

دراسة تحليلية للضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم الجزائريين

في المنافسات القارية والعربية - 2011/2012 -

جامعة سوق أهراس - الجزائر

د. قميني 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 لاعبا ينشطون بنوادي كرة القدم المحترفة. وقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي التحليلي قصد الوصول إلى إبراز دور التحضير النفسي في التخفيف من الضغط، وكذا اختلاف حدته مقارنة بمستوى المنافسة الرياضية وشعبية النادي.

وقد أدلت نتائج الدراسة على سلبية أداء اللاعب والفريق عموما 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 التنافسية. بالإضافة إلى التأثيرات الواضحة لدرجة المنافسة وشعبية النادي على مستويات الضغط النفسي. أخيرا 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 تفعيل عملية الإعداد النفسي في النوادي الجزائرية، كونه وسيلة فعالة ومهمة في تهيئة وتطوير قدرات اللاعب للتنافس 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 démontrée l'incapacité de gérer l'anxiété compétitive chez nos joueurs, ce qui explique la mauvaise prestation des clubs Algériens au cour des grandes échéances africaines et arabes.

D'un autre coté Les résultats du travail ont démontrés que l'expérience footballistique et la popularité du club jouant 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.

أولا : التعريف بالبحث :

1/ مقدمة البحث وأهميته:

إن الغرض الأسمى للمجتمعات الحديثة هو الاهتمام بالإنسان والسعي دوماً إلى تحقيق الأفضل له بأعلى قدر ممكن، ولقد سعى الإنسان دوماً لدراسة مختلف المواضيع العلمية وخاصة المتعلقة بالمجال الرياضي وهذا على اعتبار أن الرياضة مجهود عضلي وذهني لازم الحياة البشرية منذ نشأتها، حيث أضحت 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 برز متغير جديد في المعادلة الأدائية التنافسية لعالم الرياضة الاحترافية الحديثة ألا وهو الجانب النفسي، والذي يعتبر المكمل الرئيسي للجوانب السابقة بحكم الدور والأثر البارز الذي يلعبه على الأداء الجيد للاعب باعتباره أن غالبية الرياضيين يتشابهون كثيرا من الناحية الفسيولوجية والتقنوتكتيكية. 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 وأخصائي علم النفس الرياضي غالبا ما تستطيع أن

تتعامل مع مختلف الظروف الزمكانية والفنية المهارية بثقة وجدارة واقتدار. وهو ما يبرز مدى الترابط الكبير لعوامل التفوق في الأداء الرياضي النفسي يوم المنافسة، لأن الشخصية الرياضية هي وحدة واحدة متكاملة هدفها الأول للرياضيين عموماً ولاعب كرة القدم خصوصاً 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 وخصوصاً في الأدوار التنافسية المتقدمة، وما إخفاقاتها المرة تلو الأخرى إلا دليل على ذلك. فمنذ آخر تتويجات شببية القبائل بكأس الاتحاد الإفريقي سنوات 2000، 2001، و2002 لم يستطع أي ناد جزائري الوصول إلى الدور النهائي في رابطة الأبطال أو كأس الاتحاد الإفريقي.

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

ويقينا منا بمدى قيمة عامل الضغط النفسي وتأثيره على أداء اللاعبين ولاسيما في المستويات المتقدمة، أين يغدوا 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 فتتجلى في الحاجة إلى دراسة علاقة الضغط النفسي بالنتائج المسجلة لدى لاعبي كرة القدم، وبالتالي إمكانية تجسيد المهام التالية:

- المساهمة في بحث 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 كفايات التدريب النفسي والعقلي لدى الفرق الجزائرية.

2/ إشكالية البحث:

حضيت الاضطرابات النفسية في السنوات الأخيرة باهتمام كبير ولقيت رواجاً عظيماً بين عامة الناس، فالكتب التي تتناول هذه الاضطرابات أضحت 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 لتعميم 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 تستأثر بالساحة وتخلب ألباب العامة والخاصة حتى يجف روائها وتدرج في زوايا النسيان، وتظهر نظريات أخرى وعلاجات جديدة فما تلبث أن يلحقها نفس المصير.

وإذا تحدثنا عن اهتمام العلماء بالاضطرابات النفسية عموماً فإننا نخص بالذكر ظاهرة الضغط النفسي، حيث تعتبر مجموعة من التحولات لتغير 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 معاني داخلية تؤثر في بناء النفسي وهذا ما نجده في ثقافتنا الإسلامية انطلاقاً من قوله تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب".

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 اللازمة للاعب حتى يتمكن من التغلب والتحكم في سلوكه أثناء المنافسات، وهو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي بنتائجها الإيجابية بعد مدة من العمل التدريبي.

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

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؟
- يختلف مستوى الضغط النفسي باختلاف نوعية المنافسة وشعبية النادي ؟

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

- ✓ انجاز دراسة بيبليوغرافية يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث من جهة، ومن جهة أخرى تسليط الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التحضير النفسي للاعب 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 النقائص وتحسين الاستجابات السلوكية للاعب كرة القدم.
- ✓ معرفة الفروق الفعلية في الأداء التنافسي بين اللاعبين المتحكمين بضغط المنافسة وغير المتحكمين بذلك في مقابلات رسمية ذات مستوى عال.

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

4/ أسباب اختيار البحث:

كثيرا ما نسمع ونقرأ التصريحات الكثيرة للمدربين واللاعبين بحد ذاتهم عبر وسائل الإعلام بأن انهزام فرقهم يعود بالأساس إلى عوامل واضطرابات نفسية بحتة تحدث لهم قبل وأثناء المنافسة، وهو ما سبق للباحث نفسه (كمدرّب نخوي) ملاحظته على اللاعبين خلال المباريات الهامة، حيث يظهر اللاعب بمستويات أقل عن المستوى المتوقع له رغم إعداداته التقنوبدي 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 الهفوات والأخطاء خلال المنافسة بما يعنى 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 ثلاث 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 بجاية 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 الزمني:** 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

تطرقنا خلال الدراسة النظرية إلى تعريف وتحليل المصطلحات الأساسية الواردة في البحث حتى يسهل فهمها واستيعابها وقد قسمت الدراسة إلى ثلاث فصول رتبت كمايلي :

- **الفصل الأول:** تطرقنا فيه إلى الضغط النفسي بحيث شملت دراسته النظرية على مختلف التعاريف الواردة عن علماء الاختصاص، وكذا مصادره وأعراضه ووصولاً إلى الاستراتيجيات المتبعة لمواجهته.
- **الفصل الثاني:** عالجنا فيه كل النقاط المحيطة بعالم كرة القدم مركزين في الأخير على الجانب النفسي في كرة القدم الحديثة وخصوصاً 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 يثري بواسطتها بحثه ويزيد من قوته ، وقد ذكر محمد حسن علاوي وآخرون (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 عما 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 وجلبت انتباه الباحثين في مجال علم النفس.

ونتيجة لتشعب السمات والصفات النفسية ، انكبت فكرة بحثنا 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 شلوي 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 بلاعبي كرة القدم في قسم ما بين الرابطات ومدى تأثيرهم بالصعوبات و العراقيل التي تواجههم أثناء المنافسة.

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

ومنه خرجت هذه الدراسة بالنتائج التالية:

- للأجواء المشحونة قبل المنافسة تأثير سلبي على لاعبي قسم ما بين الرباطات خصوصا منهم ذوي الخبرة الكروية القليلة.
- يلعب الضغط النفسي في معظم الأحيان دورا سلبيا عند غالبية لاعبي أندية ما بين الرباطات.

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 تؤثر في مستوى أداء اللاعب على حسب مركز اللعب؟

وقد خلصوا إلى أن موضوع قلق المنافسة ما هو إلا محاولة لتفسير سلوك الرياضي اتجاه المنافسة أو المسابقة على أساس وجود مستويات وأبعاد مقاسة والتحكم فيها من شأنه أن يؤدي إلى الاتزان 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 مثلا.
- ترتفع درجة الضغط النفسي بصورة كبيرة في حالة المقابلات المصيرية والهامة.

ثالثا: إجراءات البحث:

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

والتحكم في العوامل التي من الممكن أن تؤثر في الدراسة (بوحوش 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 (رومان 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 وعددهم 94 لاعبا.
- المجموعة الثانية تتكون من لاعبين يفتقدون إلى خبرة كروية وعددهم 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 السيليوغرافي : هدفه الأساسي تمثل في توضيح الرؤى والمفاهيم النظرية قصد الإحاطة قدر الإمكان بكافة جوانب البحث سواء العلمية النظرية أو العلمية التطبيقية.
- طريقة المقابلات الشخصية والاستبيان البحثي : قبل الشروع في البحث قمنا بإجراء استطلاع أولي رمى إلى معرفة آراء المدربين واللاعبين في مشكلة الضغط النفسي بالبطولات القارية، 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 بفروض 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 (ك²) (محمد نصر الدين رضوان، 2002).

رابعا : عرض النتائج ومناقشتها:

إن الاستبيان المقدم لدراسة المشكل البحثي المطروح مشكل من 20 سؤالا ومقسم على ثلاث محاور أساسية، كل محور يهدف إلى إثبات أو نفي فرضية من الفرضيات الموضوعية 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 09 ومن 11 إلى 14.

- 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 ومباشر في تعديل الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ومن خلال جمع المعلومات المحصل 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 (72.73، 81.82، 97، 58.15) وأيضا كون أن هذا النوع من التحضير يضمن:

- إعطاء اللاعب كل ما لديه من إمكانيات وطاقات.
- تخفيف حدة الضغط بما يخدم مصلحة الفريق والعكس صحيح.
- الارتقاء بمستوى الأداء بحكم الانعكاسات الإيجابية للعملية.

كما تؤكد نسبة معتبرة منهم في السؤال الثالث (59.09%) أن مدربي فرقهم يبذلون قصارى الجهد لتحضيرهم نفسيا قبل المباراة إلا أن حدة الضغط لديهم تبقى نوعا ما عالية، وبالرغم من هذا فإن نسبة 63.64 من اللاعبين لا يحبذون 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 وتبويبها توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم 02: يبين النتائج المسجلة لدراسة الفرضية الأولى.

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

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 للضغط النفسية الواقعة في المنافسات القارية والإقليمية الهامة، على اعتبار أن مجمل القيم النسبية قد تجاوزت ثلثي العينة عدا السؤال الثالث عشر الذي كانت نسبته ضعيفة ومقدرة بـ (27.27٪) لكونه بحث عن ثقة اللاعب بنفسه لمجابهة تلك الضغوط، وهو تأكيد آخر للصعوبة التي يواجهها لاعبو النوادي الجزائرية في مثل هذه المواقف. واتفق غالبية اللاعبين على أن الخبرة الرياضية تسهم في:

- تخفيف 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 أوضحوا 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 أصلا.

إحصائيا تطبق حساب (ك²) عند الأسئلة 07، 08، 09، 13، و14 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 ونسبة (31.82%) فقط وهذا ما يوضحه السؤال الخامس عشر، كون أن نسبة جد عالية منهم لا تمتلك الخبرة الرياضية اللازمة لتسهيل عمليات التأقلم والتكيف والمقدرة بـ 54.55% من مجموع العينة (السؤال رقم 16).
- عددا كبيرا من اللاعبين يتأثرون بضغط نفسي عال وهذا في حالة ما عول عليهم المدرب أثناء المنافسة لخوفهم من تخيب ثقة المدرب وعدم تمكنهم من حمل المسؤولية المنوطة بهم، وما نسبة 63.64% المسجلة بالسؤال الثامن عشر لدليل على ذلك.
- السؤال العشرون أوضح بما لا يدع مجالا 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 كالآتي:

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

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

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

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

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 للرياضي لما لها من نتائج إيجابية من حيث تحسين الأداء العام للاعب والذي ينعكس بالإيجاب على أداء الفريق (الأسئلة رقم 01 و 04).

فالتحضير النفسي ينمي الاتجاهات الإيجابية للاعب متركزا في ذلك على المعارف العلمية والقيم الخلقية، كما يلعب دورا جليا في التغلب على كل المؤثرات حتى لا تكون عائقا لأدائه أثناء المباراة وهو بدوره يسرع من عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال إجراءات التدريب والمنافسة (الأسئلة رقم 05 و 06).

كما أدلت نتائج البحث بأن مجمل الأندية الجزائرية تولي نوعا من الإهتمام إلى عملية التحضير النفسي على الرغم من اختلاف كفايات التطبيق لديها، فهناك من الأندية تعتمد على محضر نفساني وأخرى تترك العملية للمدرب الرئيسي حتى يتسنى له تطبيق العملية التدريبية بصفة شاملة وأيضا تبتعد عن تداخل الصلاحيات بين أعضاء الطاقم الفني كما أن نسبة كبيرة من اللاعبين الجزائريين لا تحبذ التعامل مع المحضرين النفسيين لاعتبارات فكرية خاطئة وهو ما يتجلى في الأسئلة رقم 02 و 03. وبالعودة إلى دراسة سابقة قام بها **شلولي عمر** وآخرون 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 خبرة 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 تسيير اللحظات الهامة من المباريات الحاسمة، فدرجة الضغط تختلف باختلاف المباراة واختلاف المهام لدى اللاعب وكل هذا متعلق بخبرته. فالنتائج الإحصائية (ك²) أبانت عن وجود اختلاف في درجات الضغط والتوتر بين الفئتين وفي صالح اللاعبين الممتلكين للخبرة الكروية، وهذا ما دلت عليه الأجوبة المحصلة من الأسئلة (07، 08، 12، 13، و 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 تجلى في أسئلة المحور الثالث رقم (15، 16، 18 و 19) الدالة هي الأخرى على فروق إحصائية بين لاعبي الخبرة وعديمي الخبرة. نتائج اتفقت في مجملها مع ما أكدته أسامة كامل راتب (1989) تكملة لدراسة مارتيز حول تأثير درجة المنافسة على اللاعب.

الشرط الثاني للفرضية والقاضي بأن شعبية النادي تزيد من حدة الضغط لدى اللاعبين أضحي جد صحيح بحكم النتائج المحصلة من الأسئلة رقم (10، 17 و 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 (المدرّب، اللاعبين والطاقم الإداري) من جهة، ومن جهة أخرى صعوبة تعامل اللاعبين مع الجماهير العريضة لهذه النوادي وخاصة عند تحقيق النتائج المخيبة لتطلعاتها.

كل هذا يثبت لنا صحة توجه 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 سلباً 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 الوضعيات التنافسية.
- لدرجة المنافسة وشعبية النادي تأثيرات واضحة على مستويات الضغط النفسي.

الاقتراحات والتوصيات:

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

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

- ✓ التركيز على تقنيات التحضير النفسي للمدرب خلال تريضات 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 النوادي الكروية أي من المراحل السنوية 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 وتنشيط وتطوير قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يمكنه من قدرات قصد الحصول على مردود أعلى من الأداء. إذ أن التدريب الهادف للمستويات العالية في الكرة الحديثة لا يقتصر على التحضير التقني فقط، بل يتعدى ذلك ليشمل التحضير النفسي الذي وجب التركيز عليه لما له من أهمية بالغة في مردودية الأداء العام للاعب.

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 للاعب 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 إمكانياته القصوى.

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

وفي الأخير نأمل أن يكون هذا العمل بمثابة المفتاح الأولي لمزيد من البحوث والدراسات المعمقة لإثراء المعارف المختصة في هذا المجال، والتي تهدف جميعها 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: الاختبارات 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.