

دراسة تحليلية للضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم الجزائريين في المنافسات القارية والعربية - 2011/2012 .-

جامعة سوق أهراس - الجزائر

د. قميوني حفيظ

ملخص البحث:

إن الهدف الأساسي من الدراسة التي قمنا بها يتمثل في العمل على معرفة مدى تأثير الضغط النفسي على أداء لاعبي كرة القدم الجزائريين، حيث شكلت عينة البحث من 170 لاعباً ينشطون بنوادي كرة القدم المحترفة. وقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي التحليلي قصد الوصول إلى إبراز دور التحضير النفسي في التخفيف من الضغط، وكذلك اختلاف حدته مقارنة بمستوى المنافسة الرياضية وشعبية النادي.

وقد أدلّت نتائج الدراسة على سلبية أداء اللاعب والفريق عموماً في حالة نقص التحضير النفسي لما قبل المنافسة، وأن نقص الخبرة الرياضية للاعبين يسهم في ارتفاع حدة ضغطهم وهو ما يعيق حسن تعاملهم مع مختلف الوضعيات التافسية. بالإضافة إلى التأثيرات الواضحة لدرجة المنافسة وشعبية النادي على مستويات الضغط النفسي.

أخيراً اهتم البحث بوضع عدد من الاقتراحات التي من الممكن أن تساهم في بعث أفكار إضافية حول مقتضيات كرة القدم الحديثة وأهمية الجانب النفسي منها، من خلال تعديل عملية الإعداد النفسي في النوادي الجزائرية، كونه وسيلة فعالة ومهمة في تهيئة وتطوير قدرات اللاعب للتtaفس بأعلى ما يمكنه من قدرات في كبرى المنافسات القارية والإقليمية.

Titre : Etude Analytique de l'Anxiété chez les footballeurs Algériens dans les compétitions africaines et arabes

Résumé :

L'objectif principal de notre étude est de connaître les effets de l'anxiété sur le rendement des footballeurs Algériens au cours des compétitions africaines et arabes, où nous avons pris un échantillon global de 170 joueurs évoluant dans des clubs professionnels.

Nous nous sommes basés sur la méthode descriptive analytique afin de pouvoir déterminer l'importance de la préparation psychologique sur la maîtrise et la régularisation du niveau d'anxiété.

Cette étude a démontré l'incapacité de gérer l'anxiété compétitive chez nos joueurs, ce qui explique la mauvaise prestation des clubs Algériens au cours des grandes échéances africaines et arabes.

D'un autre côté Les résultats du travail ont démontré que l'expérience footballistique et la popularité du club jouent une grande partie sur l'aspect psychologique des footballeurs, et peuvent aggravés ou minimisés le niveau d'anxiété compétitive.

Enfin, à travers cette recherche nous proposons des recommandations pratiques qui visent à l'amélioration des méthodes de préparation psychologique chez les équipes Algériennes en fonction des exigences modernes de la discipline.

أولاً : التعريف بالبحث :

1/ مقدمة البحث وأهميته:

إن الفرض الأسماى للمجتمعات الحديثة هو الاهتمام بالإنسان والسعى دوما إلى تحقيق الأفضل له بأعلى قدر ممكن، ولقد سعى الإنسان دوما لدراسة مختلف المواضيع العلمية وخاصة المتعلقة بالمجال الرياضي وهذا على اعتبار أن الرياضة مجدهود عضلي وذهني لازم الحياة البشرية منذ نشأتها، حيث أصبحت واقع المجتمعات الإنسانية حاضرها وقديمها.

وكما هو معلوم فقد أسهمت العلوم الحديثة في تطور وارتقاء الرياضة إلى مستويات عالية من خلال تحليل دقيق يشمل مختلف الجوانب المهارية، الخططية، البدنية وكذا النفسية والتي بواسطتها يتحدد الفرق بين لاعب وآخر وفريق وآخر، بطولة وبطولة أخرى... وبالتالي الفرق بين منتخب ومنتخب آخر.

وعليه بروز متغير جديد في المعادلة الأدائية التافسية لعالم الرياضة الاحترافية الحديثة ألا وهو الجانب النفسي، والذي يعتبر المكمل الرئيسي للجوانب السابقة بحكم الدور والأثر البارز الذي يلعبه على الأداء الجيد للاعب باعتبار أن غالبية الرياضيين يتشابهون كثيرا من الناحية الفسيولوجية والتقوtotكتيكية. ولكن يبقى العامل النفسي هو المحك الحقيقي في تفاوت الأداء أثناء المباريات حيث أن ما يميز اللاعبين ويقودهم للنجاح والتفوق هو قدراتهم العقلية والنفسية، فقد وجد في دراسات سابقة أن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة خصائصه التي يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة، مكونات ومحتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية والقدرات الخططية التي تشتمل عليها أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية كالإدراك، التصور، الضغط، التفكير والانتباه.

ومما لا شك فيه أن الأفراد والفرق والمنتخبات الرياضية التي تخضع للملاحظة والدراسات النفسية من خبراء وأخصائيي علم النفس الرياضي غالبا ما تستطيع أن

تعامل مع مختلف الظروف الزمكانية والفنية المهارية بثقة وجدارة واقتدار. وهو ما ييرز مدى الترابط الكبير لعوامل التفوق في الأداء الرياضي النفسي يوم المنافسة، لأن الشخصية الرياضية هي وحدة واحدة متكاملة هدفها الأول للرياضيين عموما ولاعبي كرة القدم خصوصا هو الحصول على نتائج جيدة.

لكن رغم هذا وجد أن عديد الأندية الجزائرية لا زالت تعاني الأمرين من حيث النتائج والأداء أمام مختلف الأندية الإفريقية وخصوصا في الأدوار التنافسية المتقدمة، وما إخفاقاتها المرة تلو الأخرى إلا دليل على ذلك. فمنذ آخر تتويجات شبيبة القبائل بكأس الإتحاد الإفريقي سنوات 2000، 2001، و2002 لم يستطع أي نادٍ جزائري الوصول إلى الدور النهائي في رابطة الأبطال أو كأس الإتحاد الإفريقي.

وعن أسباب هذه الإخفاقات صبت العديد من التصريحات الرسمية للاعبين ومدربي النوادي المحترفة الجزائرية في جانب العوامل النفسية من نقص للتركيز، تشتيت الانتباه، التخوف من المنافسة وكذلك الضغط النفسي لما قبل المباراة.

ويقيناً منا بمدى قيمة عامل الضغط النفسي وتأثيره على أداء اللاعبين ولاسيما في المستويات المتقدمة، أين يغدو اللاعب تحت ضغط نفسي كبير ومستمر يصل به إلى الارتباك والعجز في اتخاذ القرار السليم خلال المنافسة، كما أنه ينقص من تفاعله الإيجابي مع الآخرين، فقد أردنا من هذه الدراسة أن نبرز بعض العوامل التي تؤثر مباشرة على الضغط النفسي كنقص الخبرة، أهمية المنافسة والتحضير النفسي، كي نستطيع ضبط هذه العوامل بهدف تحسين أداء اللاعب خلال المنافسة.

أما عن أهمية البحث فتجلى في الحاجة إلى دراسة علاقة الضغط النفسي بالنتائج المسجلة لدى لاعبي كرة القدم، وبالتالي إمكانية تجسيد المهام التالية:

- المساهمة في بعث البحث الميداني الخاص بتحديد بعض العوامل المؤثرة على الضغط النفسي عند اللاعب أثناء المنافسة.
- معرفة مدى تأثير الضغط النفسي على أداء اللاعب يوم المنافسة.
- توضيح أهمية ودور المحضر النفسي في كرة القدم الحديثة.
- العمل على تحسين كيفيات التدريب النفسي والعقلية لدى الفرق الجزائرية.

2/ إشكالية البحث:

حضرت الاضطرابات النفسية في السنوات الأخيرة باهتمام كبير ولقيت رواجاً عظيماً بين عامة الناس، فالكتب التي تتناول هذه الاضطرابات أصبحت في قوائم الكتب الأكثر مبيعاً في العالم. غير أن الأمر لم يخل عن مفارقة مؤسفة، ففي الوقت الذي تحظى فيه الاضطرابات النفسية بهذا الاهتمام الكبير وتبذل جهود ضخمة لتعزيز الخدمات النفسية المتخصصة على أوسع نطاق، نجد أن أهل هذا التخصص في شقاق حاد يتنازعون فيما بينهم حول طبيعة هذه الظواهر وحول العلاج الأمثل لها وما تكاد نظرية جديدة تستثار بالساحة وتحل محل الباب العام والخاصة حتى يجف رواؤها وتدرج في زوايا النسيان، وتظهر نظريات أخرى وعلاجات جديدة مما تثبت أن يلحقها نفس المصير.

وإذا تحدثنا عن اهتمام العلماء بالاضطرابات النفسية عموماً فإننا نخص بالذكر ظاهرة الضغط النفسي، حيث تعتبر مجموعة من التحولات لغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة فعالة حادة ومستمرة والتي تصيب الفرد، فقد يكون الضغط النفسي هو الدافع والسبيل الوحيد الذي يحفز الإنسان على المضي قدماً (إبراهيم عبد الستار، 1980).

كما أن معتقد الفرد له تأثير مباشر على ضغطه النفسي لأن المعتقد قد يؤدي إلى الطمأنينة والسكينة نتيجة ما يحمله من معانٍ داخلية تؤثر في بناءه النفسي وهذا ما نجده في ثقافتنا الإسلامية انطلاقاً من قوله تعالى: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطمَئِنُ الْقُلُوبُ".

وعند الرياضيين يختلف عامل الضغط النفسي باختلاف المنافسات والمهرجانات الرياضية التي تقام بالمحافل الدولية وأهميتها بالنسبة للرياضي، ويختلف أيضاً ارتباطاً بعامل الخبرة ودرجة المنافسة وهذا ما أكدته أميرة حسن محمود وآخرون (2008) بذكرها للاتجاهات العالمية الحديثة في التدريب المنهجي والواجب العمل عليها قصد تطوير وتنمية كافة العوامل والصفات المحققة لثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة.

وهنا يلعب التحضير النفسي دورا أساسيا في التخفيف من حدة الضغط من أجل السير الحسن للمنافسة وتوفير الإمكانيات النفسية الضرورية للاعب حتى يتمكن من التغلب والتحكم في سلوكه أثناء المنافسات، وهو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي بنتائجها الإيجابية بعد مدة من العمل التدريسي.

وما تشهده الفرق الكروية الجزائرية اليوم في مختلف البطولات القارية من إقصاءات وهزائم متواتلة خلال العشرية الأخيرة، وكذا الظواهر السلوكية السلبية (العنف بأشكاله) الملاحظة ببطولتنا لدليل قاطع عن ضعف الثبات الانفعالي للاعبينا وعدم مقدرتهم على التحكم في سلوكياتهم الفردية منها والجماعية، مما يبعث التساؤل عن طرق تسخير الضغط النفسي لدى الفرق الجزائرية قبل المنافسة والأسباب الكامنة وراء كل هذه الانفعالات السلبية المسجلة في مختلف المستويات والمبارات.

وعلى ضوء هذا جاءت الإشكالية الرئيسية للبحث على النحو التالي:

هل للتحضير النفسي دور في تعديل الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

وأسئلة جزئية منبثقة من التساؤل العام تمثلت في :

- هل لخبرة اللاعب الرياضية تأثير على مستوى الضغط النفسي؟

- أيختلف مستوى الضغط النفسي باختلاف نوعية المنافسة وشعبية النادي؟

3/ أهداف البحث: لقد حددت أهداف البحث في النقاط الموجة:

- ✓ انجاز دراسة ببليوغرافية يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث من جهة، ومن جهة أخرى تسلّط الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التحضير النفسي للاعبين كرة القدم، بما يمكن أن يفيد كل عامل في هذا المجال في سعيه إلى تحقيق المستويات العالية وتطوير كرة القدم الجزائرية.

- ✓ القيام بمقابلات مسحية مباشرة مع كل الفاعلين في هذا المجال تهدف إلى تحديد العوامل الأساسية المؤثرة على الضغط النفسي للاعبين، قصد إيجاد الحلول الكفيلة بمعالجة النواقص وتحسين الاستجابات السلوكية للاعبين كرة القدم.

- ✓ معرفة الفروق الفعلية في الأداء التناصي بين اللاعبين المُتحكمين بضغط المنافسة وغير المُتحكمين بذلك في مقابلات رسمية ذات مستوى عال.

✓ فهم علاقة الضغط النفسي بالنتائج المسجلة لدى فرق كرة القدم الجزائرية.

4/ أسباب اختيار البحث:

كثيراً ما نسمع ونقرأ التصريحات الكثيرة للمدربين واللاعبين بحد ذاتهم عبر وسائل الإعلام بأن انهزام فرقهم يعود بالأساس إلى عوامل واضطرابات نفسية بحثة تحدث لهم قبل وأنشاء المنافسة، وهو ما سبق للباحث نفسه (كمدرب نحوي) ملاحظته على اللاعبين خلال المباريات الهامة، حيث يظهر اللاعب بمستويات أقل عن المستوى المتوقع له رغم إعداده التقني والخططي الجيد. وهذا على اعتبار أن الحالة النفسية للاعب هي المعيار الحقيقي لتحسين مستوى اللاعبين في ظل تكاملها مع الجوانب الأخرى من الإعداد، وكون أن نتيجة الآثار السلبية للضغط النفسي والتعب البدني تؤثر على أداء اللاعب وتؤدي به إلى ارتكاب المفوات والأخطاء خلال المنافسة بما يعني ضعف قابليته في الإنجاز (J. Weineck, 1997).

وهذا هو السبب الأساسي لاختيارنا لهذا الموضوع كونه يعطي الفرصة للكشف عن تأثير الضغط النفسي على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسات القارية الهامة.

5/ فروض البحث : قد وضعنا لهذا البحث فرضية عامة فحواها هو أن للتحضير النفسي دور رئيسي مباشر في تعديل الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم. وفرضيات جزئية إجرائية تمثلت في :

- خبرة اللاعب تؤثر على مستوى الضغط النفسي.
- مستوى الضغط النفسي يختلف باختلاف درجة المنافسة وشعبية النادي

6/ مجالات البحث : شمل البحث ثلاثة مجالات حددت على النحو الآتي :

المجال البشري : يعبر عن المجال البشري لعينة البحث والتي تكونت في هذه الدراسة من لاعبي نوادي كرة القدم المحترفة للدرجة الأولى بالبطولة الجزائرية. وقد أجريت المقابلات والاستبيانات المقدمة على 170 لاعب محترف بـ 07 نوادي تنشط بالقسم المحترف الأول، وهي الفرق المعنية بالمنافسات الإفريقية (وفاق سطيف، اتحاد

العاصمة، شبيبة بجایة وشباب باتنة) والمنافسات العربية والإقليمية (جمعية الشلف، مولودية العاصمة وشباب بلوزداد).

- **المجال المكاني:** تمت المقابلات الشخصية لتوزيع الاستبيان المكون من 20 سؤال مقسمة على ثلاث محاور أساسية، وذلك في مختلف إقامات اللاعبين المخصصة من طرف نواديهم الرياضية من طرف المشرف على البحث ووفقا للشروط العملية المعمول بها.
- **المجال الزماني :** استغرقت فترة العمل الميداني مدة 03 أشهر حيث انطلقت مع منتصف نوفمبر 2011 إلى غاية نهاية جانفي 2012 أي خلال مرحلة الذهاب للموسم الرياضي 2011/2012، ثم تلتها مرحلة جمع وتحليل النتائج والتي استغرقت 04 أشهر من شهر فيفري 2012 إلى غاية نهاية ماي 2012.

ثانيا : الدراسة النظرية

طرقنا خلال الدراسة النظرية إلى تعريف وتحليل المصطلحات الأساسية الواردة في البحث حتى يسهل فهمها واستيعابها وقد قسمت الدراسة إلى ثلاثة فصول رتبت كمالي:

- **الفصل الأول:** تطرقنا فيه إلى الضغط النفسي بحيث شملت دراسته النظرية على مختلف التعريفات الواردة عن علماء الاختصاص، وكذلك مصادره وأعراضه ووصولا إلى الاستراتيجيات المتبعة لمواجهته.
- **الفصل الثاني:** عالجنا فيه كل النقاط المحيطة بعالم كرة القدم مركزين في الأخير على الجانب النفسي في كرة القدم الحديثة وخصوصا ما تعلق بالضغوطات النفسية الواقعة على اللاعبين المحترفين.
- **الفصل الثالث:** اهتم بالأداء الحركي في كرة القدم من حيث عناصره وأنواعه، العوامل المؤثرة عليه وربطه بالعوامل النفسية المؤثرة والمتأثرة به أثناء وقبل المنافسة.

أما الجانب التطبيقي فقد قسم إلى فصلين:

➢ الفصل الأول: تناولنا فيه منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية.

➢ الفصل الثاني: عالج عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تخص كل فرضية من الفرضيات الجزئية وفي الأخير وضع الاستنتاج العام للدراسة.

فيما يخص الدراسات السابقة أو المشابهة فهي من أهم المحاور التي وجب على الباحث التطرق إليها بحيث يشري بواسطتها بحثه ويزيد من قوته ، وقد ذكر محمد حسن علاوي وأخرون (1987) " إن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة أنها تدل على المشكلات التي تمت معالجتها أو المشكلات التي لازالت في حاجة إلى الدراسة أو البحث وما الذي ينبغي إنجازه، كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية أو توضيح للباحث بما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت من قبل، الأمر الذي لا يستدعي إجراء المزيد من البحث في هذه المشكلة ".

ويعد موضوع الضغط النفسي من أحدث المواضيع التي تحدث فيها المختصون وجابت انتباه الباحثين في مجال علم النفس.

ونتيجة لتشعب السمات والصفات النفسية، انكبت فكرة بحثاً على استعراض أهم البحوث التي تطرقت لهذا الموضوع بالذات على الصعيد الوطني، إيماناً منا بأن التغير الحاصل بسبب الدخول إلى عالم الاحتراف قد غير الكثير من المعطيات السابق استنتاجها في البحوث الماضية، ومن أهم هذه الدراسات نذكر:

 **الدراسة الأولى :** قام بها شلولي عمر و آخرون وجاءت بعنوان "تأثير الضغط النفسي على لاعبي كرة القدم بقسم ما بين الرابطات - أكابر -" ، وقد اعتمدت هذه الدراسة على معرفة مختلف الجوانب المحيطة بلاعب كرة القدم في قسم ما بين الرابطات ومدى تأثرهم بالصعوبات و العرقليل التي تواجههم أثناء المنافسة.

وتوصلت الدراسة في نهايتها إلى أن لاعبي ما بين الرابطات يتأثرون كثيراً بظروف المنافسة الصعبة والمشحونة، لذا فهم بحاجة إلى خبرة رياضية تساعدهم في التسيير الحسن لأنفعالاتهم النفسية والتحكم أكثر في ضغوطات المنافسة.

ومنه خرجت هذه الدراسة بالنتائج التالية:

- للأجواء المشحونة قبل المنافسة تأثير سلبي على لاعبي قسم ما بين الرابطات خصوصاً منهم ذوي الخبرة الكروية القليلة.
- يلعب الضغط النفسي في معظم الأحيان دوراً سلبياً عند غالبية لاعبي أندية ما بين الرابطات.

الدراسة الثانية: دراسة الباحثين موسى إبراهيم وسالمة عبد القادر والذين تطرقوا في بحثهم إلى دراسة حالة قلق المنافسة لدى اللاعبين على حسب مراكز اللعب، حيث أن بحثهم كان يدور حول التساؤل المتمثل في: كيف لدرجة قلق المنافسة الرياضية أن يؤثر في مستوى أداء اللاعب على حسب مركز اللعب؟

وقد خلصوا إلى أن موضوع قلق المنافسة ما هو إلا محاولة لتفصير سلوك الرياضي اتجاه المنافسة أو المسابقة على أساس وجود مستويات وأبعاد مقاومة والتحكم فيها من شأنه أن يؤدي إلى الازن النفسي للرياضي. ومنه خرجت هذه الدراسة بالنتائج التالية:

- يكون أداء اللاعبين بشكل متباين بين بمراكز اللعب.
- يتزايد الضغط النفسي عند لاعبي المراكز الحساسة كحارس المرمى مثلاً.
- ترتفع درجة الضغط النفسي بصورة كبيرة في حالة المقابلات المصيرية والهامة.

ثالثاً: إجراءات البحث:

1/ منهج البحث: إن طبيعة الإشكال البحثي الموضوع فرض علينا استعمال المنهج الوصفي التحليلي. والمنهج الوصفي التحليلي يعد أنساب المنهج لحصر وتحليل الإشكال القائم، كونه يتضمن تنظيماً كاملاً يجمع بين البراهين النظرية والتطبيقات العملية (المقابلات الشخصية والاستبيان البحثي) تسمح باختيار الفروض

والتحكم في العوامل التي من الممكن أن تؤثر في الدراسة (بوجوش عمار وآخرون، 1995).

واستعمال المنهج الوصفي التحليلي يهدف إلى تقييم درجات الضغط النفسي الواقع على لاعبي الأندية الجزائرية المحترفة قبل المنافسات القارية والإقليمية الهامة، وتقدير نسب الاختلاف القائمة لدرجات الضغط النفسي بين اللاعبين بحسب الخبرة الرياضية وشعبية النادي.

2 / مجتمع أو عينة البحث : مجتمع أو عينة البحث تعتبر أساس العمل في البحث، وهي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عليها عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة تمثيلا صادقا (رومأن محمد، 1995).

وفي بحثنا هذا تشكلت عينة البحث من 170 لاعب محترف بـ 07 نوادي تنشط بالقسم المحترف الأول معنية بالمنافسات الإفريقية، من نوع العينة العمدية مقسمين على مجموعتين:

- المجموعة الأولى تتكون من لاعبين ذوي خبرة كروية وعدهم 94 لاعبا.
- المجموعة الثانية تتكون من لاعبين يفتقدون إلى خبرة كروية وعدهم 76 لاعبا.

3/ إجراءات البحث الميدانية :

لقد اعتمد الباحث على جملة من الإجراءات الميدانية مستخدما في ذلك العديد من الطرق والوسائل للحصول على المعلومات اللازمة وهي :

- **التحليل السليوغرافي** : هدفه الأساسي تمثل في توضيح الرؤى والمفاهيم النظرية قصد الإحاطة قدر الإمكان بكلفة جوانب البحث سواء العلمية النظرية أو العلمية التطبيقية.
- **طريقة المقابلات الشخصية والاستبيان البحثي** : قبل الشروع في البحث قمنا بإجراء استطلاع أولي رمى إلى معرفة أراء المدربين واللاعبين في مشكلة الضغط النفسي بالبطولاتقارية، وتجلى من المقابلة المباشرة معهم اتفاقهم على صعوبة تعامل لاعبينا مع حالات الضغط النفسي خصوصا في المباريات والمسابقات الإفريقية المتقدمة وبالضبط في اللحظات الحرجة من المباراة. وبعد ذلك انطلقنا في معالجة موضوع البحث من خلال توزيع الاستبيان المكون من 20 سؤال لها علاقة مباشر بفرض وأغراض البحث، به 05 أسئلة نصف مفتوحة والبقية مغلقة.
- **الوسائل الإحصائية** : لغرض معالجة وتفسير نتائج الدراسة البحثية، ارتأينا إلى استعمال الوسائل الإحصائية المخصصة لذلك والمتمثلة في النسب المئوية واختبار (χ^2) (محمد نصر الدين رضوان، 2002).

رابعاً : عرض النتائج ومناقشتها :

إن الاستبيان المقدم لدراسة المشكل البحثي المطروح مشكل من 20 سؤالاً ومقسم على ثلاث محاور أساسية، كل محور يهدف إلى إثبات أو نفي فرضية من الفرضيات الموضوعة في بداية العمل. حيث تم توزيع الأسئلة على النحو التالي:

- المحور الأول ويضم 06 أسئلة مغلقة وهي المرقمة من 01 إلى 06.
- المحور الثاني ويضم 07 أسئلة مغلقة ونصف مفتوحة، وهي المرقمة من 07 إلى 14.
- ومن 11 إلى 09

- المحور الثالث ويضم 07 أسئلة مغلقة ونصف مفتوحة، وهي رقم 10 بالإضافة إلى الأسئلة المرقمة من 15 إلى 20.

1/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة: نعيد ونذكر بأن طرح الفرضية العامة أقر بأن للتحضير النفسي دور رئيسي و مباشر في تعديل الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ومن خلال جمع المعلومات الحصول عليها من الاستبيان وتبويبها توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم 01 : يوضح نتائج دراسة الفرضية العامة.

نسبة التكرار	السؤال الأول	السؤال الثاني	السؤال الثالث	السؤال الرابع	السؤال الخامس	السؤال السادس
نعم	72.73	36.36	59.09	81.82	97	58.15
لا	27.27	63.64	40.91	18.18	03	41.85
المجموع	100	100	100	100	100	100

تبين من خلال قراءة نتائج الأسئلة رقم 01، 04، 05 و 06 أن مجمل اللاعبين يرون بأن عملية التحضير النفسي لما قبل المنافسة جد مهمة وهذا بالنظر إلى النسب العالية في معظم الأجوبة والتي كانت على التوالي (58.15، 97، 81.82، 41.85، 72.73، 40.91) وأيضاً كون أن هذا النوع من التحضير يضمن:

- إعطاء اللاعب كل ما لديه من إمكانيات وطاقة.
 - تحفيظ حدة الضغط بما يخدم مصلحة الفريق والعكس صحيح.
 - الارتفاع بمستوى الأداء بحكم الانعكاسات الإيجابية للعملية.
- كما تؤكد نسبة معتبرة منهم في السؤال الثالث (59.09٪) أن مدربين فرقهم يبذلون قصارى الجهد لتحضيرهم نفسياً قبل المباراة إلا أن حدة الضغط لديهم تبقى نوعاً ما عالية، وبالرغم من هذا فإن نسبة 63.64 من اللاعبين لا يحذرون التعامل مع المحضر النفسي كونه يولد لديهم الإحساس بالنقص، وهذا ما رمى إليه السؤال الثاني من

الاستبيان.

2/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: طرح الفرضية الأولى رمى إلى أن خبرة اللاعب الرياضية تؤثر على مستوى ضغطه النفسي أثناء المنافسات الهامة، ومن خلال جمع المعلومات المحصل عليها من الاستبيان وتبويبيها توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم 02: يبين النتائج المسجلة لدراسة الفرضية الأولى.

السؤال الرابع عشر	السؤال الثالث عشر	السؤال الثاني عشر	السؤال الثامن	السؤال السابع	نسبة التكرار
66.15	27.27	77.27	68.18	77.17	نعم
33.85	72.73	22.73	31.82	22.73	لا
100	100	100	100	100	المجموع

تبين من خلال قراءة نتائج الأسئلة رقم 07، 08، 12، 13، و 14 أن مجمل اللاعبين يرون بأن الخبرة الكروية للاعب جد مفيدة له قصد مجابهته للضغوط النفسية الواقعة في المنافسات القارية والإقليمية الهامة، على اعتبار أن مجمل القيم النسبية قد تجاوزت ثلثي العينة عدا السؤال الثالث عشر الذي كانت نسبة ضعيفه ومقدمة بـ (27.27٪) لكونه بحث عن ثقة اللاعب بنفسه لمجابهته تلك الضغوط، وهو تأكيد آخر للصعوبة التي يواجهها لاعبو النادي الجزائري في مثل هذه المواقف . واتفق غالبية اللاعبين على أن الخبرة الرياضية تسهم في:

- تحفييف الضغط أثناء المباريات.
- التأقلم بسرعة بعد دخولهم إلى أرضية الميدان.

- التغلب على الخشية من سوء الأداء نتيجة الضغط النفسي وهذا قبل المباراة.

أما عن السؤال رقم 09 والذي بحث عن معرفة درجة الضغط الواقعة على اللاعبين قبل المباريات قد جاء نصف مفتوح وباقتراحات عديدة وكانت نتائجه هي أن 36.36% من اللاعبين أوضحاوا أن درجة الضغط عندهم تكون عالية قبل المنافسة، وذكر

54.55% منهم بأن درجة الضغط عندهم تكون متوسطة، في مقابل ذلك أجاب 09.09% أن درجة الضغط لما قبل المنافسة تكون ضعيفة.

أما عن السؤال الحادي عشر والهادف إلى تقييم درجات الضغط الواقعة على اللاعبين من طرف لاعبي الفريق الخصم فقد تبين أن 50% منهم يعانون من ارتفاع الضغط بسبب لاعبي الفريق الخصم و 40.91% يكونوا في حالة عادية أما الباقي ونسبتهم 9.09% فلا يبالون بذلك أصلاً.

إحصائياً تطبيق حساب (χ^2) عند الأسئلة 07، 08، 09، 13، و 14 أوضح على فوارق إحصائية دالة بين عينة اللاعبين الممتلكين لخبرة رياضية وغير الممتلكين لذلك.

3/ عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: طرح الفرضية الثانية هدف إلى معرفة مستويات الضغط النفسي لدى اللاعب باختلاف درجة المنافسة وشعبية النادي، ومن خلال جمع المعلومات المحصل عليها من الاستبيان وتبويبها توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم 03: يبين النتائج المسجلة لدراسة الفرضية الثانية.

نسبة التكرار	السؤال الخامس عشر	السؤال السادس عشر	السؤال الثامن عشر	السؤال العشرون
نعم	31.82	36.36	63.64	93.40
لا	68.18	54.55	36.36	6.60
المجموع	100	100	100	100

تبين من خلال قراءة نتائج الجدول الموضح أعلاه أن :

- فئة قليلة من اللاعبين يتمكنون من التأقلم مع طبيعة المنافسة عالية المستوى وبنسبة (31.82٪) فقط وهذا ما يوضحه السؤال الخامس عشر، كون أن نسبة جد عالية منهم لا تمتلك الخبرة الرياضية الالازمة لتسهيل عمليات التأقلم والتكييف والمقدرة بـ 54.55٪ من مجموع العينة (السؤال رقم 16).

- عدداً كبيراً من اللاعبين يتاثرون بضغط نفسي عال وهذا في حالة ما عول عليهم المدرب أثناء المنافسة لخوفهم من تخريب ثقة المدرب وعدم تمكّنهم من حمل المسؤولية المنوطة بهم، وما نسبة 63.64٪ المسجلة بالسؤال الثامن عشر لدليل على ذلك.

- السؤال العشرون أوضح بما لا يدع مجالاً للشك أن جل اللاعبين (93.40٪) يرون أن لشعبية النادي تأثير سلبي على أدائهم أثناء المنافسات القارية والإقليمية.

- في الحين أن الأسئلة رقم 10، 17 و 19 جاءت نصف مفتوحة وباقتراحات عديدة وكانت نتائجها كالتالي:

✓ السؤال العاشر والخاص بمدى تأقلم اللاعبين مع فرقهم ذات الشعبية الواسعة أوضحت نتائجه أن ما نسبته 13.64٪ من اللاعبين يتتأقلمون بصورة سريعة وفعالة مع الوضعية، في حين يرى 59.09٪ منهم بأن هذا التأقلم يكون بصورة تدريجية قد تصل إلى 04 أشهر وهو ما يفرض عليهم ضغوطاً نفسية كبيرة في المراحل الأولى للموسم الرياضي. على النقيض من ذلك تماماً يرى 27.27٪ من اللاعبين بأن

عملية التكيف داخل الفرق ذات الشعبية العارمة جد صعبة و تتطلب أكثر من موسم رياضي، وهو ما يجعل أدائهم جد ضعيفة في الموسم الأولى خصوصا.

✓ **السؤال السابع عشر والرامي إلى معرفة مدى تأثير اللاعب بشعبية وجمهور فريقه الحاضر بالملعب، أكد فيه 68.18% من اللاعبين أن ذلك يضيف لقدراته على التغلب على الضغط المفروض قبل المنافسة، في حين أوضح 22.73% بأنهم يزدادون ضغطاً لمشاهدة الحضور الجماهيري الكبير، أم بقيتهم والمقدرة نسبتهم بـ 09.09% فقد علقو بأن ذلك يولد لديهم الإحساس بالدهشة لدرجة عدم مقدرتهم على تنفيذ المهام المنوطة بهم، واللاحظ أن الفتة الثانية والثالثة من اللاعبين المشكلة تقريباً لثلث العينة قد تأثروا بشعبية النادي لحد بعيد.**

✓ **السؤال التاسع عشر والهدف إلى توضيح أي نوع من المباريات والمنافسات التي تزيد من حدة الضغط على اللاعبين أبان على أن جميع المباريات التي تسير وفقاً لنظام الإقصاء المباشر بمعنى نظام الكأس تزيد من حدة الضغط لدى اللاعبين وخصوصاً في الأدوار المتقدمة من البطولة المشارك فيها، كما أوضح 81.81% أن حدة الضغط تزداد أكثر إن كانت تلك المباريات طابع محلي عربي أو مغاربي.**

4/ مناقشة النتائج:

من خلال دراسة النتائج المحصل عليها في المحور الأول والتي جاءت لتعالج الفرضية العامة، وجد أن التحضير النفسي هو عملية فعالة وضرورية للاعبين لما لها من نتائج إيجابية من حيث تحسين الأداء العام لللاعب والذي ينعكس بالإيجاب على أداء الفريق (الأسئلة رقم 01 و 04).

فالتحضير النفسي ينمّي الاتجاهات الإيجابية للاعب مركزاً في ذلك على المعارف العلمية والقيم الأخلاقية، كما يلعب دوراً جلياً في التغلب على كل المؤثرات حتى لا تكون عائقاً لأدائِه أثناء المباراة وهو بدوره يسرع من عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال إجراءات التدريب والمنافسة (الأسئلة رقم 05 و 06).

كما أدللت نتائج البحث بأن مجمل الأندية الجزائرية تولي نوعا من الإهتمام إلى عملية التحضير النفسي على الرغم من اختلاف كيفيات التطبيق لديها، فهناك من الأندية تعتمد على محضر نفسي وآخر ترك العملية للمدرب الرئيسي حتى يتسمى له تطبيق العملية التدريبية بصفة شاملة وأيضاً تبتعد عن تداخل الصالحيات بين أعضاء الطاقم الفني كما أن نسبة كبيرة من اللاعبين الجزائريين لا تحبذ التعامل مع المحضرين النفسيين لاعتبارات فكرية خاطئة وهو ما يتجلّى في الأسئلة رقم 02 و 03 . وبالعودة إلى دراسة سابقة قام بها شلولي عمر و آخرون اتضح أنها نتائج مشابهة لنتائج دراستنا، وعليه يمكن أن نقول بأن الفرض العام للبحث قد تحقق.

فيما يخص النتائج المتحصل عليها لمعالجة الفرضية الأولى وجد أن لخبرة اللاعب تأثير على أداء كرة القدم أثناء المنافسة، فاللاعب المبتدئ ليس كاللاعب ذو الخبرة فهذا الأخير له مستوى عالي على جميع الأصعدة خصوصا في الحالات التي تتطلب دراية وضبط للنفس في تسخير اللحظات الهامة من المباريات الحاسمة، فدرجة الضغط تختلف باختلاف المبارزة واختلاف المهام لدى اللاعب وكل هذا متعلق بخبرته. فالنتائج الإحصائية (ك²) أثبتت عن وجود اختلاف في درجات الضغط والتوتر بين الفتئين وفي صالح اللاعبين الممتلكين لخبرة الكروية، وهذا ما دلت عليه الأجوبة المحصلة من الأسئلة (07، 08، 12، 13، 14).

أما عن الدراسة التحليلية للفرضية الثانية وجد أن لدرجة المنافسة تأثير كبير على مستويات الضغط النفسي، كون أن درجة المنافسة تلعب دورا هاما في الزيادة من حدة الضغط النفسي للاعب بحيث كلما زادت أهمية المنافسة الكروية كلما زادت معها مستويات الضغط النفسي عند اللاعب، وهذا ما تجلّى في أسئلة المحور الثالث رقم (15، 16، 18، 19) الدالة هي الأخرى على فروق إحصائية بين لاعبي الخبرة وعديمي الخبرة. نتائج اتفقت في مجملها مع ما أكدته أسماء كامل راتب (1989) تكملاً لدراسة مارتيز حول تأثير درجة المنافسة على اللاعب.

الشطر الثاني للفرضية والقاضي بأن شعبية النادي تزيد من حدة الضغط لدى اللاعبين أضحت جد صحيحة بحكم النتائج المحصلة من الأسئلة رقم (10، 17، 20)،

فالتأقلم في النوادي الجزائرية ذات الشعبية العارمة كمولودية العاصمة وشبيبة القبائل على سبيل الذكر ليس بالشيء السهل، وهو يرجع لعدة عوامل منها وسائل الاتصال والتعامل داخل الفريق في حد ذاته (المدرب، اللاعبين والطاقم الإداري) من جهة، ومن جهة أخرى صعوبة تعامل اللاعبين مع الجماهير العريضة لهذه النوادي وخاصة عند تحقيق النتائج المخيبة لطلعاتها.

كل هذا يثبت لنا صحة توجيه الفرض الثاني للبحث ومدى تحكمه في حدة الضغط لدى لاعبي كرة القدم في المنافسات القارية والإقليمية.

5/ الاستنتاج العام: من خلال استنتاجات المحاور الثلاث، تبين لنا بوضوح أن للضغط النفسي تأثير جلي على أداء اللاعبين حيث أن:

- نقص التحضير النفسي وعدم تحسين آلياته لدى الفرق الجزائرية يؤثر سلبا على مردود اللاعبين وبالتالي صعوبة تحقيق نتائج طيبة في المنافسات القارية والإقليمية.
- نقص الخبرة الرياضية للاعبين يسهم في ارتفاع حدة ضغطهم وهو ما يعيق حسن تعاملهم مع مختلف الظروف التفاسية.
- لدرجة المنافسة وشعبية النادي تأثيرات واضحة على مستويات الضغط النفسي.

الاقتراحات والتوصيات:

انطلاقاً من نتائج وتحاليل البحث وقدرت تحسين أداء الفرق الجزائرية مواكبة كل التطورات والتغيرات التي شهدتها كرة القدم العالمية المحترفة ولأجل مستقبل مشرق للكرة الجزائرية، ارتأينا إلى وضع التوصيات والاقتراحات التالية:

✓ بعث دراسات معمقة لأشكال التحضير النفسي وأهم طرقه الحديثة قصد مواكبة معطيات الكرة الشاملة الحديثة، التي تميز بضغط نفسي عالي قبل، أثناء وبعد المنافسة.

- ✓ التركيز على تقنيات التحضير النفسي للمدرب خلال تريصات التكوين المؤطرة من طرف الاتحادية المعنية خصوصا مع القناعات الخاطئة للاعبين اتجاه المحضر النفسي، في انتظار تصحيح هذه القناعات.
 - ✓ إقحام اللاعبين الشباب في المباريات الرسمية عالية المستوى أو على الأقل البحث عن المشاركة في دورات رياضية كروية شبه قارية وإقليمية خاصة بالأصناف الشابة، لاكتساب الخبرة والخروج من دوامة الضغط النفسي مبكرا.
 - ✓ تعويد اللاعبين على المحضر النفسي منذ انخراطهم الأول في النادي الكروية أي من المراحل السنية المبكرة قصد تقبل التعامل معهم مستقبلا.
 - ✓ تحسيس الجماهير بضرورة الوقوف إلى جانب لاعبيهم المنضمين حديثا خصوصا في الأشهر الأولى، وعدم مطالبتهم بالنتائج الفورية.
- خاتمة:**

من خلال دراسة موضوع البحث وانطلاقا من النتائج المحصلة في الشطر الأول من العمل، توصلنا إلى أن التحضير النفسي يلعب دورا فعالا ومهما في تهيئة وتشييط وتطوير قدرات اللاعب للت天涯س بأعلى ما يمكنه من قدرات قصد الحصول على مردود أعلى من الأداء. إذ أن التدريب الهدف للمستويات العالية في الكرة الحديثة لا يقتصر على التحضير التقني والخططي فقط، بل يتعدى ذلك ليشمل التحضير النفسي الذي وجب التركيز عليه لما له من أهمية بالغة في مردودية الأداء العام لللاعب.

وعلى المختصين النظر إلى العوامل المساهمة في زيادة حدة الضغط النفسي نظرة سليمة ودقيقة، بل علينا القول أنهم ملزمون بالاحتياط منها وعدم استصغارها، وذلك عن طريق إدراج العامل النفسي ضمن العملية التدريبية كون أن نقص هذا النوع من التحضير له دور سلبي على النتائج الفنية لللاعب والنادي على حد سواء. وأدلت الدراسة في جزئها الثاني على أهمية عوامل الخبرة الرياضية، درجة المنافسة وشعبية النادي من نفسية اللاعب، فهي تكبح وتقلل مستوياته الرياضية خالقة له في نفس الوقت صعوبات كبيرة في إبراز إمكاناته القصوى.

ومنه نرى أن اعتماد التحضير النفسي في النوادي الجزائرية أضحى أولوية قصوى في الإعداد الرياضي لما يضفيه من تكملة مهمة للاعب في مسيرته الكروية، حتى نستطيع الوصول به إلى نمط اللاعبين الكبار الذين يغيرون مجرى ونتيجة المبارزة في أي وضعية نفسية أو لحظة زمنية كانت اعتمادا على طاقتهم النفسية العالية والمتعددة.

وفي الأخير نأمل أن يكون هذا العمل بمثابة المفتاح الأولي لمزيد من البحوث والدراسات العمقة لإثراء المعارف المختصة في هذا المجال، والتي تهدف جمعها إلى تحسين آليات الأداء الرياضي في الكرة الجزائرية.

المراجع العربية:

1. **أسامة كامل راتب:** دوافع التوافق الحركي، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
2. **أميرة حسن محمود؛ ماهر حسن محمود:** الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط 01، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
3. **إبراهيم عبد الستار:** الاكتئاب واضطرابات العصر الحديث، سلسلة عالم المعرفة، 239 ، الكويت، سنة 1980.
4. **محمد حسن علاوي؛ محمد نصر الدين رضوان :** الاختارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987.
5. **محمد نصر الدين رضوان :** الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى - دار الفكر العربي - القاهرة، 2002.
6. **رومان محمد :** محاضرات في منهجية البحث العلمي لطلبة الماجستير، ط 1 - المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر. 1995. ص 105.