

علاقة الضغوط النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

من فريق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف الأكاير ذكور

أسهيلية شكري

المخلص :

نعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة ، وما هي إلا رد فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة النواحي حتى صار عصرنا الحالي يطلق عليه عصر الضغوط ،وتزداد هذه الأخيرة درجات ،متفاوتة في المجال الرياضي سيما رياضة كرة القدم باعتبارها اللعبة الأكثر شعبية و السليمة بالانفعالات والضغوطات التي أصبحت بدورها أحد المظاهر الملازمة للأداء الرياضي أثناء المشاركة في المنافسات،والتي غالبا ما يتعرض لها الرياضي كنتيجة طبيعية للتركيز على النجاح، أو الخوف من الفشل،أو التقييم السيئ ،أو عدم التحكم في الانفعالات،...إلى غير ذلك ، لذا جاء البحث للتعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية إنجاز اللاعبين وذلك بتطبيق اختبار محمد حسن علاوي على عينة قوامها 200 لاعب كرة قدم ينشطون ضمن أندية الرابطة المحترفة الأولى والثانية الموسم (2013-2014) صنف أكاير .

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية - دافعية الإنجاز - كرة القدم

## RESUME

La pression psychologique est un des aspects clés de vie contemporaine et est seulement une réaction aux changements rapides qui ont eu lieu à tous égards jusqu'à ce qu'il soit devenu notre courant appelé l'ère de pressions et le dernier aux degrés variants dans le champ sportif dans le sport particulier de football comme le jeu le plus populaire et rempli de la passion et, à son tour, soit devenu une des manifestations d'inhérent à la performance pendant la participation aux compétitions sportives, qui sont souvent exposées à en conséquence du sport naturel pour se concentrer sur le succès, ou la crainte d'échec, ou le mauvais, ou ne pas contrôler les émotions... etc.

## علاقة الضغوط النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف الأكاير ذكور

Donc, la recherche pour identifier le niveau de pressions psychologiques et du test, leur relation bdaifayah l'achèvement des joueurs dans l'application Mohammad Hassan Allawi sur un échantillon de 200 clubs de footballeur est active dans l'association professionnelle d'abord et la deuxième saison (2013-2014) la ville confidentielle.

**Mots-clés :** Pressions psychologiques- motivation – accomplissement – football

### المقدمة والشكالية :

إن التطور الكبير الذي تشهده الرياضة العالمية، وكذا المستويات والنتائج الباهرة، التي ما فتئ يحققها الرياضيون في كل مناسبة دولية وقارية، انتاج فواي ومماقي لانتاج الأساليب العلمية الحديثة في جميع جوانبها سيما الخاصة بتحضير وإعداد اللاعبين وتطوير قدراتهم استعدادا للمنافسات ، حيث يبلغ الاهتمام ثروتها في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية منها والعالمية والأولمبية التي تكون معلقة على نتائجها، من خلال تمثيل الفرق الرياضية لكل بلد، وتكون فيها الانفعالات سواء عند المتفرجين أو عند الرياضيين كالخوف من الفشل والرتبة في الفوز التي تشكل حالة نفسية تتصف دائما بالتوتر والضغط التي في بعض الأحيان تتحول إلى عنف وربما تؤدي إلى هبوط في الأداء.

كرة القدم الرياضة اللعبة الأكثر شعبية والمليئة بالإثارة والانفعالات المرتبطة بكل حركة للكرة بين أقدام اللاعبين والتي غالبا ما تؤثر على نفسية اللاعب في ظل ضغوط المنافسة، حيث أن لاعب كرة القدم كإنسان يحس ويشعر ويتعامل مع هذه الضغوط من خلال بذل مجهودات إضافية تمكنه من تحسين أدائه وذلك إذا توفرت لديه دافعية إنجاز قوية، وحيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما ومضوريا لكل نشاط رياضي فيرى البعض أن الرياضة وخاصة كرة القدم لا تخلو من المنافسة حيث تعتبر نشاط يحاول الفرد من خلاله إحرار الفوز وتحقيق أفضل مستوى ممكن، وذلك من خلال تحنب الضغوط النفسية وزيادة الدافعية نحو إنجاز المهام المكلف بها .هذه الاخيرة التي تشكل الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح، إذ يوصف الذين لديهم دوافع للإنجاز بأنهم يعملون إلى بذل الجهد للوصول لقدرة كبير من النجاح في مواقف المنافسة الرياضية. (قشقوش ، منصور . 1979 ، ص . 18 ) ، دافعية الإنجاز في المجال الرياضي هي استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق، والامتنياز في ضوء مستوى، أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتنياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية

والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية.  
(علاوي . 2002 ، ص . 142) .

ومن هنا ظهر اهتمامنا بدراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي وذلك على فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف الأكبر ذكور في رياضة كرة القدم، وذلك لتسليط الضوء على هذه المشكلة ومحاولة ضبط العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي وذلك من خلال محاولة الإجابة على السؤال ومسألة الإشكال الآتي :

هل هناك علاقة بين الضغوط النفسية وبين دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟ وفي ماذا تتمثل هذه العلاقة ؟

ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم حاولت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات الفرعية التالية :

- 1- هل مستوى الضغط هو نفسه عند كل لاعبي كرة القدم؟
- 2- هل أن مستوى دافع الإنجاز هو نفسه لدى لاعبي كرة القدم ؟
- 3- هل هناك ارتباط بين مستويات الضغط وبين مستويات دافع الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم لفرق النخبة الوطنية لأندية الرابطة المحترفة الأولى والثانية ؟

#### فرضيات البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات دافع الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
3. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الجزائريين للفرق المحترفة .

#### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
- الفروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وتحديد بعض العوامل .
- الفروق في دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم والعوامل المحددة .

## علاقة الضغوط النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف الأكاير ذكور

### مصطلحات البحث :

#### 1- الضغط النفسي :

- عرف سولي الضغط بأنه الاستجابة الفسيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسم لأي مطلب يقع عليه . ( طه، سلامة عبد العظيم حسين . 2006 ، ص . 19 )
- ويعرف " جرينبيرج " 1984 الضغوط بأنها : " رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتحديات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة " .
- ويضيف " علاوي " (2002) : أن الضغط هو كل ما يسبب إجهادا أو توترا نفسيا شديدا أو كل ما من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة ( ص . 191 )
- ويعرف الباحث الضغط النفسي إجرائيا على أنه إدراك الرياضي عدم التوازن بين ما هو مطلوب عمله وقدرته على إنجاز هذا العمل، مع الأخذ في الاعتبار أن نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لهذا الرياضي، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على الجوانب الشخصية للاعب

2- دافعية الانجاز الرياضي : هي استعداد اللاعب للتنافس في موقف ما من مواقف الانجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في التفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة". ( علاوي . 1998 ، ص . 251 )

- كما عرفها " عبد الفتاح عنان " (1995)، بأنها استعداد اللاعب للاقتراب من مواقف المنافسة إيجابياً ويتمثل في الرغبة في التفوق والسعي الجاد المخطط واقعياً لإنجاز النجاح في المنافسة الرياضية وبناء الأهداف الدافعية من خلال مستويات الطموح الإيجابية "
- أما " راتب 1997 " ف يرى أنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفضل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات التي يكلف بها . ( ص . 157 )
- ويعرف الباحث الدافعية إجرائيا على أنها استعداد الرياضي لبذل قدر كبير من الجهد والنشاط والفاعلية والمثابرة من أجل التفوق والامتياز في المنافسة وتحقيق الأهداف .

3-كرة القدم : كرة القدم لعبة جماعية تعرفها Fifa على أنها لعبة تلعب في ملعب في الهواء الطلق تجمع بين فريقين من 11 لاعب هدفهم هو رمي كرة دائرية بالقدم أو الرأس إلى مرمى الخصم، و الفريق الذي يسجل أكثر الأهداف يفوز بالمقابلة.

الدراسات السابقة :

1- دراسة بن رايح خير الدين (2010) ، التي هدفت إلى محاولة تحديد العلاقة بين مصادر الضغط النفسي و أساليب القيادة لدى مدربي لاعبي كرة القدم الجزائريين . واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (20) مدرب يمارسون مهنة التدريب في فرق النخبة الولائية بتسهيها الأول و الثاني لصفف الأكاير، بالإضافة إلى 20 لاعبا من صنف الأكاير من كل فريق يدربونهم هؤلاء المدربون ومن أنوات البحث: مقياس أسباب الضغط النفسي عند المدرب لمحمد حسن علاوي و مقياس سلم القيادة في الرياضة للمدربين لصالح و شيلا دوراي، \* Saleh&Chelladurai \* و طبقا على العينة عند بداية الموسم الرياضي وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين مصادر الضغط النفسي و أساليب القيادة لدى المدرب. بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدربي لاعبي فرق القوم الوطني الأول و مدربي لاعبي فرق القسم الوطني الثاني لكلا الاختبارين ، كما تم حساب مستويات مصادر الضغط النفسي و تبين أن العوامل المتعلقة بالإعلام و المشجعين الأكثر تسببا للضغط النفسي لدى مدربي لاعبي كرة القدم أما بالنسبة لمستويات الأساليب المتبعة من طرف مدربي لاعبي كرة القدم فقد تبين أن الأسلوب التدريبي و الاجتماعي و الأسلوب القيادي الإثابة هم الأكثر اعتصاما من طرف المدربين مقارنة بالأساليب القيادية الأخرى. كما و أسفرت نتائج تطبيق مقياس القيادة في الرياضة لصالح و شيلا دوراي عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين و اللاعبين فيما يخص أساليب القيادة للفريق الرياضي زد إلى ذلك فقد توصل الباحث إلى أن الأساليب القيادية المتبعة من طرف مدربي لاعبي كرة القدم هو الأسلوب التدريبي كما لا يهتمون بالأساليب القيادية الاجتماعية و الديمقراطية و الإثابة.

2- دراسة طارق سعد سيد أبو الليل (2003)؛ بعنوان "التعرض النفسي وعلاقتها بالقلق و دافعة الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا " استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية و التلق لدى لاعبي الفرق الأولى الأساسية بأندية القسم الأول والثاني لكرة القوم بمحافظة المنيا و كذا العلاقة بين الضغوط النفسية و دافعية الإنجاز لدى لاعبي الفرق الأولى الأساسية بأندية القسم الأول والثاني لكرة القدم بمنطقة المنيا بمحافظة المنيا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 239 لاعب ( يمثلون نسبة 59.75 % من مجتمع البحث ) ومن أنوات البحث: مقياس

## علاقة الضغوط النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف الأكاير ذكور

للضغوط النفسية للرياضيين إعداد صبري إبراهيم عمران، مقياس القلق إعداد حسن عبده، مقياس دافعية الانجاز لإبراهيم قشقوش . وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى لاعبي الفرق الأولى الأساسية بأندية القسم الأول والثاني لكرة القدم بمنطقة الماريا بمحافظة المنيا، بالإضافة إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين بين الضغوط النفسية والقلق لدى لاعبي الفرق الأولى الأساسية بأندية القسم الأول والثاني لكرة القدم بمنطقة المنيا بمحافظة المنيا.

### إجراءات الدراسة :

1- منهج البحث : انطلاقاً من طبيعة الموضوع وفرضياته وأهدافه فقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج أساسي في هذا البحث وذلك لمليمة المرنسوخ الذي يستلزم الوصف والتليل والتشخيص للعلاقة الموجودة بين الضغط النفسي وكل من القلق ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لفرق الندية الجزائرية من الرابطة المحترفة الأولى والثانية .

2- المجتمع الأصلي وعينة البحث : يتكون المجتمع الأصلي لهذه الدراسة من 400 لاعب كرة القدم ينشطون ضمن أندية الرابطة المحترفة الأولى، وأندية الرابطة المحترفة الثانية للموسم الرياضي (2013 / 2014 ) صنف أكابر (تكرور)، و صبري الدراسة على عينة قوامها 200 لاعب (100 لاعب من كل رابطة ) كعينة ممثلة بنسبة 25 % من المجتمع الأصلي، وهذا ما يسمح بتعميم النتائج .

3- أدوات البحث: لسبح البيانات اللازمة لإتمام هذه الدراسة ستستعمل مقياس الضغط النفسي للاعبين الذي صممه " راينر مارتنز Martens " ( 1987 )، والذي قام بتعريبه محمد حسن علاوي ( 1998 ) وهذا المقياس ما هو إلا وسيلة مساعدة للرياضي، حتى يصبح هذا الأخير أكثر وعياً بمدى زيادة الضغوط النفسية التي يتعرض لها، ويصبح أكثر عرضة لحدوث الاحتراق النفسي. ويعبر هذا المقياس بنقطة عن الضغوط الكامنة. ( علاوي . 1998، ص . 481 - 482 )

ولقياس دافعية الانجاز الرياضي ستستعمل مقياس جو ولس Go Willis الذي قام بتعديله وقياسه (حسن علاوي - 1998 ) ، والذي يتضمن ( 20 ) عبارة تقوس بعدين لدافعية الإنجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية : دافع انجاز النجاح وبعد تجنب الفشل .

### عرض نتائج الدراسة

1- عرض نتائج دلالة الفروق بين لاعبي كرة القدم لفرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية فيما

يخص الضغط النفسي :

جدول 1 : دلالة الفروق في الضغط النفسي بين لاعبي كرة القدم لفرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية

المستوى	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
الرابطة المحترفة الأولى	100	6.43798	24.63	2.29	1.95	0.05	دال
الرابطة المحترفة الثانية	100	6.21855	22.58				

يتبين من خلال الجدول أن قيمة " ت " السريعة تساوي ( 2.29 ) وقيمة " ت " الجدولية تقدر بـ (1.95)، وبما أن المستوى الذي قدرناه هو ( 0.05 ) عند درجة الحرية ( 198 ) ودرجة الثقة (95%) نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي بين لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى و لاعبي الرابطة المحترفة الثانية.

2- عرض نتائج دلالة الفروق بين لاعبي كرة القدم لفرق القسم المحترف الأول والثاني فيما يخص

دافعية الانجاز الرياضي :

جدول 2: دلالة الفروق في دافعية الانجاز الرياضي بين لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى والثانية

المستوى	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
الرابطة المحترفة الأولى	100	8.24314	70.99	0.63	1.95	0.05	غير دال
الرابطة المحترفة الثانية	100	8.819	70.23				

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا عدم وجود أية فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات دافعية الانجاز الرياضي ناتجة عن الرابطتين المحترفتين الأولى والثانية، حيث أظهرت نتائج اختبار " ت " دلالة

## علاقة الضغوط النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف الأكاير ذكور

الفروق بين لاعبي الرابطتين أن قيمة " ت " المحسوبة تساوي ( 0.63 ) وهي أصغر من " ت " الجدولة عند درجات الحرية ( 198 ) ومستوى الدلالة ( 0.05 ) والمقدرة بـ ( 1.95 )  
3- عرض نتائج دلالة الفروق فيما يخص دافعي إنجاز النجاح وتجنب الفشل:  
جدول 3: دلالة الفروق في دافعي إنجاز النجاح وتجنب الفشل بين لاعبي كرة القدم الفرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية عند  $\alpha : 0.05$  .

المتغير	المستوى	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ت المحسوبة	ت الجدولة	الدلالة
الدفع إنجاز النجاح	الرابطة المحترفة الأولى	100	4.70315	40.04	1.053	1.95	غير دال
	الرابطة المحترفة الثانية	100	4.96021	39.32			
دافع تجنب الفشل	الرابطة المحترفة الأولى	100	5.58927	30.95	0.051	1.95	غير دال
	الرابطة المحترفة الثانية	100	5.43110	30.91			

من خلال نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا عدم وجود أية فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات دافعي إنجاز النجاح وتجنب الفشل ناتجة عن الرابطتين المحترفتين الأولى والثانية، حيث كانت النتائج متقاربة إلى حد بعيد عند لاعبي الرابطتين .

4- عرض نتائج معامل الارتباط بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز لدى أفراد العينة :

جدول رقم 4 : معامل الارتباط بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى أفراد العينة .

المتغيرات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغط النفسي دافعية الإنجاز الرياضي	200	6.39	23.60	-0.883	0.01	دال
		8.52	70.61			

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



5- عرض نتائج معامل الارتباط بين الضغط النفسي ودافعي إنجاز النجاح وتجنب الفشل لأفراد العينة:  
جدول رقم 5 : معامل الارتباط بين الضغط النفسي ودافعي إنجاز النجاح وتجنب الفشل لدى أفراد العينة

المتغيرات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الضغط النفسي دافع إنجاز النجاح دافع تجنب الفشل	200	6.39	23.60	- 0.658	0.01	دال
		4.83	39.68			
		5.49	30.93	- 0.791	0.01	دال

يتضح من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين الضغط النفسي ودافع إنجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم عالية بحيث تقدر بـ ( -0.65 ) وذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0.01 )، مما يثبت وجود علاقة ارتباطية عكسية " سالبة " بين الضغط النفسي ودافع إنجاز النجاح ومنه نستنتج أنه كلما زاد الضغط النفسي عند اللاعبين كلما قل دافع إنجازهم للنجاح . ولايختلف الأمر بالنسبة لعلاقة الضغط النفسي بدافع تجنب الفشل

6- عرض نتائج معامل الارتباط بين الضغط النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية:

جدول رقم 6 : معامل الارتباط بين الضغط النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى ولاعبي فرق الرابطة المحترفة الثانية

المتغيرات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
الرابطة المحترفة الأولى	100	6.43	24.63	- 0.866	0.01	دال
		8.24	70.99			
الرابطة المحترفة الثانية	100	6.21	22.58	- 0.941	0.01	دال
		8.81	70.23			

من خلا، الحدوا، نلاحظ أن معاملا الارتباط بين الضغط النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لفرق الرابطة المحترفة الأولى عال ويقدر بـ ( -0.86 )، مما يثبت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى ( 0.01 ) عكسية " سالبة " بين الضغط النفسي ودافعية الانجاز الرياضي ومنه

## علاقة الضغوط النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف الأكاير ذكور

نستنتج أنه كلما زاد الضغط النفسي كانت دافعية إنجازهم أقل . ولا يختلف الأمر عند لاعبي كرة القدم لفرق الرابطة المحترفة الثانية.

5- عرض نتائج معامل الارتباط بين الضغط النفسي ودافع إنجاز النجاح لدى لاعبي الرابطة الأولى جدول رقم 7 : معامل الارتباط بين الضغط النفسي ودافعي إنجاز النجاح وتجنب الفشل لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى والثانية .

الدلالة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	المتغيرات	
						الرابطة المحترفة الأولى	الرابطة المحترفة الثانية
دال	0.01	- 0.623	24.63	6.43	100	الضغط النفسي	الرابطة المحترفة الأولى
			40.04	4.70		دافع إنجاز النجاح	
دال	0.01	- 0.753	30.95	5.58	100	دافع تجنب الفشل	
دال	0.01	- 0.738	22.58	6.21	100	الضغط النفسي	الرابطة المحترفة الثانية
			39.32	4.96		دافع إنجاز النجاح	
دال	0.01	- 0.854	30.91	5.43	100	دافع تجنب الفشل	

من خلال الجدول نلاحظ :

بالنسبة للاعبين لفرق الرابطة المحترفة الأولى أن قيمة معامل الارتباط بين الضغط النفسي ودافع إنجاز النجاح لدى اللاعبين عالية وتقدر بـ (-0.623) وذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0.01 )، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الضغط النفسي ودافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم عالية وتقدر بـ (-0.753) وذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0.01 )، مما يثبت وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة " سواء بين الضغط النفسي ودافع إنجاز النجاح أو بين الضغط النفسي ودافع تجنب الفشل ومنه نستنتج أنه كلما زاد الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم لفرق الرابطة الأولى كلما قل دافع إنجازهم للنجاح وقل قل دافع تجنبهم الفشل. ولإختلاف الأمر بالنسبة للاعبين لفرق الرابطة المحترفة الثانية .

مناقشة النتائج واختبار الفرضيات :

1- تبين لنا من الجدول رقم 1 أنه توجد فروق في الضغط النفسي بين لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية وهو لصالح لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى، وهذا ما جعلنا نقرر قبول هذه الفرضية والتأكيد على أنه توجد فعلاً فروق بين لاعبي فرق القسم المحترف الأول والثاني فيما يخص الضغوط

النفسية . ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أسباب ومصادر الضغوط النفسية من ارتفاع حجم وشدة التدريب لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى مقارنة بلاعبي الرابطة الثانية ، فاستمرار تدريب اللاعبين على مدار السنة بدون توقف وامتداد جرعات التدريب إلى مرتان أو ثلاث جرعات يوميا وكثرة التريصات لدى فرق الرابطة المحترفة الأولى، يؤدي إلى حدوث الضغط البدني والعصبي وظهور أعراض التدريب الزائد النفسية السلبية . بالإضافة إلى ارتفاع ضغوط البيئة المحيطة التي تتمثل في ضغوط الجمهور والإعلام والمنافس والمدرّب .... وارتفاع مستوى المنافسات وأهداف النتائج التي لا تتناسب مع قدرات وإمكانات اللاعب في البطولة المحترفة الأولى تؤدي إلى زيادة مظاهر الضغوط، فعدد الجماهير وتغطية الإعلاميين ومستوى المنافسات... إلخ، في البطولة المحترفة الأولى أكبر منه في الرابطة المحترفة الثانية، وهذا يترتب عليه كثير من الضغوط النفسية لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى . فكلما كان توجه اللاعبين إلى مستويات عالية كانت مصادر وأسباب الضغوط أكبر . وبذلك يعد مستوى البطولات والمنافسات سواء كانت وطنية بأقسامها (درجة أولى أو ثانية ) أو منافسات قارية ودولية، من العوامل المؤثرة في تحديد الاختلاف في مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي النخبة لكرة القدم .

2- تنطلق الفرضية الثانية من اعتقاد مفاده انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الانجاز الرياضي بين لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية. وللتأكيد قمنا باختبار "ت"، حيث تبين لنا أنه :

أ- بالنسبة لدافعية الانجاز في محورها الأول المتعلقة بدافع إنجاز النجاح، تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 3 أنه لا توجد فروق، في دافع إنجاز النجاح بين لاعبي فرق الرابطتين ، رغم ظهور ميل في ارتفاع مستوى دافع إنجاز النجاح لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى، وهذا لا يثبت صحة فرضيتنا في شقها الأول بل ينفيها .

ب- بالنسبة لدافعية الانجاز في محورها الثاني المتعلقة بدافع تجنب الفشل، تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 3 أنه لا توجد فروق في دافع تجنب الفشل بين لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية، رغم ظهور ميل في ارتفاع مستوى دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى، حيث كانت النتائج متقاربة إلى حد بعيد عند لاعبي الرابطتين، وهذا لا يثبت صحة فرضيتنا في شقها الثاني بل ينفيها .

## علاقة الضغوط النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف الأكاير ذكور

ج- أما فيما يخص الفرضية ككل والتي مفادها: " وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الانجاز الرياضي بين لاعبي فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية ". تبين لنا من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 2 انه لا توجد فروق في دافعية الانجاز الرياضي بين لاعبي الرابطتين وهذا لا يؤثر. صحة فرضياتنا بل ونعينا.

وقد تعني هذه النتيجة أن مستوى البطولة لا يؤثر في مستوى دافعية اللاعبين، ذلك أن الدافعية حالة داخلية تحرك السلوك وتوجهه بناءً على نوع الحاجة وشدها، وأسلوب إشباعها، بغض النظر عن مستوى اللاعب سواء كان ينشط في الرابطة المحترفة الأولى أو الثانية . فمستوى البطولة لم يكن له دور فعال في رفع مستوى الدافعية أو خفضه لدى اللاعبين، ولذلك لم يكن هناك اختلاف معنوي في مستوى الدافعية تبعاً لاختلاف مستوى اللاعبين.

وقد يستدل أيضاً من هذه النتيجة أن المستوى الذي ينشط فيه هؤلاء اللاعبين لم يؤثر في إحداث فرق وأثر واضح في مستوى دافعتهم، وقد يعزى ذلك إلى طبيعة اللاعبين ومدى استجابتهم للحاجات غير المشبعة وكيفية تلبيةها بغض النظر عن مستوى اللعب الذين يتمتعون به، بالإضافة إلى أن الحالة الداخلية التي تثير الدافع وتوجه سلوك اللاعبين ربما كانت هي الأكثر تأثيراً من غيرها .

وهذا ما ذهب إليه ' علاوي ' ( 2002 ) : " من خلال قوله : " إن الدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة هي تلك الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبهها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته . مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب، وكذلك الإثارة والتحدى في مواجهة بعض العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء . فكل الدافعية الداخلية تنسب إلى أن الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ما هو إلا قيمة في حد ذاته " . ( ص . 135 )

3- وجود علاقة بين الضغوط النفسية و بين دافعية الانجاز الرياضي. و للتأكد منها حاولنا التعرف على العلاقة بين مستوى الضغط النفسي و مكونات دافعية الانجاز الرياضي والتي حددناها في محورين هما دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل .

أ- نتطرق هذه الفرضية في محورها الأول من اعتقاد مفاده وجود علاقة بين الضغط النفسي ودافع إنجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم. وقد تبين لنا من النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 5 أن العلاقة بين

دافع إنجاز النجاح والضغط النفسي هي علاقة عكسية " سالبة "، فكلما زاد الضغط النفسي عند اللاعبين قل دافع إنجازهم للنجاح والعكس صحيح، فكلما قل الضغط النفسي زاد دافع إنجاز النجاح.

وفي السياق نفسه يذكر " مصطفى حسين باهي " ( 2000 ) : " أن زيادة مستوى المنغرم النفسية تؤدي إلى ظهور أعراض الضغط والقلق التي تعيق الإنجاز والأداء الجيد " .

وهذا ما أشار إليه " طه، سلامة عبد العظيم حسين " ( 2006 ) : " زيادة الضغوط تؤثر سلبا على أداء الفرد، وتعيقه عن الانحاز والإبداع . كما أن انخفاض الضغوط قد يؤدي إلى ضغوط إيجابية تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعا وإنجازا في أدائه " . ( ص . 32 )

و بذلك يمكن إقرار بان البعد الأول من الفرضية الجزئية العامة قد تحقق .

ب- في معالجة البعد الثاني من صحة فرضيتنا الذي مفاده وجود علاقة بين الضغط النفسي ودافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم. تبين لنا من النتائج المتحصل عليها في الجدول 5 أن العلاقة بين الضغط النفسي و دافع تجنب الفشل هي علاقة عكسية " سالبة "، فكلما زاد الضغط النفسي عند اللاعبين قل ونقص دافع تجنبهم للفشل. و بذلك يمكن إقرار بان البعد الثاني من الفرضية الجزئية العامة قد تحقق منها.

ج- أما فيما يخص الفرضية العامة والتي مفادها : " وجود علاقة بين الضغط النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " تبين لنا من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 4 أن العلاقة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز الرياضي هي علاقة عكسية " سالبة "، ومنه نستنتج أنه كلما زاد الضغط النفسي عند اللاعبين ضعفت دافعية إنجازهم الرياضي .

وهذه نتيجة طبيعية منطقية ذلك أن الضغط الذي يواجهه لاعب كرة القدم قد يعوق أحيانا دافعيته للإنجاز الرياضي، فكلما ارتفع مستوى هذا الضغط كلما انخفض مستوى الدافعية والعكس صحيح. وبما أن نتيجة العلاقة بين المتغيرين جاءت على أساس الارتباط بينهما. وميث أن مستوى المنغرم النفسية كان مترسلاً، ومستوى الدافعية كان مرتفعاً، فلا بد وإن تكون العلاقة الارتباطية سلبية ( عكسية ) .

وقد يعزى ذلك إلى وعي اللاعبين بالمسؤولية الوافعة على عاتقهم في تحقيق الهدف والرغبة في التفوق وإحراز البطولة بحكم أن لاعبي النخبة ذوي المستوى العالي يهتمون بالإنجاز والسعي للامتياز والتفوق والإنجاب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة بالإضافة إلى امتلاكهم للتقدير الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية الشخصية، فتتل الصعوبات وتخف الضغوط فلا يأنهون لما يصادفونه من عقبات ولا تضعف عزيمتهم لما يتعرضون إليه من ضغوط مهما كانت مصادرها فيلقدعون بقوة أكثر وحماس أعلى

## علاقة الضغوط النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف الأكاير ذكور

نحو الأداء الأفضل من أجل التفوق، لأن لديهم أهداف وعليهم واجبات لا بد من القيام بها على أحسن وجه لتحقيق أفضل النتائج وإنجاز مستوى عال .

ويؤكد ذلك أسامة كامل راتب ( 2004 ) في قوله " أن اللاعب عندما يشعر بالإجهاد الزائد من الناحيتين البدنية والانفعالية نتيجة المنغوط النفسية السلسلة عليه، يتسرح ذلك من خلال فقدانه الاهتمام، اللقافة، الحماس، الثقة...، وتلك الضغوط النفسية التي يعاني منها اللاعب تسبب له المزيد من الاستجابات السلبية نحو الآخرين من حيث عدم التعامل والتعاون مع الزملاء في الفريق أو المدرب... إلخ، وتصبح لديه مشاعر الانجاز الشخصي المنخفض، انخفاض وتكدي مستوى الدافع لديه، انخفاض تقديره لذاته، الفشل وربما الاكتئاب، وقد يعكس ذلك كله في هبوط مستوى أدائه في التدريب أو المنافسة " .

### الخلاصة :

كخلاصة لكل ما سبق يمكن القول أن الضغوط المرتفعة والشديدة التي يتعرض لها لاعب النخبة الوطنية لكرة القدم تؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء الرياضي وفقدان الدافعية الكافية لتحسينه ، إذ يشعر اللاعب بالضيق والانفعال والإجهاد مما يؤثر سلباً على الأداء وتحقيق النتائج الإيجابية، ومن هذا المنطلق يجب على المدرب التعرف على مصادر الضغوط لدى اللاعبين ومحاولة العمل على مجابقتها وعلاجها، ومراقبته لمستويات الضغط لديهم وتحتيد المستوى الأمثل لتحملها، وتنخلة لزيادة أو خفض مستوى الضغوط وتدريبهم على اكتساب مهارات واستراتيجيات التعامل معها والتغلب عليها من طريق برامج تنمية المهارات النفسية ( الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه )، وكذلك الاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي للاعبين ، وإعداد الأخصائي النفسي لمقابلة الاحتياجات النفسية ، التعرف على مستويات الضغوط ومقدار الدافع للإنجاز، وذلك بالتقرب من اللاعب ومحاولة توجيهه وإرشاده بأسلوب علمي سليم، بالإضافة إلى ضرورة الاهتمام من جانب مدربي كرة القدم بالوصول باللاعب إلى مستوى الضغوط المعتدلة والتي لها تأثير فعال على دافعية الإنجاز، والتعرف على توجهات اللاعبين في رياضة كرة القدم نحو دافعية الإنجاز "إنجاز النجاح، تجنب الفشل" باعتبارها أحد الأبعاد النفسية الهامة والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً باستعدادهم للإقبال أو الإحجام تجاه مواقف الإنجاز الرياضي، والاسترشاد بنتائج مقياس الضغط النفسي ومقياس دافعية الإنجاز في توجيه لاعبي كرة القدم، من أجل الوصول إلى أفضل النتائج الرياضية وتحقيق التفوق و الفوز وإنجاز مستوى عال .

المراجع :

- 1- أسامة كامل راتب، احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997 .
- 2- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 إبراهيم قشوقش، طلعت منصور، دافعية الإنجاز وقياسها، ط1 ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1979 .
- 3- جان بلجامين ستورا، الإجهاد أسبابه وسلاحه، تحريب : أتلوان إ.هاشم، ط1 . منشورات حريدات، بيروت، لبنان، 1997
- 4- حنفي محمود مختار، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، ط1 ، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، 1988 .
- 5- طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين، إستراتيجيات إدارة الضغوط الزبوية والنفسية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 2006 .
- 6- محمد حسن علاوي، منخل في علم النفس الرياضي، ط2 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998
- 7- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 .
- 8- محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002 .
- 9- محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ( النظرية والتطبيق والتجريب) ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995
- 10- مصطفى حسين باهي وآخرون، الصحة النفسية في المجال الرياضي - نظريات، تطبيقات- مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 2000