

### المقدمة ومشكلة البحث :

يمثل الاهتمام بموضوع الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية ومعرفة أسبابها ومصادرها أهمية كبرى خاصة في مجال الاهتمام بالتنمية المتكاملة والرعاية النفسية والاجتماعية للنشئي الرياضي ، حيث تؤدي زيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشئي إلى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي ونقص في دافعية النشئي واهتمامه بالممارسة الرياضية .

ويذكر كلاً من عامر سعيد الخيكاني (٢٠١١ م)، أسامة كامل راتب (٢٠٠٤ م) ان الضغوط النفسية أحد المظاهر النفسية المؤثرة على صحة اللاعب ، وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية في الأداء الرياضي خلل في الصحة النفسية. (٢٣ : ٧) ، (٤ : ١٨١)

ويبرز هانتون وآخرون Hanton et al (٢٠٠٥ م) أن مصادر الضغوط النفسية للرياضيين من اهم الموضوعات التي شغلت فكر واهتمام الباحثين في مجال علم النفس الرياضي خاصة في السنوات الأخيرة نظراً لوجود العديد من الضغوط والأحمال والمتطلبات المرتبطة بالنشاط الرياضي. (١٤ : ١١٣١)

ويرى محمد حسن علاوي (١٩٩٨ م) أن اهتمام العديد من الباحثين في مجال دراسة سلوك الرياضيين بظاهرة الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية والتي يعاني منها الرياضيون والتي قد ينتج عنها الإجهاد والإنهاك ولا يستطيع اللاعب مقاومتها ، ومن ثم يصبح عرضة للانسحاب من الرياضة بالرغم من امتلاكه لمقومات النجاح البدنية والمهارية وعدم امتلاكه المقدرة على مواجهة الضغوط النفسية . (٨ : ٣٩)

ويشير من جون مافومو ، باتريشيا موشينا Patricia Muchena ، John Mapfumo (٢٠١٤ م) إلى ان الضغوط النفسية تحدث كنتيجة مباشرة للقصور في الرعاية النفسية التي يجب أن توجه للاعب ، وغالباً ما تؤدي إلى تسرب الناشئي من الاستمرار في ممارسة الرياضة . (١٥ : ٢٦٠)

ويوضح محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥ م) أن تزايد مشاركة الناشئين في مختلف دول العالم من خلال بطولات كرة القدم سواء كانت محلية أو عالمية يستوجب أهمية الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي الجيد ، بالإضافة إلى القدرة على مواجهة ضغوط الحياة والتدريب والمنافسات ، لأن ضغوط التدريب الرياضي من أكبر مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين حيث زيادة حدة المنافسات وأهمية إتباع البرامج الصارمة والانتظام المتواصل في التدريب الشاق . (١١ : ٩٣)

ويؤكد محمد العربي شمعون (٢٠٠٢ م) أن الصعوبات التي تواجه عملية القياس النفسي في المجال الرياضي والتي تتمثل في المدرب وحتى الناجحين منهم إلى عدم الدراية الكاملة لديهم بأساليب وطرق القياس النفسي المرتبطة بالتدريب الرياضي ، لذلك أصبحت الحاجة ماسة إلى توافر مقياس موضوعي يستطيع توجيه وترتيب اللاعبين وفقاً لقدراتهم النفسية والعقلية ويعمل كأساس صادق للتنبؤ بالنجاح في المستقبل (٩ : ٢٠)

ويوضح مضر عبد الباقي سالم وآخرون (٢٠١٢ م) أن الاهتمام بلعبة كرة القدم يزداد يوماً بعد يوم في جميع بلدان العالم المتطورة والنامية على حد سواء ، وقد أضحت لغة العالم بسبب شعبيتها وسهولة مزاولتها ، إذ استقطبت ملايين البشر وبمختلف مستوياتهم ، ولكون لعبة كرة القدم ممتعة للناس فان المهتمين بها في سباق مع الزمن وسعى

مستمر لتطويرها وتطوير مكوناتها الأساسية المتمثلة باللاعب والمدرّب والحكم ، وكون اللعب يمثل حجر الأساس في لعبة كرة القدم كونه المؤثر الرئيس في نجاح المباريات وعلى هذا الأساس يظل الارتقاء بمستوى اللاعب ملازماً لتطور هذه اللعبة ، فاللاعب هو الأداة الرئيسية لإخراج المباراة بالمستوى المطلوب . ( ١٢ : ١ )

ونظراً لأن الناشئين في كرة القدم هم مستقبل هذه اللعبة لما يتطلبونه من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي بالإضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية والمنافسات لذلك لا بد من تهيئة اللاعب في جميع النواحي الفنية والبدنية والنفسية ، حيث أن الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد ، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد ، وتخلق عند حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك .

وقد اجريت العديد من الدراسات في الضغوط النفسية نذكر منها دراسة حسن السيد أبو عبده (١٩٩٣م) (٥) ، دراسة أنشل وسوتارسو Anshel & Sutarso (٢٠٠٧م) (١٣) ، دراسة مضر عبد الباقي سالم ونعمان هادي عبد علي (٢٠١٢م) (١٢) ، دراسة رمزي رسمي جابر (٢٠٠٩م) (٦) ، دراسة جون مابفومو ، باتريشيا موشينا John Mapfumo ، Patricia Muchena (٢٠١٤م) (١٥)

ومن خلال عمل الباحث كمدوّرب لناشئي كرة القدم بدولة الكويت وجد ان اللاعبين يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية التي تؤثر على مستوى الاداء ، لذلك يرى الباحث ضرورة الاهتمام بمعرفة أسباب الضغوط التي تواجه ناشئي كرة القدم حتى لا يصل بهم إلى حالة الاحتراق النفسي التي تؤدي إلى اعتزالهم ممارسة كرة القدم وتفقد الرياضة بذلك الناشئين الأكفاء مما يؤدي إلى تأخر مستوى الرياضة .

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية الدراسة الحالية كون مصادر الضغوط النفسية تعد متغير يؤثر على أداء اللاعب ليكون جاهزاً للتعرف على مصادر الضغوط النفسية للاعبين ولتلاشي تلك المصادر بأفضل الوسائل والطرق مستقبلاً .

#### أهداف البحث :

التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة بدولة الكويت وذلك من خلال تحقيق الواجبات التالية :

- ١ . التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها ناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة بدولة الكويت.
- ٢ . التعرف على الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على ناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة بدولة الكويت .

#### تساؤلات البحث :

- ١ . ما هي الضغوط النفسية التي يتعرض لها ناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة بدولة الكويت ؟
- ٢ . ما هي الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على ناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة بدولة الكويت؟

#### إجراءات الدراسة :

#### منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبة لطبيعة الدراسة الحالية.

#### مجالات الدراسة :

#### المجال المكاني :

تم تطبيق الدراسة الحالية داخل الأندية الكويتية لكرة القدم بدولة الكويت .

### المجال الزمني :

الموسم الرياضي ٢٠١٦-٢٠١٧ م وذلك وفقاً للتوزيع الزمني التالي :

إعداد مقياس مصادر الضغوط النفسية لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة خلال الفترة من الاثنين الموافق ٢٠١٧/١/٢ م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٣/١٥ م ، كما تم تطبيق الدراسة الأساسية على ناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة بدولة الكويت خلال الفترة من السبت الموافق ٢٠١٧/٣/٢٥ م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٦/٥ م.

### المجال البشري :

تتضمن المجال البشري ناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة المسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم والمشاركين ببطولة دوري الناشئين للموسم الرياضي ٢٠١٦/٢٠١٧ م.

### عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت عينة البحث من (٤٠٢) ناشئ كرة قدم تحت ١٥ سنة يمثلون (١٠٠%) من مجتمع البحث وقد تم اجراء الدراسات الاستطلاعية على عدد (٤٢) ناشئ بنسبة مئوية قدرها (١٠.٤٤%) من المجتمع الكلي للبحث ، وتم تطبيق الدراسة الأساسية على عدد (٣٦٠) لاعب وبنسبة مئوية قدرها (٨٩.٥٥%) في المرحلة السنة تحت ١٥ سنة .

### أدوات جمع البيانات :

- مقياس مصادر الضغوط النفسية لناشئ كرة القدم ( معدل من قبل الباحث )

### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف ايجاد المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) لمقياس الضغوط النفسية لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة بدولة الكويت حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوماها (٤٢) ناشئ كرة قدم تحت ١٥ سنة ومسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

### الدراسة الأساسية :

• تم إعداد أداة الدراسة وتحضيرها للتطبيق الميداني (مقياس مصادر الضغوط النفسية لناشئ كرة القدم)

• تم تحديد الأندية التي سيتم التطبيق عليها وكانت هي الأندية المشاركة في دوري الناشئين تحت ١٥ سنة موسم ٢٠١٦ - ٢٠١٧ م وهي (العربي - القادسية - السالمية - الكويت-كاظمة-خيطان - الفحيحيل - الصليبخات - الجهراء - الساحل - الشبابا - اليرموك - النصر - التضامن).

• بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية التي طبق عليها المقياس (٣٦٠) ناشئ تحت ١٥ سنة وذلك بعد استبعاد (٤٢) ناشئ الذي طبق عليهم الدراسة الاستطلاعية.

• تم تطبيق مقياس مصادر الضغوط النفسية على عينة الدراسة وفقاً للشروط التالية :

١. اشتراك الناشئ في التدريب لفترة لا تقل عن عامين .

٢. مشارك في دوري الناشئين لكرة القدم موسم ٢٠١٦م/٢٠١٧م.

٣. أن يكون طالب دراسي.

• تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة بصورة منفردة لكل فريق على حدة داخل المادي الذي يتبعه من قبل الباحث بعيداً عن حضور الجهاز الفني لتطبيق المقياس على الفريق.

• تم تطبيق المقياس بعد شرح تعليمات المقياس في طريق الاستجابة على المقياس وذلك باختيار إجابة واحدة لكل فقرة ، مع توضيح انه لا توجد استجابة صحيحة وأخرى خاطئة .

• طلب من كل ناشئ عدم تدوين اسمه على المقياس ضمان لعدم خوف الناشئ من أي ضغوط من التعبير عن رأيه .

• تراوحت جلسات التطبيق ما بين ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة وذلك بعد قراءة التعليمات على الناشئ .

• بعد الانتهاء من تطبيق المقياس على عينة الدراسة تم تفرغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية.

#### المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة باستخدام برنامج spss الطبعة ١٦ وهي :

- معامل الارتباط - مربع كاي ٢

- معادلة الفا كرونباخ - النسبة المئوية

- المتوسط الحسابي

#### عرض ومناقشة النتائج :

#### جدول (١)

التكرارات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي ومربع كاي ونسبة التأثير

لمحور ضغوط احمال التدريب الرياضي

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	مربع كاي "كا"	نسبة التأثير
١	أشعر بنقص قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب.	٢.٩٢٨	٣٤.٦٢٣	٩٧.٦
٢	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب.	١.٦٢٣	٤.٧٨٦	٥٤.١
٣	أشعر بعدم تقدمي في مستوى الأداء بالرغم من استمراري في التدريب	١.٥٤٢	٤.٠٨٧	٥١.٤
٤	حمل التدريب اكثر من قدراتي ولا استطيع التكيف معه.	٢.١٧٨	١٠.٢١٣	٧٢.٦
٥	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب.	١.١١٩	٣.٥٤٧	٣٧.٣
٦	اعتقد أن مستوى ادائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت اتمناها.	٢.٤٧٢	١٩.٠٥٥	٨٢.٤
٧	اشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي في التدريبات.	١.٢٠٣	٣.٥٩٠	٤٠.١
٨	لا أجد من يشجعني ويثير اهتمامي نحو الانتظام في التدريب	٠.٩٥٧	٣.٢١٨	٣١.٩
٩	تؤثر طول فترة التدريب على معنوياتي.	١.٠٥٦	٣.٣٤٣	٣٥.٢
١٠	أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب.	١.٠٣٢	٣.١٩٨	٣٤.٤
١١	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل	٢.٧٧٥	٢٩.٤٨١	٩٢.٥
١٢	احتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء بسبب المناخ الحار.	٢.٧٠٦	٢٧.٥٦٧	٩٠.٢

• معنوية مربع كاي عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٨٤

يتضح من جدول (١) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات عينة الدراسة على محور ضغوط

احمال التدريب الرياضي وجود فروق دالة احصائيا في الفقرات ارقام (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٦ - ١١ - ١٢) حيث بلغت

قيمة مربع كاي ما بين (٤.٠٨ - ٣٤.٦٢) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ وقد تم قبول الفقرات التي حصلت

على نسبة تأثير اعلى من ٧٠ % كمصادر للضغوط النفسية التي تؤثر على مستوى ناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة عينة البحث وهي بالترتيب التالي :

١. أشعر بنقص قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة مني في التدريب
٢. عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل.
٣. احتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء بسبب المناخ الحار .
٤. اعتقد أن مستوى ادائي في التدريب لا يتقدم بالسرعة التي كنت اتمناها.
٥. حمل التدريب اكثر من قدراتي ولا استطيع التكيف معه .

### جدول (٢)

التكرارات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي ومربع كاي ونسبة التأثير لمحور ضغوط المباريات

ويتضمن " قبل - أثناء - بعد المباراة "

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	مربع كاي "كا"	نسبة التأثير
١	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المباريات الرسمية.	٢.٨٣٥	٣٢.٥١٣	٩٤.٥
٢	أخش من احتمال إصابات خلال مشاركتي في المباريات .	٢.٨٠٢	٣١.١٢٧	٩٣.٤
٣	اعتقد أن المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وامكانياتي.	١.١١٦	٣.٤٦٥	٣٧.٢
٤	تواجهني ضغوط في المنافسة تفوق مقدرتي على تحملها .	١.٢٥٤	٣.٦١٥	٤١.٨
٥	قبل اشتراكي في المباريات أشعر بقلق يؤثر على سلبيا خلال المشاركة في المباريات.	٢.٤٥٤	١٨.٦٢٣	٨١.٨
٦	يصعب على التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء الآخرين	١.٥٦٦	١.٧٤٨	٢٦.١
٧	من الصعب ان اعود إلي حالتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة.	٢.٦٠٤	٢٣.٦١	٨٦.٨
٨	أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة.	٢.٦٤٦	٢٥.٠٤٦	٨٨.٢
٩	مكافأة الفوز لا يساوي الجهد البدني والنفسي الذي ابذله.	٠.٩٦٣	٣.٢١٦	٣٢.١
١٠	يختل توازني عند اقتراب موعد المباريات	٢.٥٤٤	٢١.٦٥٣	٨٤.٨
	المجموع	٢.٠٧٨	٧.٦٣٤	٦٦.٦٧

• معنوية مربع كاي عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٨٤

يتضح من جدول (٢) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات عينة الدراسة على محور ضغوط المباريات ويتضمن "قبل-أثناء-بعد المباراة" وجود فروق دالة احصائيا في الفقرات (١ - ٢ - ٥ - ٧ - ٨ - ١٠) حيث بلغت قيمة مربع كاي ما بين (١٨.٦٢ - ٣٢.٥١) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ وقد تم قبول الفقرات التي حصلت على نسبة تأثير اعلى من ٧٠ % كمصادر للضغوط النفسية التي تؤثر على مستوى ناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة عينة البحث وهي بالترتيب التالي :

١. أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على الأداء بصورة جيدة في المباريات الرسمية.
٢. أخس من احتمال إصابات خلال مشاركتي في المباريات .
٣. أشعر بالخوف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد بالمنافسة .
٤. من الصعب أن أعود إلى حالتي الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة .
٥. يختل توازني عند اقتراب موعد المباريات .
٦. قبل اشتراكي في المباريات أشعر بقلق يؤثر على سلبيا خلال المشاركة في المباريات .

### جدول (٣)

نحوالرياضة

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	مربع كاي "كا"	نسبة التأثير
١	يعتقد والدي أن ممارسة كرة القدم سوف تضيع وقتي وتسبب فشلي في الدراسة.	١.٢٣٩	٣.٦٥١	٤١.٣
٢	أمارس كرة القدم إرضاء والدي .	١.٢٠٣	٣.٥٩٠	٤٠.١
٣	أشترك في الدوري رغم رفض والدي .	٠.٩٤٨	٢.٩٨٩	٣١.٤
٤	تحفظ والدي من اشتراكي في المباريات يرجع إلى خوفه على من الإصابة.	١.٠٦٢	٣.٣٢٦	٣٥.٤
٥	والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمرارى في التدريب.	١.٠٤٤	٣.١٥٤	٣٤.٨
٦	يقدم لي والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط.	٢.١٤٥	٩.٠٦٦	٧١.٥
٧	والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدي في التدريب والمباريات.	٢.٣٥٢	١٢.٧٨٣	٧٨.٤
٨	واجه نقداً وتعليقاً بقسوة من أفراد الأسرة عندما أقدم مستويات غير جيدة في المباريات .	٢.١٥٤	٩.٨٤١	٧١.٨
٩	يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تعبى الشديد.	٠.٩٠٦	٢.٨٧٥	٣٠.٢
	المجموع	١.٤٥٠	٣.٩٠١	٤٨.٣٢

• معنوية مربع كاي عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٧٤

يتضح من جدول (٣) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات عينة الدراسة على محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة وجود فروق دالة احصائيا في الفقرات ارقام (٦ - ٧ - ٨) حيث بلغت قيمة مربع كاي ما بين (٩.٠٦ - ١٢.٧٨) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ وقد تم قبول الفقرات التي حصلت على نسبة تأثير اعلى من ٧٠ % كمصادر للضغوط النفسية التي تؤثر على مستوى ناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة عينة البحث وهي بالترتيب التالي :

١. والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدي في التدريب والمباريات.
٢. اواجه نقداً وتعليقاً بقسوة من أفراد الأسرة عندما أقدم مستويات غير جيدة في المباريات.
٣. والدي لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمرارى في التدريب .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي ومربع كاي ونسبة التأثير لمحور ضغوط من الجهاز الفني والإداري والجمهور

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	مربع كاي "كا"	نسبة التأثير
١	أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواي في تدريب كرة القدم.	٢.٥٠٨	٢٠.٨٤٦	٨٣.٦
٢	جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذي أبذله في التدريب أو المباريات.	٢.٤٨١	٢١.٦٧٣	٨٢.٧
٣	جهاز التدريب لا يراعى ظروفى الخاصة " الدراسة-الامتحانات-الإصابة....الخ "	٠.٩٧٨	٣.٢١٦	٣٢.٦
٤	أشعر أن مدربي ينتقدي بدون وجه حق .	٠.٩٣٣	٣.٠٠٩	٢١.١
٥	أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق.	٢.١٠٣	٣.٢١٧	٣٥.٠٥

٦	يطالبنى الجميع بالفوز فى المباريات بأى وسيلة.	١.٧٤٩	٥.٩٨١	٥٨.٣
٧	عندما أفضل فى المباريات أشعر بصعوبة فى مقابلة جهاز التدريب والزملاء.	١.٢٦٦	٣.٦٤٢	٤٢.٢
٨	يقيمى جهاز التدريب والآخرى على نتيجة المباريات فقط.	١.٦٠٥	٤.٤٦٨	٥٣.٥
٩	أشعر أن مدرسى يميز بين اللاعبين فى التدريب واختيارات اللاعبين المشاركين فى المباريات .	٢.٤٢٤	١٥.٦٢٣	٨٠.٨
١٠	جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب.	٢.٠٩٤	٨.٦٦٢	٦٩.٨
١١	أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائى عني .	٠.٨٣٤	١.٨٩٧	٢٧.٨
١٢	يزداد شعورى بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور .	١.٣٠٨	٣.٥٨٧	٤٣.٦
١٣	يعاقبنى المدرس عندما أقصر فى أى واجب من واجبات التدريب.	١.٦٨٣	٦.٤١٠	٥٦.١
١٤	أواجه تعليقات سلبية من الجمهور وزملائى عندما أفضل فى المباريات	٠.٩٧٨	٣.١١٦	٣٢.٦
١٥	يزداد شعور بالخوف فى المباريات الصعبة	٢.٤٧٨	٢٣.٦١٧	٨٢.٦
المجموع		١.٦٩٤	٤.٨٨١	٥٤.١٥

● معنوية مربع كاي عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٨٤

يتضح من جدول (٤) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات عينة الدراسة على محور ضغوط من الجهاز الفنى والإدارى والجمهور وجود فروق دالة إحصائية فى الفقرات ارقام (١- ٢- ٦- ٨- ٩- ١٠- ١٣- ١٥) حيث بلغت قيمة مربع كاي ما بين (٤.٤٦ - ٢٣.٦١) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ وقد تم قبول الفقرات التى حصلت على نسبة تأثير اعلى من ٧٠ % كمصادر للضغوط النفسية التى تؤثر على مستوى ناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة عينة البحث وهى بالترتيب التالى :

١. أرى أن المدرس لا يستطيع التقدم بمستواى فى تدريب كرة القدم .
٢. جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذى أبذله فى التدريب او المباريات .
٣. يزداد شعور بالخوف فى المباريات الصعبة.
٤. أشعر أن مدرسى يميز بين اللاعبين فى التدريب واختيارات اللاعبين المشاركين فى المباريات.

#### جدول (٥)

المتوسط الحسابى ومربع كاي ونسبة التأثير لمحور ضغوط الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخر

م	الفقرات	المتوسط الحسابى	مربع كاي "كا"	نسبة التأثير
١	تتراكم على الواجبات المدرسية نتيجة حضور التدريب والمباريات .	٢.٥٢٦	٣.٥٩٠	٤٢.١
٢	أضطر لعمل أكثر من شىء فى وقت واحد بسبب الانشغال بمواعيد التدريبات.	٢.٢٤١	١١.٨٧١	٧٤.٧
٣	انتظامى فى التدريب يجعلنى أسهر لإتجاز الواجبات المدرسية.	٢.١٥٤	٩.٨٤١	٧١.٨
٤	لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائى وذلك للوفاء بواجبات التدريب.	١.٥٨١	٤.٥٦٤	٥٢.٧
٥	الضغوط التى تواجهنى فى تدريب كرة القدم تسبب التوتر وعدم التركيز فى الدراسة.	١.٦٠٨	٤.٦٩٢	٥٣.٦
٦	فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة.	١.٩٤١	٧.١٢٣	٦٤.٧
٧	أنغيب عن التدريب لكى أحصل على الراحة والاسترخاء .	١.٢٧٨	٣.٤٤٢	٤٢.٦
٨	أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسى.	٢.٥٤٤	٢١.٦٥٣	٨٤.٨
٩	اعتقد ان ما أعانيه من اضطرابات فى النوم يرجع إلى كثرة التفكير فى الأشياء التى لم أستطيع إنجازها فى الرياضة أو الدراسة.	٠.٩٨١	٣.١٠٨	٣٢.٧
المجموع		١.٨٧٢	٦.٩٤٩	٦٢.٤٢

● معنوية مربع كاي عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٨٤

يتضح من جدول (٥) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات عينة الدراسة على محور ضغوط الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى وجود فروق دالة إحصائية في الفقرات ارقام (٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٨) حيث بلغت قيمة مربع كاي ما بين (٤.٥٦ - ٢١.٦٥) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ وقد تم قبول الفقرات التي حصلت على نسبة تأثير اعلى من ٧٠ % كمصادر للضغوط النفسية التي تؤثر على مستوى ناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة عينة البحث وهي بالترتيب التالي :

١. اجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسي.
٢. أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب الانشغال بمواعيد التدريبات
٣. انتظامي في التدريب يجعلني أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية.

وتتفق النتائج المستخلصة في العوامل المستخلصة في المحور الأول ضغوط احمال التدريب الرياضي كمصدر للضغوط النفسية لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة مع نتائج دراسة تراس هيلي Tracy L. Heller (٢٠٠٥م) (١٧)، أسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩م) (٢)، وبنيرج وجولد Wenberg & Gould (١٩٩٥م) (١٨).

وتتفق النتائج المستخلصة في العوامل المستخلصة في المحور الثاني ضغوط المباراة ويتضمن " قبل - اثناء - بعد المباراة" كمصدر للضغوط النفسية لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة مع نتائج دراسة باتريشيا موشينا وجون مابفومو - Anshel & Sutarso Patricia Muchena , John Mapfumo (٢٠١٤م) (١٥)، أنشل وسوتارسو Anshel & Sutarso (٢٠٠٧م) (١٣)، احمد محمد زينه (٢٠٠٨) (١)، نيكولز واخرون Nicholls et al (٢٠٠٨م) (١٦)، تراس هيلي Tracy L. Heller (٢٠٠٥م) (١٧)، أسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩م) (٢)، وبنيرج وجولد Wenberg & Gould (١٩٩٥م) (١٨).

كما تتفق النتائج المستخلصة في العامل المستخلص في المحور الثالث اتجاهات الأسرة نحو الرياضة كمصدر للضغوط النفسية لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة مع نتائج دراسة أسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩م) (٢). وتتفق النتائج المستخلصة في العوامل المستخلصة في المحور الرابع ضغوط من الجهاز الفني والإداري والجمهور كمصدر للضغوط النفسية لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة مع نتائج دراسة رمزي رسمي جابر (٢٠١١م)، أنشل وسوتارسو Anshel & Sutarso (٢٠٠٧م) (١٣)، أسامة سيد عبد الظاهر (١٩٩٩م) (٢).

وتتفق النتائج المستخلصة في العوامل المستخلصة في المحور الخامس ضغوط الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى كمصدر للضغوط النفسية لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة مع نتائج دراسة تراس هيلي Tracy L. Heller (٢٠٠٤م) (١٧)، فيفان زنتاسكس ولاسوكول Vivian , Zanits , sockol (١٩٩٢م) (١٩).

ومما سبق يتضح تحقيق الهدف الثالث للدراسة وهو التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها ناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة بدولة الكويت والتي بلغت (٢١) مصدر لمصادر الضغوط النفسية.

#### الاستخلاصات :

تم التوصل إلى المقياس النهائي لمصادر الضغوط النفسية لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة بدولة الكويت وقد

تكون المقياس من اربعة محاور تضم (٥٥) عبارة وكانت المحاور النحو التالي :

١. المحور الأول : ضغوط احمال التدريب الرياضي .
٢. المحور الثاني : ضغوط المباراة ويتضمن " قبل - اثناء - بعد المباراة " .
٣. المحور الثالث : اتجاهات الأسرة نحو الرياضة .



٤. المحور الرابع : ضغوط من الجهاز الفني والإداري والجمهور .

٥. المحور الخامس : ضغوط الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى .

#### التوصيات :

في إطار النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يوصي الباحث بما يلي :

١. الاسترشاد بنتائج البحث الحالي من قبل المدربين في علاج مصادر الضغوط النفسية الخاصة بالأحمال التدريبية وضغوط المباريات وضغوط الجهاز الفني والإداري .
٢. زيادة اهتمام الاسر بمتابعة أبنائهم في التدريبات والمباريات .
٣. اهتمام وزارة التربية والتعليم بالرياضيين من خلال توفير حصص بديلة وفصول تقوية للرياضيين حيث تعبر الرياضة من اهم مجالات الحياة.
٤. اجراء المباريات خلال يومي الجمعة أو السبت بعيدا عن مواعيد الدراسة .
٥. توفير دورات تدريبية للمدربين لرفع مستويات المدربين في التعامل النفسي مع اللاعبين الناشئين
٦. توفير إحصائي نفس بالأندية لدراسة حالات الناشئين والاهتمام بهم وإعدادهم نفسين حيث يعتبر الاعداد النفسي من اهم مكونات الأداء الرياضي .

#### المراجع

##### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد محمد زينه ٢٠٠٨ م مصادر ضغوط المنافسة وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي الملاكمة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢- أسامة سيد عبد الظاهر ١٩٩٩ م مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣- أسامة كامل راتب ٢٠٠١ م تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب ٢٠٠٤ م النشاط البدني والاسترخاء "مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين توعية الحياة"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- حسن السيد أبو عبده ١٩٩٣ م دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرم القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٦- رمزي رسمي جابر ٢٠٠٩ م حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرم القدم في فلسطين، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، فلسطين.
- ٧- عامر سعيد الخيكاني ٢٠١١ م سيكولوجية كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط١، عمان.
- ٨- محمد حسن علاوي ١٩٩٨ م سيكولوجية الاحترق للاعب والمدرب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- محمد العربي شمعون ٢٠٠٢ م التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط ١، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- محمد العربي شمعون ٢٠٠٢ م علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١- محمود عبد الفتاح عنان ١٩٩٥ م سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.

الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم، بحث تجريبي على عينة من لاعبي أندية الدرجة الأولى في محافظات الفرات الأوسط بكرة القدم، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، العدد السابع، العراق

١٢- مضر عبد الباقي سالم،  
نعمان هادي عبد علي،  
خالد أسود  
لايخ  
٢٠١٢ م

ثانياً:المراجع الأجنبية:

- 13- 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 Exercise, 8(1), 1-24.
- 14- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. 2005 Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. Journal of Sports Sciences, 23, 1129–1141.
- 15- John Mapfumo, Patricia Muchena 2014 Sources of Stress and Coping Mechanisms among Under-Twenty High School Athletes: A Study Conducted at the Zimbabwe National Youth Games (Znyg) Manicaland 2013 Chapter, Academic Research International Vol. 5(3).
- 16- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R., & Bloomfield, J. 2008 Stressors and coping effectiveness among professional Rugby Union players. The Sports Psychologist, 20, 314-329.
- 17- Tracy L. Heller, Gordon A. Bloom, Graham I. Neil, John H. Salmela 2005 Sources of Stress in NCAA Division I Women Ice Hockey Players, December, 2005Volume 7, Issue 4
- 18- Wenberg Gould 1995 Foundations of sport psychology ,Human Kinetics.
- 19-Zaritsky, Sockol,Vivian, 1992 Student – Athlete Stress at the High School Level , Boston University , 178 .