

## توجيهات تطبيقية لمواجهة الضغوط العقلية لدى ناشئى الرياضات المختلفه

أ.م.د/ وليد احمد جبر

أستاذ مساعد بقسم علم النفس والاجتماع

والتقويم الرياضي - كلية التربية الرياضية بنين

الهرم - جامعه حلوان

المقدمه ومشكله البحث :

تمثل الضغوط النفسيه التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث ظاهره جديره بالإهتمام لما لها من خطورة وتأثير على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع، فعندما يشعر الفرد بالضغط يصاب بحاله من التوتر والإجهااد فيحاول إستخدام بعض الوسائل الدفاعيه لتخفيف هذه الضغوط ، وإذا فشل فإنه تظهر عليه بعض الأعراض الإنفعاليه مثل الإحباط والتوتر وسرعة الإستثاره والعدوانييه وصعوبه إتخاذ القرار، والأعراض الجسميه كالصداع وفقدان الشهيه وإرتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب وإنخفاض مستوى الأداء. (١: ٩٨)

ويتعرض الرياضي لمواقف وظروف مختلفه خلال فترات التدريب والمنافسات الرياضييه قد تعرضه إلى ضغوط نفسيه ، وعند حدوث هذه الضغوط يبدأ الجسم في إتخاذ المواقف الدفاعيه التي تساعده على مواجهه هذه الضغوط .

وقد تؤدي شدة الضغوط النفسيه والتعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبيه في الأداء الرياضي وإلى حدوث خلل في الصحه النفسيه. (٧: ١٨١)

وتعد الضغوط النفسيه بأبعادها المختلفه المتمثله في (عدم الاستعداد العقلي- تشتيت الإنتباه - عدم القدره على مواجهه القلق- الأفكار السلبيه - ضعف الثقة بالنفس - الحديث الذاتي السلبي) أحد أهم المشكلات التي تواجه الكثير من الرياضييين، فقد تؤثر على أدائهم من حيث (تبيد الطاقة البدنيه ، إنهييار الطاقه النفسيه ، فقدان الدافعيه ، إنخفاض مستوى الأداء الخططي والفني، الخوف من حدوث أو تكرار الإصابه الرياضييه وغيرها من المشكلات النفسيه ).

ويشير علاوى ٢٠١٢ إلى تعدد مصادر الضغوط التي يمكن أن تحدث للاعب كالضغوط المرتبطه بعملية التدريب، بالمدرّب، بالمنافسات، بالنتائج، بالإدراهِ العليا، بوسائل الإعلام، بالمشجعين، بإسلوب حياة الرياضي ( والتي تؤثر سلبيا على مستوى الأداء الرياضي. (١٤: ٢٢٩-٢٣١ )

كما أوضح أسامه راتب ٢٠٠١ أن الضغوط الناتجه عن التدريب الذائد والإستمرار بحمل التدريب لفته طويله ينتج عنها عدم مقدرة الناشئ على التكيف ويؤدي إلى هبوط في مستوى الأداء أثناء التدريب والمنافسات مما ينتج عنه أعراض فسيولوجيه ونفسيه سلبيه. (٦: ٣٨٩)

ويشير العربي شمعون ٢٠٠٢ إلى أن الضغوط العقليه تعد من أهم مصادر الضغوط النفسيه ، وهى تتبع من التفكير السلبي والأفكار المشوشه التي تدخل إلى العقل ، مما يؤدي إلى زيادة الإستثاره الفسيولوجيه والتأثير السلبي على مهارات الإنتباه ، مما ينتج عنه مزيد من التدهور في الأداء وضعف القدره

على إتخاذ القرارات الصحيحه. (١١: ١٩٦)

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال الإعداد النفسي الرياضي ومن خلال ملاحظة سلوك العديد من الناشئين خلال التدريب أو المنافسات أنه هناك نوع من التوازن الذي يحدث للناشئين بين ما هو مطلوب منهم في موقف التدريب أو المنافسه وبين قدراتهم على إنجاز هذه المتطلبات. وقد لوحظ أن الناشئ الرياضي يتعرض لمجموعه من الضغوط الداخليه والخارجيه والتي تتعدد مصادرها وأنواعها، سواء في التدريب أو قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضيه. بالإضافة أيضا إلى أن الرياضيين الناشئين يتعرضون إلى الضغوط العقليه التي تؤدي إلى زيادة الإستناره الإنفعاليه والفسولوجيه بالإضافة إلى ضيق الإنتباه وزيادة الأفكار السلبيه مما يؤدي في النهايه إلى إنخفاض مستوى الأداء الرياضي وظهور اللاعب بصورة مغايره عن مستواه الحقيقي. كما لاحظ الباحث أيضا أنه لا توجد إستراتيجيات واضحه لدى اللاعبين أو المدربين لمواجهة الأنواع المختلفه لضغوط التدريب أو المنافسه الرياضيه. ولذا برزت لدى الباحث فكرة هذه الدراسه والتي تساعد على الوصول إلى مجموعه من التوجيهات التطبيقيه لمواجهة الضغوط العقليه لدى الرياضيين الناشئين.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- ١- تحديد أبعاد الضغوط العقليه لدى ناشئى الأنشطة الرياضيه المختلفه .
- ٢- التعرف على إستجابات الناشئين نحو أبعاد المقياس وفقا لطبيعة ونوع الأنشطة الرياضيه والجنس.
- ٣- دراسة الفروق بين الناشئين في أبعاد الضغوط العقليه وفقا لطبيعة ونوع الأنشطة الرياضيه والجنس.
- ٤- وضع توجيهات تطبيقيه مقترحه لمواجهة الضغوط العقليه للناشئين .

تساؤلات البحث :

- ١- ما هي التجمعات العاملية التي تمثل أبعاد الضغوط العقليه لناشئى الأنشطة الرياضيه المختلفه ؟
- ٢- ما هي إستجابات الناشئين نحو أبعاد المقياس وفقا لطبيعة ونوع الأنشطة الرياضيه والجنس ؟
- ٣- ما مدى الفروق في أبعاد الضغوط العقليه بين الناشئين وفقا لطبيعة ونوع الأنشطة الرياضيه والجنس ؟
- ٤- ما هي التوجيهات التطبيقيه الأكثر فاعليه لمواجهة الضغوط العقليه للناشئين ؟

المصطلحات المرتبطه بالبحث :

الضغط :

هو حاله من إنعدام التوازن بين المتطلبات الداخليه والخارجيه على حد سواء والقدره على إشباع هذه المطالب.(١: ٩٧)

**الضغوط النفسية :**

هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الرياضي خلال حياته ، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الإستجابة المناسبة للموقف ، وما يصاحب ذلك من إضطرابات إنفعاليه وفسولوجيه تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى. ( ١ : ١٨١ )

**الضغوط العقلية :**

هي نوع من أنواع الضغوط التي تتبع من التفكير السلبي والأفكار المشوشة التي تدخل إلى العقل وتؤدي إلى زيادة الإستناره الفسيولوجيه وإنخفاض مستوى الإنتباه والتركيز على المخاوف الشخصية ، مما يؤدي في النهاية إلى مزيد من التدهور في الأداء وضعف قدره على إتخاذ القرار. (١١ : ١٩٦ )

**عدم الاستعداد العقلي:**

عدم إستخدام الرياضي أى استراتيجيات عقلية لتهيئته نفسيا لمواجهة متطلبات التدريب أو للإستعداد العقلي لمواجهة ضغوط المنافسه الرياضيه. نتيجة لعدم تنمية قدراته أو مهاراته العقلية . (تعريف إجرائي)

**تشثيت الإنتباه:**

هو عدم قدرة اللاعب على الإحتفاظ بإنتباهه على مثير أو مثيرات معينه لفترة طويله نسبيا (أي ثبات الإنتباه)، أو توزيع الإنتباه بين مثيرات متعدده في نفس الوقت (١٤ : ٣٠٨) .

**عدم القدرة على مواجهه القلق:**

هو عدم تمكن الرياضي من تقليل مصادر الخوف والقلق من المنافسه الرياضيه ، مع زيادة الشعور بالقلق من المنافس ، والتفسير الخاطي لأعراض القلق ، مما يؤدي إلى فقدان السيطرة على بيئة المنافسه. (تعريف إجرائي)

**الأفكار السلبيه:**

هي نوع من أنواع التفكير القائم على التشاؤم في رؤية الأشياء ، والمبالغه في أهمية المنافس والمنافسه الرياضيه ، والتقليل من قدرات الرياضي في مواجهه متطلبات التنافس مع توقع الفشل وعدم النجاح أثناء الأداء الرياضي . (تعريف إجرائي)

**ضعف الثقة بالنفس:**

هي الشعور بعدم الكفايه وإنخفاض توقع الرياضي لقدرته على تحقيق النجاح في موقف من مواقف المنافسه الرياضيه. (تعريف إجرائي)

**الحديث الذاتي السلبي:**

مجموعه من الكلمات أو العبارات الهدامه التي يرددها اللاعب في عقله عند (زيادة الضغوط الرياضيه ، إرتفاع مستوى قلق المنافسه ، إنخفاض مستوى الإنتباه ، إنخفاض مستوى الثقة بالنفس ) مما يؤدي إلى زيادة الأخطاء وإنخفاض مستوى الأداء الرياضي . (تعريف إجرائي)

## الدراسات المرتبطة :

## أولاً - الدراسات العربية :

١- قام الباحث "أسامه عبد الظاهر الأصفر" (٢٠٠٤م) (٢) بدراسه بعنوان " ضغوط المنافسه والثقه بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو " بهدف مقارنة إستجابات اللاعبين على متغيرات الدراسه وفقا للخبره وتحقيق المراكز لدى لاعبي الجودو العمومي رجال ، إشمملت على عينه قوامها ٢٤٩ لاعب من ٢٠ نادي ، وقد إستخدم الباحث مقياس دافعيه الإنجاز إعداد ليلي زهران وأسامه راتب (١٩٩٩) وقد تم تصميم مقياسين إحداهما لقياس ضغوط المنافسه والأخر لقياس الثقه بالنفس من إعداد الباحث ، جاءت أهم النتائج في بناء مقياس نفسي للتعرف على مصادر الضغوط يتضمن ٣٢ عباره موزع على أربع عوامل أساسيه ( ضغوط مرتبطه بالتقييم الاجتماعي - وبالقلق التنافسي - وبالعوامل الخارجيه - وبنقص الاستعدادات والقدرات ) ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الجودو وفقا لسنوات الخبره لصالح اللاعبين ذو الخبره الأقل ، وهم الأكثر تعرضا للضغوط .

٢- قام الباحث " وليد حمدي سعد محمود " (٢٠١١) (١٥) بدراسه بعنوان " بناء قائمه الضغوط النفسيه للاعبين البدلاء فى كره القدم " ، بهدف دراسه الضغوط النفسيه وفقا (للتصنيف الدوري - المؤهل العلمي - الخبره ) ، إشمملت الدراسه على ٩١ لاعب بديل من أندية الدوري الممتاز والدرجة الأولى المسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم والمشاركين بالدورى الممتاز (أ / ب ) ، وقام الباحث بإعداد مقياس للضغوط النفسية مكون من ٦٢ عباره موزعه على (٨) محاور هي الضغوط المرتبطه ب (سمات الشخصية - الإحباط - الجهاز الفني - الوقت - الإعلام الرياضي - تقدير الذات - اللاعبين منتظمى الممارسه - الجمهور ) ، وجاءت أهم النتائج في : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين البدلاء وفقا للمؤهل الدراسي لصالح المؤهل أقل من المتوسط ، توجد فروق إحصائية بين اللاعبين البدلاء وفقا للخبره لصالح الممارسه الأقل .

٣- قام الباحث "إسلام فايز عبد الفتاح" (٢٠١٥م) (٨) بدراسه بعنوان " الضغوط النفسيه وعلاقتها بالاحترق الرياضي لناشئى السباحة " بهدف التعرف على علاقه بين الضغوط النفسيه والإحترق الرياضي لدى ناشئى السباحة القصيرة والمتوسطه والطويله ، كذلك التعرف على الفروق في متغيرات الدراسه لدى الناشئين ، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينه عمدية قوامها (٨٠) لاعب ( بنين ) المسجلين بمنطقة الفيوم تحت سن ١٤ سنه للموسم الرياضي ٢٠١٢/٢٠١٣م ، تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية من إعداد " أسامه راتب وآخرون " تتضمن ٢٠ عباره على ميزان ثلاثي التقدير وجاءت أهم النتائج كالاتى : توجد علاقه طردية بين الضغوط النفسية والإحترق النفسي لدى ناشئى السباحه قيد الدراسه .

## ثانياً - الدراسات الأجنبية :

٤- قام الباحثان "وينبرج وجولد" "winberg & gould" (١٩٩٥م) (١٨) بإجراء دراسه هدفت إلى التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسيه التي تواجه رياضيي المستويات العليا وأجريت الدراسه على ٣٠٠ لاعب من مختلف الأنشطة ، جاءت أهم النتائج في أن أهم مصادر الضغوط النفسيه هو توقع أهداف طموحه أكثر من قدرات الرياضي الحقيقه .

٥- قام الباحثون "سيجار وآخرون" Seggar & at " ( ١٩٩٧ ) ( ١٦ ) بدراسه بعنوان " قياس الضغوط النفسية للأداء الرياضى " ، من خلال إستخدام المنهج الوصفي على عينه قوامها ١٤٨ لاعبه من طالبات الجامعه ، وقد تم تطبيق قائمه الضغوط النفسيه للرياضيين ، وجاءت أهم النتائج على أن هناك أربعة عوامل للضغط النفسي متمثله في ( حاله المزاجيه السلبيه - تجانس الفريق - الصحه البدنيه - الكفايه الأكاديميه ) ، كما أنه يوجد علاقه داله احصائيا بين عوامل الضغوط المستخلصه والأداء الرياضى .

٦- قام الباحثون " تيرى ولرند وكارون" Terry & Walrond & Carron " (١٩٩٨)(١٧) بدراسه بعنوان " تأثير مكان المنافسه على الضغوط النفسيه للرياضيين " ، بهدف التعرف على تأثير المكان الذي تؤدى فيه المنافسه على الضغوط النفسيه للرياضيين ، وأجريت الدراسة على عينه عددها ١٠٠ لاعب في أنشطه مختلفه ، وقد أظهرت أهم النتائج أن هناك إختلاف بين أماكن المنافسه الخارجيه والداخليه ، وأنه تزداد الثقة بالنفس مقابل إنخفاض التوتر والكبت والغضب والإرتباك عندما تكون المنافسه بالأماكن الداخليه ( المحليه ) .

\*إجراءات البحث :

أ- منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعته هذا البحث.

ب- مجتمع البحث :

جميع لاعبي مرحله الناشئين لأنشطه الرياضيه المختلفه بمحافظة ( القاهره/ الجيزه) من الجنسين للموسم الرياضى ( ٢٠١٦ - ٢٠١٧ م )

ج- عينة البحث:

تم سحب عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي مرحله الناشئين للأنشطه الرياضيه من الجنسين ( سباحه - كاراتيه- قوس وسهم -تنس أرضى- كونغ فو-خماسى حديث -كره قدم - كرة سلة - كرة يد - كرة طائرة ) بمحافظة (القاهرة/ الجيزة ) بموجب (٣٠٠) للاعب كعينه أساسيه لإجراء المعاملات العلميه للصدق العاملى أثناء بناء المقياس ، (٢٠) للاعب كعينه أخرى لحساب ثبات المقياس في صورته المبدئيه .

د- أدوات جمع البيانات :

مقياس الضغوط العقلية لناشئ الأنشطة الرياضية المختلفة ( إعداد الباحث ) .

المعاملات العلمية لمقياس الضغوط العقلية للناشئين :

١- تحليل المضمون: تم تحليل محتوى المراجع والدراسات السابقة العربيه والأجنبيه المرتبطه بالضغوط العقلية ، وقد تبين ندرة وجود البحوث وعدم وجود مقاييس للضغوط العقلية لدى اللاعبين الناشئين بصفة خاصه.

٢- صدق المحتوى: تم إعداد الصورة الأوليه للمقياس المكون من ٩٠ عبارة (مرفق ١) وتم عرضها على ٥ من الساده الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضى (مرفق ٢) بهدف التعرف على مدى مناسبة العبارات التي يتضمنها المقياس في صورته الأوليه ، وبعد إستطلاع

رأى الساده الخبراء حول مدى مناسبة وصلاحيه العبارات المقترحه بنسبة موافقه أعلى من ٧٠% ، تم قبول جميع العبارات بالمقياس بعد ضبط صياغة بعضها لنتناسب مع طبيعة المرحله العمرية قيد البحث.

٣- حساب ثبات المقياس : تم التطبيق على عينه إستطلاعيه عددها ٢٠ للاعبا من خارج عينة التطبيق الأساسيه وذلك بهدف حساب المعاملات العلميه للمقياس بإستخدام التطبيق وإعادة التطبيق ، ومعامل الصدق الذاتي والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

### جدول (١)

معامل الارتباط بين التطبيقين ومعامل الصدق الذاتي لعبارات المقياس (ن=٢٠)

| م  | الثبات | الصدق الذاتي | م  | الثبات | الصدق الذاتي | م  | الثبات | الصدق الذاتي | م  | الثبات | الصدق الذاتي |
|----|--------|--------------|----|--------|--------------|----|--------|--------------|----|--------|--------------|
| ١  | *٠,٧١  | ٠,٨٤         | ٢٤ | *٠,٦٩  | ٠,٨٣         | ٤٧ | ٠,٢١   | ٠,٤٦         | ٧٠ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         |
| ٢  | *٠,٧٨  | ٠,٨٨         | ٢٥ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         | ٤٨ | *٠,٧٣  | ٠,٨٥         | ٧١ | *٠,٧١  | ٠,٨٤         |
| ٣  | *٠,٨١  | ٠,٩٠         | ٢٦ | *٠,٧٨  | ٠,٨٨         | ٤٩ | *٠,٨١  | ٠,٩٠         | ٧٢ | *٠,٨٢  | ٠,٩١         |
| ٤  | *٠,٩١  | ٠,٩٥         | ٢٧ | *٠,٨٢  | ٠,٩١         | ٥٠ | *٠,٧١  | ٠,٨٤         | ٧٣ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         |
| ٥  | *٠,٧٩  | ٠,٨٩         | ٢٨ | *٠,٧٨  | ٠,٨٨         | ٥١ | *٠,٧٨  | ٠,٨٨         | ٧٤ | *٠,٩١  | ٠,٩٥         |
| ٦  | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         | ٢٩ | *٠,٩١  | ٠,٩٥         | ٥٢ | *٠,٩١  | ٠,٩٥         | ٧٥ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         |
| ٧  | *٠,٧٨  | ٠,٨٨         | ٣٠ | *٠,٨١  | ٠,٩٠         | ٥٣ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         | ٧٦ | *٠,٧١  | ٠,٨٤         |
| ٨  | *٠,٨٢  | ٠,٩١         | ٣١ | *٠,٧٩  | ٠,٨٩         | ٥٤ | *٠,٧٨  | ٠,٨٨         | ٧٧ | *٠,٧٩  | ٠,٨٩         |
| ٩  | *٠,٩١  | ٠,٩٥         | ٣٢ | *٠,٨٢  | ٠,٩١         | ٥٥ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         | ٧٨ | *٠,٩١  | ٠,٩٥         |
| ١٠ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         | ٣٣ | *٠,٧٨  | ٠,٨٨         | ٥٦ | *٠,٧١  | ٠,٨٤         | ٧٩ | *٠,٨٢  | ٠,٩١         |
| ١١ | *٠,٧١  | ٠,٨٤         | ٣٤ | *٠,٩١  | ٠,٩٥         | ٥٧ | *٠,٧٩  | ٠,٨٩         | ٨٠ | *٠,٧٨  | ٠,٨٨         |
| ١٢ | *٠,٦٩  | ٠,٨٣         | ٣٥ | *٠,٧٩  | ٠,٨٩         | ٥٨ | *٠,٨٢  | ٠,٩١         | ٨١ | *٠,٨١  | ٠,٩٠         |
| ١٣ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         | ٣٦ | *٠,٦٩  | ٠,٨٣         | ٥٩ | *٠,٨١  | ٠,٩٠         | ٨٢ | *٠,٩١  | ٠,٩٥         |
| ١٤ | *٠,٧٨  | ٠,٨٨         | ٣٧ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         | ٦٠ | *٠,٩١  | ٠,٩٥         | ٨٣ | *٠,٧٩  | ٠,٨٩         |
| ١٥ | *٠,٩١  | ٠,٩٥         | ٣٨ | *٠,٧٨  | ٠,٨٨         | ٦١ | *٠,٧٩  | ٠,٨٩         | ٨٤ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         |
| ١٦ | *٠,٧٩  | ٠,٨٩         | ٣٩ | *٠,٦٩  | ٠,٨٣         | ٦٢ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         | ٨٥ | *٠,٧٩  | ٠,٨٩         |
| ١٧ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         | ٤٠ | *٠,٧٩  | ٠,٨٩         | ٦٣ | *٠,٧٨  | ٠,٨٨         | ٨٦ | *٠,٨٢  | ٠,٩١         |
| ١٨ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         | ٤١ | *٠,٨٢  | ٠,٩١         | ٦٤ | *٠,٨٢  | ٠,٩١         | ٨٧ | *٠,٦٩  | ٠,٨٣         |
| ١٩ | *٠,٧١  | ٠,٨٤         | ٤٢ | *٠,٦٩  | ٠,٨٣         | ٦٥ | *٠,٧٨  | ٠,٨٨         | ٨٩ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         |
| ٢٠ | *٠,٨٢  | ٠,٩١         | ٤٣ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         | ٦٦ | *٠,٩١  | ٠,٩٥         | ٩٠ | *٠,٧٨  | ٠,٨٨         |
| ٢١ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         | ٤٤ | *٠,٧٨  | ٠,٨٨         | ٦٧ | *٠,٨١  | ٠,٩٠         |    |        |              |
| ٢٢ | *٠,٩١  | ٠,٩٥         | ٤٥ | *٠,٦٩  | ٠,٨٣         | ٦٨ | *٠,٧٩  | ٠,٨٩         |    |        |              |
| ٢٣ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         | ٤٦ | *٠,٦٨  | ٠,٨٢         | ٦٩ | *٠,٨٢  | ٠,٩١         |    |        |              |

\* الدلالة عند مستوى ٠,٠٥ = (٠,٤٧٥)

يوضح جدول (١) أن هناك ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيقين الأول والثاني مما يشير إلى قبول جميع العبارات ، والذي يعكس مدى الصدق الذي تتمتع به عبارات المقياس .

٤- الصدق العاملي للمقياس : تم التطبيق على عينة أخرى قوامها ٣٠٠ ناشئ من أنشطه رياضيه مختلفه بهدف حساب البناء العاملي للمقياس في صورته الثالثه التي تتكون من ٩٠ عبارة مع إستخدام الجمع الجبري لتصحيح العبارات وفق مقياس ثلاثي التقدير ( مرفق ٣ )

## ٥- مصفوفة الارتباطات البينية :

تم حساب مصفوفة الارتباط البينية باستخدام (معامل الارتباط بيرسون) لـ ٩٠٠ عبارة حيث تم التوصل إلى مصفوفة قطريه منها ٩٥٢ معامل ارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ، و ٥٣٩ ارتباط دال عند مستوى ٠,٠٥ ، بإجمالي ١٤٩١ معامل ارتباط دال ، وما سبق يشير إلى وجود تجمعات ارتباطية بين عبارات المقياس وتؤكد على إحصائية ظهورها على هيئة عوامل ، كما أن المصفوفة بذلك تكون صالحة للقيام بإجراءات التحليل العاملي بهدف التعرف على خصائص البناء البسيط للعبارات بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج لتحديد العوامل التي يساوي أو يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح. ( مرفق ٥ )

٦- تم إجراء تدوير المحاور تدويراً متعامداً لمصفوفة العوامل المستخلصة باستخدام طريقة الفاريمكس (مرفق ٦، ٧) بهدف توزيع تشعبات العبارات بصورة متوازنة حتى تتقارب القيم العددية للجذور الكامنة للعوامل مع التحقق من إستقلالية وانتظام العوامل المستخلصة وإزالة الغموض عنها وهذا ما يعرف بالتوزيع التعادلي العاملي ، الأمر الذي يؤدي إلى تمايز التشعبات الموجبة الكبرى في شكل طوائف وتجمعات واضحة يساعد على إعطاء تفسيرات معرفية دقيقة ومحددة للعوامل المستخلصة .

الجدول رقم (٢) يوضح نتيجة العوامل المستخلصة بعد التدوير المتعامد ونسبه التباين الارتباطي لها .

## جدول (٢)

## الجذور الكامنة والنسبة المئوية للتباين الارتباطي العاملي للعوامل المستخلصة

| البيان        | العامل ١  | العامل ٢  | العامل ٣  | العامل ٤  | العامل ٥  | العامل ٦  | العامل ٧  | العامل ٨  |
|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| الجذر الكامن  | 8.05      | 7.69      | 6.95      | 6.67      | 5.22      | 5.08      | 4.69      | 4.62      |
| التباين الكلي | 8.95      | 17.49     | 25.22     | 32.64     | 38.44     | 44.10     | 49.32     | 54.46     |
|               | العامل ٩  | العامل ١٠ | العامل ١١ | العامل ١٢ | العامل ١٣ | العامل ١٤ | العامل ١٥ | العامل ١٦ |
| الجذر الكامن  | 4.26      | 3.91      | 3.81      | 3.80      | 3.74      | 3.60      | 3.59      | 3.02      |
| التباين الكلي | 59.19     | 63.55     | 67.78     | 72.01     | 76.16     | 80.17     | 84.16     | ٨٧,٥٢     |
|               | العامل ١٧ | العامل ١٨ | العامل ١٩ |           |           |           |           |           |
| الجذر الكامن  | 2.75      | 2.35      | 2.11      |           |           |           |           |           |
| التباين الكلي | 90.58     | 93.19     | 95.54     |           |           |           |           |           |

يوضح جدول (٢) أن نتائج التحليل العاملي من الدرجة الأولى أسفرت على إستخلاص تسع عشر (١٩) عامل وهي أقصى عوامل يمكن إستخلاصها وفقاً لمحك كايزر وان التباين الارتباطي للعوامل المستخلصة قد بلغت ٩٥,٥٤ % ، وهي أقصى تباين ارتباطي يمكن إستخلاصه .

- وللتحقق من خصائص البناء العاملي البسيط بعد التدوير المتعامد لكي تتضح المكونات الأساسية لكل عامل والذي يظهر عن طريق حذف جميع التشعبات الصفرية والتي تقل عن (+٠,٣ أو -٠,٣) وفقاً لمحك جيلفورد مع توافر شروط البناء التي حددها كايزر ، كما يلاحظ تشعب أكثر من ثلاث عبارات على كل عامل الأمر الذي يعكس مدى ما تتمتع به عبارات المقياس من الصدق العاملي وهذا الأمر يؤكد ويشير إلى أهمية الإعتماد على عبارات المقياس في تحديد مكونات الضغوط العقلية للناشئين في الأنشطة الرياضية المختلفة.

## جدول ( ٣ ) الترتيب التنازلي لتشبعات العبارات على العامل الأول

| م | رقم العباره بالمقياس | العبارات  | قيم التشبع |
|---|----------------------|---|------------|
| ١ | ١١                   | يصعب على القيام بالتصور الصحيح أثناء المباراة           | 0.875      |
| ٢ | ٢٥                   | يصعب عمل تصور ذهني جيد قبل البطولة                      | 0.830      |
| ٣ | ٥٣                   | تصوري للبطولة قبل حدوثها يزيدني قلقا                    | 0.805      |
| ٤ | ٦٧                   | عندما أتصور البطولة تأتي الصورة مشوشة غير واضحة         | 0.733      |
| ٥ | ٦٠                   | يصعب على الإستجابة بنجاح أثناء البطولة                  | 0.714      |
| ٦ | ٧٣                   | ليس بمقدوري تكوين صورة في ذهني عن أدائي                 | 0.657      |
| ٧ | ٣٢                   | أحاول أن اتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء بالمباراة | 0.573      |
| ٨ | ٨٥                   | لا أستطيع إسترجاع خطط اللعب التي يطلبها مدربي           | 0.553      |
| ٩ | ٤٦                   | لا استخدم التصور الذهني                                 | 0.521      |

يتضح من جدول (٣) أن العامل الأول قد تشبع عليه ٩ عبارات بقيم جوهرية كبرى وتراوح قيم تشبعاتها ما بين (٠,٨٧٥-٠,٥٢١) حيث توضح العبارات المتشعبة على العامل أنها تدور حول عدم قدرة الناشئ على التصور الصحيح أثناء البطولة ، كذلك عدم قدره على الإستجابة بنجاح لان الصورة مشوشة لديه ، بالتالي عدم المقدره على إسترجاع خطط اللعب لأنه لا يستخدم التصور العقلي ، وتعكس هذه العبارات مجتمعه عدم الإستعداد للتفكير الجيد والتصور الصحيح ، لذلك يقترح تسمية هذا العامل ( عدم الاستعداد العقلي ) .

## جدول ( ٤ ) الترتيب التنازلي لتشبعات العبارات على العامل الثاني

| م | رقم العباره بالمقياس | العبارات  | قيم التشبع |
|---|----------------------|---|------------|
| ١ | ٢٢                   | الأوقات الحساسة بالمباراة يصعب على تركيز انتباهي                | 0.872      |
| ٢ | ٣٦                   | يصعب رجوع تركيزي بسهولة عندما تتوقف المباراة لأي سبب            | 0.828      |
| ٣ | ١                    | تدور في ذهني أفكار كثيرة أثناء المنافسه                         | 0.701      |
| ٤ | ٨٢                   | لا أستطيع الاحتفاظ بانتباهي في الدقائق الأخيرة بالبطولة         | 0.681      |
| ٥ | ٧٠                   | يلفت انتباهي أشياء ليس لها علاقة بالبطولة                       | 0.604      |
| ٦ | ٢٩                   | اشعر بتركيز انتباهي يقل تدريجيا كلما قاربت المنافسه من الانتهاء | 0.602      |
| ٧ | ٥٧                   | أركز على شيء واحد ليس موقف اللعب ككل                            | 0.579      |
| ٨ | ٨٩                   | أثناء المباراة أفكر في أشياء خارجيه ليست لها علاقة بالرياضة     | 0.529      |
| ٩ | ٤٣                   | يصعب التركيز في كل ما يحيط بي بالمعجب                           | 0.523      |

يتضح من جدول (٤) أن العامل الثاني قد تشبع عليه ٩ عبارات بقيم جوهرية كبرى وتراوح قيم تشبعاتها ما بين (٠,٨٧٢-٠,٥٢٣) حيث توضح العبارات المتشعبة على العامل أنها تدور حول عدم قدرة الناشئ في الرجوع إلى تركيزه بسهولة ، لذا يلفت إنتباهه أشياء خارج الملعب ، وشعوره بأن تركيزه يقل كلما قربت المنافسه من الإنتهاء حيث يصعب عليه التركيز لفترات طويله ، ويتأثر بالأحداث خارج الملعب ، وتعكس هذه العبارات مجتمعه عدم القدرة على تركيز الإنتباه ، لذلك يقترح تسمية هذا العامل ( تشتيت الإنتباه ) .

## جدول ( ٥ ) الترتيب التنازلي لتشبعات العبارات على العامل الثالث

| م | رقم العباره بالمقياس | العبارات                                     | قيم التشبع |
|---|----------------------|--|------------|
| ١ | ٣٠                   | قدراتي ومهاراتي ليست عاليه بالمقارنه بزملائي | 0.870      |
| ٢ | ٤٤                   | يمتلكني الخوف من المنافس أثناء البطولة       | 0.812      |
| ٣ | ٩                    | أخشى عدم الإجاهد في الأداء أثناء المنافسه    | 0.730      |
| ٤ | ٥٨                   | يعتريني الغضب بسهولة أثناء البطولة           | 0.728      |
| ٥ | ٢                    | ينتابني إحساس بإحتمال هزيمتي في المنافسه     | 0.675      |
| ٦ | ٣٧                   | أنا من النوع المتوتر أثناء أي بطوله          | 0.606      |
| ٧ | ١٦                   | اشعر بالقلق الزائد عندما ادخل البطولة        | 0.562      |
| ٨ | ٦٥                   | أجد صعوبه في النوم قبل المباراة              | 0.544      |

يتضح من جدول (٥) أن العامل الثالث قد تشبع عليه ٨ عبارات بقيم جوهرية كبرى وتراوح قيم تشبعاتها ما



بين (٠,٨٧٠-٠,٥٤٤) حيث توضح العبارات المتشعبة على العامل إنها تدور حول شعور اللاعب بالقلق والتوتر للإمتلاكه الخوف من المنافس ، وينتابه الإحساس بإحتمال الهزيمة ، لذا يواجه صعوبه في النوم قبل المنافسه ، وتعكس هذه العبارات مجتمعه معنى الخوف والقلق من البطولة ، لذلك يقترح تسمية هذا العامل ( عدم القدره على مواجهه القلق ) .

جدول ( ٦ ) الترتيب التنازلي لتشبعات العبارات على العامل الرابع

| م | رقم العبارة بالمقياس | العبارات                                     | قيم التشبع |
|---|----------------------|--|------------|
| ١ | ٤١                   | ينتابني الإحساس بالإصابة في البطولة          | 0.774      |
| ٢ | ٢٧                   | الأفكار التي تشغلني تشعرني بالتعب والقلق     | 0.723      |
| ٣ | ٥٥                   | اشعر بعدم الرضا عن جسمي                      | 0.721      |
| ٤ | ٣٤                   | تنتابني أحاسيس بأنني سوف افشل في هذه البطولة | 0.716      |
| ٥ | ٨١                   | أحس بأنني مثقل ومتعب باستمرار                | 0.641      |
| ٦ | ١٣                   | أفكر بأن الحياة لا معنى لها                  | 0.591      |
| ٧ | ٤٨                   | أنا شخص سيء الحظ                             | 0.540      |
| ٨ | ٧٥                   | اشعر بانتي شخص مريض                          | 0.514      |

يتضح من جدول (٦) أن العامل الرابع قد تشبع عليه ٨ عبارات بقيم جوهرية كبرى وتراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٠,٧٧٤-٠,٥١٤) حيث توضح العبارات المتشعبة على العامل أنها تدور حول الأفكار المشوشه إلى تشغل اللاعب ، كذلك عدم الرضا عن أدائه ، والإحساس أنه مثقل ومتعب ، وأن الحياة ليس لها معنى لشعوره بأنه سيء الحظ ، وتعكس هذه العبارات مجتمعه الأفكار السيئة التي تنتاب اللاعب ، لذلك يقترح تسمية هذا العامل ( الأفكار السلبية ) .

جدول ( ٧ ) الترتيب التنازلي لتشبعات العبارات على العامل الخامس

| م | رقم العبارة بالمقياس | العبارات   | قيم التشبع |
|---|----------------------|--|------------|
| ١ | ٤٥                   | أعتقد أن المهارات المكلف بها تفوق قدراتي               | 0.730      |
| ٢ | ٣١                   | أشك في قدراتي على الأداء الجيد في المنافسه             | 0.673      |
| ٣ | ٧٨                   | أتناول المنشطات حتى أكون أقدر بالمنافسه                | 0.588      |
| ٤ | ٦٦                   | أشعر بضغط عصبي قبل اشتراكي بالمباراه                   | 0.575      |
| ٥ | ٧٢                   | مستوى أجادتي تتخفف أمام الشخصيات الهامه بالبطوله       | 0.518      |
| ٦ | ١٠                   | إحتماليه إصابتي تزداد في المنافسات                     | 0.516      |
| ٧ | ٢٤                   | تقتي بنفسني تتأرجح من الصعود أو الهبوط من منافسه لأخرى | 0.514      |

يتضح من جدول (٧) أن العامل الخامس قد تشبع عليه ٧ عبارات بقيم جوهرية كبرى وتراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٠,٧٣٠-٠,٥١٤) حيث توضح العبارات المتشعبة على العامل أنها تدور حول إعتقاد الناشئ بأن الأمور المكلفه بها تفوق قدراته ، لذا لديه الشك في أنه يستطيع الأداء المطلوب منه ، كذلك مستوى إجادته تتخفف أمام الشخصيات الهامه نتيجة عدم ثقته بمستواه ، تعكس هذه العبارات مجتمعه عدم الثقة بالنفس لقدراته ومهاراته ، لذلك يقترح تسمية هذا العامل (ضعف الثقة بالنفس) .

جدول ( ٨ ) الترتيب التنازلي لتشبعات العبارات على العامل السادس

| م | رقم العبارة بالمقياس | العبارات                                   | قيم التشبع |
|---|----------------------|--|------------|
| ١ | ٣٣                   | كل أوقات التمرين تضعي بلا معنى             | 0.705      |
| ٢ | ٢٦                   | لا تحدث الأشياء دائما بالصوره التي أتمناها | 0.622      |
| ٣ | ٤٧                   | أجد صعوبه في كسب المنافس                   | 0.578      |
| ٤ | ٥                    | أتوقع حدوث أمور سيئه لي وهي تحدث بالفعل    | 0.562      |
| ٥ | ٦٨                   | اشعر أنني لا شئ                            | 0.521      |
| ٦ | ١٢                   | أنتاؤم بالنسيه لمستقبلي                    | 0.508      |
| ٧ | ٨٦                   | أنتقد نفسي بصوره مستمره                    | 0.506      |

يتضح من جدول (٨) أن العامل السادس قد تشبع عالية ٧ عبارات بقيم جوهرية كبرى وتراوحت قيم تشبعاتها ما بين (٠,٧٠٥-٠,٥٠٦) حيث توضح العبارات المتشعبة على العامل أنها تدور حول إحساس اللاعب بالصعوبة في المكسب ، وتوقع حدوث أمور سيئه له أثناء البطولة ، لذا تكون نظرتة نظره تشاؤميه لمستقبله ، وينتقد نفسه بصوره مستمره ، وتعكس هذه العبارات مجتمعه أن حديثه لنفسه ذاتيا يأخذ الإتجاه السلبي ، لذلك يقترح تسمية هذا العامل ( الحديث الذاتي السلبي ) .

- وبذلك تم الرد على التساؤل الأول للدراسة الذي ينص على (ما هي التجمعات العاملية التي تمثل أبعاد الضغوط العقلية لناشئي الأنشطة الرياضيه المختلفه ؟) ، والحصول على بنود المقياس الدال على الضغوط العقلية للناشئين ممثله في ٦ أبعاد أساسيه تتمتع بصدق عاملي مقبول يتميز بمعاملات علميه مرتفعه مما يجعله قابل للاعتماد عليه كأداة مقننه لجمع البيانات بإجمالي ٤٨ عبارة . مرفق (٤) - المعالجات الإحصائية المستخدمه :

١- الإحصاء الوصفي.

٢- معامل الارتباط.

٣- معامل الصدق بإستخدام التحليل العاملي.

٤- إختيار (ت) لدلالة الفروق.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: التعرف على مستوى الضغوط العقلية وفقاً لطبيعة ونوع الأنشطة الرياضيه والجنس :  
جدول ( ٩ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للإستجابات العينه وفقاً لطبيعته النشاط على أبعاد مقياس الضغوط العقلية

| أنشطه جماعية (ن=١٥٩) |          |         | أنشطه فرديه (ن=١٤١) |          |         | الأبعاد                     |
|----------------------|----------|---------|---------------------|----------|---------|-----------------------------|
| ل                    | ع        | م       | ل                   | ع        | م       |                             |
| 1.967                | 6.44645  | 18.8868 | .325                | 3.50932  | 17.4113 | عدم الإستعداد العقلي        |
| 2.059                | 5.83831  | 17.7987 | 1.095               | 3.50949  | 17.5816 | تشبت الإنتباه               |
| -7.92                | 3.96797  | 17.5220 | .791                | 3.04671  | 16.6099 | عدم القدرة على مواجهه القلق |
| -518-                | 3.38552  | 14.1950 | 1.019               | 2.98076  | 13.3050 | الأفكار السلبية             |
| -459-                | 2.83762  | 12.1321 | .366                | 2.99170  | 12.5390 | ضعف الثقه بالنفس            |
| -452-                | 2.60930  | 12.4906 | 1.059               | 2.95870  | 12.3901 | الحديث الذاتي السلبي        |
| -322-                | 18.38476 | 93.0252 | 1.259               | 17.03258 | 89.8369 | الدرجة الكلية               |

يتضح من جدول (٩) أنه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابيه لإستجابات اللاعبين وفقاً لطبيعة النشاط نحو أبعاد المقياس ، حيث جاء أعلى إستجابة لناشئي الأنشطة الفرديه في أبعاد( تشبت الإنتباه - عدم الإستعداد العقلي ) ، وقد جاءت أعلى إستجابة لناشئي الأنشطة الجماعيه أيضاً في (عدم الإستعداد العقلي - تشبت الإنتباه - عدم القدره على مواجهة القلق ) ، كما تدل الدرجة الكليه للضغوط العقلية لجميع ناشئي الأنشطة الجماعيه على أنها ذات مستوى عالي من الضغوط بالمقارنه بناشئي الأنشطة الفرديه . يعزى الباحث إرتفاع المتوسط الحسابي للاعبين الأنشطة الرياضيه الفرديه والجماعيه في بعد عدم

الإستعداد العقلي إلى أن لاعبي هذه الأنشطة لا يقوموا بإستخدام أي إستراتيجيه محدده للإستعداد العقلي خلال فترة ما قبل المنافسات .

كما يرجع الباحث أيضا إرتفاع قيم المتوسطات الحسابيه لمحور تشتيت الإنتباه لدى ناشئي الرياضات الفرديه والجماعيه إلى عدم قدرتهم على التعامل مع العوامل الخارجيه المشتته للإنتباه كأصوات الجمهور والفريق المنافس وأيضا عدم قدرتهم على التعامل مع الأفكار السلبيه التي تفقد اللاعب إنتباهه أثناء التنافس . ويرجع الباحث أيضا إرتفاع معدل الدرجة الكليه للضغوط العقليه لناشئي الأنشطة الجماعيه مقارنة بالأنشطه الفرديه قيد الدراسة نظرا لأن هناك العديد من العوامل الضاغطة التي تتصف بها هذه الأنشطة حيث أن لاعبيها لديهم أهدافا فرديه يحرصون على تحقيقها بالإضافة إلى الأهداف الجماعيه الخاصه بالفريق ككل حيث يعتمد تحقيقها على المستوى العام للفريق وأيضا على التعاون بين لاعبي مراكز اللعب المختلفه بالفريق ، مما يزيد في النهايه من مستوى الضغوط العقليه التي تؤدي بدورها إلى زيادة القلق والتوتر لدى لاعبي الأنشطة الجماعيه.

ويتفق ذلك مع ما ذكره أسامة راتب (١٩٩٧) أن كثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب القلق والتوتر العصبي الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافه . فالانفعالات غير المتزنه الناتجه عن عدم الاستعداد العقلي للاعب وأوجه القلق والأفكار المحمله لديه يمكن أن تؤثر على تركيز انتباهه . فقد يرجع تشتت الانتباه في بعض الاحيان إلى عدم ثبات وإتزان الحاله النفسيه للفرد ، وقد يحدث ذلك لكثير من اللاعبين إذا وزع إهتمامه على أمور عديده غير مرتبطه بالمنافسه ، ففي هذه اللحظه يكون شرود الذهن وعدم تركيز الانتباه نتيجة للاضطراب النفسي ، وهذا ما يؤكد على أهمية الإعداد العقلي للناشئين قبل المنافسات .

جدول ( ١٠ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لإستجابات العينه وفقا للجنس على أبعاد مقياس الضغوط العقليه

| الأبعاد                     | إناث (ن=١٠١) |          |        | ذكور (ن=١٩٩) |          |        |
|-----------------------------|--------------|----------|--------|--------------|----------|--------|
|                             | م            | ع        | ل      | م            | ع        | ل      |
| عدم الإستعداد العقلي        | 18.4455      | 5.58476  | 2.013  | 18.0653      | 5.18552  | 2.162  |
| تشتيت الإنتباه              | 18.0396      | 5.13210  | 1.920  | 17.5226      | 4.74695  | 2.179  |
| عدم القدره على مواجهه القلق | 17.3960      | 3.63890  | -0.353 | 16.9397      | 3.56135  | -0.192 |
| الأفكار السلبيه             | 14.0792      | 3.32170  | .024   | 13.6231      | 3.17561  | .148   |
| ضعف الثقة بالنفس            | 12.3861      | 2.95286  | .024   | 12.2915      | 2.89993  | -0.056 |
| الحديث الذاتي السلبي        | 12.6733      | 2.83587  | .296   | 12.3266      | 2.74301  | .443   |
| الدرجة الكليه               | 93.0198      | 18.22470 | .294   | 90.7688      | 17.58462 | .372   |

يتضح من جدول (١٠) انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابيه لإستجابات الناشئين وفقا للجنس نحو أبعاد المقياس ، حيث جاءت أعلى إستجابته لناشئي الإناث والذكور في أبعاد (عدم الإستعداد العقلي- تشتت الإنتباه) ، كما تدل الدرجة الكليه للضغوط العقليه على أنه كل من الناشئين من الذكور والإناث في الأنشطة الرياضيه الفرديه والجماعيه قيد الدراسة يتعرضوا لمستوى عالي من الضغوط العقليه . ويعزى الباحث إرتفاع قيم المتوسطات في الأنشطة الفرديه والجماعيه للذكور والإناث في المتوسطات

الحسابية في بعد عدم الاستعداد العقلي إلى أنه لا توجد إجراءات ثابتة يستخدمها الذكور ولا الإناث في هذه الأنشطة للإعداد العقلي في فترة ما قبل المنافسات ، علاوة على عدم إهتمام الأندية أو الإتحادات الرياضية بتوفير الأخصائي النفسي الرياضي المسؤول عن الإعداد العقلي للناشئين خلال هذه الفترة .

كما يعزى الباحث أيضا إرتفاع قيم المتوسطات في الأنشطة الفردية والجماعية للذكور والإناث في بعد تشتيت الإنتباه .إلى عدم قدره الناشئين أو الناشئات على مواجهة العوامل الخارجية المشتتة للإنتباه في بيئة التنافس من جمهور وحكام وأولياء أمور وأفراد الفريق المنافس ، علاوة على الضغوط الداخليه التي يضعها اللاعبون واللاعبات على أنفسهم نحو ضرورة تحقيق المكسب أو النجاح في المنافسات الرياضية ، مما يزيد من مستوى قلق المنافسه الرياضي الذي يسهم بدوره في تشتيت الإنتباه أثناء المنافسه الرياضي.

جدول ( ١١ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإستجابات العينه

وفقا لكل نشاط رياضي على أبعاد مقياس الضغوط العقلية

| ل       | ع        | م       | العدد | الأبعاد                     |
|---------|----------|---------|-------|-----------------------------|
| .592    | 1.70351  | 15.6471 | 34    | تشتيت الإنتباه              |
| -469-   | 1.74614  | 14.2647 | 34    | عدم القدره على مواجهه القلق |
| .790    | 1.42457  | 10.9706 | 34    | ضعف الثقه بالنفس            |
| -706-   | 2.63461  | 15.7059 | 34    | عدم الاستعداد العقلي        |
| .000    | .81650   | 10.0000 | 34    | الحديث الذاتي السلبي        |
| .670    | 2.18731  | 10.9412 | 34    | الأفكار السلبية             |
| .723    | 8.84285  | 77.5294 | 34    | الدرجه الكليه للضغوط        |
| -429-   | 3.37551  | 19.5862 | 29    | تشتيت الإنتباه              |
| .227    | 3.89391  | 18.3448 | 29    | عدم القدره على مواجهه القلق |
| .093    | 4.26349  | 13.0345 | 29    | ضعف الثقه بالنفس            |
| .093    | 2.13174  | 18.5172 | 29    | عدم الاستعداد العقلي        |
| -006-   | 3.81047  | 13.6552 | 29    | الحديث الذاتي السلبي        |
| .093    | 2.13174  | 14.5172 | 29    | الأفكار السلبية             |
| .169    | 18.89874 | 97.6552 | 29    | الدرجه الكليه للضغوط        |
| .684    | .48698   | 16.3478 | 23    | تشتيت الإنتباه              |
| -085-   | .82453   | 16.0435 | 23    | عدم القدره على مواجهه القلق |
| -----   | .00000   | 13.0000 | 23    | ضعف الثقه بالنفس            |
| -----   | .00000   | 18.0000 | 23    | عدم الاستعداد العقلي        |
| -----   | .00000   | 11.0000 | 23    | الحديث الذاتي السلبي        |
| -----   | .00000   | 13.0000 | 23    | الأفكار السلبية             |
| -911-   | .94094   | 87.3913 | 23    | الدرجه الكليه للضغوط        |
| -183-   | 2.71299  | 18.1176 | 17    | تشتيت الإنتباه              |
| .079    | 1.22174  | 18.6471 | 17    | عدم القدره على مواجهه القلق |
| -435-   | .75245   | 13.2353 | 17    | ضعف الثقه بالنفس            |
| .156    | 3.76223  | 13.8235 | 17    | عدم الاستعداد العقلي        |
| .394    | .50730   | 13.4118 | 17    | الحديث الذاتي السلبي        |
| .000    | 1.87083  | 14.0000 | 17    | الأفكار السلبية             |
| .236    | 6.85136  | 91.2353 | 17    | الدرجه الكليه للضغوط        |
| -539-   | .50637   | 14.6154 | 13    | تشتيت الإنتباه              |
| -1.451- | .87706   | 14.5385 | 13    | عدم القدره على مواجهه القلق |
| .539    | 1.51911  | 12.1538 | 13    | ضعف الثقه بالنفس            |
| -307-   | 1.60128  | 17.3077 | 13    | عدم الاستعداد العقلي        |

جدول ( ١١ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإستجابات العينه  
وفقا لكل نشاط رياضي على أبعاد مقياس الضغوط العقلية

| ل       | ع        | م        | العدد | الأبعاد                     |
|---------|----------|----------|-------|-----------------------------|
| -1.133- | 1.60128  | 12.6923  | 13    | الحديث الذاتي السلبي        |
| .539    | .50637   | 12.3846  | 13    | الأفكار السلبية             |
| -1.451- | 4.38529  | 83.6923  | 13    | الدرجة الكلية للضغوط        |
| .188    | 5.05800  | 20.2000  | 25    | تشثيت الإنتباه              |
| .396    | 3.35410  | 18.0000  | 25    | عدم القدره على مواجهه القلق |
| -264-   | 4.63681  | 13.4000  | 25    | ضعف الثقة بالنفس            |
| .414    | 4.68152  | 20.4000  | 25    | عدم الاستعداد العقلي        |
| .315    | 3.74166  | 14.6000  | 25    | الحديث الذاتي السلبي        |
| .358    | 4.72582  | 15.4000  | 25    | الأفكار السلبية             |
| .293    | 25.61738 | 102.0000 | 25    | الدرجة الكلية للضغوط        |
| .375    | 2.54302  | 16.6800  | 50    | تشثيت الإنتباه              |
| -214-   | 2.06911  | 20.6200  | 50    | عدم القدره على مواجهه القلق |
| -713-   | 2.62492  | 13.7400  | 50    | ضعف الثقة بالنفس            |
| .697    | 1.91407  | 18.3600  | 50    | عدم الاستعداد العقلي        |
| .234    | 2.09577  | 12.3400  | 50    | الحديث الذاتي السلبي        |
| -585-   | 2.19916  | 13.9800  | 50    | الأفكار السلبية             |
| .670    | 4.57161  | 95.7200  | 50    | الدرجة الكلية للضغوط        |
| -879-   | .46522   | 15.6957  | 46    | تشثيت الإنتباه              |
| .559    | .48802   | 19.3696  | 46    | عدم القدره على مواجهه القلق |
| .879    | .93043   | 12.6087  | 46    | ضعف الثقة بالنفس            |
| .599    | 2.88759  | 17.8696  | 46    | عدم الاستعداد العقلي        |
| -645-   | 2.14994  | 14.0000  | 46    | الحديث الذاتي السلبي        |
| .753    | 2.14960  | 15.8478  | 46    | الأفكار السلبية             |
| .446    | 6.90404  | 95.3913  | 46    | الدرجة الكلية للضغوط        |
| .322    | 7.94830  | 24.6667  | 39    | تشثيت الإنتباه              |
| -619-   | 2.18849  | 16.0000  | 39    | عدم القدره على مواجهه القلق |
| .549    | 1.72189  | 12.6667  | 39    | ضعف الثقة بالنفس            |
| .678    | 9.39485  | 25.0000  | 39    | عدم الاستعداد العقلي        |
| -736-   | .47757   | 13.6667  | 39    | الحديث الذاتي السلبي        |
| .736    | 1.91027  | 16.3333  | 39    | الأفكار السلبية             |
| .214    | 17.03917 | 108.3333 | 39    | الدرجة الكلية للضغوط        |
| -----   | .00000   | 13.0000  | 24    | تشثيت الإنتباه              |
| -----   | .00000   | 10.0000  | 24    | عدم القدره على مواجهه القلق |
| -----   | .00000   | 7.0000   | 24    | ضعف الثقة بالنفس            |
| -----   | .00000   | 12.0000  | 24    | عدم الاستعداد العقلي        |
| -----   | .00000   | 8.0000   | 24    | الحديث الذاتي السلبي        |
| -----   | .00000   | 8.0000   | 24    | الأفكار السلبية             |
| -----   | .00000   | 58.0000  | 24    | الدرجة الكلية للضغوط        |

يتضح من جدول (١١) أنه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات اللاعبين وفقا لنوع النشاط الرياضي نحو أبعاد المقياس المختلفه ، حيث جاءت أعلى إستجابته بالنسبه لدرجة الكليه للضغوط لرياضتي كرة السله واليد في الأنشطة الرياضيه الجماعيه ، بينما سجلت رياضتي الخماسي الحديث والتنس الأرضي أعلى

إستجابته في الأنشطة الرياضية الفردية.

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى أن رياضتى كرة السله واليد تتميزان بسرعة إيقاع اللعب والإنتقال السريع من الهجوم إلى الدفاع ، وأيضاً الخشونة في اللعب أثناء أداء المهارات الحركية ضد لاعبي الفرق المنافسه ، هذا بالإضافة إلى محاولة اللاعبين تنفيذ خطط اللعب الموضوعه بمنتهى الدقه والسرعه لتحقيق الفوز لأعضاء الفريق ، مما يشكل نوعاً من الضغوط النفسيه على اللاعبين مقارنة بباقي أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى قيد الدراسة.

كما يشير الباحث إلى أن رياضته الخماسي الحديث من الأنشطة الفردية المركبه التي تحتوى على خمسة رياضات تحتاج كل منهما الى أداء مهارى وخططي لكل لعبه يختلف عن الأخرى ويتطلب نوعاً من الجهد على الناشئ لتحقيق أكبر عدد من النقاط المجمعه خلال المنافسه مما يشكل نوعاً من الضغوط العقليه على الممارسين لهذه الرياضه.

ويفسر الباحث إرتفاع قيمة المتوسط الحسابي للدرجه الكليه للضغوط العقليه لناشئى رياضة التنس الأرضي إلى أنها تتطلب العديد من الجمل الخططيه أثناء الأداء ، إضافة إلى التفكير الإبتكارى الذي يضمن تفوق الناشئ في هذه الرياضه ونجاحه في تحقيق الفوز في المنافسات الرياضيه ، مما يتسبب فى إرتفاع مستوى الضغوط العقليه .

وتجيب جداول (٩) ، (١٠) ، (١١) على التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على : (ما هي إستجابات الناشئين نحو أبعاد المقياس وفقاً لطبيعة ونوع الأنشطة الرياضية والجنس؟).

ثانياً: التعرف على الفروق في الضغوط العقليه وفقاً لطبيعة الأنشطة الرياضية والجنس :

جدول ( ١٢ ) دلالة الفروق بين الأنشطة (الفردية/الجماعية ) نحو أبعاد مقياس الضغوط العقليه

| الدلالة | ت     | أنشطه جماعية (ن=١٥٩) |       | أنشطه فردية (ن=١٤١) |       | الأبعاد                     |
|---------|-------|----------------------|-------|---------------------|-------|-----------------------------|
|         |       | ع                    | م     | ع                   | م     |                             |
| 0.016   | 2.41* | 6.44                 | 18.88 | 3.50                | 17.41 | عدم الإستعداد العقلي        |
| 0.701   | 0.384 | 5.83                 | 17.79 | 3.50                | 17.58 | نشأت الإنتباه               |
| 0.028   | 2.21* | 3.96                 | 17.52 | 3.04                | 16.60 | عدم القدره على مواجهه القلق |
| 0.017   | 2.40* | 3.38                 | 14.19 | 2.98                | 13.30 | الأفكار السلبيه             |
| 0.228   | 1.20  | 2.83                 | 12.13 | 2.99                | 12.53 | ضعف الثقه بالنفس            |
| 0.755   | 0.313 | 2.60                 | 12.49 | 2.95                | 12.39 | الحديث الذاتى السلبي        |
| 0.122   | 1.55  | 18.38                | 93.02 | 17.03               | 89.83 | الدرجه الكليه               |

• الدلالة > ٠,٠٥

يتضح من جدول ( ١٢ ) انه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ( الأنشطة الفردية / الأنشطة الجماعية ) نحو إستجاباتهم فى أبعاد ( عدم الإستعداد العقلي - عدم القدره على مواجهه القلق - الأفكار السلبيه ) لصالح الأنشطة الجماعية ، بينما لا توجد فروق داله إحصائياً بين الأنشطة فى باقي الأبعاد قيد الدراسة .

ويرجع الباحث هذه الفروق إلى أن الأنشطة الرياضيه الجماعيه تتميز بنوع خاص من الضغوط يرجع

إلى عدم إهتمام لاعبيها بإتباع إجراءات خاصة بالإعداد العقلي قبل المنافسات ، وعدم إتباعهم للتدريبات النفسية المستخدمه لمواجهة وخفض قلق المنافسه الرياضيه كتدريب الإسترخاء أو الحديث الذاتي الإيجابي للتخلص من القلق ، هذا بالاضافه إلى عدم قدرتهم على التعامل مع الأفكار السلبيه التي تفرضها طبيعه المنافسات في مثل هذا النوع من الأنشطة الرياضيه سواء بالإيقاف أو التحويل.

جدول ( ١٣ ) دلالة الفروق بين (الإناث/الذكور ) على أبعاد مقياس الضغوط العقلية

| الأبعاد                     | الإناث (ن=١٠١) |       | الذكور (ن=١٩٩) |       | ت     | الداله |
|-----------------------------|----------------|-------|----------------|-------|-------|--------|
|                             | م              | ع     | م              | ع     |       |        |
| عدم الاستعداد العقلي        | 18.44          | 5.58  | 18.06          | 5.18  | 0.585 | 0.559  |
| نشئت الإنتباه               | 18.03          | 5.13  | 17.52          | 4.74  | 0.867 | 0.387  |
| عدم القدرة على مواجهه القلق | 17.39          | 3.63  | 16.93          | 3.56  | 1.04  | 0.229  |
| الأفكار السلبيه             | 14.07          | 3.32  | 13.62          | 3.17  | 1.15  | 0.248  |
| ضعف الثقة بالنفس            | 12.38          | 2.95  | 12.29          | 2.89  | 0.266 | 0.791  |
| الحديث الذاتي السلبي        | 12.67          | 2.83  | 12.32          | 2.74  | 1.02  | 0.307  |
| الدرجة الكلية               | 93.01          | 18.22 | 90.76          | 17.58 | 1.03  | 0.302  |

• الداله > ٠,٠٥

يتضح من جدول ( ١٣ ) انه :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائيه بين ( الإناث/الذكور ) نحو إستجاباتهم على الأبعاد قيد البحث ، ويعزى الباحث هذه النتيجة أن الرياضيين الذكور والإناث بإمكانهم التأثير بالضغوط النفسيه بنسب متساويه وذلك في الأنشطة الرياضيه قيد البحث ، كما أنه لا توجد إجراءات عقليه مستخدمه لديهم لمواجهة الضغوط العقليه للمنافسات الرياضيه.

ويجب جدولي (١٢)،(١٣) على التساؤل الثالث للبحث والذي ينص على : (ما مدى الفروق في أبعاد الضغوط العقليه بين الناشئين وفقا لطبيعة ونوع الأنشطة الرياضيه والجنس؟).

الإستنتاجات :

١- بناء وتقنين مقياس الضغوط العقليه لناشئي الأنشطة الرياضيه المختلفه الذي يتكون من ٦ أبعاد رئيسيه بإجمالي ٤٨ عباره ، ويتمتع المقياس بمعاملات علميه مرتفعه مما يجعله صالحا للإستخدام والتطبيق الميداني.

٢- يعتبر البعد (عدم الاستعداد العقلي / نشئت الإنتباه) أكثر أبعاد الضغوط العقليه تأثيرا على الناشئين في الأنشطة الرياضيه الفرديه والجماعيه قيد البحث.

٣- لا توجد فروق بين ناشئي الأنشطة الرياضيه ( الفرديه والجماعيه ) وفقا للجنس على أبعاد مقياس الضغوط العقليه قيد البحث.

التوصيات العامه للبحث :

١- مراعاة إستخدام إستراتيجيات ثابتة للإعداد العقلي خلال فترة ما قبل المنافسات بحيث تحتوى على

المهارات العقلية المناسبة التي تؤدي إلى وصول اللاعب إلى قمة الأداء المهارى والبدني خلال فترة المنافسه.

٢- إعداد اللاعب للتعامل مع العوامل المشتته للإنتباه وبناء نظام روتيني ثابت يؤدي إلى زيادة تركيز الإنتباه مع تدريب اللاعب على العزل عن هذه العوامل بما يحقق له أعلى قدر من التركيز خلال المنافسه.

٣- التدريب على مهارات الإنتباه المختلفه في الأنشطة الفرديه و الجماعيه للذكور والإناث.

٤- ضرورة دراسة أنواع الضغوط الخاصه بأنشطه رياضيه بعينها ، مع أهمية وضع إستراتيجيات لمواجهتها والحد من تأثيرها.

٥- إتاحة المجال للبحث عن طرق جديده للإعداد العقلي للأنشطه الرياضيه الفرديه تتخلف عن الأنشطة الجماعيه بما تفرضه طبيعه هذه الأنشطة.

### توجيهات تطبيقية لمواجهه الضغوط العقلية للناشئين

قام الباحث بناء عن النتائج التي تم التوصل اليها باقتراح مجموعه من التوجيهات التي قد تساعد على مواجهة الضغوط العقلية عالية الشده لدى الناشئين في الأنشطة الرياضيه المختلفه لتأثيرها المباشر علي الأداء الرياضي ، مع إقتراح طرق وأساليب التطبيق لهذه التوجيهات بهدف التهئنه والوصول باللاعب إلى الطاقه النفسيه المثلي وهي أفضل حاله لدى اللاعب من حيث الإستعداد النفسي يستطيع فيها القيام بأقصى أداء مهارى ممكن ، فى محاولة منه لتدعيم علم النفس الرياضي التطبيقي ، وتتلخص تلك التوجيهات فيما يلي :

### ملاحظة السلوك :

نظراً لأن الإجهاد، الإنهاك، الإحترق من نواتج الضغوط التي يواجهها الناشئ ولا تحدث بشكل مفاجئ وإنما خلال فترات زمنية طويلة نسبياً، لذا فإنه من الأهميه دقة ملاحظة المدرب للاعب حتى يمكن تحديد الأعراض الأولى لضغوط التدريب الزائد أو مظاهر الإجهاد ... ومن الوسائل المفيدة لذلك إستخدام كراسة تدريب أو إستمارة ملاحظه لسلوك الرياضي والتي تحتوى على المؤشرات السلوكيه الداله على الضغوط والتي تتمثل في ( إيماءات الوجه-لغة الجسد-الإنفعالات الخارجيه ..... الخ ).

### بناء الأهداف :

#### أ - الأهداف الواقعيه :

كي يصل اللاعب إلى حالة الأداء المثالي يتطلب الأمر وضع أهداف تستثير التحدي لدى الرياضي حيث تعتبر مصدراً إيجابياً للطاقة ، وفي نفس الوقت يجب تجنب الأهداف التي تتميز بدرجة سهوله كبيره أو متوسطه حيث أنها تعتبر مصدراً سلبياً للطاقة نظراً لكونها مصدراً للملل والإسترخاء. هذا ومن الأهميه أن تكون درجة الصعوبه ملائمه حيث أن الصعوبه الزائده تؤدي إلى تكرار خبرات الفشل وزيادة الإستجابات النفسيه السلبيه والضغوط النفسيه التي تقود إلى الإحترق.

ومن هنا تظهر أهميه وضع أهداف واقعيه تستثير التحدي وتتميز بدرجة صعوبه ملائمه ( والتي تتراوح ما بين ١٠ إلى ١٥% من أقصى مستوى للاعب )، بما يكفل أن تكون خبرة نجاح .



**ب- الأهداف قصيرة المدى :**

تتميز الأهداف في التدريب الرياضي أنها من النوع الطويل المدى سواء الإعداد لموسم تدريبي أو تمتد لبطولات قاربه أو عالميه وذلك يتطلب الإعداد عدة سنوات. وتفيد الأهداف قصيرة المدى أو المرحليه أنها توضح للاعب ما المطلوب منه حتى يصل إلى الأهداف النهائيه ، وهل يسير في الطريق الصحيح أم يحتاج إلى تعديل الأهداف والإجراءات ؟ ، وتعتبر الأهداف قصيرة المدى في حال تحقيقها خطوات متدرجه تسهم في إعطاء اللاعب الدافعيه المناسبه بخطوه بخطوه نحو تحقيق الهدف النهائي ، بالإضافة إلى مساعده الرياضي على تحمل الضغوط النفسيه التي تعترضه خلال مشواره التدريبي.

**ج- أهداف الأداء :**

تعتبر أهداف النتائج أحد مصادر زيادة الضغط علي اللاعب، حيث أن الإهتمام الزائد بالنتائج من قبل المدرب/ الأسرة/ المجتمع ... يكون علي حساب مقدرة وإمكانات اللاعب . لذا يقترح أن يضع اللاعب أهداف أداء شخصيه تناسب قدراته وإمكاناته كما يتم التركيز فيها علي المتطلبات المهاريه والخططييه المطلوبه من اللاعب ، بحيث يتم تقييمه في ضوء هذه الأهداف. مثال على ذلك ( تحقيق رقم معين في أحد الرياضات الرقمية ، تطوير مستوى أداء أحد المهارات الرياضييه ، النجاح في أداء خطه لعب معينه في الرياضات الجماعيه ).

**الرعايه النفسيه بعد المنافسه :**

ينبغي على المدربين الإهتمام بالرعايه النفسيه للرياضيين بعد إنتهاء المنافسه ، حيث تزداد أهميه ذلك وفقا لنتيجة المنافسات ويصفه خاصه أثناء الهزيمه حيث تزداد الإنفعالات الحاده ومن أمثله ذلك ( شعور اللاعب بالقلق والضغوط النفسيه والإحباط واليأس ) ، وربما تتضاعف هذه الإنفعالات النفسيه السلبيه وتساهم في زيادة الإجهاد وإستنزاف الطاقه النفسيه ومن ثم يؤثر ذلك سلبياً علي الرياضي من حيث أداء حمل التدريب أو المسابقات التاليه ، مما يتطلب من المدرب تدعيم النواحي الإيجابيه للأداء وتدعيم الروح المعنويه وذلك من خلال ما يلي:

- زيادة الإهتمام بأهداف الأداء في مقابل أهداف النتائج.
- تقديم الأداء والجهد المتميزين بالرغم من الخساره.
- توضيح أن الخساره في الرياضه تعد أمراً طبيعياً ولا تنقص من التقدير للأداء والجهد الجيدين.
- توضيح أن المشاعر السلبيه (الحزن - الغضب) تمثل ردود فعل طبيعيه للخساره، ربما يصعب التخلص منها بعد المنافسه مباشرة ، ويمكن التخلص منها مع مضي الوقت (يوم أو يومين).

**تخطيط فترات الراحة :**

يتطلب التدريب الرياضي بذل الجهد الكبير والتدريب مرتين أو أكثر في اليوم وعلي مدار الأسبوع أو معظم أيام الأسبوع مما يعرض اللاعب إلى ضغوط مستمره ، لذا يتطلب الأمر تقنين العلاقه بين الجهد والراحه ، حيث أن إعطاء فترت راحه كافيه أو التوقف عن التدريب الشاق بغرض الإستشفاء وإستجماع القوى من الإجراءات الهامه التي يجب أن يعطى لها إهتمام في البرنامج التدريبي بهدف التخفيف من الضغوط

البدنية والعقلية على اللاعبين.

**تدعيم الثقة:**

تعتبر ثقة اللاعب في نفسه وقدراته عاملاً هاماً لمواجهة ظاهرة ضغوط التدريب الزائد وظاهرة الإحترق ومن الأساليب الملائمة لتدعيم الثقة في النفس مراعاة توفير خبرات النجاح بمعنى أن تتاح للرياضي خبرة الأداء الناجح والمماثل لموقف المسابقة .

**المساندة الإجتماعية:**

من الأهمية أن يساعد المحيطين باللاعب كالأسر والأصدقاء وجهاز التدريب بشكل عام والمدرّب خاصة - اللاعب علي أن يعبر عن مشاعره من الإحباط، القلق، الإخفاق في تحقيق طموحاته، وأن يجد الرياضي المساندة الإجتماعية والتدعيم والعون ، وذلك بهدف الإكتشاف المبكر للمشكلات وعدم تراكم الخبرات النفسية السلبية.

حيث أنه عندما يستطيع الرياضي أن يعبر عن مشاعره للآخرين، فإن ذلك يقلل من حدة الإجهاد النفسي ويحول دون حدوث الإحترق.

ولذا يفضل أن يتاح للرياضي الإشتراك في بعض مواقف إتخاذ القرار وذلك بالإستماع إلى إقتراحاته وإستخدام المفيد منها، وإشراكه في وضع البرنامج التدريبي الخاص به مما يزيد من درجة الإلتزام الرياضي نحو التدريب ويصبح لديه شعور أكبر بالمسئولية نحو تحقيق النجاح.

**تنظيم الطاقة النفسية :**

ينبغي التدريب على مهارة تنظيم الطاقة النفسية حيث أنها من المهارات الهامة التي تساعد الرياضي في السيطرة على أفكاره ومشاعره وإنفعالاته خلال التدريب أو المنافسات ، وذلك من خلال مجموعه من الإجراءات التي يعلمها المدرّب للرياضي أو يقوم بها اللاعب بمفرده بهدف تعبئة الطاقة النفسية أو التحكم في مستوى الطاقة النفسية بالإرتفاع أو الإنخفاض ( الإسترخاء - الإستثارة ) بما يتلاءم مع متطلبات الموقف التدريبي بما يساعده على مواجهة الضغوط وأداء أفضل مستوى مهارى ممكن .

**قياس التدريب الزائد - الإحترق:**

نظراً لأن ضغوط التدريب الزائد والضغوط النفسية المترتبة عليها تعد مرحلة أوليه من مراحل الإحترق ، كما أن الأعراض النفسية للضغوط عادة تسبق الأعراض الفسيولوجية والبدنية، لذا ينبغي إستخدام مختلف الأساليب التي تقيس التدريب الزائد والإحترق للتعرف على الضغوط التي يعاني منها اللاعب في مراحل مبكره ، وذلك من خلال مقاييس الإحترق النفسي أو إستخدام المدرّب للتقرير الذاتي للرياضي الذي يسمح للاعب أن يقيم (مدي الدافعيه - مدي مستوى الطاقة التي يشعر بها - أنواع الضغوط التي يشعر بها - هل حقق اللاعب أهدافه من التدريب أو المنافسه ؟ - ماذا يفكر أثناء التدريب أو المنافسه ؟ ) .

**العزل عن مصادر التشتت :**

يتم العزل من خلال :

- تجاهل الإحساسات الجسميه (مثال : التعب العضلي - إرتفاع معدل النبض - الجهد أثناء الأداء ) ، وذلك من خلال إستبدال التركيز علي الإحساسات الجسميه إلى مناظر وأصوات تبعث السرور والسعاده.
- العزل عن المثيرات الخارجيه (الضوضاء - المنافس - التحكيم - الجمهور )
- تحرير العقل من أى أفكار سلبية مشتته.
- الإبتعاد عن مصادر الضغوط الخارجيه مثل الجمهور وأي عوامل تسهم في تشتيت اللاعب عن الأداء الرياضي المثالي.

#### النظام الروتيني قبل المنافسه :

يعد إستخدام نظام عقلي وبدني ثابت قبل أو أثناء المنافسه عاملا هاما في تقليل الضغوط ، وتدعيم الثقة بالنفس ، وتجنب تشتيت الإنتباه الخارجى كما يزيد من سيطره والتحكم في السلوك أثناء الأداء الرياضي ، ومن أمثله ذلك (موعد وساعات النوم ، وقت تناول الوجبات الغذائيه ، موعد الإستيقاظ من النوم ، موعد الأستعداد للذهاب للمنافسه الرياضيه ، موعد تناول الوجبات قبل المنافسه ، وأنواع الطعام ، موعد الوصول إلى مكان المنافسه للقيام بعمل الإحماء العام والخاص ، والتصور العقلي فى مواعيد منتظمه وثابته...الخ)

مماثله المنافسه :

تعتمد هذه الطريقه على أن يمر اللاعب بفرص وظروف تدريبيه مماثله مشابهه للظروف الحقيقه التي تلعب فيها المنافسه وذلك في كافه الأبعاد من توقيت البدايه ، الملابس ، طريقه التحكيم ، المنافسون ، الأدوات ، أماكن الإعاشه ، الإضاءه حتى شكل الملعب ، والأدوات المستخدمه ، ووسائل الإعلام وغيرها ، وهذه الطريقه تساعد اللاعب علي الإحساس بالتكيف والثقه في قدره على مواجهه ضغوط المنافسه.

تدريب المهارات النفسيه :

#### أ - تدريب الإسترخاء :

هي مهاره عقليه تساعد علي خفض مصادر التوتر والقلق ومواجهه الضغوط وزيادة التركيز وتحسين الأداء ، وتستخدم أساليب الإسترخاء قبل المنافسه ، ويمكن إستخدامها أثناء المنافسه بهدف إحتفاظ اللاعب بالهدوء قبل وأثناء المنافسه ، ويساعد علي مواجهه القلق المعرفي والجسمي .

ويفضل تدريب اللاعب على الأنواع المختلفه من تدريبات الإسترخاء سواء بإستخدام التنفس ، أو عن طريق الإسترخاء التعاقبي ، أو الذاتى ، أو عن طريق التغذية الرجعيه الحيويه ، أو الإستماع إلى الموسيقى ، أو الإسترخاء التخيلي ثم يختار اللاعب أفضلها وأنسبها وفقا لمتطلبات المنافسه أو وفقا لنوع الضغوط البدنيه أو العقليه التي يشعر بها اللاعب.

#### ب- التصور العقلي للمواقف الضاغطه :

يتم تطبيق مهاره التصور العقلي في إسترجاع كافه المواقف التي ترتبط بالضغوط النفسيه ومعايشتها قبل أن تحدث ، وهى طريقه تعمل على زياده قدره اللاعب في التعامل مع المواقف المحتمله بفاعليه ووضع

بعض الحلول المقترحة للتخفيف من حدة هذه الضغوط.

### ج - الحديث الذاتي الإيجابي :

يمكن للاعب إستخدام قائمه معده مسبقا لعبارات يتم إستخدامها في المواقف الضاغطة حيث تساعد هذه العبارات على البقاء الإيجابي للاعب في مواجهة الضغوط والحفاظ على الهدوء والتركيز أثناء الأداء المهارى ، ومن أمثلة العبارات التي يمكن إستخدامها في المواقف الضاغطة ما يلي :

- لقد فعلت ذلك من قبل ، ..... وليس هناك فرق الآن .
- لقد تدربت جيدا ، .... أستطيع أن أفوز فى المنافسه.
- لقد تم اختياري ، ..... لذلك أستطع القيام بهذه المهمه.
- تم الإعداد الجيد ، .... الآن لم يتبق إلا العمل .
- القيام بالأداء الصحيح أولاً ،... وسوف تأتى النتائج بصورة جيدة.
- هذه هي فرصتي ،..... وسوف أتمسك بها .
- أعرف أهدافي جيدا ، ..... وسوف أحققها.

### د - مواجهة الأفكار السلبية :

تعد الأفكار السلبية أحد أهم المصادر التي تسبب الضغوط النفسيه للرياضيين ، ولذا تتعدد الطرق التي تستخدم لمواجهتها للتقليل من تدفق الدافع السلبى الناتج عن مثل هذه الأفكار ، حيث يتم ذلك من خلال أسلوب إيقاف الأفكار السلبية بإستخدام إحدى الكلمات أو الإشارات أو الرموز أو الصور التي يستخدمها اللاعب وقت ظهور الأفكار السلبية.

أو إستخدام قائمه من العبارات الإيجابية المضاده لها أثناء المواقف الضاغطة، لتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابيه وبالتالي يتمكن اللاعب من عزل نفسه عن التفكير السلبى والتحول إلى التفكير الإيجابي البناء الذي يساعده على الأداء الرياضى المثالى.

### هـ - التفكير الإيجابي البناء :

يؤثر التفكير بصورة إيجابيه بناءه في التخفيف من ضغوط المنافسه والوصول لمستوى عال من الطاقه الايجابيه لذا فهو مفتاح الفوز في المنافسات الرياضيه ، مما يؤثر على اللاعبين نحو إبراز مهاراتهم وقدراتهم التدريبيه ، لذا ينبغي عليهم دائما إستدعاء الانفعالات الايجابيه أثناء المنافسه عن طريق التفكير النشط وسوف تظهر فورا أمامهم الطاقه الايجابيه في الحال كأن (" يفكر اللاعب ويقول لنفسه أنا ملتزم بتحقيق أهدافي التي وضعتها " " لماذا أنا هنا اليوم " " لماذا أشرك في هذه المنافسه " ، فبدون التزام واضح للكفاح من المحتمل أن لا أحقق النجاح ) ، وهذا يتطلب المزيد من العمل والجهد والطاقه قبل وأثناء المنافسه وبعدها مع والتذكير الدائم بحب المنافسه وأهميه الإستمتاع بالأداء وأن التفوق نتيجته اى مجتهد .

### التركيز على المهام الفرديه أثناء المنافسه :

من أجل التخفيف من حدة الضغوط التي تفرضها طبيعة المنافسات الهامه والتي قد تؤدى إلي الأرتباك

بشكل عام وفي موقع المنافسه بشكل خاص ، فيجب على اللاعب الوصول إلى التركيز الفردي علي الواجبات والمهام الملقاه عليه كعضو من أعضاء الفريق مثل (التفكير في الأداء المهارى المطلوب من اللاعب في النشاط الرياضي التخصصي- دور اللاعب في خطط اللعب المختلفه التي تتطلبها المنافسه - مهام مراكز اللعب المختلفه في بعض الرياضات الجماعيه).

#### الحد من الانفعالات السلبية :

من الأهميه بمكان أن يستدعي اللاعب تدفق الإنفعالات الإيجابيه بطريقة أعمق أثناء المواقف الضاغطة ، عن طريق التفكير النشط الفعال لحظه بلحظه أثناء التدريب أو المنافسه ، وبتوجيه التركيز نحو الحاضر يساهم ذلك في مواجهه الخوف وعدم التماس الأعداء وتقبل الأخطاء كوسيله للتعلم للإستمرار في الكفاح والنجاح ، والمكون الرئيسي مواجهه الضغوط النفسيه هو تعلم الإتجاه الصحيح للانفعالات في الأوقات الضاغطة وباعتبار أن الأوقات الضاغطة تمثل التوتر، ومواجهه التوتر هي الطريقه الوحيده لتصبح أكثر صلابه ، ولذا يجب أن يتذكر اللاعب دائما إستمتاعه بالمنافسات والتنافس مع الآخرين والتحدي وحب الفوز والنصر ، فهذا يدفعه إلى مستوى عال من مهارة المنافسه وإيقاف العادات السلبية.

#### المراجع

##### أولاً : المراجع العربيه :

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفه وآخرون (٢٠١٦م): علم النفس الرياضي (الأسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصره )، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢- أسامه سيد عبد الظاهر (٢٠٠٤) : "ضغوط المنافسه والثقه بالنفس والتوجه التنافسي لدى للاعبي الجودو - دراسته تحليلية مقارنة " ، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربيه الرياضيه بنين ، جامعه حلوان ، القاهرة .
- ٣- أسامه كامل راتب (١٩٩٧): علم نفس الرياضه (المفاهيم-التطبيقات) ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٤- أسامه كامل راتب (٢٠٠٠) : تدريب المهارات النفسيه ( تطبيقات في المجال الرياضي) ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥- أسامه كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدني والإسترخاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦- أسامه كامل راتب (٢٠٠٥م): الإعداد النفسي للناشئين (دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور) ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧- أسامه كامل راتب وآخرون (٢٠٠٨): الرعايه النفسيه للرياضيين (توجيهات إرشاديه ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٨- إسلام فايز عبد الفتاح (٢٠١٥): "الضغوط النفسيه وعلاقتها بالاحترق الرياضي لناشئ السباحة " ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه بنين ، جامعه حلوان ، القاهرة.
- ٩- الجمعية المصريه لعلم النفس الرياضي(٢٠٠٦): الإعداد النفسي للبطل الرياضي، الإصدار الثالث،

- قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، القاهرة.
- ١٠- المؤتمر السنوي العلمي الدولي (٢٠٠٧): الرعاية النفسية للرياضيين ، قسم علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعه حلوان ، القاهرة .
- ١١- محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٢- محمد حسن علاوى ( ١٩٩٨): سيكولوجية الإحتراق النفسي للاعب والمدرّب الرياضي ، ط١، دار الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٣- محمد حسن علاوى ( ٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٤- محمد حسن علاوى (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسه البدنيه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٥- وليد حمدي سعد محمود (٢٠١١): " بناء قائمه للضغوط النفسيه للاعبين البدلاء في كره القدم " ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعه حلوان ، القاهرة.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 16- Seggar,Jfipederesen Dn,Mc Gown.C. (1997): A measure of stress for Athletes performance,Percept, Mot Skills Fed, 84 .
- 17-Terry,Walrond,Carron,(1998):The Influence of Game Location on Athletes psychological Stress.
- 18- Weinbner and Dael Gould,(1995):Foundation of sport and Exercises Psychology. Champing, Illinois, human kintics,publisher,Inc.