

**درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخب  
الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في  
فلسطين**

**د. ثابت عارف اشتيوي  
جامعة فلسطين التقنية- خضوري  
قسم التربية الرياضية**

## ملخص ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين، بالإضافة إلى تحديد الاختلاف في درجة الضغوط النفسية تبعاً إلى متغيرات اللعبة، والخبرة، والمؤهل العلمي. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على جميع لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين والبالغ عددهم (48) لاعبا. واستخدم الباحث مقياس (الوسيمي، عزة، 2004) للضغوط النفسية لجمع البيانات. وأظهرت نتائج الدراسة ما يأتي:

- أن الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين كانت متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (51.02%)، وكانت أعلى درجة للضغوط في مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام (61.42%)، وكانت أقل درجة من الضغوط في مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب (40.05%).
- أن أعلى درجة للضغوط النفسية كانت لدى لاعبي كرة القدم وأقل درجة للضغوط كانت لدى لاعبي كرة السلة.
- أن أعلى درجة للضغوط النفسية كانت لدى لاعبي الخبرة 5 سنوات فأقل وأن أقل درجة للضغوط كانت لدى لاعبي الخبرة (6-10 سنوات).
- أن أعلى درجة للضغوط النفسية كانت لدى اللاعبين ذوي المؤهل العلمي بكالوريوس فأعلى وأن أقل درجة للضغوط كانت لدى اللاعبين ثانوية عامة فأقل.
- وبناء على نتائج الدراسة أوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها: ضرورة التركيز على الإعداد النفسي للاعبين من أجل التخلص من الضغوطات النفسية.

**الكلمات الدالة:** الضغوط النفسية، المنتخبات الوطنية، فلسطين.

## **The degree of Psychological Stress among Soccer, Basketball, and Volleyball Players of National Teams in Palestine**

**Dr. Thabet A. Shtawi. Department of Physical Education - Palestine Technical University.**

### **Abstract:**

The purpose of this study was to identify the degree of psychological stress among soccer, basketball, and volleyball players of national teams in Palestine; in addition, to determine the differences in the degree of psychological stress according to the game, experience, and qualification variables. To achieve that, the study was conducted on all soccer, basketball, and volleyball players of national teams in Palestine (n=48). To collect data, (Alwasimy A, 2004) psychological stress scale was applied.

### **The study results revealed the following:**

- The degree of psychological stress among soccer, basketball, and volleyball players of national teams in Palestine was moderate, where the percentage of response for the total score was (51.02%). Also, the highest degree was in the domain of psychological stress related to media (61.42 %) and the lowest was in the domain of psychological stress related to training (40.05 %).
- Soccer players had the highest degree of psychological stress and the lowest was for the basketball players.
- players > experience (5 years or less) had the highest degree of psychological stress and the lowest was for the players of experience (6- 10 years).
- players > qualification (B.A or more) had the highest degree of psychological stress and the lowest was for the players of qualification (High school or less).

Based on the study findings, the researcher recommended several recommendations where the most important was the necessity of focus on the psychological preparation of players to eliminate psychological stress.

**Key words:** Psychological Stress, National Teams, Palestine

## مقدمة:

يعد علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة التي تهتم بالدرجة الأولى بالمساعدة النفسية للاعبين الرياضيين للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال اكتساب المهارات النفسية المطلوبة للارتقاء بالأداء الرياضي وتطويره، وبما أن موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات الهامة لدى الباحثين والخبراء في مجال علم النفس الرياضي، باعتبار أن الضغوط النفسية الناتجة عن التنافس بين مختلف الألعاب الرياضية يلعب دوراً أساسياً في حياة اللاعب لارتباطها بالدوافع التي تفرضها الأنشطة الرياضية المختلفة، وما يرتبط بها من ضغوط نفسية، حيث أن التنافس بين اللاعبين يزيد من متطلبات العمل والعبء والجهد المطلوب انجازه من اللاعب، ويذكر ديفيد فونتانا (1993)، بهذا الصدد أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي والناتجة عن المواقف المتعددة من مواقف اللعب يمكن أن تتخذ مستويين، المستوى الأول ايجابي ويسهم في تحفيز وتنشيط اللاعب، والثاني يكون بالمستوى السلبي والمتمثل بالضغوط النفسية والانفعال والقلق مما يؤدي إلى حالة من الصراع النفسي لعدم القدرة على التوافق بين متطلبات العمل المطلوب منه وما يستطيع أن يبذله من جهد لانجاز المستوى المطلوب، ويدعم بهذا الخصوص نتائج دراسة كل من (David/1997) وعبد الناصر (2002) وبدر (2001) وحسني (2001) والتي أوضحت إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها رياضيو المستويات العليا ناتجة عن ضغوط التدريب والمنافسة والتي يصبح اللاعب غير قادر على الأداء الأفضل والأمتثل في المنافسات الرياضية العليا لظهور أقصى إمكانياته، مما تظهر الصورة السلبية على المستوى الرياضي للاعب، حيث يذكر خليفة (1997) بهذا الصدد على اعتبار أن مصادر الضغوط النفسية لها تأثيرات على الصحة النفسية للاعب الرياضي وان تكرارها يصبح ظاهرة لها مردودات وتأثيرات سلبية على الانجاز الرياضي، والتي يصعب على اللاعب مواجهتها مما يؤدي إلى مجموعة من المتغيرات النفسية منها الصراع والضغط النفسي والقلق والانفعالات والعزو والانسحاب من الممارسة الفعلية للمنافسة، ويذكر راتب (2000) بهذا الخصوص أن الرياضيين الذين يتعرضون للضغوط النفسية والانسحاب من المنافسة معظمهم من اللاعبين ذات المستوى العالي، مما يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد للتغلب على أعباء التدريب، باعتبار أن لاعبي المستويات العليا هم أكثر اللاعبين عرضة للضغوط والصراعات النفسية الناتجة عن الاستمرار في التدريب للمحافظة على المستوى الرياضي المطلوب، والارتقاء به لأعلى المستويات ونظراً لأهمية دراسة الضغوط النفسية في المجال الرياضي للمستويات العليا، باعتبار أن وجود الضغوط النفسية لدى الرياضي أصبحت ظاهرة رياضية يتعرض لها لاعبو هذه الفئة، والتي من الواجب مواجهتها والوقاية منها لضمان عدم الهبوط في المستوى وفعالية الأداء وكفاءة الرياضي.

وعليه فقد قام الباحث بإجراء دراسته الحالية للتعرف إلى أهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبو بعض المنتخبات الوطنية للألعاب الجماعية في فلسطين من أجل الوقوف على أهم الضغوط النفسية، وذلك لتفعيل الإعداد النفسي لدى اللاعبين وللتخلص من الضغوطات التي يتعرضوا لها من أجل الاستمرارية في الأداء ولتحقيق أفضل الانجازات الرياضية للمنتخبات الوطنية الفلسطينية في المنافسات الدولية.

## أهمية الدراسة:

لا يقل الإعداد النفسي اهتماماً عن أنواع الإعدادات الأخرى في المجال الرياضي سواء أكان إعداداً بدنياً أم مهارياً أم خطياً أم خلقياً، وإن اللاعب في العصر الحالي يتعرض للعديد من الضغوطات النفسية والمواقف في الحياة الروتينية الناتجة عن الأحداث والاضطرابات والصعوبات التي تمثل قضية العصر الحالي، حيث أن الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة التي يتعرض لها اللاعب ظهرت بصورة أكثر تعقيداً لاسيما في العصر الذي يسوده الاحتراف الرياضي والذي يمثل في حد ذاته ضغطاً نفسياً لإثبات ذاته لما هو مطلوب انجازه ولهذا تظهر أهمية الدراسة باعتبارها أول دراسة أجريت على لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الجماعية في فلسطين في حدود علم الباحث كما أنها تعد من الدراسات التي توجه اهتمام المتخصصين في مجال التدريب الرياضي للاهتمام بالعلوم السلوكية من قبل المدربين الذين يهتمون بالإعداد البدني والخططي والمهاري ويهملون الإعداد النفسي، إضافة إلى أن نتائجها تساعد المدربين على الاهتمام بالضغوط النفسية التي تعمل بدورها على تطوير أداء اللاعبين لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية العالية.

## مشكلة الدراسة:

تواجه المنتخبات الوطنية للألعاب الجماعية المختلفة في فلسطين عند المشاركة في اللقاءات والبطولات الدولية العديد من التحديات والضغوطات النفسية، مما يؤثر على الانجاز الرياضي وتحقيق أفضل النتائج ولا سيما أن المنتخبات الوطنية الفلسطينية في معظم الألعاب الجماعية لم تحرز ما هو مطلوب منها في اللقاءات الدولية الخارجية وكل ذلك قد يكون ناتجاً من خلال السلوكيات المختلفة التي قد يمارسها اللاعبون أنفسهم أو المدربون أو الإداريون نتيجة الضغوطات النفسية التي يتعرضون لها سواء أكانت مرتبطة بالتدريب أو المنافسة أو الإدارة وتنظيم الوقت أو الإعلام مما دفع الباحث إلى إجراء دراسته الحالية للتعرف إلى الضغوط النفسية التي قد تحد من تحقيق أفضل النتائج.

## أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية :

- التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة في فلسطين.
- التعرف إلى الإختلاف في الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة في فلسطين تعزى إلى متغيرات (نوع اللعبة، والخبرة، والمؤهل العلمي).

## تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة إلى الإجابة على التساؤليين الآتيين:

- ما درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة في فلسطين؟
- هل يوجد إختلاف في درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة في فلسطين تعزى إلى متغيرات ( نوع اللعبة، والخبرة، والمؤهل العلمي)؟

## مصطلحات الدراسة:

**الضغوط النفسية:** هو شعور الرياضي وإدراكه بعدم التوازن بين متطلبات العمل وقدرته على إنجاز المطلوب ( راتب، 2006).

**الضغوط النفسية:** هي مجموعة المتغيرات النفسية الناتجة عن كل من التدريب، وظروف المنافسة، وإدارة الوقت، والإعلام التي يتعرض لها اللاعب خلال اللقاءات الرياضية العليا والتي تهدف إلى التوافق والتكيف مع البيئة المحيطة باللاعب لتحقيق الأهداف المنشودة في المنافسات الرياضية.  
**تعريف إجرائي:**

**لاعب المنتخب الوطني:** هو كل لاعب مسجل لدى سجلات الاتحاد الرياضي للألعاب المختلفة والتي يمثل دولة فلسطين في اللقاءات الرياضية الخارجية الدولية.

## الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الأدب المشابه في العديد من المراجع والدوريات والدراسات السابقة تمكن الباحث من الوقوف على بعض الدراسات ذات الصلة، فمنها العربية ومنها الدراسات الأجنبية، وسيقوم الباحث باستعراضها وفقاً للتوقيت الزمني لإجرائها، ثم يقوم بالتعليق عليها موضحاً الاستفادة منها.

- قام علي (2015) بدراسة هدفت التعرف الى الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم، وكذلك تحديد الفروق في الضغوط النفسية والسلوك التنافسي بين لاعبي مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) لبعض أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة لملاءمته وطريقة البحث، وقام الباحث بتحديد مجتمع البحث بلاعبي بعض أندية إقليم كردستان والمشاركين بدوري أندية الدرجة الممتازة للموسم 2014-2015، وقام الباحث بإختيار أندية (زيرفاني، دهوك، أربيل، أراوات، كركوك) كعينة والبالغ عددهم (80) لاعباً للأندية المذكورة، واعتمد الباحث في تحليل النتائج على الوسائل الإحصائية الآتية: النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، وتوصل الباحث إلى بعض الاستنتاجات من أهمها:-

أن المراكز الثلاثة (الدفاع، الوسط، الهجوم) هي متساوية من حيث التعرض إلى الضغوط النفسية، وأيضاً يمتلكون سلوكاً تنافسياً جيداً، ضرورة تواجد مدرب نفسي أسوة بالمدرّب البدني كضرورة لنجاح العملية التدريبية ومواجهة الحالات النفسية التي يتعرض لها اللاعب في الأندية قيد البحث.

- قام الدباغ والطائي (2013) بدراسة هدفت التعرف الى درجة الضغوط النفسية ودرجات أبعاد السمات الشخصية لدى لاعبات كرة الطائرة في العراق، وكذلك التعرف الى طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وابعاد السمات الشخصية لدى لاعبات كرة الطائرة في العراق، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2012-2013)، والبالغ عددهن (107) لاعبه، وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية: ظهرت الضغوط النفسية واضحة وبدرجة كبيرة لدى لاعبات كرة الطائرة في العراق، وان السمات الشخصية (الاستثارة، الضبط، السيطرة) لدى لاعبات الكرة الطائرة في العراق ظهرت بدرجة عالية، في حين ظهرت الشخصية (العصبية، الاكتئاب) بدرجة متوسطة، في حين ظهرت السمات الشخصية (العدوانية، الهدوء، الاجتماعية) بدرجة منخفضة.

- دراسة رمزي (2011) وعنوانها «الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة في ضوء بعض المتغيرات» هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة

القدم في محافظات قطاع غزة تبعاً لبعض متغيرات «الدرجة، مركز اللعب» ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (340) لاعباً، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لإجراءات الدراسة مستخدماً الاستبانة كأداة لجمع البيانات، أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات غزة كانت كبيرة بنسبة مئوية (72.9) حيث احتلت الضغوط الاقتصادية المرتبة الأولى، يليها الضغوط السياسية، وجاءت الضغوط المرتبطة بالإدارة في المرتبة الثالثة، ثم الضغوط المرتبطة بالإعلام في المرتبة الرابعة، وفي المرتبة الأخيرة جاءت الضغوط الاجتماعية، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الدرجة والمركز.

- أجرى السامرائي (2010) دراسة هدفت التعرف إلى تقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز لكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لإجراءات الدراسة، مستخدماً الاستبانة كمقياس للضغوط النفسية على عينة قوامها أربعة عشر فريقاً من المشاركين في الدوري الممتاز، توصلت نتائج الدراسة إلى المصادر الرئيسة للضغوط النفسية وأهمها الضغوط المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب، وضغوط مرتبطة بالجمهور وأعضاء الفريق، وضغوط مرتبطة بالجهاز الفني والإداري وضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعبين وإدارة الوقت وضغوط نفسية مرتبطة بالحالة المادية للاعبين.

- وقام صبري (2010) بدراسة هدفت التعرف إلى الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لإجراءات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (239) لاعباً من لاعبي الفرق الأولى الأساسية بالقسم الأول والثاني لكرة القدم بمنطقة المنيا، وأظهرت نتائج الدراسة إلى تعرض لاعبي الفرق الأولى الأساسية بالقسم الأول والثاني لضغوط نفسية تختلف شدتها وفق المتغيرات النفسية بأبعادها «ضغط الجمهور، المكافآت، العلاقة بالمدرّب، ضغط الحكام، الإمكانيات، ضغط الإصابات، ضغط الإعلام، ضغط الإدارة، وضغط الجمهور» زادت شدتها وشدة القلق لدى اللاعبين، كلما ارتفعت الدرجة على المقياس بأبعاده المذكورة زادت شدتها، انخفضت دافعية الانجاز لدى اللاعبين، كما وأظهرت نتائج الدراسة إلى تأثير اللاعبين بالقسم الأول بضغوط نفسية أكثر من لاعبي القسم الثاني، إضافة إلى تساوي اللاعبين في القسمين في فقدان دافعية الانجاز.

- وقام العوران (2009) بدراسة عنوانها (الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي بعض المنتخبات الوطنية)، هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية للألعاب الجماعية والفردية، حيث أجريت على عينة قوامها (72) لاعباً ولاعبة يمثلون (90%) من المجتمع الكلي للدراسة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية، نظراً لملاءمته طبيعة الدراسة، وأسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مجال الضغوط الاجتماعية ولصالح الإناث، كما أظهرت الفروق في الضغوط

الاجتماعية تبعاً إلى متغير الخبرة ولصالح الأقل من (5 سنوات)، في حين ظهرت فروق في الضغوط الاجتماعية تعزى إلى تصنيف المنتخبات على مجالي الفريق والتدريب ولصالح الألعاب الجماعية.

- وأجرى (Deborah, 2009) دراسة هدفت التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة المضرب الأرضي خلال جولات البطولة وعلاقتها بالأداء، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لإجراءات الدراسة، أجريت الدراسة على عينة قوامها 16 لاعباً ولاعبة مستخدماً الاستبانة كمقياس للضغوط النفسية، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن اللاعبين من كلا الجنسين لديهم ضغوط نفسية على حساب الضغوط الجسدية، وان الثقة بالنفس كانت عند اللاعبين أكثر منه لدى اللاعبات، في حين أظهرت النتائج أن الخاسرين يتمتعون بضغوط جسدية عالية.

- وأجرى (Andrew, 2002) دراسة بهدف التعرف إلى تحديد مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها لاعبو كرة القدم المحترفين في استراليا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها لاعبان من الفرق المشاركة في دوري المستويات العليا، مستخدماً الاستبانة كأداة لجمع البيانات، توصلت نتائج الدراسة إلى أن الضغوط النفسية ارتبطت بالعروض السيئة من قبل اللاعبين، إضافة إلى عدم وجود توازن بين التزامات التدريب ودراسة اللاعبين.

- وأجرى وهدان (2000) دراسة هدفت التعرف إلى الضغوط النفسية لمدربي الألعاب المائية في القاهرة، أجريت الدراسة على عينة قوامها (170) مدرباً ومدربة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لإجراءات الدراسة واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الضغوط النفسية لمدربي ومدربات الألعاب المائية، تعزى إلى متغير المؤهل العلمي، وعدد سنوات الخبرة بين المدربين والمدربات، في حين أشارت إلى اختلاف مصادر الضغوط بين الجنسين.

- اما دراسة (Benjamin & David, 1997) فهدف التعرف إلى مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي أثناء المنافسة، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لجمع البيانات الإحصائية على عينة قوامها (317) لاعباً يمثلون مختلف الأنشطة الرياضية، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ثمانية مصادر للضغوط النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي أثناء المنافسة ممثلة «ضغوط مرتبطة بالقلق النفسي، وضغوط مرتبطة بادراك الاستعدادات، وضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي، وضغوط مرتبطة بالمنافسة، وضغوط مرتبطة بالمستوى المطلوب للأداء، وضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين، وضغوط مرتبطة بالبيئة الرياضية، وضغوط مرتبطة بعوامل متنوعة».

## حدود الدراسة:

**الحد البشري:** لاعبو المنتخبات الوطنية الفلسطينية للألعاب الرياضية (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة).

**الحد المكاني:** الإتحادات الرياضية للألعاب الجماعية في فلسطين.

**الحد الزمني:** أجريت الدراسة في الموسم الرياضي -2014 2015م.

## الطريقة والإجراءات:

**منهج الدراسة:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة.

**مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين والبالغ عددهم (48) لاعبا وفقا للسجلات الرسمية لدى الإتحادات الرياضية الفلسطينية في الموسم الرياضي 2014-2015 م.

**عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من جميع لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين والبالغ عددهم (48) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية والجدول رقم (1) يوضح توزيع عينة الدراسة تبعاً إلى متغيراتها المستقلة.

الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة (ن=48).

المتغيرات	مستويات المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية %
اللعبة	كرة القدم	22	45.84
	كرة السلة	14	29.16
	كرة الطائرة	12	25

8.33	4	5 سنوات فأقل	الخبرة
33.33	16	6-10 سنوات	
58.33	28	أكثر من 10 سنوات	
35.41	17	ثانوي فما دون	المؤهل العلمي
16.66	8	دبلوم	
47.91	23	بكالوريوس فأعلى	

### أداة الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات ، واستخدم الباحث المقياس الذي صممه (الوسيمي، عزة، 2004) على لاعبي المنتخبات الوطنية الفلسطينية (لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة) والذي يتكون من (37) عبارة موزعة على (6) مجالات هي: الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب، والضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة، والضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت، والضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام، والضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين، والضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري. واستخدم سلم الإستجابة الخماسي بطريقة " ليكرت" على النحو الآتي: (أوافق بشدة «5 درجات»، أوافق «4 درجات»، محايد «3 درجات»، أعارض «2 درجة»، أعارض بشده «1 درجة») مع ملاحظة عكس الدرجات السابقة في حال العبارات السلبية على النحو الآتي: (أوافق بشدة «1 درجة»، أوافق «2 درجة»، محايد «3 درجات»، أعارض «4 درجات»، أعارض بشده «5 درجات»).

### الخصائص السايكومترية لأداة الدراسة:

#### الصدق:

استخدم الباحث مقياس (الوسيمي، عزة، 2004) المطبق على المنتخبات الرياضية المصرية باعتبار المقياس يتمتع بدرجة عالية الصدق، وللتأكد من صدق المحتوى تم عرضه على مجموعة من المحكمين من حملة درجة الدكتوراه في جامعة فلسطين التقنية، وجامعة النجاح الوطنية، حيث اجمع المحكمون أن المقياس صالح للتطبيق على المنتخبات الفلسطينية بكافة ففراته، وذلك لتشابه عينة الدراسة في البيئتين الفلسطينية والمصرية.

## الثبات:

قام الباحث باستخراج ثبات الأداة عن طريق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) وبفارق زمني مدته أسبوع على عينة استطلاعية قوامها (6) لاعبين من لاعبي نادي عزون الرياضي للكرة الطائرة باعتباره من أندية الدرجة الممتازة للكرة الطائرة حيث تم استبعادهم من عينة الدراسة الحالية، ولحساب معامل الثبات الجدول (2) يوضح ذلك:

الجدول رقم (2): معامل ثبات الأداة و مجالاتها

معامل الثبات	المجالات
0.82	الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب
0.88	الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت
0.80	الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام
0.84	الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
0.83	الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري
0.88	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (2) أن معامل الثبات كان مرتفعاً وتراوح بين (0,79 و 0,88) ووصل الثبات الكلي للأداة (0.88) وجميعها تعبر عن معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه لتحقيق أهداف الدراسة.

## متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة: (اللعبة، والخبرة، والمؤهل العلمي).

المتغير التابع: يتمثل في استجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة.

## الإجراءات الإدارية:

اتبع الباحث في دراسته الحالية الإجراءات الإدارية الآتية:

- استخراج الثبات لأداة الدراسة.

- تحديد عينة الدراسة الممثلة بلاعبين المنتخبات الوطنية الفلسطينية الثلاث (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة).
- تم توزيع المقياس من خلال الاستعانة بإداريي الاتحادات الثلاث (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة)، حيث أبدوا تعاونهم مع الباحث لجمع المعلومات حسب ما ورد في المجال الزمني.
- جمع البيانات وإدخالها في الحاسوب ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).
- تحليل البيانات وعرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى التوصيات.

### المعالجات الإحصائية:

للإجابة على تساؤلات الدراسة استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال:

1. إيجاد المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للإجابة على التساؤل الأول.
2. استخدام المتوسطات الحسابية للإجابة على التساؤل الثاني وذلك نظراً لدراسة المجتمع كاملاً.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

«ما درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين؟»

للإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات اللاعبين لكل فقرة ولكل مجال من مجالات المقياس ونتائج الجدول (3) تبين ذلك. ومن أجل تفسير النتائج ونظراً لأن الموضوع يعبر عن درجة ضغوط اعتمدت النسبة المئوية الآتية:

70% فأعلى درجة ضغوط كبيرة جداً.

60%-69.9% درجة ضغوط كبيرة.

50%-59.9% درجة ضغوط متوسطة.

من 40%-49.9% درجة ضغوط قليلة.

اقل من 40% درجة ضغوط قليلة جداً.

الجدول رقم (3): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لدرجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين (ن = 48).

المجالات	الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة	النسبة المئوية %	درجة الضغوط
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	1	أشعر بعدم الاستمتاع بالتدريب	1.75	35.00	قليلة جدا
	2	أشعر بان التدريب غير مجدي في رفع مستواي	1.65	32.92	قليلة جدا
	3	انتظامي في التدريب يمثل عبء نفسي علي	2.04	40.83	قليلة
	4	أشعر بان أهداف التدريب أكبر من قدراتي	2.00	40.00	قليلة
	5	أعاني من زيادة حمل التدريب	2.10	42.08	قليلة
	6	أعاني من عدم عدالة المدرب في التعامل معي	2.17	43.33	قليلة
	7	يضايقني إهمال المدرب لي على المستوى الإنساني	2.25	45.00	قليلة
	8	أشعر بفقدان الرغبة في التدريب	2.06	41.25	قليلة
		<b>الدرجة الكلية للمجال</b>	2.00	40.05	قليلة
الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية	9	مكافأة الفوز لا تساوي الجهد البدني والنفسي في المنافسة	2.63	52.50	متوسطة
	10	أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي في المنافسة	2.42	48.33	قليلة
	11	أعاني من عدم تناسب قدراتي مع واجبات المنافسة	1.85	37.08	قليلة جدا
	12	أعاني من عدم تقدم مستواي في المنافسة	2.04	40.83	قليلة
	13	يضايقني تركيز المدرب على الفوز في المنافسة	2.33	46.67	قليلة
	14	أعاني من مواجهة الجمهور في المنافسات	2.02	40.42	قليلة
	15	أعاني من التفكير في الانتقاد مدربي لأدائي في المنافسة	2.58	51.67	متوسطة
	16	التفكير في نتيجة المنافسة يؤثر على أدائي	2.42	48.33	قليلة
		<b>الدرجة الكلية للمجال</b>	2.29	45.73	قليلة

متوسطة	53.33	2.67	التدريب يعوق انتظامي في الدراسة	17	الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت
متوسطة	53.33	2.67	الانتظام في التدريب يتسبب في سهري وإجهادي لانجاز الواجبات الدراسية	18	
متوسطة	51.25	2.56	أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تنظيم الوقت بين الدراسة والتدريب	19	
متوسطة	52.08	2.60	انتظامي في التدريب يسبب تراكمات في واجباتي المدرسية	20	
متوسطة	53.75	2.69	انتظامي في التدريب يجعلني لا أجد الوقت للراحة والاسترخاء	21	
متوسطة	52.92	2.65	اضطر للتغيب عن التدريب لانجاز أعمالتي المتراكمة	22	
متوسطة	59.58	2.98	انتظامي في التدريب لا يمكنني من القيام بمعظم مسؤولياتي	23	
متوسطة	53.75	2.69	<b>الدرجة الكلية للمجال</b>		الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام
متوسطة	58.75	2.94	أعاني من النقد غير العادل لوسائل الإعلام	24	
كبيرة	62.50	3.13	أعاني من شدة انتقاد وسائل الإعلام عند الفشل	25	
كبيرة	64.17	3.21	يضايقتني تحيز وسائل الإعلام لبعض اللاعبين	26	
متوسطة	57.50	2.88	نقد وسائل الإعلام يسبب هبوطاً في مستوى أدائي	27	
كبيرة	64.17	3.21	أشعر بالقلق والتوتر من متابعة وسائل الإعلام لحياتي الشخصية	28	
كبيرة	61.42	3.07	<b>الدرجة الكلية للمجال</b>		
متوسطة	57.08	2.85	يصعب علي السيطرة على انفعالاتي في المنافسة	29	الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
متوسطة	51.25	2.56	أشعر بعدم القدرة على تحمل ضغوط المنافسة	30	
قليلة	49.17	2.46	أعاني من عدم تأكدي من قدراتي على الأداء الجيد في المنافسة	31	
قليلة	48.33	2.42	يصعب علي التحكم في انفعالاتي اتجاه أخطاء المنافس	32	
متوسطة	50.83	2.54	أشعر بالتوتر من القلق عند الهزيمة خلال المنافسة	33	
متوسطة	51.33	2.57	<b>الدرجة الكلية للمجال</b>		

متوسطة	52.50	2.63	أعاني من أن قدرات المدرب اقل من أن تحقق قدراتي.	34	الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري
قليلة	48.75	2.44	يضايقني تمييز الجهاز الفني والإداري لبعض اللاعبين	35	
متوسطة	58.33	2.92	يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري لظروف حياة اللاعبين	36	
متوسطة	55.83	2.79	يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري للجهد الذي يبذله	37	
متوسطة	53.85	2.69	الدرجة الكلية للمجال		
متوسطة	51.02	2.55	درجة الضغوط الكلية		

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (3) أن درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين تبعاً للمجالات والدرجة الكلية كانت على النحو الآتي:

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب: كانت درجة الضغوط قليلة على الفقرات ذات الأرقام (3، 4، 5، 6، 7، 8)، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة على هذه الفقرات بين (45%-40%)، وكانت قليلة جداً على الفقرتين (1، 2)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أقل من (40%)، وفيما يتعلق في الدرجة الكلية للضغوط النفسية للمجال كانت قليلة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (40.05%).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية: كانت درجة الضغوط متوسطة على الفقرتين ذات الأرقام (9، 15)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي: (52.50%، 51.67%)، وكانت قليلة على الفقرات ذات الأرقام (10، 12، 13، 14، 16)، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (48.33%-40.42%)، وكانت قليلة جداً على الفقرة (11)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (37.08%) وفيما يتعلق في الدرجة الكلية للضغوط النفسية للمجال كانت قليلة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (45.73%).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت: كانت درجة الضغوط متوسطة على جميع الفقرات من (17-23)، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين

(51.25%-59.58%)، وفيما يتعلق في الدرجة الكلية للضغوط النفسية للمجال كانت متوسطة ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (53.75%).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام: كانت درجة الضغوط كبيرة على الفقرات (25، 26، 28) ، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (64.17%-62.50%)، وكانت متوسطة على الفقرة (27) ، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (57.50%)، وفيما يتعلق في الدرجة الكلية للضغوط النفسية للمجال كانت كبيرة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (61.42%).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين: كانت درجة الضغوط متوسطة على الفقرات (29، 30، 33)، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (50.83%-57.08%)، وكانت قليلة على الفقرتين (31، 32) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي: (49.17%، 48.33%)، وفيما يتعلق في الدرجة الكلية للضغوط النفسية للمجال كانت متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (51.33%).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري: كانت درجة الضغوط متوسطة على الفقرات (34، 36، 37)، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (52.50%-58.33%)، وكانت قليلة على الفقرة (35) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (48.75%)، وفيما يتعلق في الدرجة الكلية للضغوط النفسية للمجال كانت متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (53.85%).

- الدرجة الكلية للضغوط النفسية:

• كانت الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (51.02%).

• ويرى الباحث أن السبب في الحصول على درجة متوسطة من الضغوط النفسية لدى اللاعبين في المنتخبات الوطنية الفلسطينية للألعاب الجماعية في فلسطين يعود إلى ما اكتسبه الفرد الرياضي من خبرات المشاركة نتيجة ممارسته للألعاب الرياضية والتي بدورها تزيد من ثقته بنفسه وتقلل من الضغوط النفسية والقلق لديهم، حيث تشير دراسة كل من (Beddow , 1997) و (Low, 1998) و (Malec, Anne, 1998) إلا أن اللاعبين الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية يتمتعون بزيادة في مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات مما يقلل مستوى الضغوط النفسية والتوتر والقلق لديهم حيث انفتحت نتائج الدراسة مع دراسة (جابر، 2011) و (بدر، 2002) والتي أشارت إلى عدم وجود درجة عالية من الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

## ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

هل يوجد إختلاف في درجة الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين تعزى إلى متغيرات اللعبة والخبرة والمؤهل العلمي؟

للإجابة على هذا التساؤل استخدم المتوسطات الحسابية فقط نظراً لدراسة معالم المجتمع بشكل كامل، وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل وفقاً لتسلسل المتغيرات المستقلة:

### 1- متغير نوع اللعبة

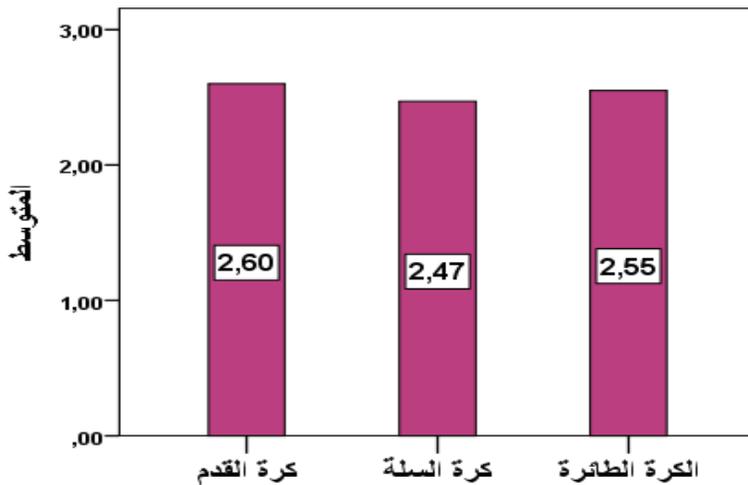
الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية للضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين تبعاً إلى متغير نوع اللعبة (ن = 48).

الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة القدم	مجالات الضغوط النفسية
1.93	2.10	1.97	الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب
2.08	2.13	2.49	الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية
2.66	2.51	2.81	الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت
3.13	3.17	2.97	الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام
2.66	2.52	2.53	الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
2.81	2.39	2.81	الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري
2.55	2.47	2.60	الدرجة الكلية للضغوط

يتضح من الجدول رقم (4) قيم المتوسطات الحسابية للمجالات والدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين تبعاً إلى متغير نوع اللعبة حيث كانت النتائج على النحو الآتي:

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة هي الأعلى بمتوسط (2.10)، ويليهم لاعبو كرة القدم بمتوسط (1.97)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي الكرة الطائرة بمتوسط (1.93).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم هي الأعلى بمتوسط (2.49)، يليهم لاعبو كرة السلة بمتوسط (2.13)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي الكرة الطائرة بمتوسط (2.08).
  - مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم هي الأعلى بمتوسط (2.81)، يليهم لاعبو كرة الطائرة بمتوسط (2.66)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي كرة السلة بمتوسط (2.51).
  - مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة هي الأعلى بمتوسط (3.17)، يليهم لاعبو كرة الطائرة بمتوسط (3.13)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي كرة القدم بمتوسط (2.97).
  - مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة هي الأعلى بمتوسط (2.66)، يليهم لاعبو كرة القدم بمتوسط (2.53)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي كرة القدم بمتوسط (2.52).
  - مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم والكرة الطائرة هي الأعلى بمتوسط (2.81) لكل منهما، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي كرة السلة بمتوسط (2.39).
- وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين تبعاً إلى متغير نوع اللعبة كانت أعلى الضغوط لدى لاعبي كرة القدم بمتوسط (2.60)، يليهم لاعبو كرة الطائرة بمتوسط (2.55)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي كرة السلة بمتوسط (2.47)، والشكل البياني رقم (1) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (1): الاختلاف في متوسط الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية تبعاً إلى متغير نوع اللعبة.

ويعزو الباحث نتيجة ذلك الى ان لاعبي كرة القدم اكثر عرضة للضغط النفسي مقارنة بزملائهم في لعبة كرة الطائرة وكرة السلة، وذلك من خلال دخول لاعبي كرة القدم نظام الاحتراف مما يجعل اللاعب دائماً تحت ضغط نفسي مرتفع مما يحول ان يقدم الافضل، وكذلك عدم مقدرة اللاعبين على التكيف مع الظروف المحيطة في اجواء المنافسة (الجمهور، وسائل الاعلام)، وكذلك التفكير في خوض مباريات متتالية في فترة زمنية قصيرة كأن يخوض الفريق مباراتين في كل أسبوع ومثل هذه الظروف قد تخلق عند اللاعب صعوبة في ايجاد التوازن مع ما هو مطلوب منه ومع قدراته مما يؤدي الى ارتفاع صفة العصبية والقلق لديهم. حيث يشير (راتب، 2000) بأن الضغط النفسي يأتي من خلال عدم التوازن الواضح بين متطلبات (بدنية-نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة يمثل نتائج هامة.

وهذا ما اشار اليه (الخيكاني، 2008) اذا وقع اللاعب تحت الضغط النفسي فإن ذلك سيعمل على تضيق انتباه اللاعب ويؤثر سلبياً على تركيزه.

حيث تختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (العوران، 2009) و(صلاح، 2002) و (Weinberg & Gould, 1995) و (Azaritsky, 1992) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير اللعبة في حيث اتفقت مع دراسة (بدر الدين، 2004) و(وهدان، 2000) والتي أشارت إلى وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير اللعبة.

## 2- متغير الخبرة

الجدول رقم (5): المتوسطات الحسابية للضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة في فلسطين تبعاً إلى متغير الخبرة (ن = 48).

مجالات الضغوط النفسية	5 سنوات فأقل	6-10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	2.15	1.85	1.90
الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية	2.52	1.89	2.24
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت	2.86	2.33	2.67
الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام	3.29	3.05	2.91

2.46	2.42	2.77	الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين
2.69	2.65	2.70	الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري
2.48	2.37	2.72	الدرجة الكلية للضغوط

يتضح من الجدول رقم (5) قيم المتوسطات الحسابية للمجالات والدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين تبعاً إلى متغير الخبرة حيث كانت النتائج على النحو الآتي:

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي الخبرة (5 سنوات فأقل) هي الأعلى بمتوسط (2.15)، يليهم اللاعبون ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات) بمتوسط (1.90)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي الخبرة (6-10 سنوات) بمتوسط (1.85).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي الخبرة (5 سنوات فأقل) هي الأعلى بمتوسط (2.52)، يليهم اللاعبون ذو الخبرة (أكثر من 10 سنوات) بمتوسط (2.24)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي الخبرة (6-10 سنوات) بمتوسط (1.89).

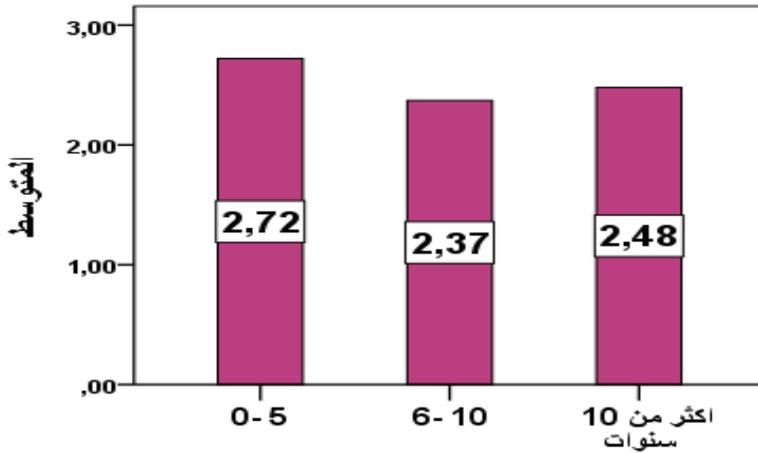
- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي الخبرة (5 سنوات فأقل) هي الأعلى بمتوسط (2.86)، يليهم اللاعبون ذو الخبرة (أكثر من 10 سنوات) بمتوسط (2.67)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي الخبرة (6-10 سنوات) بمتوسط (2.33).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي الخبرة (5 سنوات فأقل) هي الأعلى بمتوسط (3.29)، يليهم اللاعبون ذو الخبرة (6-10 سنوات) بمتوسط (3.05)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي الخبرة (أكثر من 10 سنوات) بمتوسط (2.91).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي الخبرة (5 سنوات فأقل) هي الأعلى بمتوسط (2.77)، يليهم اللاعبون ذو الخبرة (أكثر من 10 سنوات) بمتوسط (2.46)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي الخبرة (6-10 سنوات) بمتوسط (2.42).

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري: كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي كانت الضغوط النفسية لدى لاعبي الخبرة (5 سنوات فأقل) هي الأعلى بمتوسط (2.77)، ويليه اللاعبون ذو الخبرة (أكثر من 10 سنوات) بمتوسط (2.46)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي الخبرة (6-10 سنوات) بمتوسط (2.42).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين تبعاً إلى متغير الخبرة كانت أعلى الضغوط لدى لاعبي الخبرة (5 سنوات فأقل) بمتوسط (2.72)، ويليه اللاعبون ذو الخبرة (أكثر من 10 سنوات) بمتوسط (2.48)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى لاعبي الخبرة (6-10 سنوات) بمتوسط (2.37). والشكل البياني رقم (2) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (2): الاختلاف في متوسط الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية تبعاً إلى متغير الخبرة.

ويعزو الباحث إلى أن عدد المباريات التي خاضها اللاعب ذو الخبرة أكثر، ونتيجة المشاركة الفعالة والمستمرة، يكتسب ثقة أكبر والمحافظة على عامل اللياقة البدنية والمهارية والخطية والنفسية، مما يعمل على إزالة عامل الخوف والقلق والتوتر، في حين أن اللاعب الحديث أو قليل الخبرة وقليل الثقة بالنفس يتأثر بعامل الخوف والقلق وفقدان التركيز، مما ينعكس سلباً على نتائج المباريات الصعبة، هذا بالإضافة إلى أن لاعب الخبرة يصبح قائداً في الملعب، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (رانتب، 2000) حيث يشير إلى أن هناك علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والخبرة وبالتالي كلما زادت خبرة اللاعب قلت الضغوط النفسية.

حيث جاءت النتيجة على العكس من نتائج دراسة كل من ( وهدان، 2001 ) و ( حداد، 2005 ) و (Ballmer, 2002) و (بدر الدين، 2004) والتي أظهرت وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الخبرة.

### 3- متغير المؤهل العلمي

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية للضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين تبعاً إلى المؤهل العلمي (ن = 48).

مجال	متوسط	أقل	أعلى
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	2.06	1.91	2.14
الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية	2.25	2.25	2.25
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت	2.53	2.50	2.81
الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام	3.10	3.06	3.07
الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين	2.55	2.63	2.45
الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري	2.50	2.75	2.57
الدرجة الكلية للضغوط	2.49	2.57	2.51

يتضح من الجدول رقم (6) قيم المتوسطات الحسابية للمجالات والدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين تبعاً إلى متغير المؤهل العلمي حيث كانت النتائج على النحو الآتي:

- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب: كانت الضغوط النفسية لدى اللاعبين ذوي المؤهل العلمي (دبلوم) هي الأعلى بمتوسط (2.14)، يليهم اللاعبون ذوي المؤهل العملي (ثانوية عامة فأقل) بمتوسط (2.06)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى اللاعبين ذوي المؤهل العلمي (بكالوريوس فأعلى) بمتوسط (1.91).
- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية: كانت الضغوط النفسية لدى اللاعبين ذوي المؤهل العلمي (دبلوم) هي الأعلى بمتوسط (2.35)، يليهم اللاعبون ذوي المؤهل العملي (ثانوية عامة فأقل) و (بكالوريوس فأعلى) بمتوسط (2.25) لكل منهما.
- مجال الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت: كانت الضغوط النفسية لدى اللاعبين

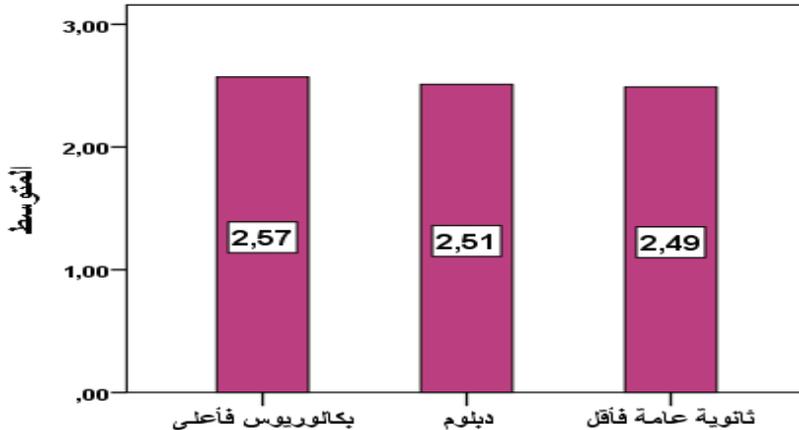
ذوي المؤهل العلمي (بكالوريوس فأعلى) هي الأعلى بمتوسط (2.81)، ويليهم اللاعبون ذوي المؤهل العلمي (ثانوية عامة فأقل) بمتوسط (2.53)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى اللاعبين ذوي المؤهل العلمي (دبلوم) بمتوسط (2.50).

- - مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام: كانت الضغوط النفسية لدى اللاعبين ذوي المؤهل العلمي (ثانوية عامة فأقل) هي الأعلى بمتوسط (3.10)، ويليهم اللاعبون ذوي المؤهل العلمي (دبلوم) بمتوسط (3.07)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى اللاعبين ذوي المؤهل العلمي (بكالوريوس فأعلى) بمتوسط (3.06).

- - مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية للاعبين: كانت الضغوط النفسية لدى اللاعبين ذوي المؤهل العلمي (بكالوريوس فأعلى) هي الأعلى بمتوسط (2.63)، ويليهم اللاعبون ذوي المؤهل العلمي (ثانوية عامة فأقل) بمتوسط (2.55)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى اللاعبين ذوي المؤهل العلمي (دبلوم) بمتوسط (2.45).

- - مجال الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري: كانت الضغوط النفسية لدى اللاعبين ذوي المؤهل العلمي (بكالوريوس فأعلى) هي الأعلى بمتوسط (2.75)، ويليهم اللاعبون ذوي المؤهل العلمي (دبلوم) بمتوسط (2.57)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى اللاعبين ذوي المؤهل العلمي (ثانوية عامة فأقل) بمتوسط (2.50).

- وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة في فلسطين تبعاً إلى متغير المؤهل العلمي كانت أعلى الضغوط لدى اللاعبين ذوي المؤهل العلمي (بكالوريوس فأعلى) بمتوسط (2.57)، ويليهم اللاعبون ذوي المؤهل العلمي (دبلوم) بمتوسط (2.51)، وأقل الضغوط النفسية كانت لدى اللاعبين ذوي المؤهل العلمي (ثانوية عامة فأقل) بمتوسط (2.49)، والشكل البياني رقم (3) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (2): الاختلاف في متوسط الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية تبعاً إلى متغير المؤهل العلمي.

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن اللاعبين (بكالوريوس فأعلى) كانوا يمتلكون دافعية قليلة في أثناء مشاركتهم في المباريات وعند قلة الدافعية تزداد الضغوط النفسية التي تقع على عاتق اللاعب وكذلك لكونهم من الأندية المتقدمة في الدوري الممتاز ولديهم الرغبة الكبيرة في الحصول على نتيجة جيدة في المباريات التي كانوا يخوضونها، وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (الغريبي، 2005) إلى أن امتلاك القناعات الذاتية من قبل اللاعبين بأهمية الأهداف التي وضعت لهم والتي جعلتهم في المراتب المتقدمة من الدوري أعطى الدافعية المعنوية العالية للاعبين لخوض منافسات الدوري بروح قتالية وبشكل إيجابي إذ أن دافعتهم العالية أدت إلى ان يكون سلوكهم التنافسي إيجابياً.

وكما أشارت دراسة (فيلي) إلى «أن دافعية الإنجاز الرياضي هو تكوين متعدد الأبعاد ومن هذه الأبعاد (هدف الإنجاز) الذي يكون فيها الاهتمام الأكبر للاعب لمواجهة متطلبات المنافسة وأنها من أهم المحددات الرئيسة للسلوك التنافسي».

كذلك اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة حداد، (2005) والتي أشارت لعدم وجود فروق تعزى إلى متغير المؤهل العلمي، في حين اتفقت مع دراسة وهدان، (2000) والتي أشارت إلى وجود فروق لدى عينة الدراسة تعزى إلى متغير المؤهل العلمي، ويرى الباحث أن مثل هذا الاختلاف قد يعود إلى اختلاف العينة التي أجريت عليها دراسة وهدان ممثلة بالمدرسين، في حين تم إجراء الدراسة الحالية على لاعبي بعض المنتخبات الوطنية للألعاب الجماعية في فلسطين.

## الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث ما يأتي:

1. إن درجة الضغوط النفسية الكلية لدى لاعبي بعض المنتخبات الوطنية للألعاب الجماعية في فلسطين كانت متوسطة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (51.02%).
2. إن أعلى درجة من الضغوط كانت على مجال الضغوط النفسية المرتبطة في الإعلام ، وبدرجة كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (61.42%).
3. إن أقل درجة من الضغوط كانت على مجال الضغوط النفسية المرتبطة في التدريب ، وبدرجة قليلة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (40.05%).
4. إن أعلى درجة للضغوط النفسية كانت لدى لاعبي كرة القدم، وكانت أقل درجة للضغوط لدى لاعبي كرة السلة.
5. إن أعلى درجة للضغوط النفسية لدى لاعبي الخبرة 5 سنوات فأقل، وكانت أقل درجة للضغوط لدى لاعبي الخبرة (6-10 سنوات).
6. إن اللاعبين ذوي المؤهل العلمي بكالوريوس فأعلى لديهم ضغوط نفسية أعلى من غيرهم من اللاعبين ذوي المؤهلات دبلوم وثانوية عامة فأقل.

## التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث التوصيات الآتية:

1. تفعيل دور الإعداد النفسي لدى اللاعبين للتخلص من الضغوطات النفسية، من خلال عقد الندوات والمؤتمرات وورش العمل من قبل متخصصين في مجال علم النفس الرياضي بالتعاون مع الاتحادات الرياضية من أجل تحقيق الانجاز الرياضي.
2. استخدام طرق الإعداد النفسي من قبل المتخصصين لدى الاتحادات الرياضية للتخلص من الضغوط والتوتر والانفعالات النفسية.
3. ضرورة تحفيز المدربين لتشجيع اللاعبين بعيداً عن الضغوط النفسية.
4. إجراء دراسة ميدانية تتناول الضغوط النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية.
5. زيادة فرص الاحتكاك والمنافسات الرياضية من أجل تدعيم الخبرات الميدانية لدى اللاعبين بهدف زيادة الثقة بالنفس والتخلص من الضغوط النفسية.
6. ضرورة إعداد برامج وأساليب لمعالجة الضغوط النفسية.

## المراجع العربية:

- إبراهيم، عبد ربه خليفة (1997). إصدارات علمية في المجال الرياضي، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، مكتب التدريب وإعداد القادة، القاهرة.
- احمد، محمود بدر (2001). السمات الدافعية وعلاقتها بالضغوط النفسية للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- بدر، أحمد (2006). «بناء مقياس للتعرف على أسباب الضغوط النفسية للاعبين كرة اليد» مجلة كلية التربية البدنية والرياضة، الجماهيرية الليبية ( 112 - 131 )
- بدر الدين، طارق محمد (2004). المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة الإسكندرية، مصر.
- جابر، رمزي (2011). «الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة قطاع غزة في ضوء بعض المتغيرات».
- جمال، عبد الناصر محمد (2002). الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الناشئين الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- الدباغ، انمار عبد الستار، والطائي، محمد خير الدين (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى لاعبات الكرة الطائرة، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، جامعة الموصل، العراق.
- حداد، بولص إبراهيم (2005). مصادر الضغط لدى حكام الألعاب الجماعية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، أربد، الأردن.
- الخيكاني، عامر سعيد (2008). سيكولوجية كرة القدم، الطبعة الاولى، دار الضياء للطباعة والنشر، العراق.
- الوسيمي، عزة شوقي (2004). «مصادر الضغوط النفسية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية»، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية.

- دافيد فونتانا (1993). الضغوط النفسية، ترجمة حمدي الفرماوي، ورضا أبو سريع،
- مراجعة فؤاد أبو حطب، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل (2000). علم نفس الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل (2006). الرعاية النفسية للرياضيين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل (2000). علم نفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات)، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الرضي، كمال جميل (2001). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، الطبعة الأولى، الجامعة الأردنية، عمان.
- السامرائي، ضياء (2010). «تقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز لكرة القدم»، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالي، م3، ع1، (181-198).
- صبري، إبراهيم عمران (2010). «الضغوط النفسية للرياضيين في جمهورية مصر العربية» (دراسة مقارنة)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، القاهرة.
- صلاح، أحمد (2002). النشاط الكهربائي للمخ كدالة لفعالية إستراتيجية التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان.
- عادل، حسني محمد. (2001). «بناء مقياس للتعرف على الضغوط النفسية للاعبي كرة السلة»، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثاني.
- علاوي، محمد حسنين (2004)، مدخل إلى علم النفس الرياضي، الطبعة الرابعة، مركز الكتاب للنشر.
- علي، حسين علي (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، العراق.

- العوران، حسن جمال، والنهار حازم (2009). «الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي بعض المنتخبات الوطنية»، المؤتمر العلمي الرياضي السادس، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.

- الغريبي، مؤيد عبد الرازق (2005). تأثير الضغط النفسي والجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية وفقاً للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الموصل.

- وهدان، نشوى محمود (2000). الضغوط النفسية لمدرربي بعض الرياضات المائية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.

## المراجع الأجنبية:

- Andrew J. Noblet And Sandra M. Gifford, The Sources of Stress Experienced by Professional Australian Footballers, Journal of Applied Sport Psychology, 14:2002 ( 1-13).
- Azaritsky, Sockol & Vivan , (1992) . Student-Athlete Stress at the High School Level. Boston University .
- Ballmer, Nevill, D, William, (2002). The influence of crowd noise and experience upon referring decisions in football. Psychology of sport an exercise, 3, 261- 272 .
- Benjamin,j,David,Collins,(1997):Self presentational sourcess of competitive stress during Performance. Journal of Sport & Exercise psychology, vol. 19 Mar. PP. 17-35.
- DeborahAlix,ClaudeFerrand,andMichelVerger.(2009): Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament, Volume 34, Issue1, January, Pages 150-157.
- Low, Chia-Ling, (1998). The effects of extra-curricular activities on the self-concept of Taiwanese university students (China). Dissertation Abstracts International, A 59\ 03, P. 750 .
- Malec, Carol Ann: 1998. The effects of education and exercise on, Fitness and stress dissertation abstracts, Mai. 36 \ 40. P 1080.
- Weinberg, R, & Gould, P. 1995 . Foundations of Sport Psychology. Human Kinetics.