

# نسبة مساهمة بعض القدرات الوظيفية في الأداء المهاري بالكرة الطائرة

م.د هدى بدوي شبيب

## الباب الاول

### التعريف بالبحث

### ملخص البحث

يهدف البحث الى:-

١. التعرف على اهم التقديرات الاحصائية للقدرات الوظيفية للاعبات الكرة الطائرة.
  ٢. والتعرف على العلاقة بين اهم القدرات الوظيفية والاداء المهاري.
  ٣. والتعرف على نسبة مساهمة القدرات الوظيفية في الاداء المهاري.
- وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي اما عينة البحث فقد تضمنت لاعبات نادي الفتاة بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (١٠) لاعبة.
- ولقد تم استخدام بعض القدرات الوظيفية والاختبارات المهارية التي رشحت من قبل الخبراء والمحترفين وبعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة توصلت الباحثة الى استنتاجات عده اهمها:-
- ٠ وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات الوظيفية والاداء المهاري.
  - ٠ اهم القدرات الوظيفية المساهمة في الاداء المهاري (الضغط الدموي، السعة الحيوية، النبض)

ومن اهم التوصيات:-

- ٠ اعتبار الاختبارات الوظيفية وسيلة اساسية لتقويم الحالة الفسيولوجية لدى اللاعبات.
- ٠ استخدام اختبارات وظيفية اخرى ومعرفة مدى اسهامها في اداء مهارات اخرى بلعبة الكرة الطائرة.

اذ تجلی اهمية البحث في تحديد مدى مساهمة بعض القدرات الوظيفية في الاداء المهاري بالكرة الطائرة.

### ٢- مشكلة البحث:-

تعتبر لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تتميز بتنوع مهاراتها الاساسية وترتبط تلك المهارات فيما بينها حيث تلعب القدرات الوظيفية دوراً مهماً «وموثرًا» في تطوير مستوى الاداء المهاري

## ١-١-٢ معدل ضربات القلب (heart rate)

ان معدل ضربات القلب وانتظامه يعطينا مؤشراً «مهماً» للحالة الوظيفية للقلب ويرتبط هذا المؤشر بشكل مباشر بمقادير ما يضخه القلب من الدم في الضربة الواحدة التي تتأثر في قوة العضلة القلبية وقابلتها على دفع الدم في الاوعية الدموية.

اذ يتراوح معدل ضربات القلب لدى الانسان العادي الغير الرياضي من (٨٠-٧٠) ضربة في الدقيقة اثناء الراحة وقد يصل معدل ضربات القلب في اثناء النشاط البدني الى (١٨٠-١٦٠) ضربة في الدقيقة وفي بعض الاحيان تزيد عن ذلك لتصل الى (٢٢٠) ضربة في الدقيقة. <sup>(١)</sup>

فمعدل ضربات القلب ما هو الا يقىاع منتظم مابين انقباض او انبساط القلب أي العدد الحقيقي لضربات القلب في الدقيقة الواحدة.

ويتوقف معدل ضربات القلب على مجموعة عوامل منها: - <sup>(٢)</sup>

- العمر
- الجنس
- الطول والوزن
- حجم الجسم
- نوع النشاط البدني
- زمن الاداء وشدة الجهد البدني
- الحالة الصحية والانفعالات النفسية والعاطفية
- درجة الحرارة
- الارتفاع عن مستوى سطح البحر.

## ٢-١-٢ ضغط الدم: - Blood pressur

هو «الضغط الجانبي على جدران الاوعية الدموية الناشئ عن مرور الدم فيها ومقاومة جدران الاوعية الدموية لمرور الدم». <sup>(٣)</sup> او هو الضغط الذي يطبقه الدم على جدران الشرايين وهو ينتج عن قوتين:

قوة ضخ القلب للدم في الشرايين وقوة مقاومة الاشرايين لجريان الدم

ومن خلال اطلاع الباحثة على مجريات البطولات والمستويات التدريبية التي وصلت لها الفرق العالمية استطاعت الباحثة الوقوف على الضعف الواضح في الاداء المهاري لدى كثير من اللاعبات ويعود سبب ذلك الى عدم الاهتمام بالجانب الفسيولوجي ومدى اسهامه في الاداء لتلك المهارات.

ولاجل النهوض بالاداء المهاري للعبة الكرة الطائرة والوصول الى المستويات العليا ارتأت الباحثة اعتماد نسبة اسهام بعض القدرات الوظيفية في الاداء المهاري للعبة الكرة الطائرة.

## ٣-٣ اهداف البحث: -

١. التعرف على اهم التقديرات الاحصائية للقدرات الوظيفية للعبات الكرة الطائرة.

٢. التعرف على العلاقة بين اهم القدرات الوظيفية في الاداء المهاري بالكرة الطائرة.

٣. التعرف على نسبة مساهمة بعض القدرات الوظيفية في الاداء المهاري بالكرة الطائرة.

## ٤-٤ فرضيات البحث: -

١- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين بعض القدرات الوظيفية والاداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة.

٢- تسهم القدرات الوظيفية بحسب مختلفة في الاداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة.

## ٥-٥ مجالات البحث: -

١-٥-١ المجال البشري: - عينة من لاعبات نادي الفتاة بالكرة الطائرة للموسم (٢٠١٠-٢٠١١)

١-٥-٢ المجال المكاني: - القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية للبنات | جامعة بغداد

١-٥-٣ المجال الزماني: - للمرة من ٢٠١٢/١٢٨ ولغاية ٢٠١١/١١٢

(١) هزاع محمد هزاع، تجارب معملية في وظائف اعضاء الجهد البدني، عمان جامعة الملك سعود، شؤون المكتبات، ١٩٩٢، ص ٢٨.

(٢) هزاع محمد هزاع، نفس المصدر، ص ٢٩.

(٣) عبد المجيد الشاعر (واخرون) اساسيات علم وظائف الاعضاء: (عمان، دار المستقبل للنشر، ١٩٩٠)، ص ١٥٤.

## الباب الثاني

### الدراسات النظرية والمشابهة

#### ١- القدرات الوظيفية واهميتها بلعبة الكرة الطائرة

فلاعبون الجيدون يتمتعون عادة بسعة حيوية كبيرة ولاسيما تلك الالعاب التي تمثل فيها كفاءة الجهاز الدوري التنفسي دوراً «مهماً» كالسباحة والعب الكرة وتحتختلف بين الرياضيين تبعاً لنوع النشاط وتحتختلف من شخص الى اخر تبعاً «للمستوى وتزداد بالتدريب المتظم».<sup>(٧)</sup>

## ٢-٢ الدراسات السابقة

### ١-٢-٢ دراسة الدليمي<sup>(٨)</sup>

هدف البحث: -

• التعرف على العلاقة ونسبة المساهمة بين بعض القياسات الانثربومترية والقدرات البدنية في المهارات الاساسية لدى لاعبي الدرجة الاولى في كرة القدم.

• التعرف على العلاقة ونسبة المساهمة بين بعض القياسات الانثربومترية والقدرات البدنية في المهارات الاساسية على وفق مراكز اللاعبين.

منهج البحث: -

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي على عينة قوامها (١٩١) لاعباً مثلاً اندية الدرجة الاولى (العدالة، البريد، الشباب، حيفا، السياحة، الحسين، الحسينين، الصليخ، العمال، الامانة، الطارمية، ابو جعفر المنصور)

الاستنتاجات: -

تؤكد العلاقة بين كل من القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية بالاداء المهاري لكرة القدم.

## الباب الثالث

### منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث: -

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملايئته لطبيعة المشكلة.

ص ٣٦٢.

(٧) محمد صبحي حسانين، المصدر السابق، ص ٥٥.

(٨) عماد ناظم جاسم الدليمي، نسبة مساهمة القياسات الانثربومترية والقدرات البدنية في المهارات الاساسية للاعب كرة القدم، اطروحة دكتوراه، التربية الرياضية، جامعة بغداد،

٢٠٠٤.

(المقاومة المحاطية الدموية).<sup>(١)</sup>

والضغط الدموي يتذبذب في الدورة القلبية بين ضغط انقباضي ويتوارد في لحظة انقباض العضلة القلبية (البطين) ويدفع الدم خلال الشرايين الى جميع انحاء الجسم مضافاً» الي مقاومة جدران الشرايين لمرور الدم.

اما الضغط الانبساطي: - فيعرف على انه « الضغط الذي يتولد نتيجة ارتخاء العضلة القلبية (البطين) وانقباض الاذنين ودفع الدم الى البطين وغلق الصمام الابهر.

ويتراوح المعدل الطبيعي للضغط الانقباضي بين (١١٠ - ١٣٥) ملم ١ زئبق اما الضغط الانبساطي فيتراوح بين (٨٥-٦٠).<sup>(٢)</sup>

ويتأثر ضغط الدم بعدة عوامل منها: -<sup>(٣)</sup>

- نوع التدريب البدني
- عدد العضلات المشاركة في العمل البدني.
- وضع الجسم أثناء النشاط البدني
- العمر، الجنس، الوزن.

### ١-٣-٣ السعة الحيوية: -

من القياسات المهمة للتعرف على مدى ما يتمتع به الفرد من استعداد بدني « وهي اقصى حجم من الهواء يمكن اخراجه في عملية الزفير وذلك بعد اقصى شهيق ».<sup>(٤)</sup>

او هي اقصى كمية من الهواء يمكن اخراجها من الرئتين بعد ان يأخذ الفرد شهيق ممكناً وتحصل في المتوسط ما بين (٣٨٠٠ - ٤٠٠) مليتر.<sup>(٥)</sup> فالسعة الحيوية تعد معياراً لمعرفة مدى كفاءة الجهاز التنفسي والتي تعد ذا فائدة لمقدرة الفرد وكفاءته عن اداء الانشطة التي تحتاج الى التحمل، اذ تعتبر احد المقاييس للحالة الوظيفية وترتبط بالاحجام الرئوية وكذلك بقوية عضلات التنفس.<sup>(٦)</sup>

(١) فاضل كامل مذكور، مدخل الى الفسلجة في التدريب الرياضي، (بغداد، مكتب الشويفي، ٢٠٠٧)، ص ٢١١.

(٢) فاضل كامل مذكور، المصدر السابق، ص ٢١٢.

(٣) ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد حسن علاوي، فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط ٢، : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤)، ص ٢٦٦.

(٤) محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط ٢، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧)، ص ٥٤.

(٥) حسين احمد حشمت ونادر محمد شلبي، فسيولوجيا التعب العضلي، ط ١، : (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١)، ص ١٩٤.

(٦) كمال عبد الحميد (واخرون)، التغذية للرياضيين، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)،

٠ جهاز حاسوب لايجاد الوسائل الاحصائية

٤-٤ تحديد المتغيرات المرتبطة بالبحث:-

قامت الباحثة بعملية جمع العديد من المصادر والمراجع العلمية والتي لها علاقة بموضوع البحث للتعرف على المتغيرات المبحوثة ولغرض اختيار اهم هذه المتغيرات قامت الباحثة باعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء\*.

حول تحديد اهم هذه المتغيرات والاختبارات الخاصة بها وبعد جمع الاستمارات وتفریغ البيانات حددت اهم المتغيرات وفقاً للاهمية النسبية التي تم حسابها حيث اعتمدت الباحثة على المتغيرات التي اتفق عليها بنسبة ٧٥٪ فما فوق.

جدول (٢)

يوضح الاهمية النسبية والنسبة المئوية لمتغيرات البحث المختار

قبول الترشيح	نسبة المئوية	الاهمية النسبية	المتغيرات	ت
نعم				
	٪٨٥,٧	٣٠	معدل النبض	-١
	٪٨٨,٥٧	٣١	السعة الحيوية	-٢
	٪٨٠	٢٨	الضغط الانقباضي	-٣
	٪٨٢,٨٥	٢٩	الضغط الانبساطي	-٤
	٪٧٧,١٤	٢٧	الارسال	-٥
	٪٨٠	٢٨	الضرب الساحق	-٦

٥-٢ التجربة الاستطلاعية:

بهدف التعرف على صلاحية و المناسبة الادوات والاجهزة المستخدمة ومن اجل حساب المعاملات العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية) وللتعرف على الصعوبات التي يمكن ان تواجه الباحثة اثناء اجراء الاختبارات وللتغلب عليها.

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة ٢٠١٠١١٠١١ ولغاية ٢٠١٠١٧ على عينة من مجتمع البحث الاصلي والبالغ عددهم (٤) لاعبات ومن خارج عينة البحث الاصلي.

١-٥-٣ المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)

لحساب معامل الصدق قامت الباحثة بترتيب درجات عينة البحث تنازلياً وتقسيمهم الى اربعويات وقد تمت المقارنة بين الارباع الاعلى والادنى وقد

ان اهداف البحث وطبيعة المشكلة هي التي تحدد طبيعة العينة المختارة. لذا فقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث اشتملت لاعبات الكرة الطائرة (نادي الفتاة) والبالغ عددهن (١٤) لاعبة وقد استبعدت الباحثة عدد (٤) لاعبات لاجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وبذلك أصبحت عينة البحث الفعلية (١٠) لاعبة تم اجراء التجربة الاساسية عليهم.

جدول (١)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
النبض	ضربة/دقيقة	٧٦,٣٤٥	٧,٤٤٦
الضغط الانقباضي	ملم از	١٣٠,٩٤١	١٢,٤٩٩
الضغط الانبساطي	ملم از	٨٨,٨١٥	١٤,٢٥٢
السعة الحيوية	مليلتر	٣٠٢,٠٣٣	١٨,٦٥٢
الارسال	درجة	٧,٨٠٦	١,٥٢٦
الضرب الساحق	درجة	٤,١١	١,٣٥

يوضح الجدول (١) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري حيث يوضح ان قيم المتosteطات فاقت الانحرافات المعيارية ويدل ذلك على عدم وجود تشتت بين افراد عينة البحث.

٣-٣ ادوات البحث والاجهزة المستخدمة:-

١-٣-٣ ادوات البحث:-

- ٠ المصادر والمراجع العربية
- ٠ الاختبارات والقياس
- ٠ استماراة استطلاع اراء الخبراء والمحترفين لتحديد اهم المهارات والقدرات الوظيفية لعينة البحث

٢-٣-٣ الاجهزة المستخدمة:-

- ٠ جهاز لقياس الضغط والنبض
- ٠ جهاز السبادر ومترا
- ٠ كرات طائرة
- ٠ ملعب كرة طائرة

(١) مروان عبد المجيد، اسس البحث العلمي، (عمان، مؤسسة الوراق، ٢٠٠٠)، ص ١٢٥.

## الباب الرابع

### عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

#### ٤- عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين القدرات الوظيفية والاداء المهاري

قامت الباحثة بالمعالجات الاحصائية الآتية قبل ايجاد معاملات الارتباط

ونسب المساهمة:-

اسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاربعين مما يدل على ان القياسات والاختبارات صادقة في تميزها بين المستوى الاعلى والادنى، اما بالنسبة للثبات فقد تم استخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار حيث تم استخراج معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين ومن ثم حساب قيمة معنوية الارتباط وقد توصلت الباحثة الى ان جميع الاختبارات ذات دلالة معنوية مما يدل على تعمتها بدرجة عالية من الثبات، وكما موضح بالجدول (٣)

الجدول (٣)

يوضح المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)

المتغيرات	معامل الصدق	معامل الثبات	قيمة ت لمعنوية الارتباط	الدالة
معدل النبض	*٠,٥١	٠,٨٣	*٤,٩٣	
الضغط الانقباضي	*٠,٥٤	٠,٨٨	*٤,٥٦	
الضغط الانبساطي	*٠,٧١	٠,٨٦	*٤,٢٥	
السعة الحيوية	*٠,٦٣	٠,٨٤	*٤,٦٦	
الارسال	٠,٥١	٠,٨٤	٤,٦٦	
الضرب الساحق	*٠,٥٤	٠,٨٩	*٤,١٨	

تم ايجاد معامل الارتباط بين نتائج القدرات الوظيفية والاداء المهاري ومن ثم تم استخراج قيم ت لمعنوية الارتباط وكما موضح بالجدول (٤)

جدول (٤)

يوضح معاملات الارتباط بين القدرات الوظيفية والاداء المهاري

الدلاله	قيمة (ت) لمعنوية الارتباط	الاداء المهاري	المتغيرات	ت
معنوي	٥,١٨	٠,٨٨	معدل النبض	-١
معنوي	٦,٠٦	٠,٩١	الضغط الانقباضي	-٢
معنوي	٦,٠٦	٠,٩١	الضغط الانبساطي	-٣
معنوي	٤,٣٣	٠,٨٩	السعة الحيوية	-٤

بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,٣١) عند درجة حرية ٨ ومستوى دلالة

٠,٥

دال عند مستوى دلالة ٠,٥

#### ٦- التجربة الرئيسية

بعد التأكد من الاختبارات المبحوثة تم التطبيق الميداني على لاعبات عينة البحث والبالغ عددهم (١٠) لاعبة خلال الفترة من ٢٠١٠/١٢/٢٨ ولغاية ٢٠١١/١٢/٢ (٢٠١١١٢) وبمساعدة فريق العمل المساعد. \*

\*فريق العمل المساعد يتالف من:-

• أ.م.د سهاد قاسم سعيد أستاذ مساعد كلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة بغداد.

• م.د اسراء قحطان، مدرس ١ كلية التربية الرياضية للبنات ١ جامعة بغداد.

يتضح من الجدول (٤) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين المتغيرات الوظيفية والاداء المهاري حيث بلغ معامل الارتباط بين معدل النبض والاداء المهاري (٠,٨٨)، وبين الضغط الانقباضي والاداء المهاري (٠,٩١)، وبين الضغط الانبساطي والاداء المهاري (٠,٩١)، وبين السعة الحيوية والاداء المهاري (٠,٨٩)، ومن هنا ترى الباحثة ان متغيرات (معدل النبض، الضغط الانقباضي، الضغط الانبساطي، السعة الحيوية) من المتغيرات الهامة التي على اساسها تحدد الحالة العامة للرياضيين ومدى كفاءة اجهزته الحيوية كالقلب، والرئتين) وهذا يتفق مع ماجاء به فاروق

(العمر، الوزن، الجنس، حجم الجسم، نوع النشاط البدني، درجة الحرارة، الانفعالات النفسية والعاطفية).<sup>(٣)</sup>

ومن هنا تأكيد الباحثة ضرورة الاهتمام بالجانب الوظيفي وضرورة اجراء

الاختبارات الوظيفية (كمعدل ضربات القلب، الضغط الدموي، السعة الحيوية، للتأكد من سلامة اللاعبات لاجل الوصول الى المستويات العليا).

عبد الوهاب الى ان السعة الحيوية من اهم القياسات التي تهم الرياضيين للتعرف على مدى ما يتمتع به الرياضي من استعداد بدني للنشاط الحركي الذي يتطلب كميات كبيرة من الهواء).<sup>(١)</sup>

٤- عرض ومناقشة نتائج دراسة العلاقات الارتباطية ونسب مساهمة القدرات الوظيفية في الاداء المهاري

جدول (٥)

المتغيرات	المقدار الثابت	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	قيمة ت	قيمة ف	نسبة المساهمة
نبض	٣٨,٢٠	٠,٠٩	٠,٠١	٨,٣٦	١٣,١٠	٪٥٦,٧٢
ضغط انتقابي	١٠,٢٦	٠,٣٦	٠,٠١	٣,٥٩	١٢,٨٩	٪٥٦
ضغط انبساطي	٠,٤٩	٠,١٣	٠,٠٤	٣,٣٣	١١,١٤	٪٥٢
السعة الحيوية	٢٨,٥٠	٠,١٧	٠,٠٢	٧,٤٥	١٥,٢٠	٪٧٥

## الباب الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

#### ١- الاستنتاجات

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القياسات الوظيفية (معدل ضربات القلب) الضغط الدموي، السعة الحيوية) والأداء المهاري بالكرة الطائرة
- أهم القدرات الوظيفية إسهام في الأداء المهاري بالكرة الطائرة (هي الضغط الدموي، ثم السعة الحيوية ثم النبض).

#### ٢- التوصيات

- ضرورة إجراء الاختبارات الوظيفية واعتبارها معياراً أساسياً للارقاء بالحالة الصحية وتأكيد سلامة البرامج التدريبية ومعرفة نقاط القوة والضعف لدى اللاعبات.
- اعتبار الاختبارات الوظيفية وسيلة أساسية لتقديم الحالة الفسيولوجية لدى اللاعبات ز
- استخدام اختبارات وظيفية أخرى ومعرفة مدى إسهامها في أداء مهارات أخرى للعبة الكرة الطائرة.

يتضح من خلال الجدول (٥) ان القدرات الوظيفية المساهمة في الاداء المهاري (معدل النبض، الضغط الانتقابي، الضغط الانبساطي، السعة الحيوية) مما يدل على وجود اختلافات او تفاوت في نسب اسهام القدرات الوظيفية في الاداء المهاري.

وتعزو الباحثة سبب هذا التفاوت الى كون هذه القدرات تتأثر بشكل او باخر (العمر، الوزن، الطول، الحالة النفسية، وغيرها من المتغيرات)

وامتلاك هذه المتغيرات يعبر عن مدى كفاءة اجهزته الحيوية وخاصة الجهاز الدوري التنفسى المسؤول عن نقل الاوكسجين الى كافة اجزاء الجسم اثناء اداء اعمال تتطلب مجهود عضلي.

وهذا يتفق مع ما ذكره ”محمد صبحي حسانين“ ” الى ان قيمة السعة الحيوية تعكس سلامة اجهزة التنفس بالجسم كما ترتبط بدرجة كبيرة بالمهارات التي تتطلب توفير الجلد الدوري التنفسى الذي يعتمد على سلامة الجهاز الدوري التنفسى ”.<sup>(٢)</sup>

وتفق الباحثة مع محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح الى ان معدل ضربات القلب وضغط الدم والسعه الحيوية تختلف نتيجة عوامل متعددة اهمها:-

(١) فاروق عبد الوهاب، مبادى فسيولوجيا الرياضة، ط١، القاهرة، دار الكتب الجامعية، ٦٩، ١٩٨٥

(٢) محمد صبحي حسانين، المصدر السابق، ١٩٨٩، ص٥٤-٥٥.

## ملحق (١)

أسماء الأساتذة والمختصين الذين تم عرض استمار استبيان عليهم

اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
خبير	مظفر عبد الله شفيق	فسلجة وطب الرياضي	المركز التخصصي للطب الرياضي
أ.د	ثريا نجم عبد الله	اختبارات وقياس اطائرة	كلية التربية الرياضية ا جامعه بغداد
أ.د	مؤيد عبد الله نجم	اختبارات وقياس اطائرة	كلية التربية الرياضية للبنات ا جامعه بغداد
أ.د	سميعة خليل	فسلجة وطب رياضي	كلية التربية الرياضية للبنات ا جامعه بغداد
أ.م.د	سهام قاسم	فسلجة تدريب اطائرة	كلية التربية الرياضية للبنات ا جامعه بغداد
أ.م.د	لمى سمير	تعلم حركي اطائرة	كلية التربية الرياضية للبنات ا جامعه بغداد
أ.م.د	نجلاء عباس	طائق تدريس اطائرة	كلية التربية الرياضية للبنات ا جامعه بغداد

## ملحق (٢)

استمار استبيان لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين لتحديد القدرات الوظيفية والمهارية

المتغيرات	الأهمية النسبية	الملاحظات
معدل النبض قبل المجهود	٥	
معدل النبض بعد المجهود	٤	
السعه الحيوية	٣	
ضغط الدم	٢	
الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين	١	
الارسال		
الاعداد		
الضرب الساحق		
الدفاع عن الملعب		
حائط الصد		

المستقبل، ١٩٩٠).

## المصادر

- أبو العلاء احمد عبد الفتاح، محمد حسن علاوي، فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط١، : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤).
- حسين احمد حشمت ونادر محمد شلبي، فسيولوجيا التعب العضلي، ط١، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١).
- فاضل كامل مذكور، مدخل الى السلسلة في التدريب الرياضي، (بغداد، مكتب الشويفي، ٢٠٠٧).
- فاروق عبد الوهاب، مبادى فسيولوجيا الرياضة، ط١ (القاهرة، دار الكتب الجامعية، ١٩٨٥).
- عبد المجيد الشاعر (واخرون)، اساسيات علم وظائف الاعضاء: (عمان، دار بتريدة الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤).
- كمال عبد الحميد (واخرون)، التغذية للاعبين، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- هزاع محمد هزاع، تجارب معملية في وظائف اعضاء الجهد البدني، (عمان، جامعة الملك سعود، شؤون المكتبات، ١٩٩٢).
- محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط٢، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤).
- مروان عبد المجيد، اسس البحث العلمي، (عمان، مؤسسة الوراق، ٢٠٠٠).
- عماد ناظم جاسم الدليمي، نسبة مساهمة القياسات الانثربومترية والقدرات الوظيفية والبدنية في المهارات الاساسية للاعب كرة القدم، اطروحة دكتوراه بتريدة الرياضية، جامعة بغداد، ٤ ٢٠٠٤.

# الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى لاعبي كرة القدم بمحافظات قطاع غزة

د. رمزي رسمي جابر

## ملخص الدراسة

الضغوط النفسية أحد المظاهر الملزمة للأداء الرياضي أثناء المشاركة في المنافسات، والتي غالباً ما يتعرض لها الرياضيون كنتيجة طبيعية للتركيز على النجاح أو الخوف من الفشل أو التقييم السيئ أو عدم القدرة على السيطرة أو التحكم في الانفعالات أو فقدان الثقة بالنفس بسبب ارتكاب نفس الخطأ أو عدم ثبات الأداء، حيث تشير الدراسات المختلفة إلى أن أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى إخفاق معظم اللاعبين وعدم القدرة على الوصول لأقصى أداء ممكن هو عدم القدرة على تركيز الانتباه أثناء تعرضهم للضغط النفسي (شمعون، والجمال، ١٩٩٦)، (علاوي، ١٩٩٧)، (Isaac, & Crocker, ١٩٩٧)، (مصطفى، ٢٠٠١)، (السقاء، ٢٠٠٤)، (السقا، ١٩٩٧)، (Lazarus, ١٩٨٩).

ويرتبط مفهوم الضغوط بالمتطلبات المتعددة والأكثر شدة والتي تحدث تهديداً لد الواقع الفرد في بعض النواحي، فالضغط النفسي يحدث لدى الشخص عندما تكون هناك مطالب تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها ومواجهتها (Lazarus, ١٩٨٩).

وتعتبر الضغوط خليط من العوامل الخارجية أو المواقف الضاغطة والتي ليس من الضرورة أن تؤدي إلى تشتت انتباه الفرد، لذا ترى بأن الاستجابة لمواقف الضغوط والتعامل معها يعد نقطة حرجة في كيفية إدراكتها (Cherry, ١٩٧٨).

ويرى بطا (١٩٩٠) الضغوط النفسية بأنها حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب وقلق الإحباط والانزعاج التي يعاني منها الفرد نتيجة عوامل متعلقة بالمهنة.

والضغط النفسي بشقيها الانفعالي والعقلي من أهم أسباب عدم وصول اللاعب إلى الأداء لمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته، كما تعتبر الضغوط النفسية من أهم الموضوعات الحديثة التي تناقش في مجالات

هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة - فلسطين تبعاً إلى متغيرات الدرجة في اللعب، المشاركات الدولية، مركز اللاعب ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٤٠) لاعباً، تمثل ما نسبته (٥٠٪) من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عدده (٦٨٠)، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، ومقاييس الضغوط النفسية من إعداد الباحث. وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة جاءت كبيرة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على (٩٢٪). وكذلك يتضح من نتائج الدراسة أن الضغوط الاقتصادية احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (٨٤٪)، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية الضغوط السياسية بوزن نسبي (٧٧٪)، وجاءت ضغوط الإدارة والتنظيم في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (٧٥٪)، تلا ذلك ضغوط الإعلام والجمهور في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (٧٥٪)، ثم جاءت الضغوط الاجتماعية في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (٥٢٪). وأظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة في الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات الدرجة في اللعب، والمشاركات الدولية، ومركز اللاعب.

## المقدمة

تعد الضغوط إحدى الظواهر النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته العامة، وتؤدي شدتها وتكرارها إلى تأثيرات سلبية على الصحة قد تصل إلى الإنهاك العقلي والإجهاد البدني، وبعض المشكلات والمشاعر النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة. وتعد

كثيرة التي يهتم بها الأفراد ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي البدنى والانفعالي والعقلى وهو ما يطلق عليه الاحتراق النفسي مما يؤدى يمكن أن تسببها للفرد ولكن بسبب قدرتها على إيجاد مشكلات اجتماعية إلى نقص في الدافعية والنشاط (عبد الظاهر، ١٩٩٩).

ويشير كلا من طه (٢٠٠٢)، وراتب (٢٠٠٠)، وعنان (١٩٩٥)، و

Lazarus (١٩٨٩) إلى أن الضغوط النفسية هي إحساس الفرد الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانيات التي تتجاوز قدراته الفعلية على تحملها ومواجهتها.

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات والأبحاث العلمية السابقة والمرتبطة بالضغط النفسي لدى الرياضي في التدريب والمنافسات. لاحظ الباحث أنها استهدفت تأثير الضغوط النفسية على الأداء الرياضي، ومنها على سبيل الذكر وليس الحصر دراسة (شحاته، ٢٠٠٢) ودراسة (قطب، ٢٠٠٥) ودراسة (السيد، ٢٠٠٢) ودراسة (عطية، ٢٠٠١)، ودراسة (خليل، ٢٠٠٥) ودراسة (أحمد، ٢٠٠٢) ودراسة (seggar، ١٩٩٧).

## مشكلة الدراسة

الضغط النفسي من المشكلات التي يعني منها اللاعب، والمدرب الرياضي على حد سواء، بالإضافة إلى ذلك تكمن مشكلة الضغوط النفسية عند التفكير السلبي في الأداء حيث يبدأ باضطراب التوافق العضلي العصبي وعندما تبدأ عملية التناقض بين الانقباض والاسترخاء فقد التسلسل والتتابع وتبدأ الحركة في عدم التواصل، ويضيق مدى الحركة ويضعف التوافق الحركي السليم، وتزداد المشكلة أهمية عند معرفة تأثيرها على تشتت العقل عن طريق الاستجابات الحسية، والتركيز على الجسم بدلاً من المعلومات البصرية الواجب التركيز عليها ونتيجة لذلك يقل مجال الرؤية وبالتالي يقلل وصول المعلومات إلى العقل وتكون النتيجة الأداء الضعيف (شمعون، ٢٠٠٢).

## أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:

- ١- بناء مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة.
- ٢- الفروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تبعاً إلى متغيرات الدرجة، المشاركات الدولية، مركز اللعب.

ويضيف عنان (١٩٩٥) أن الضغط يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع تنفيذ مهمة إنجاز الهدف.

ويرى علاوي (١٩٩٧) أن لضغط النفسية عبارة عن حالة انفعالية مؤلمة أو بغية يحاول الفرد تجنبها، وتأثير على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد والذي غالباً ما يؤدي إلى تضييق بؤرة الانتباه وتأثير بصورة سلبية على تركيز الانتباه.

وينظر جيك وروني (Jick & Payne ١٩٨٠) إلى نتائج الضغوط على أنها ليست سلبية بشكل دائم، فهي لا تشكل موقف ضاغط بطبيعتها.

ويعرف McGrath (١٩٧٧) الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية)

والقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة.

ويشير الباحث نقلًا عن الدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي أن مفهوم الضغوط تشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية. مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

ويعرفها كذلك Gould (١٩٩٣) الضغوط النفسية بأنها الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية المحيطة به ليحافظ على حالة الاستقرار ولمن كثيراً ما قد تشكل تلك الصعوبات نوعاً من الإجهاد أو الإنهاك يصعب التغلب عليه لإعادة التوازن.

ويذكر خليفة (١٩٩٩) أن الذين يشعرون بالضغط يصلوا إلى درجة اللامبالاة بمتطلبات العمل، مع سرعة الغضب أو الإحساس باليأس، مع انخفاض في مستوى القدرة على العمل وتحمل أعباؤه كذلك صعوبة التركيز كما يتصرفون بالتمرير حول الذات وقد يصلوا إلى عدم القدرة على القيام بالعمل.

وزيادة مصادر الضغوط النفسية للاعبين تؤدي إلى حدوث الإنهاك

## أسئلة الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة يضع الباحث الأسئلة الآتية:

- ١- ما مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير درجة اللاعب (متازة، أولى)؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير المشاركات الدولي (مشارك، غير مشارك)؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير مركز اللعب (دفاع، وسط، هجوم)؟

## أهمية الدراسة

تكمّن أهمية الدراسة في كونه الأولى في حدود علم الباحث الذي يتناول موضوع الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين، ويمثل الاهتمام بموضوع الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية ومعرفة أسبابها ومصادرها أهمية كبيرة خاصة في مجال الاهتمام بالتنمية المتكاملة والرعاية النفسية للرياضي من جميع جوانبه، حيث تؤدي زيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى اللاعب إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي ونقص في دافعية اللاعب واهتمامه برياضة كرة القدم وممارستها.

لذلك أرتعن الباحث إلى دراسة هذه الظاهرة لأهميتها النظرية والتطبيقية في مجال رياضة كرة القدم.

## مجالات الدراسة

- ١- المجال الجغرافي: أجريت الدراسة في محافظات قطاع غزة - فلسطين
- ٢- المجال البشري: أجريت الدراسة على اللاعبين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.

٣- المجال الزماني: أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين ٢٠١١/٦/٥ إلى ٢٠١١/١٠/١٨.

## المصطلحات المستخدمة في الدراسة

١- الضغوط النفسية: بأنها الأعباء الملقاة على اللاعب من أجل تحقيق نتائج إيجابية في المنافسات.

٢- ضغط المنافسة: عدم التوازن بين ما يمتلك اللاعب من قدرات بدنية، ومهارية، وخططية وما هو مطلوب منه في المنافسة من واجبات ينبغي تحقيقها.

## الدراسات السابقة المرتبطة

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمحاج هذا الدراسة، وقد توصل الباحث إلى (٩) دراسات، منها (٦) دراسات عربية، (٣) دراسات أجنبية، وقام الباحث بعرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائهما من الأحدث إلى الأقدم على النحو الآتي.

دراسة جابر (٢٠١١) بعنوان «أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين» هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين، وتكونت عينة من (١٨٠) لاعباً. واستخدام المنهج الوصفي، ومقاييس مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد من إعداد بدر (٢٠٠٦) وقام الباحث بتقنيته ليتلاعماً مع رياضة كرة السلة، والبيئة الفلسطينية. وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين كانت متوسطة. وأظهرت نتائج الدراسة أسباب الضغوط على التوالي المرتبطة بالسمات الشخصية لللاعبين- المرتبطة بالمستوى البدني والمهاري- المرتبطة بالجهاز الفني والإداري- المرتبطة بمستوى المنافسة واللاعبين والجمهور- المرتبطة بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي. - لا توجد فروق في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد تعزى لمتغير الدرجة ومركز اللعب.

دراسة عثمان (٢٠٠٨) بعنوان «مكونات الضغوط النفسية وعلاقتها بإنجاز الوثبة الثلاثية للطلاب» تهدف الدراسة إلى التعرف على مكونات الضغوط النفسية وعلاقتها بإنجاز الوثبة الثلاثية للطلاب والتعرف على مستوى الإنجاز بفاعلية الوثبة الثلاثية، وبلغ عددهم (٤٨) طالباً واستخدام مقياس الضغوط النفسية بالإضافة إلى إنجاز الطلاب في الوثبة الثلاثية.

الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الجوانب الدافعية متمثلة في الدافعية للإنجاز، والعلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الجوانب الانفعالية متمثلة في القلق كحالة السلوك العدواني لدى ناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (١٠٠) ناشئ، وقام الباحث باستخدام مقياس للضغط النفسي للرياضيين ومقاييس دافعية الانجاز الرياضي ومقاييس القلق كحالة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين الضغوط النفسية والدافع للإنجاز لدى ناشئ كرة القدم، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى ناشئ كرة القدم، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط النفسية والقلق كحالة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى ناشئ كرة القدم.

دراسة وينبرج وجولد Weniberg & Gould (١٩٩٥) بعنوان «مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضة المستوى العالمي» هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تواجه رياضة المستوى العالمي، وتم استخدام المنهج الوصفي واشتملت عينة الدراسة على (٣٠٠) لاعباً من مختلف الألعاب، وكانت أهم النتائج أن أهم مصادر الضغوط التي تواجه رياضة المستوى العالمي هي زيادة ضغط التدريب والمنافسة، وعدم الاستمتاع بالتدريب أو المنافسة، وتوقع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضية، والاستجابة السلبية لضغط التدريب، وزيادة الشعور بالخوف الزائد، وعدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستعادة الشفاء واستجمام القوى.

دراسة تارا، آخرون Tare et al (١٩٩١) بعنوان «مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي ذو المستويات العليا في رياضة التزلج على الجليد» هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي ذو المستويات العليا في رياضة التزلج على الجليد، وقد اشتملت العينة على (٢٦) لاعب ولاعبة، وأسفرت نتائج الدراسة إلى مجموعة من مصادر الضغوط التي تواجه رياضي الصفوة مرتبة على النحو التالي: ضغوط التدريب الزائد - ضغوط المنافسة الرياضية - العلاقات السلبية مع الآخرين والخصائص الشخصية للرياضيين وخبرات الفشل.

دراسة تاولار وآخرون Taylor et al (١٩٩٠) بعنوان «علاقة الاحتراق الرياضي بالضغط النفسي والانسحاب من الرياضة» هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الاحتراق كاستجابة انفعالية والضغط النفسي والانسحاب من الرياضة عند العاملين في كرة القدم، واستخدم الباحث

وقد توصل الباحث إلى وجود ضغوط نفسية مرتفعة لدى الطلاب، وكذلك أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط بين بعض مكونات مقياس الضغوط النفسية وانجاز الوثبة الثلاثية للطلاب.

دراسة آنshell وسوتارسو Anshell&sutarsuo (٢٠٠٧) بعنوان «تحديد مصادر الضغوط وأساليب التكيف معها» هدفت الدراسة إلى التعرف على تحديد مصادر الضغوط وأساليب التكيف معها لدى عينة مكونة من (٣٣٢) رياضياً. وقد أستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقاما بالباحثان بتصميم أداة الدراسة. وأظهرت النتائج أن هناك مصادرin للضغط النفسي التي يعاني منها اللاعبون بما الضغوط المرتبطة بالأداء، والضغط المرتبطة بشخصية المدرب الرياضي وسلوكه القيادي. كما أشارت الدراسة إلى أساليب التكيف المستخدمة والتي شملت التفكير الإيجابي، الاسترخاء البدني والذهني، مناقشة المشكلة مع الآخرين، وطلب النصائح والمشورة، ومحاولة الحصول على المعلومات.

دراسة نيكولز وآخرون Nicholls et al ٢٠٠٦ بعنوان «مصادر ضغوط العمل لدى لاعبي الرجبي» هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل التي يواجهونها، والاستراتيجيات المستخدمة لمواجهتها لدى لاعبي الرجبي، وتكونت عينة الدراسة من (٨) لاعبين محترفين، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وقاموا بتصميم أداة الدراسة. وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر العوامل المسئولة للضغط هي الخوف من الإصابة، والفشل في الأداء، والنقد من المدرب أو اللاعبين، والضغط الناجمة عن التدريب والمنافسات، وبينت الدراسة كذلك أن التركيز وبذل الجهد، وتنمية الاتجاهات الإيجابية، كانت أكثر الاستراتيجيات استخداماً لمواجهة الضغوط.

دراسة محمد (٢٠٠٥) بعنوان «الضغط النفسي وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى سباحي المسافات القصيرة» هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودافعية الانجاز لدى سباحي المسافات القصيرة، واستخدم المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (٢١٩) سباحاً، واستخدم مقياس الضغوط النفسية ومقاييس دافعية الانجاز. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتفاع في الضغوط النفسية لدى سباحي المسافات القصيرة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط ومجموع محاورها ودافعية الانجاز أي أنه كلما زادت الضغوط النفسية على كاهل السباح قلت دافعية للإنجاز.

دراسة شحاته (٢٠٠٢) بعنوان «الضغط النفسي وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا» هدفت

وحددت دراسة (جابر، ٢٠١١) ودراسة (شحاته، ٢٠٠٢)، ودراسة (Silva, ١٩٩٠ & Anshel&sutarso, ٢٠٠٧) ودراسة (Taylor et al, ١٩٩٠، ١٩٩١) ودراسة (Nicholls, Weniberg & Gould, ١٩٩٥) ودراسة (et al, ٢٠٠٦) مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعب الرياضي.

المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٨) فرداً، أوضحت النتائج عن وجود علاقة دالة بين الخوف من الفشل كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة - وجود علاقة دالة بين الاحتراق الرياضي والضغوط النفسية - وجود علاقة دالة بين عدم الشعور بتقدير الآخرين كمصدر للاحتراق والانسحاب من الرياضة.

## إجراءات الدراسة

## أولاً: منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاعنه لطبيعة الدراسة.

## ثانياً: عينة الدراسة:

تمثل عينة الدراسة لاعبي كرة القدم المسجلين بالاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.

### أ- العينة الاستطلاعية الأولى:

تم اختيار العينة الاستطلاعية الأولى بهدف استخراج المعاملات الإحصائية لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة، وقومتها (٢٩) لاعباً خارج العينة الأصلية للدراسة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (٧) أندية رياضية.

## بـ- العينة الاستطلاعية الثانية:

تم اختيار العينة الاستطلاعية الثانية بهدف حساب الصدق العاملية لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة، وقوامها (٧٩) لاعبًاً خارج العينة الأصلية للدراسة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (١٦) نادي رياضي.

### جـ- العينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية من لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة، حيث بلغ حجم العينة (٣٤٠) لاعباً من عدد (٢٤) نادياً، بهدف تطبيق مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة في صورته النهائية. وجدول (١) يبيّن توزيع عينة الدراسة.

دراسة سليفا (Silva ١٩٩٠) بعنوان «مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين» هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي للرياضيين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من الرياضيين الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة، وأوضحت النتائج أن أهم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي هي: التعب البدني الشديد-عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء- عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط - الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين.

## التعليق على الدراسات السابقة:

- ١- يلاحظ ندرة الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية في فلسطين.
  - ٢- توصلت الدراسات العربية، والأجنبية عن معدلات عالية من حالات الضغوط النفسية لدى اللاعبين.
  - ٣- توصلت الدراسات المحلية عن معدلات متوسطة من حالات الضغوط النفسية لدى لاعبين كرة القدم.
  - ٤- تناولت الدراسات العربية، والأجنبية دراسة حالات الضغوط النفسية لدى اللاعب الرياضي، ولم تقتصر آثار المتغيرات المختلفة على الضغوط النفسية لدى اللاعب بصورة مباشرة، حيث تم الاهتمام بنوعية قليلة من العوامل والمتغيرات الشخصية.
  - ٥- توصلت دراسة (عثمان، ٢٠٠٨)، ودراسة (محمد، ٢٠٠٥)، ودراسة (شحاته، ٢٠٠٢)، ودراسة (Anshel&sutarso ٢٠٠٧) ودراسة (Silva, ١٩٩٠) ودراسة (Taylor et al, ١٩٩٠) ودراسة (Weniberg&Gould ١٩٩٥, Tare et al ١٩٩١) ودراسة (Nicholls et al ٢٠٠٦) لدرجات عالية من الضغوط النفسية لدى اللاعب الرياضي، بينما لم تشر دراسة (جابر، ٢٠١١) لدرجة عالية من الضغوط النفسية لدى اللاعب الرياضي، وتوصلت دراسة (محمد، ٢٠٠٥)، ودراسة (شحاته، ٢٠٠٢) ودراسة (Nicholls, Weniberg & Gould ١٩٩٥) ودراسة (Nicholls et al ٢٠٠٦) إلى المشكلات المرتبة على الضغوط النفسية.

### الجدول (١)

#### توزيع عينة الدراسة

متغيرات الدراسة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية %
درجة اللاعب	١٧٨	٥٢,٣
	١٦٢	٤٧,٧
المشاركات الدولية	٩٧	٢٨,٥
	٢٤٣	٧١,٥
مركز اللعب	١٠٩	٣٢,٠
	١١٤	٣٣,٥
	١١٧	٣٤,٥
المجموع	٣٤٠	١٠٠

### جدول (٢)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة الدراسة

العامل	م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل
الضغوط السياسية	١	١٧,١	٣,٥٣٢	١٨,٢	٠,٨٦	٪١٠٠
الضغوط الاجتماعية	٢	١٥,٩	٣,١٢٥	١٦,٣	٠,٣٦	٪١٠٠
الضغوط الاقتصادية	٣	١٨,١٠	٣,٩٨٦	١٩,١٣	٠,٩٤	٪١٠٠
ضغط الإدارة والتنظيم	٤	٢١,٦	٢,٩٨٦	٢٠,٩	٠,٥٦	٪١٠٠
ضغط الإعلام والجمهور	٥	١٨,٢٣	٢,٥٨٦	١٧,٨	٠,٧٨	٪١٠٠

### جدول (٣)

#### النسبة المئوية في مدى مناسبة المجالات المقترحة للمقياس

(ن = ٨ خبراء)

النسبة المئوية	غير مناسبة	مناسب	المجالات	م
٪١٠٠	-	٨	الضغوط السياسية	١
٪١٠٠	-	٨	الضغوط الاجتماعية	٢
٪١٠٠	-	٨	الضغوط الاقتصادية	٣
٪١٠٠	-	٨	ضغط الإدارة والتنظيم	٤
٪١٠٠	-	٨	ضغط الإعلام والجمهور	٥

### جدول (٤)

#### أرقام عبارات المقياس بعد عرضها على السادة الممكين

الرقم	أرقام العبارات بالقياس	المجالات	م
٨	٣٦/٣١/٢٦/٢١/١٦/١١/٦/١	الضغوط السياسية	١
٩	٤١/٣٧/٣٢/٢٧/٢٢/١٧/١٢/٧/٢	الضغوط الاجتماعية	٢
٨	٣٨/٣٣/٢٨/٢٣/١٨/١٣/٨/٣	الضغوط الاقتصادية	٣
٩	٤٢/٣٩/٣٤/٢٩/٢٤/١٩/١٤/٩/٤	ضغط الإدارة والتنظيم	٤
٩	٤٣/٤٠/٣٥/٣٠/٢٥/٢٠/١٥/١٠/٥	ضغط الإعلام والجمهور	٥
٤٣		المجموع	

يتضح من جدول رقم (٤) أن مجموع عبارات مقياس الضغوط النفسية يتراوح ما بين (٣-+). وهذا يعني أن العينة توزع توزيعاً اعتدالياً.

ثالثاً: خطوات بناء مقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة:

- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغط النفسي في مجال علم النفس الرياضي.
- مراجعة قوائم ومقاييس الضغوط النفسية لدى الرياضيين.
- توجيه سؤال استكشاف للتعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم التي يتعرضون إليها.
- تحديد المجالات والعبارات المقترحة لمقياس ضغوط المنافسة (٤٣) عبارة.

## ٦- حساب المعاملات العلمية لمقياس الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

### ١- صدق المقياس:

#### أ- صدق المحكمين:

اعتبر الباحث نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس معياراً لصدقه.

#### ب: صدق الاتساق الداخلي:

### جدول (٥)

معامل ارتباط كل عامل من عوامل المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

قيمة معامل الارتباط	العامل	م
٠,٩٥٢	الضغط السياسي	١
٠,٩١٠	الضغط الاجتماعية	٢
٠,٨٩٥	الضغط الاقتصادية	٣
٠,٩٢٣	ضغط الإدارة والتنظيم	٤
٠,٨٩٨	ضغط الإعلام والجمهور	٥
٠,٩٦	الدرجة الكلية للمقياس	

يتضح من جدول (٦) أن معامل الارتباط بين كل عامل من عوامل المقياس في مرتب التطبيق على عينة الثبات يتراوح ما بين ٠,٨٩٥ و ٠,٩٥٢، مما يشير إلى أن المقياس بينما بلغ معامل الثبات للمقياس ككل ٠,٩٢٦، مما يمتنع بمعامل ثبات دال إحصائياً وذلك عند مستوى معنوي (٠,٠٥) مما يفيد إلى إمكانية الاعتماد عليه كمقياس مقنن للتعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

للإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت المعالجات الأساليب الإحصائية الآتية:

١- المنشآت الحسابية والأوزان النسبية لها.

٢- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين.

٣- تحليل التباين الأحادي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة.

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بإيجاد المنشآت الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لكل مجال من عوامل المقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

العامل الكلية للمقياس:

### جدول (٧)

يوضح مجموع المنشآت الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لكل مجال من عوامل المقياس (ن=٣٤٠)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العامل	م
٠,٠١	٠,٧٥٩	الضغط السياسي	١
٠,٠١	٠,٦٥٩	الضغط الاجتماعية	٢
٠,٠١	٠,٦٢١	الضغط الاقتصادية	٣
٠,٠١	٠,٧٥٢	ضغط الإدارة والتنظيم	٤
٠,٠١	٠,٧٨١	ضغط الإعلام والجمهور	٥

ر الجدولية عند درجة حرية (٢-٥٠) وعند مستوى دلالة (٠,٠١)= ٠,٣٦٤

يتضح من الجدول رقم (٥) أن جميع عوامل المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

### ٢- ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار وذلك للتأكد من ثبات المقياس كما يلي:

#### - حساب ثبات المقياس عن طريق إعادة تطبيق الاختبار:

للحصول من معامل استقرار نتيجة المقياس استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار حيث قام بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية الأولى) وتم إعادة التطبيق على نفس العينة بفارق زمني قدره أسبوعين عن التطبيق الأول وفي نفس ظروف التطبيق الأول، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات اللاعبين في التطبيقين.

تؤثر تأثيراً سلبياً على الارتفاع في المستويات، وذلك لأن الاقتصاد هو المسؤول عن توفير الإمكانيات الرياضية للاعبين، وتشجيعهم من خلال الجوائز.

ويشير حسن (٢٠٠٤) أن الضغوط النفسية الناتجة عن الوضع الاقتصادي تمثل في عدم انتظام اللاعب في ممارسة كرة القدم وبعث اللاعب عن عمل بجانب ممارسة كرة القدم لكي يوفر الاحتياجات الخاصة للمعيشة تؤدي إلى القلق الزائد وغير الصحي، وبالتالي تؤدي إلى انسحاب الرياضي من ممارسة كرة القدم بشكل تلقائي.

ويؤكد أبو هين (١٩٩٠) أن الضغوط النفسية الناتجة عن الضغوط السياسية تؤدي إلى زيادة الخوف والتوتر والقلق لدى اللاعبين الذين يتعرضون للظروف الصعبة التي تدور في البيئة الفلسطينية، وكذلك الاحباطات التي يتعرض لها الأفراد تلعب دوراً فعالاً في عدم انتظام اللاعب في ممارسة كرة القدم، وقد بينت الدراسات الأثر الفعال الذي تلعبه ظروف البيئة والعنف السائد فيها في تزايد أحاسيس القلق والتوتر لدى أفراد هذا المجتمع.

- فيما جاء المجال الأول المتعلق بالضغط السياسي في المرتبة الثانية وبوزن نسبي (٧٧٪) وهذا يعني أن درجة مستوى الضغوط لدى عينة البحث كبيرة، ويعزو ذلك الباحث إلى الضغوط السياسية تؤثر على ممارسة كرة القدم والمتمثلة في تدهور الأوضاع السياسية والتجاذبات السياسية بين أبناء الشعب الواحد وكذلك تواجد الاحتلال وإغلاق الطرق بين المدن الفلسطينية.

وتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر، ٢٠١١) في أن الرياضة في فلسطين أصبحت ميسية، بمعنى أن كل نادي رياضي ينبع لفصيل سياسي معين، فبدأت هجرة اللاعبين من الأندية الرياضية التي لا تتفق مع انتماء اللاعب السياسي إلى الأندية التي تتلاءم مع الانتماءات السياسية للاعب، فمن هذا المنطلق اتفقت الدراسة مع دراسة واحدة وذلك لأن العينة أجريت في فلسطين.

- فيما جاء البعد الرابع المتعلق بالضغط المرتبطة بالإدارة والتنظيم في المرتبة الثالثة وبوزن نسبي قدره (٥٥٪) وهذا يعني أن درجة مستوى الضغوط لدى عينة البحث كبيرة، ويعزو ذلك الباحث إلى عدم انتظام الدوري الفلسطيني، والتوقف الغير مبرر مما يزيد من الضغوط النفسية على اللاعب.

وتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر، ٢٠١١) في أن عدم

العامل	عدد الفقرات	المتوسطات	الانحرافات	الأوزان النسبية	الترتيب
الضغوط السياسية	٨	١٨.٥	٤.٨٥٥	٧٧	٢
الضغوط الاجتماعية	٩	١٤.١	٤.٤١٩	٥٢.١	٥
الضغوط الاقتصادية	٨	٢٠.٣٥	٢.٧٤٨	٨٤.٧	١
ضغط الإدارة والتنظيم	٩	٢٠.٤	٣.٠٧٦	٧٥.٥	٣
ضغط الإعلام والجمهور	٩	٢٠.٣٥	٢.٨٧٢	٧٥.٣	٤
المجموع	٤٣	٩٣.٧	٨.٩٨٥	٧٢.٩	

يتضح من الجدول رقم (٧) ما يلي:

- أحتل مجال الضغوط الاقتصادية للاعبين المرتبة الأولى بوزن نسبي (٨٤٪).

- أحتل مجال الضغوط السياسية المرتبة الثانية بوزن نسبي (٧٧٪).

- أحتل مجال الضغوط المرتبطة بالإدارة والتنظيم المرتبة الثالثة بوزن نسبي (٧٥٪).

- أحتل مجال الضغوط المرتبطة بالإعلام والجمهور المرتبة الرابعة بوزن نسبي (٧٥٪).

- أحتل مجال الضغوط الاجتماعية المرتبة الخامسة بوزن نسبي (٥٢٪).

- وبالنظر إلى النسبة المئوية الكلية للمقياس نجدها جاءت بوزن نسبي قدره (٧٢٪).

مناقشة نتائج السؤال الأول:

- يشير جدول رقم (٧) إلى أن المجال الثالث "الضغط الاقتصادي" مثل أعلى مستويات الضغوط لدى عينة الدراسة بوزن نسبي قدره (٨٤٪) وهذا يعني أن درجة الضغوط لدى عينة البحث كبيرة جداً ويعزو ذلك الباحث إلى أن الضغوط الاقتصادية تؤثر على ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة وعلى كرة القدم بصفة خاصة، والتي تمثل في ضعف الإمكانيات المادية والبشرية من مدربين وملاعب وأجهزة رياضية وأيضاً ضعف الدخل المادي للاعب، مما يؤثر تأثيراً مباشراً على زيادة الضغوط النفسية المؤدية على كرة القدم في فلسطين.

وتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر، ٢٠١١)، ودراسة (عثمان، ٢٠٠٨)، ودراسة (محمد، ٢٠٠٥) في أن الضغوط الاقتصادية

الاهتمام بتنظيم وإدارة المباريات والمنافسات الرياضية يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية على اللاعب الرياضي.

- فيما جاء المجال الخامس المتعلق بالضغط المرتبط بالإعلام والجمهور في المرتبة الرابعة ويوزن نسبياً قدره (٣٪/٧٥٪) وهذا يعني أن درجة مستوى الضغوط لدى عينة البحث كبيرة، ويعزو ذلك الباحث إلى أن الإعلام الفلسطيني دائم الانتقاد وخاصة على لاعبي كرة القدم، بالرغم من معرفتهم أن لاعبي كرة القدم ليس لهم المقصرين بل القائمين على الرياضة الفلسطينية من الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، ووزارة الشباب والرياضة الفلسطينية، واللجنة الأولمبية الفلسطينية، وبالتالي بما يحمله الإعلاميون دوراً كبيراً في زيادة الضغوط النفسية على اللاعب الرياضي.

ويؤكد راتب (١٩٩٧) أن الرياضيين يقعون تحت ضغوط نفسية كبيرة ناتجة عن اتجاهات أفراد الأسرة نحو الرياضة ومنها على سبيل المثال أن هناك آباء غير مهتمين بمشاركة أبنائهم في الرياضة مما يجعل الممارسة خبرة سلبية وليس مصدر للسعادة والسعادة.

ويؤكد عبد المعطي (١٩٩٨) أنه من بين الضغوط الهامة التي تواجه الرياضيين وترتبط على مستوى أدائهم وقد تؤدي إلى حدوث الاحتراق الضغوط المرتبطة بتقصي تقدير الذات والمساندة الاجتماعية من الآخرين.

#### النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٥٤) في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير درجة اللعب (الممتازة، الأولى)؟.

وللإجابة عن السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test"

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع العوامل، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك العوامل تعزى لمتغير الدرجة. ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعتبر منطقية بدرجة كبيرة جداً في ظل الظروف الاقتصادية والسياسية التي يعيشها المجتمع الرياضي الفلسطيني من حيث قلة الإمكانيات الازمة لممارسة رياضة كرة القدم التي تمثل في قلة الملاعب، والكرات، والأدوات الرياضية، والمدربين المؤهلين للتدريب الفرق الرياضية.

وتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسة جابر (٢٠١١) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة اللاعب الرياضي.

#### النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٥٤) في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغير المشاركات الدولية (مشارك، غير مشارك)؟.

وللإجابة عن السؤال قام الباحث باستخدام أسلوب "T. test"

وتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر، ٢٠١١)، دراسة (عثمان، ٢٠٠٨)، دراسة (Anshel&sutarso ٢٠٠٧)، دراسة (Silva ١٩٩٠، Tare et al ١٩٩١)

، دراسة (Nicholls et al ٢٠٠٦)، دراسة (Anshel&sutarso ١٩٩٠)، دراسة (Silva ١٩٩٠)، دراسة (Weniberg & Gould ١٩٩١)، دراسة (Tare et al ١٩٩٥)، دراسة (Nicholls et al ٢٠٠٦)، دراسة (Nicholls et al ٢٠٠٦) في أن الإعلام الرياضي هو من أكبر مصادر الضغوط النفسية على اللاعب الرياضي، وخاصة عندما يكون الانتقاد بعيد عن الواقعية.

وفي هذا الصدد أشار علاوي (١٩٩٨) أن المنافسة الرياضية تتميز بحضور جماهير المشاهدين حيث يختلف تأثير المشاهدين على الرياضيين طبقاً للعديد من العوامل، كما أن العديد من الرياضيين يضعون لمجال الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبارات لما لها من عبء ثقيل وضغط شديدة على الرياضي بجانب الأعباء الأخرى.

- فيما جاء المجال الثاني المتعلق بالضغط الاجتماعية في المرتبة الخامسة ويوزن نسبياً قدره (١٪/٥٢٪) وهذا يعني أن درجة مستوى الضغوط لدى عينة البحث قليلة، ويعزو ذلك الباحث إلى وعي المجتمع الفلسطيني عاماً وأسرة الفلسطينية خاصاً بأهمية ممارسة رياضة كرة القدم وكذلك تشجيعهم لأبنائهم

وتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جابر، ٢٠١١)، دراسة

(١) جابر ٢٠١١

(٢) عثمان ٢٠٠٨

(٣) Anshel and sutarso 2007

(٤) Silva ١٩٩٠

(٥) ١٩٩١ Tare et al

(٦) Weniberg & Gould 1995

(٧) Nicholls et al 2006

جدول (٨)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" تعزى إلى متغير الدرجة (ن = ٣٤٠)

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الدرجة	العوامل
غير دالة إحصائية	٠,٤٢٣	٠,٩	٤,٧٥٥	١٨,٤	١٧٨	ممتازة	الضغوط السياسية
			٤,٨٧٩	١٧,٥	١٦٢	أولى	
غير دالة إحصائية	٠,٢١١	٠,٨-	٤,٤١٨	١٣,٤	١٧٨	ممتازة	الضغوط الاجتماعية
			٤,٤٥١	١٤,٢	١٦٢	أولى	
غير دالة إحصائية	٠,١٢١	٠,٣٩-	٢,٧٦٩	٢٠,٠١	١٧٨	ممتازة	الضغوط الاقتصادية
			٢,٧٥١	٢٠,٤٠	١٦٢	أولى	
غير دالة إحصائية	٠,٣٣٢	٠,٣-	٣,١٢٥	١٩,٨	١٧٨	ممتازة	ضغوط الإدارة والتنظيم
			٣,٢١٧	٢٠,١	١٦٢	أولى	
غير دالة إحصائية	٠,٢٢٥	٠,٦-	٢,٨٧٦	٢٠,١٥	١٧٨	ممتازة	ضغوط الإعلام والجمهور
			٢,٨٨٣	٢٠,٧٥	١٦٢	أولى	
غير دالة إحصائية	٠,١٣٩	١,١٩-	١٧,٩٤٣	٩١,٧٦	١٧٨	ممتازة	المجموع
			١٨,١٨١	٩٢,٩٥	١٦٢	أولى	

دال إحصائيًا دلالة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) (f a ٠,٠٥) (ت) الجدولية (١,٩٦).

يتضح من الجدول رقم (٩) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" دال إحصائيًا دلالة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) (f a ٠,٠٥) (ف) الجدولية الجدولية في جميع العوامل، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة (٢,٢٧).  
إحصائية في تلك العوامل تعزى إلى متغير المشاركات الدولية. ويعزو يوضح من الجدول رقم (٩) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" ذلك الباحث إلى أن جميع مراكز اللعب في الفرق الرياضية الجماعية ولا سيما رياضة كرة القدم تقع عليهم نفس الضغوط النفسية المتمثلة في الفوز بالمبارات، والارتقاء في المستوى بشكل دائم.  
يوضح من الجدول رقم (٩) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" في جميع العوامل وفي

الدرجة الكلية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير مركز اللعب.

ويعلو ذلك الباحث إلى أن مركز اللعب يعني ضغط نفسي لكل لاعب هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a = ٠,٠٥) في كرية القدم، وذلك لمسؤوليته عن المركز الذي يلعب به، وتنفيذ الواجبات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى لمتغير الملقاة عليه بشكل ايجابي حتى لا يتحمل الهزيمة لوحده.

تفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة جابر (٢٠١١) بعدم وجود مركز اللعب (خط الدفاع، خط الوسط، خط الهجوم)؟  
وللإجابة عن السؤال تم حساب الفروق، وذلك باستخدام التحليل فروق دالة إحصائية بين مراكز اللعب لدى اللاعب الرياضي.  
البيان الأحادي.

## جدول (٨)

### المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" تعزى إلى متغير الدرجة (ن = ٣٤٠)

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المشاركات الدولية	العامل
غير دالة إحصائية	٠,١٤٣	٠,٨-	٤,٨١١	١٧,٩	٩٧	مشارك	الضغوط السياسية
			٤,٧٢٤	١٨,٧	٢٤٣	غير مشارك	
غير دالة إحصائية	٠,٢٦٥	٠,٤	٤,٢١١	١٣,٩	٩٧	مشارك	الضغوط الاجتماعية
			٤,٣٢١	١٣,٥	٢٤٣	غير مشارك	
غير دالة إحصائية	٠,٣٣٢	٠,٥	٢,٧٤٩	٢٠,٣٠	٩٧	مشارك	الضغوط الاقتصادية
			٢,٦٧٣	١٩,٨٠	٢٤٣	غير مشارك	
غير دالة إحصائية	٠,٢٢٥	٠,٧-	٣,١٢١	٢٠,١	٩٧	مشارك	ضغوط الإدارة والتنظيم
			٣,٢٧٤	٢٠,٨	٢٤٣	غير مشارك	
غير دالة إحصائية	٠,٤٤٣	٠,٦٥	٢,٨٦٩	١٩,٣٠	٩٧	مشارك	ضغوط الإعلام والجمهور
			٢,٩٨٢	١٨,٦٥	٢٤٣	غير مشارك	
غير دالة إحصائية	٠,٣٦٧	١,٠٥	١٧,٧٦١	٩٢,٥	٩٧	مشارك	المجموع
			١٧,٩٧٤	٩١,٤٥	٢٤٣	غير مشارك	

دال إحصائية دلالة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) (٤٢٠) الجدولية (١,٩٦).

المرتبة الخامسة والأخيرة بوزن نسيبي (١,٥٢٪).

## الاستنتاجات والتوصيات

### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي:

١- يتضح من نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير الدرجة اللعب (الممتازة، الأولى).

٣- لا توجد فروق ذات دلالة في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير الدرجة اللعب (الممتازة، الأولى).

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير المشاركين الدوليين (مشارك، غير مشارك).

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة تعزى إلى متغير مركز اللاعب (هجوم، الوسط، دفاع).

### ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الدراسة من نتائج، فإن الباحث يوصي بال التالي:

٢- يتضح من نتائج الدراسة أن الضغوط الاقتصادية لدى عينة البحث احتلت المرتبة الأولى بوزن نسيبي (٧,٨٤٪)، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية الضغوط السياسية بوزن نسيبي (٧,٧٧٪)، جاءت الضغوط المرتبطة بالإدارة والتنظيم في المرتبة الثالثة بوزن نسيبي (٥,٧٥٪)، تلا ذلك الضغوط المرتبطة بالإعلام والجمهور فقد احتل المرتبة الرابعة بوزن نسيبي (٣,٧٥٪)، ثم جاءت الضغوط الاجتماعية في

جدول (٩)

نتائج التحليل التباين الأحادي لدلاله الفروق تبعاً إلى متغير مركز اللعب (ن = ٣٤٠)

العوامل	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة
الضغوط السياسية	بين المجموعات	٢	٢.٦٧	٠.٧٤	٠.٦٥	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	١٨١	٧٣.١٢	٢.٤٧	١.٨٧	
	المجموع	١٨٣	٧٥.٧٩			
الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	٢	١.٢٣	١.٦٢	٠.٥٨	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	١٨١	٨١.٦٥	٢.٢١	١.٤٥	
	المجموع	١٨٣	٨٢.٨٨			
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	٢	١.٩٨	١.٠١	٠.٨٦	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	١٨١	١٤٢.٨٥	١.٢٦	٠.٩٨	
	المجموع	١٨٣	١٤٤.٨٣			
الضغوط الإدارية والتنظيم	بين المجموعات	٢	٢.٧٦	٠.٧٢	٠.٤٢	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	١٨١	١٣٢.٢٢	١.٣٦	١.٥٣	
	المجموع	١٨٣	١٣٤.٩٨			
الضغوط الإعلام والجمهور	بين المجموعات	٢	٢.٦٥	٠.٧٥	٠.٧٠	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	١٨١	١٣١.٨٥	١.٣٧	١.٦٤	
	المجموع	١٨٣	١٣٤.٥			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٢	١١.٢٥	١.١٢	٠.٨٣	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	١٨١	٥٦١.٦٧	١.٧٧	١.٨٢	
	المجموع	١٨٣	٥٧٢.٩٢			

## قائمة المراجع

١- ضرورة انتظام دوري كرة القدم في محافظات قطاع غزة أسوة بدوري محافظات الضفة الغربية.

### أولاً: المراجع العربية:

١- السقاء، صلاح. (٢٠٠٤). أهمية استخدام طرق الإعداد الذهني قبل المشاركة في المنافسات الرياضية لدى اللاعبيين السعوديين من الدرجة الأولى والشباب الدوليين وغير الدوليين، مؤتمر التربية الرياضية نموذج للحياة المعاصرة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.

٣- ضرورة اهتمام الإعلام الفلسطيني بدوري محافظات قطاع غزة أسوة بدوري الضفة الغربية.

٤- ضرورة تجنب الأندية في قطاع غزة الصراعات والمنافسات السياسية بين الفصائل الفلسطينية.

٥- الاستقرار السياسي له تأثير على رياضة اللاعبين.

- ١٥- عثمان، علي. (٢٠٠٨). *مكونات الضغوط النفسية وعلاقتها بإنجاز الوثبة الثلاثية للطلاب، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر العلمي الدولي الثالث، جامعة الرقازيق.*
- ١٦- عطية، صبري (٢٠٠١). *الضغط النفسي للرياضيين في جمهورية مصر العربية ”دراسة مقارنة“.* رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنيا، مصر.
- ١٧- علاوي، محمد. (١٩٩٨). *سيكولوجية الاحتراق لللاعب والمدرب الرياضي،* الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- ١٨- علاوي، محمد. (١٩٩٧). *مدخل في علم النفس الرياضي،* ط.٣. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ١٩- عنان، محمود. (١٩٩٥). *سيكولوجية التربية البدنية والرياضة،* القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٢٠- عبد الظاهر، أسامة (١٩٩٩). *مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين.* رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان.
- ٢١- عبد العاطي، محمد. (١٩٩٨). *الضغط النفسي والاحتراق النفسي للرياضيين،* رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، مصر.
- ٢٢- قطب، أحمد (٢٠٠٥). *الضغط النفسي وعلاقتها ببعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنيا.* رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنيا، مصر.
- ٢٣- لورنس، بسطا. (١٩٩٠). *ضغط العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.* مجلة دراسات تربوية، جامعة القاهرة، (١)، ٢١.
- ٢٤- محمد، محمد (٢٠٠٥). *الضغط النفسي وعلاقتها بدافعيه الانجاز لدى سباحي المسافات القصيرة.* رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا، مصر.
- ٢٥- مصطفى، السيد عبد المنعم (٢٠٠١). *دراسة عوامل الضغط النفسي وعلاقتها باتخاذ القرار،* رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، مصر.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:
- 26-Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). "Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender". *Psychology of Sport and*
- ٢- أحمد، عبد الحكيم. (٢٠٠٢). *الضغط النفسي وعلاقتها بعض متغيرات الشخصية لدى ناشئ كرة القدم.* رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا، مصر.
- ٣- السيد، جمال. (٢٠٠٢). *الضغط النفسي المرتبطة بالمنافسة لدى الناشئ ”دراسة ارتقائية مقارنة“.* رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، مصر.
- ٤- خليفه، شمه. (١٩٩٩). *بناء مقياس للضغط والمهنية لدى معلمي وعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوية بدولة البحرين.* رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان.
- ٥- أبو هين، فضل. (١٩٩٠). *القلق لدى الأطفال الفلسطينيين في قطاع غزة.* رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.
- ٦- جابر، رمزي. (٢٠١١). *أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين،* مقدم للنشر في جامعة الخليل للباحث، جامعة الخليل، فلسطين
- ٧- حسن، بسام. (٢٠٠٤). *ملامح الأسرة الفلسطينية ”دراسة ميدانية لعينة من الأسر الفلسطينية بالمحافظة الوسطى قطاع - غزة.*
- ٨- خليل، محمد. (٢٠٠٥). *الضغط النفسي وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى سباحي المسافات القصيرة.* رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنيا، مصر.
- ٩- راتب، أسامة. (٢٠٠٠). *تدريب المهارات النفسية-تطبيقات في المجال الرياضي،* ط١، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١٠- راتب، أسامة. (١٩٩٧). *قلق المنافسة وضغط التدريب واحتراق الرياضيين،* القاهرة: دار الفكر العربي
- ١١- شحاته، إبراهيم. (٢٠٠٢). *الضغط النفسي وعلاقتها بعض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا.* رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنيا، مصر.
- ١٢- شمعون، محمد. (٢٠٠٢). *التدريب العقلي في المجال الرياضي،* القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١٣- شمعون، محمد والجمال، عبد النبي. (١٩٩٦). *التدريب العقلي في التنس،* القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١٤- طه، محمد. (٢٠٠٢). *الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين،* القاهرة: الهيئة العامة لهيئة المطابع الأميرية.

## بسم الله الرحمن الرحيم

يقوم الباحث بدراسة علمية حول "الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بمحافطات قطاع غزة في ضوء بعض المتغيرات" لذا نرجو من سعادتكم التكرم بمساعدتنا بملء الاستمارة المرفقة التي تعكس رأيك الشخصي.

غالبا	أحيانا	نادرا	الفكرة	م
			أشعر بالتوتر أثناء ممارسة كرة القدم لعدم توافر الجو المناسب	١
			يعتقد المجتمع أن ممارسة رياضة كرة القدم مضيعة للوقت	٢
			تهتم إدارات الأندية الرياضية في توفير الاحتياجات الرياضية الازمة	٣
			أشعر باهتمام من قبل الإدارة الرياضية أثناء الإصابة في المباريات	٤
			انخفاض الوعي الرياضي للجمهور بصفة عامة لا يشجعني على بذل مجهود للتقدم في المستوى	٥
			أشعر بالإحراج أثناء التدريب لعدم انتظام الدوري والمنافسات الرياضية	٦
			كثرة خوف أسرتي من إصابتي في المنافسات الرياضية يجعلني متورطاً أثناء التدريب والمنافسة	٧
			أشعر بالرضا لمستوى التجهيزات للملاعب وتوافر الإمكانيات	٨
			يهم الجهاز الإداري بمشاكل اللاعبين مما يشجعني على الاستمرار في الممارسة	٩
			انشغال وسائل الإعلام بالظروف السياسية على حساب النواحي الرياضية يؤثر على المستوى الرياضي	١٠
			لا أشعر بالخوف والقلق بالرغم من عدم توافر عنصر الأمان وأمان أثناء ممارستي لرياضة كرة القدم	١١

Exercise 8(1) 1-24.

- 27-Crocker,p.,Isaak,k.(1997).coping during competition and trainiwy sessions:Are youth swimmers consistent. International sport psychology,28, 355-369.
- 28- Cherry,N. (1978). Stress, anxiety and work: a longitudinal study, Journal of occupational Psychology, 51, 259-270.
- 29- Gould, D, Wilson, Tuffey, S, lochbaum, M (1993). stress and the young Athlete, the child s perspee tive, pediatric Exercise sciencie, 5, 268 – 287.
- 30- Jick,T.& Payne,R.L.(1980). Stress at work, Exchange: The organizational Behaviour Teaching Journal, 5, 50-53.
- 31- Lazarus, H. (1989) stress and job satistaction among primary school teachers in malta Educational psychology.
- 32- McGrath,J.E.(1977).Social and Psychology gical factors in stress. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- 33-Nicholls, A. R., Holt, N., Polman, R.C., & Bloomfield, J.(2006). " Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players". The Sport Psychologist, 20,314-329.
- 34- Robert S, Weinberg & Daniel Gould (1995). foundation of sport and Exercise psychology. champaign, Illinois, Human kintics publisher, inc.
- 35 - Silva, J. M. (1990). An Analysis of Teacher Burnout to Individual and Environment Variables, Diss bst. Inter.
- 36- Seggar, F., Pedersen, D. & MC Gown, C. (1997). A Measure of Stress for Athletic performance, Journal of Sport psychology, U.S.A.
- 37 - Taylor, A., Daniel, Leith, Burke. (1990). Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnout Intentions Among Sports Officials, Journal If: Sport Psychology, 8, 36-50.
- 38- Tara K. scanlan, Gary L. stin & Kenneth Ravizza.(1991).: An in-depth study of former Elite figure skaters sources of stress, jurnal of sport & Exercise psychology 13,103 – 120.

١٢	سوء العلاقات بين أعضاء الفريق والجهاز الفني والإداري يؤدي إلى انخفاض مستوى الشاطئ الرياضي	٢٨	أضطر للعمل بجانب اللعب لرفع مستوى المادي مما يؤثر على مواظبي في التدريب
١٣	تواجهي صعوبات مختلفة في الانتقال لمكان التدريب بسبب ارتفاع أسعار المواصلات	٢٩	أشعر بعدم تحيز الجهاز التدريبي لبعض اللاعبين داخل الفريق
١٤	هناك قصور من اتحاد كرة القدم لرفع مستوى اللعبة	٣٠	أشعر بإهمال وسائل الإعلام الرياضي للحركة الرياضية في قطاع غزة
١٥	دائما الجمهور فاقد الثقة باللاعبين	٣١	تؤثر الأحداث الداخلية المؤسفة على مستوى وقدرتى على الاستمرار في ممارسة اللعبة
١٦	تنخفض روحى المعنوية ويتأثر أدائي بسبب اضطرابات الأوضاع السياسية	٣٢	المدرب هو الذى يضع الأهداف ويتخذ القرارات مما يشعرنى بالضيق لعدم المشاركة
١٧	أشعر بوجود تكتلات بين أعضاء الفريق داخل الملعب	٣٣	وجود العوائق المادية تشجع على الاستمرار في ممارسة رياضة كرة القدم
١٨	لا توجد مصادر لتمويل اللاعبين مما يؤدى إلى عدم الانتظام في ممارسة رياضة كرة القدم	٣٤	إدارات الأندية تهتم بتعيين المدربين المتخصصين في تدريب كرة القدم
١٩	تنشى التزاعات بين الاتحاد والأندية الرياضية تجعلنى ابتعد عن الاستمرار في التدريب	٣٥	القناة الفضائية الفلسطينية تبث المباريات الخاصة بدوري الفضلية الغربية مما يحزننى
٢٠	يعرض التلفزيون بعض المباريات التي تقام أحياناً مما يشجعني على الاستمرار في ممارسة كرة القدم	٣٦	لا تتأثر قدرتى على الممارسة للعبة بسبب التجاذبات السياسية
٢١	يتأثر مستوى الرياضة في قطاع غزة بكثرة الصدمات وعدم الاستقرار في المناطق الفلسطينية	٣٧	شعور اللاعبين بحالة عدم الاستقرار وقد الأمان يعوق تقدمهم
٢٢	لدى الوقت الكافى لتكوين علاقات مع أعضاء الفريق خارج الملعب	٣٨	ضعف الإمكانيات المالية تجعلنى لا أهتم بشراء الملابس المناسبة لممارسة رياضة كرة القدم
٢٣	المدد المادى الذى أتقاضاه من النادى لا يكفى لسد احتياجاتى لشراء ما يلزمنى	٣٩	توزيع المكافآت بدون نظام إداري ترجع إلى الوساطة والمحسوبية
٢٤	أغيب عن التدريب لعدم وجود دوري فلسطيني منتظم	٤٠	قلة تشجيع الجمهور لرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة يسبب لي إحباط فى الممارسة
٢٥	أشعر بعدم الرغبة في التدريب بسبب قلة تواجد الجمهور وتشجيعه	٤١	أشعر بالإحباط لعدم اهتمام الأسرة بنشاطي الرياضي
٢٦	أشعر بالألم والحسنة الناتجة عن عدم استقرار الحياة العامة مما يؤثر على مستوى أدائي الرياضي	٤٢	تتأثر انتخابات مجلس الإدارة في الأندية بالوضع السياسي الداخلي مما يؤثر سلبا على اللعبة
٢٧	أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الإهمال الزائد من الأسرة بنتائج المنافسة	٤٣	أخشى أحياناً من فوضى الملاعب وغضب الجمهور مما يؤثر على مستوى أدائي