamel Rateb en 1994. Les résultats obtenus ont été traités statistiquement par le programme SPSS, où les résultats ont montré qu'il ya des variations entre les pressions psychologiques des joueurs. Par ailleurs, il a été constaté qu'il y a une corrélation entre la pression psychologique et l'excitation émotionnelle et ces résultats ont été discutés dans des études antérieures.

#### Mots Clés

l'excitation émotionnelle. la pression psychologique. les joueurs de football

## • المقدمة

ان مفهوم الضغوط يأخذ بعدا سلبيا، فالضغط يخضع لسلسلة من الاضطرابات سواء كانت دائمة او ظرفية ومع ذلك فان الوسط الرياضي تعامل بدقة تتميز بالتجريب سواء كان الضغط ايجابيا او سلبيا وهذا حسب ما يشير اليه لازاروس Lazaruse الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة الى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف . ( عبد الرحمان بن سليمان الطيريري . 1994. ص 10 ).

لذا فان ظاهرة الضغوط النفسية تكتسي اهمية بالغة في الدراسات الحديثة، لكونها اخذت حيزا كبيرا في مجال البحث العلمي والدراسات الحديثة، وانتقالها من الحقول المتعلقة بالطب وعلم النفس الى المجال الرياضي كونها تأثر تأثيرا مباشرا على صحة الافراد وعلى اللاعبين سواء على مستوى الحالة النفسية للاعب او على ادائه اثناء المنافسات الرياضية او على الانفعالات النفسية داخل الفريق، وهذا راجع لكون ان اللاعب ليس بمنى عن هذه الضغوط لذلك فهي كما وصفها ريف موري " انه صفة لموضوع بيئي او لشخص تسير او تفوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين (فاروق، السيد عثمان . 2001. ص، 100) وايضا اشار اليه كولمان colmen " ان الضغوط النفسية تنشأ عن تقييم الانسان للأحداث وتوقعاته فيما يتعلق بنتائجها، وكذلك عن تقييمه لإمكانات مواجهاتها او التكيف معها(عمرو حسن احمد بدران . 2007. ص 8) .

وبتالي فهي تأثر بما يفرزه الوسط البيئي للاعب وتعد الاستثارة الانفعالية احد الانفعالات النفسية الاساسية التي تؤثر على اللاعبين وتكون نتيجة لظروف ترتبط بالضغوط النفسية التي تنعكس على ادائه وسلوكه اثناء المنافسات الرياضية لذا فالاستثارة هي مجموعه ردود افعال نفسيه وجسميه تجعل الشخص مبتهجا ومتميزا وعلى درجه عاليه من الوعي ( ميثم صالح كريم. 2008. ص 62) لذا فهي ردود افعال قد تنعكس على اللاعب مما يجعله في حالة هيجان نتيجة لضروف المحيطة به سواء اكان منافس او ادارة او جمهور وتختلف درجة الاستثارة الانفعالية للاعب وهو مايشير اليه William Warren الاستثارة الانفعالية بانها كمية الانفعال التي يمتلكها الرياضي للمنافسة ، فهي تقع على متصل كمي يتراوح من اقصى درجات الاسترخاء الى اقصى درجات الاستثارة -التهيج (عبد العزيز عبد المجيد محمد . 2005. ص90)، وهذا مايمكن ان يكون عاملا لذا سنحاول في هذا الجانب ابراز اثر الضغوط النفسية على الحالة النفسية والانفعالية للاعب .

لذا فان العلاقة التي يتوقع ان تظهر بين الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم و الاستثارة الانفعالية ، تبعا لهذا تتطلب دراسة العلاقة بين هذين المتغيرين ، ودراسة المتغيرات المرتبطة بها والتي حددتها الدراسات السابقة على غرار دراسة التي قامت بها قامت شيماء على خميس (2010) ، بعنوان الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبي بعض فرق الكرة الطائرة الشباب، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على الاستثارة الانفعالية والذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة الشباب لمنطقة الفرات الأوسط للموسم (2009-2010). وايضا دراسة افراح عبد القادر عباس (2013) بعنوان الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدقة الرمي في رياضة القوس والسهم. تجلت اهمية البحث في التعرف على اهم الاستثارات الانفعالية وعلاقتها بدقة الرمي في رياضة القوس والسهم من اجل التركيز عليها من قبل المدربين للوصول الى أفضل النتائج في المنافسات الرياضية وايضا دراسة قام رمزي سمير جابر (2011) بدراسة بعنوان الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي كرة القدم بمحافظات قطاع غزة ، حيث هدفت الدراسة الى التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة- فلسطين تبعاً إلى متغيرات الدرجة في اللعب ،المشاركات الدولية ،مركز اللاعب، سعت هذه الدراسات الى التعرف على نوع العلاقة وايضا في ايجاد العلاقة بين الضغوط النفسية والاستثارة الانفعالية ، ومن ثمة فالوقوف على هذه النتائج وتحديد العلاقة التي ترتبط بين ( الضغوط النفسية - الاستثارة الانفعالية ) هي تمثل الوضع الاشكالي في هذه الدراسة ، من خلال ما سبق يمكن طرح التساؤل العام التالي :

هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية والاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم ؟

❖ ومن خلال تحديد مشكلة البحث يمكن الخروج بالتساؤلات التالية:

➤ ما مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم ؟

➤ هل توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية و الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم ؟

من خلال التساؤلات الفرعية سنحاول ابرز بعض الفروض التي يمكن اعتبارها "هي الحلول المقترحة لحل الاشكالية والغرض منها هو التخمين المؤقت" ( صحر واي مراد، 2002، ص 132) ، وبناءا على تحديد مشكلة البحث والتساؤلات المطروحة انفا ، فقد حدد الباحث فرضا عام مفاده ، توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية والاستثارة الانفعالية.

✚ من خلال الفرض العام فقد حدد الباحث فروض البحث في الصياغة التالية:

➤ يوجد تباين بين مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم .

➤ توجد علاقة ارتباطيه بين ابعاد الضغوط النفسية والاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

سوف نحاول من خلال هذه الدراسة الى قياس درجة الضغوط النفسية لدى افراد عينة البحث، ايضا التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاستثارة الانفعالية للاعبي كرة القدم.

## 2. اجراءات البحث

**2-1- منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته طبيعة الدراسة الحالية.

**2-2 العينة:** نظرا لكبر مجتمع الدراسة ، وبغرض الاقتصاد في الجهد والوقت لجأ الباحث الى دراسة عينة مأخوذة من المجتمع الاصلي حيث اشتملت عينة الدراسة 60 لاعب كرة القدم اقل من 19 سنة من بعض الفرق في ولاية الشلف لموسم 2014/2015.

## 2-3- مجالات البحث

- المجال الزمني : جرت الدراسة ما بين 25 و 30 اكتوبر 2015
- المجال المكاني: بعض الفرق بولاية الشلف
- المجال البشري : اشتملت العينة 60 لاعب اقل من 19 سنة كرة القدم من فرق ولاية الشلف

## 2-4/- الدراسة الاستطلاعية

### ❖ اهداف الدراسة الاستطلاعية

- إعداد أدوات البحث وتجريبها، والوقوف على قياس متغيرات البحث في البيئة الجزائرية.
- معرفة الوقت الذي تستغرقه أدوات البحث في التطبيق والوقوف على أفضل الظروف والطرق لإجراء الدراسة الأساسية.

### ❖ زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية في ظروف جيدة مساعدة في الفترة الممتدة بين 2015/9/15 حتى 2015/09/22.

### ❖ نتائج الدراسة الاستطلاعية

➤ **ثبات المقياس:** ثم حساب الثبات بعد فترة أسبوعين من التطبيق الأول والثاني على عينة استطلاعية مكونة من 10 لاعبين ، والذين تم استبعادهم فيما بعد من عينة الدراسة الأساسية وقد بلغت معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد المقياس على النحو التالي حيث كان تقدير ثبات بحساب معامل الارتباط البسيط "بيرسون" لأبعاد مقياس الضغوط النفسية يساوي ( 0.78 ) ، بينما كانت نتائج حساب معامل الثبات لمقياس الاستثارة الانفعالية تساوي ( 0.66 )، وبالتالي فكل المقاييس تميزت درجة ثبات عالية للمقياس ، وهذا ما يفسر ثبات المقاييس المنتهجة في الدراسة وبالتالي تطبيقها على افراد العينة.

➤ **صدق المقياس:** تم عرض المقياس على مجموعة من الاساتذة المحكمين المختصين ، حتى تم الحصول على الصورة النهائية للمقياس لتطبيقه على البيئة الجزائرية واخص بالذكر ولاية الشلف.

**2-5- الدراسة الأساسية:** قام الباحثان بإجراء الدراسة على بعض اندية ولاية الشلف .

## 2-5-1- ادوات الدراسة

### ➤ مقياس الضغوط النفسية

استخدم الباحثان مقياس مصادر الضغوط النفسية للناشئين اعداد كل من اسامة كامل راتب ، ابراهيم خليفة ، اسامة عبد الظاهر، تساعد على التعرف على انواع الضغوط ودرجة شدتها لدى الناشئين (14-18) سنة.(اسامة كامل راتب. 2005)

### ❖ محاور المقياس

الجدول رقم (01): يمثل محاور المقياس

| الرقم | المحاور                              | ارقام العبارات                                  |
|-------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 01    | ضغوط احمال التدريب                   | 33-27-26-25-20-15-13-12-11-7-2-1                |
| 02    | ضغوط المنافسة                        | 41-40-34-28-21-16-14-8-4-3                      |
| 03    | اتجاهات الاسرة نحو الرياضة           | 46-45-44-35-29-22-17-6-5                        |
| 04    | الجهاز الفني والاداري والجمهور       | -54-53-52-51-48-47-43-42-37-36-30-23-18-9<br>55 |
| 05    | الدراسة- ادارة الوقت- متطلبات الحياة | 50-39-38-32-31-24-19-10                         |

### ❖ تصحيح المقياس

يتم تصحيح القائمة بمنح الدرجة التي يقوم اللاعب بوضع علامة برسم دائرة حولها وذلك بالنسبة للعبارات التي هي على النحو التالي

جدول رقم (02): يوضح أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة

| البنود | نادرا | احيانا | غالبا |
|--------|-------|--------|-------|
| وزنها  | 1     | 2      | 3     |

يتكون المقياس من الناحية النظرية من 55 درجة واعلى درجة هي 165 درجة ، بعد تطبيق المقياس صحح وفقا لمعايير التصحيح ، حيث أن لكل عبارة تدرج يتراوح من واحد درجة الى ثلاث درجات .

### ➤ مقياس الاستثارة الانفعالية

يهدف المقياس الى التعرف على درجة الاستثارة لدى الرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية ، والدرجة المرتفعة تشير الى زيادة شدة التوتر والاستثارة اضافة الى الضعف مقدرة الرياضي على ضبط النفس والسيطرة والتحكم في ادائه اثناء المنافسة .

وضع هذا المقياس في الاصل كل من دورثي ف هاريس dorthy v harris و بيت ل هاريس L. bette. harris وقام باعداد صورته العربية وتقنيته اسامة كامل راتب 1994 ، ويتكون المقياس من 50 عبارة ويجب الرياضي على كل عبارة في ضوء مقياس مدرج من ثلاثة نقاط : غالبا ، احيانا. نادرا راجع الملحق (2). اسامة كامل راتب .2007. ص 205 )

## ❖ تصحيح المقياس

يتم تصحيح القائمة بمنح الدرجة التي يقوم اللاعب بوضع علامة برسم دائرة حولها وذلك بالنسبة للعبارة التي هي على النحو التالي

جدول رقم (03): يوضح أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة

| البند | نادرا | احيانا | غالبا |
|-------|-------|--------|-------|
| وزنها | 1     | 2      | 3     |

يتكون المقياس من الناحية النظرية من 50 درجة واعلى درجة هي 150 درجة ، بعد تطبيق المقياس صحح وفقا لمعايير التصحيح ، حيث أن لكل عبارة تدرج يتراوح من واحد درجة الى ثلاث درجات.

## 2-6-المعالجات الاحصائية

تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الانسانية (SPSS) ، وذلك بحساب التكرارات والنسب المئوية للبيانات، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وايضا معامل الارتباط ل: بيرسون Pearson، لتحديد مدى الارتباط لأداة الدراسة، و العلاقة بين متغيري الدراسة.

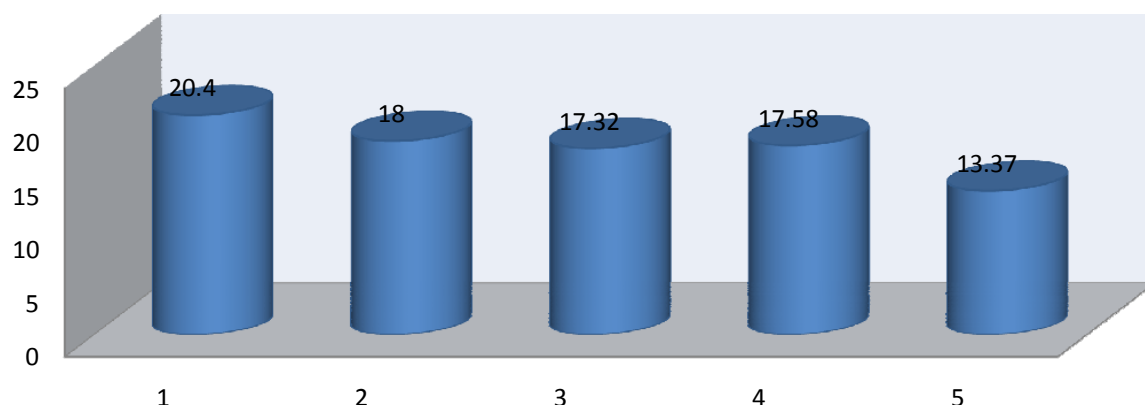
## 3. عرض و مناقشة النتائج

### 3-1- عرض النتائج

الجدول رقم ( 4 ) : يوضح المتوسطات الحسابية للأبعاد الضغوط النفسية لاعبي كرة القدم

| أبعاد الضغوط النفسية                 | عدد فقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | مستوى الضغوط النفسية |
|--------------------------------------|-----------|-----------------|-------------------|----------------------|
| ضغوط احمال التدريب                   | 12فقرة    | 20.40           | 2.234             | مرتفع                |
| ضغوط المنافسة                        | 10 فقرات  | 18.00           | 1.402             | مرتفع                |
| اتجاهات الاسرة نحو الرياضة           | 9 فقرات   | 17.32           | 1.578             | متوسط                |
| الجهاز الفني والاداري والجمهور       | 15 فقرة   | 17.58           | 2.895             | متوسط                |
| الدراسة- ادارة الوقت- متطلبات الحياة | 9 فقرات   | 13.37           | 1.991             | متوسط                |

الشكل رقم (1) يمثل متوسطات الحسابية للأبعاد الضغوط النفسية للاعبين كرة القدم



**الاستنتاج الاول :** من خلال نتائج الجدول رقم (4) جاءت مستويات الضغوط النفسية متفاوتة حيث كان مرتفع في بعد ضغوط احمال التدريب بمتوسط حسابي يساوي 20.40 وبعد ضغوط المنافسة بمتوسط حسابي يساوي 18.00 بينما كانت مستويات الضغوط النفسية متوسطة في كل من بعد اتجاهات الاسرة نحو الرياضة بمتوسط حسابي 17.32 بينما كان متوسط بالنسبة للبعد الجهاز الفني والاداري والجمهور بمتوسط حسابي يساوي (17.58) وايضا لبعد الدراسة - ادارة الوقت - متطلبات الحياة (13.37)، نستنتج من خلال ما سبق أن مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم كان متباين بين الأبعاد .

الجدول رقم (5): يوضح معاملات الارتباط للأبعاد الضغوط النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لاعبي كرة القدم

| المقياس ككل | الدراسة- ادارة الوقت- متطلبات الحياة | الجهاز الفني والاداري والجمهور | اتجاهات الاسرة نحو الرياضة | ضغوط المنافسة | ضغوط احمال التدريب | ابعاد الضغوط النفسية<br>مقياس الاستثارة الانفعالية |
|-------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------|--------------------|----------------------------------------------------|
| 0.007       | 0.047-                               | 0.082                          | *0.269                     | *0.268-       | 0.172-             | الاستثارة الانفعالية                               |

\*دال عند 0.05

**الاستنتاج الثاني :** من خلال قيم الجدول رقم (5) الذي يوضح العلاقة بين ابعاد الضغوط النفسية و ايضا بين الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم حيث اسفرت النتائج انو هناك علاقة ايجابية بين بعد اتجاهات الاسرة نحو الرياضة ب(0.269)، وايضا عن وجود علاقة سلبية بين الاستثارة الانفعالية وبعد ضغوط المنافسة ب(-0.268) بينما كانت الابعاد الباقية وهي ضغوط احمال التدريب و بعد الجهاز الفني والاداري والجمهور وبعد الدراسة- ادرة الوقت- متطلبات الحياة، وايضا مقياس الضغوط النفسية ككل وكانت بتتابع ب (-0.172) (0.082) (-0.047) (0.007) .

## 3-2- مناقشة النتائج

في هذا الفصل يتم مناقشة وتفسير النتائج التي توصلت اليها الدراسة

من حيث الاجابة على التساؤلات المطروحة بخصوص التساؤل الاول الى تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم فقد عالج الباحثان هذا الشق باستخدام المتوسطات الحسابية بين الابعاد الضغوط النفسية لمعرفة البعد الذي يمثل اكبر نسبة او يطغي على باقي الابعاد حيث اسفرت النتائج الجدول (04) الى وجود تباين في مستويات الضغوط النفسية بين مرتفع ومعتدل ، وهذا ما يحقق الفرضية التي تنص على انه هناك تباين في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

اما بالنسبة للعلاقة القائمة بين متغير الضغوط النفسية والاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة فاستخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون للإيجاد معامل الارتباط بين الابعاد فأسفرت النتائج الجدول رقم (5) عن وجود ارتباط ايجابي بين بعد اتجاهات الاسرة نحو الرياضة وبين بعد الاستثارة الانفعالية كما اسفرت ايضا نتائج الجدول رقم (05) عن وجود معامل ارتباط في الاتجاه السلبي بين بعد ضغوط المنافسة وبعد الاستثارة الانفعالية ، وهذا ما يحقق الفرضية التي تنص على انه هناك علاقة ارتباطية الضغوط النفسية والاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة .

### 3-3- من حيث التأكد من فروض البحث

أوضح الإطار النظري للدراسة مدى الأهمية التي حظي بها موضوع الضغوط النفسية من قبل العلماء والباحثين سواء في البيئة العربية أو الأجنبية على حد سواء وذلك نتيجة الآثار السلبية التي تخلفها وتنعكس بالتالي على مستوى أداء وفاعلية اللاعبين اثناء المنافسة الرياضية ، فقد وجاءت رؤية الباحثان لمبررات المشكلة المنسجمة مع الهدف الذي وضعه من اجل دراسة هذه الظاهرة ومدى ارتباطها وعلاقتها بالاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم ، فقد اسفرت نتائج الفرضية الاولى عن وجود تباين في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم ، وهذا الاختلاف يفسره الباحث الى الظروف التي يمر بها اللاعب خاصة عندما يتعرض اللاعب لمواقف بيئية ضاغطة اما ان تمكنه تلك المواقف من اكتساب قدرات تمكنه من مواجهة متطلبات تلك المواقف سواء كانت متعلقة بالمنافسة الرياضية كطبيعة المنافس ، الميدان ، صيحات الجمهور او تلك المتعلقة بالمنافسة الرياضية والتدريب كزيادة الحمل التدريبي والارهاق والاحترق والاعياء البدني او ما تعلق بالإدارة و المدرب او في بعض الاحيان المشاكل الاسرية والجانب العلائقي للاعب ، فهي كلها تمثل عوامل ضاغطة للاعب تؤثر في ادائه المهارى وتركيزه اثناء المباراة وهذا ما يعكس التباين الواضح في الجدول رقم (04) وهذه الدراسة تختلف مع دراسة بن عبد الله الذي يشير الى ان الرياضيين الناشئين باختلاف سنوات الممارسة الرياضية الى نفس المستويات الضغوط النفسية ويتعرضون لنفس مستوى لمصادر الضغط ، كما تظهر لديهم اعراض الضغوط بشكل مماثل ( بن عبدالله.2005. ص 154) لكن من خلال النتائج يشير انو هناك تباين بين



مرتفع ومنخفض وهذا ما يعكس ايضا ما أشار اليه رمزي الى ان هناك تباين بين مستوى الضغوط النفسية بين ابعاده الاقتصادية والسياسة والتنظيم والادارة والاعلام والتوجيه بنسب مئوية متفاوتة ( رمزي سمير جابر. 2011) ، وهذا ما يحقق صحة الفرضية الاولى التي تنص على ان هناك تباين في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

اما الفرضية الثانية التي تناولنا من خلالها العلاقة بين الضغوط النفسية والاستثارة الانفعالية فكانت فروق معنوية ذات اتجاه عكسي سالب بين بعد الضغوط المنافسة والاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما يفسره الباحثان الى انه كلما قلت درجة الاستثارة الانفعالية زادت درجة الضغوط المنافسة لدى اللاعبين نتيجة الكبت او عدم ترجمه تلك المكبوتات، سواء كانت فرح او سرور او رهب او خوف او غضب او كراهية او ردود افعال سواء كانت جسمية او نفسية او نتيجة موقف ما وهذا ما يشير اليه محمد العربي شمعون الى ان تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية اكسبه علاقات معينة بالنسبة للأشياء والظواهر والاحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة من فرح وسرور ومن رهب وخوف وعصب وكراهية وتنشأ الانفعالات من خلال تفاعل الفرد مع الخبرات التي يتعرض لها اذا لا يمكن صدها او كفها على الرغم من انها قد تسبب في شعور الفرد بعدم قدرته على السيطرة على السلوك والتحكم به وللانفعالات جانب سلوكي ويشير الى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه والاطراف والتعبيرات الفصلية المصاحبة للانفعالات كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس. (هيثم صالح كريم .2008. ص 62) ،وكما تتوافق الدراسة الى ما اشار اليه محمد جسام عراب حيث اشار الى ان الانفعالات تلعب دورا مهما وبالغ الاثر في حياة اللاعب الرياضية ، اذا ترتبط بسمات شخصية وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها ، اذا لا توجد على الاطلاق انواع من الممارسات الرياضية دون ان تصطبغ بالانفعالات ( شيماء علي خميس .2010. ص 28 ) وايضا ما أشار اليه الغريري الى ان أن الحالة النفسية الجيدة التي يتميز بها اللاعب تجعله أكثر قدرة في تحويل الأفكار السلبية إلى افكار إيجابية فهو يتذكر الأحداث والإنفعالات السارة التي مرت عليه في أثناء نجاحه في عمل ما والتي تؤثر على سلوكه التنافسي بشكل إيجابي وبالعكس فالحالة النفسية السيئة تذكره بالأحداث والإنفعالات السلبية والفاشلة التي مر بها وعندها ستؤثر على سلوكه التنافسي بشكل سلبي(علي حسين علي .2015. ص 90) ، كما اسفرت النتائج ايضا عن وجود معاملات ارتباطية ذات درجة معنوية عند بعد اتجاهات الاسرة نحو الرياضة وعلاقته بالاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم، ما يمكن ان يفسره الباحثان الى ان زيادة الضغوط المرتبطة بالأسرة تمثل عاملا ضاغطا يساهم في زيادة الاستثارة الانفعالية للاعبين وهذا ما يفسره اسامة الاصفر في دراسته على البيئة العربية 1999 "ان النشء الرياضي يعاني من ضغوط نفسية نتيجة للاتجاهات افراد الاسر نحو رياضة ، مثل الاعتقاد الخاطئ

للوالدين بان ممارسة الرياضة تضيق الوقت وتسبب الفشل في الدراسة ، وخوفهم الشديد وتحفظهم على اشتراك انبائهم في المنافسة الرياضية والاهتمام الزائد بالمكسب والفوز والحصول على المكافآت الكبيرة لممارسة النشء للرياضة وارضاء لوالديه ( بن عبد الله.2005. ص 148).

من خلال ما سبق الاشارة اليه ان ارتباط الانفعالات بالنشاط الرياضي الممارس ارتباط وثيقا لما لها من تأثير ايجابي او سلبي في العمليات الوظيفية او السلوكية للفرد الرياضي لذا تؤثر في ادائه وانجازه في الفعالية الممارسة ( عبد الكريم قاسم .2007) ، وايضا اعتبار الخبرة الرياضية لها دور مهم وفعال في التحكم في المجالات الانفعالية غير المرغوب منها قبل السباقات والمنافسات اذا توفر الاستثارة انفعالية بمستوى جيد يساعد على تحقيق اداء مهاري معتبر ( شيماء على خميس .2010. ص 78) . وهذا ما يحقق صحة الفرضية الاولى التي تنص على ان هناك علاقة بين الضغوط النفسية والاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

### 3-4- ما ثيره الدراسة من اشكاليات مستقبلية

من خلال نتائج الدراسة الحالية يجدر الاشارة الى انه وجب العمل على زيادة التدريب والاسترخاء والطمأنينة والاعداد النفسي الجيد هي من بين العوامل التي تساعد اللاعبين على مواجهة الضغوط النفسية ،وما يمكن استخلاصه من بعض الاشكاليات التي تحتاج الى مزيد من البحث والتعمق نقترحها كاشكاليات مستقبلية تجدر الاشارة الى دراساتها :

❖ اجراء بحوث ودراسات حول أثر الضغوط النفسية على تركيز وانتباه لاعبي كرة القدم.

❖ توسيع نطاق مجتمع الدراسة على فعاليات اخرى غير كرة القدم .

اجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تتعلق بالضغوط النفسية وعلاقتها بالاستثارة لدى الحكام والمدربين ومجتمع دراسة مختلف عن اللاعبين.

اجراء بحوث مشابهة واختيار متغيرات نفسية اخرى كمتغيرات القلق والخوف والامن النفسي والصدمة والنفسية والاستقرار النفسي

### 4. الخاتمة

من خلال نتائج البحث التي كانت تهدف اساسا الى معرفة العلاقة القائمة بين الضغوط النفسية و الاستثارة الانفعالية التي قامت الدراسة اساسا على فرضيتين ، ان اما توصلت اليه نتائج الدراسة الحالية يمكن استنتاجه فيما يلي :

➤ يوجد تباين بين مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم .

➤ توجد علاقة ارتباطية بين بعد اتجاهات الاسرة نحو الرياضة وبعد الاستثارة الانفعالية في الاتجاه الموجب لدى لاعبي كرة القدم.

➤ علاقة ارتباطية بين بعد ضغوط المنافسة وبعد الاستثارة الانفعالية في الاتجاه السالب لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال ما سبق تجدر الإشارة الى ضرورة الاهتمام بالجانب الاعداد النفسي للاعبين من اجل التحكم في استقرار النفسي وامنهم النفسي وخفض درجة التوتر ومستوى الضغوط النفسية بما يتلاءم ومستوى ادراك اللاعب لان درجة استثارة اللاعب تتركز بمقدار شعوره بالأمن النفسي وعلاقاته الجيدة بالزملاء بعيدا عن اشكال الضغوط التي تساهم بدور كبير في زيادة درجة الاستثارة لدى لاعبين .

## المصادر والمراجع

- 1- اسامة ، كمال راتب.(2005). الاعداد النفسي للناشئين في المجال الرياضي : دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين-الإداريين - اولياء الامور . القاهرة، دار الفكر العربي.
- 2- افراح عبد القادر، عباس .(2013) .الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدقة الرمي في رياضة القوس والسهم. مجلة الرياضة المعاصر. جامعة بغداد .المجلد 12 . العدد 22.
- 3- بن عبد الله ،عبد القادر .(2005). الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مصادرها واعرضها رسالة ماجستير غير منشورة: جامعة الجزائر 3.
- 4- صحراوي، مراد.(2002)، المعاملة الوالدية و سمات شخصية الرياضي الجزائري : دراسة وصفية ارتباطية في ضوء البعدين الثقافي و الاجتماعي الاقتصادي ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجزائر : معهد التربية البدنية والرياضة.
- 5- شيماء، على خميس. ( 2010 ) . الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين بعض فرق الكرة الطائرة الشباب. مجلة علوم الرياضة . جامعة ديالي .العراق. العدد 1 المجلد 3.
- 6- شيماء، على خميس. ( 2010 ) . الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية .بغداد .العدد9. المجلد 7.
- 7- عمرو حسن، احمد بدران.(2007) ، الخطوات المثيرة للإدارة الضغوط النفسية ، مصر: دار الايمان.
- 8- عبد الرحمن ، بن سليمان الطيريري.(1994). الضغط النفسي : مفهومه طرق علاجه ومقاومته ط1. د م ن : ددن.
- 9- عبد العزيز، عبد المجيد محمد.(2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب لنشر.

- 10- عبد الكريم، قاسم وخالد، فيصل وعصام، محمد .(2007). بناء وتطبيق مقياس الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة . مجلة الراافدين للعلوم الرياضية . العراق.المجلد 13.العدد 45.
- 11- علي حسين ،علي .(2015).الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية . العراق . المجلد 8.العدد 5.
- 12- سالم ، مختار.(1988). كرة القدم لعبة الملايين .ط3. بيروت : مكتبة المعارف.
- 13- رمزي سمير ، جابر .(2011). الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي كرة القدم بمحافظات قطاع غزة . مجلة ميسان لعلوم التربية . جامعة ميسان : العراق . المجلد 3. الاصدار 3. ص ص، 74-88.
- 14- ميثم، صالح كريم.(2008). دراسة مقارنة في الاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية لبعض الألعاب الفرقية والفردية لدى طلاب التربية الرياضية. مجلة علوم الرياضة . جامعة ديالي .العراق .العدد 9 المجلد 1.
- 15- فاروق، السيد عثمان.(2001). القلق وادارة الضغوط النفسية .القاهرة : دار الفكر العربي .