

الضغوط النفسية وأثرها على لاعبي كرة القدم لفئة الكبار بنادي الاتحاد والشرطة الرياضي

د . بسام مصباح الوحيشي - كلية التربية العجيلات - جامعة الزاوية

المقدمة :

عندما نخرج لممارسة الرياضة في الصالة الرياضية أو المشي أو أية رياضة أخرى خارج المنزل نجد أنفسنا في راحة وحالة من الشعور بالرضى على ما بذلناه لتجديد طاقتنا ، وهذه الراحة النفسية قد لا تكون عند اللاعبين ؛ لأنهم في الغالب يكونون مرتبطين بجدول زمني معين وموعد مباراة أو بطولة أو الارتقاء من مستوى إلى مستوى أكثر مما عليه ، وبالتالي فإن لها أثراً جانبياً سلبية على الأداء الرياضي بخاصة مع تفاعل الجمهور أو التفكير في الفشل أو عدم الوصول للمستوى المطلوب .

وتعتبر لعبة كرة القدم المرتبطة بزمن المباراة وأداء اللاعبين من حيث التزام اللاعب بالتحرك لمسافات معينة لها ضغوط كثيرة ، ومختلفة ؛ وأيضا التغيير السريع لانتقال اللاعب من جهة إلى جهة أخرى ، والتنافس الذي يجري على عدة مساحات بين اللاعبين يسبب - أيضا- في التقليل من مهارات اللاعب إذا لم يتخلص من ذلك الشعور الذي يحيط نفسه به ، كل هذه الأمور تتطلب من اللاعب قدرات عقلية وبدنية ونفسية كثيرة لاسيما بعد التطور الواضح الذي شهدته كرة القدم ؛ مما يفرض على اللاعبين الانتباه السريع والتدقيق لكل ما قد يطرأ من تغيير في مواقف اللعب ، وعلى هذا الأساس ، وبسبب طبيعة كرة القدم فإن الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب كثيرة وذات أثر كبير على حياته الاجتماعية والنفسية والرياضية .

إن لاعبي كرة القدم يتعرضون للضغوط النفسية الناتجة عن أداء المباريات ، والقلق ، والخوف ، والانفعال ؛ كما أنهم يعانون من الإجهاد العصبي والنفسي وهي أحد أسباب الاحتراق النفسي ؛ لذا فإن اللاعب المُعد نفسياً سوف يؤدي إلى زيادة حالة الاستعداد والتأهب للاستجابة المقبلة ، والثقة بالنفس ، والتركيز على النواحي الإيجابية التي تعمل كأداء أفضل في المستوى الرياضي .

مشكلة البحث وتساؤلاته :

إن تطوير الرياضة ضرورة لا بد منها ؛ نظرا لاحتياجات التحديث والتطوير في المجتمعات المعاصرة ؛ وذلك بما تفرضه ظروف العصر الراهن ، وخاصة نحن في "عصر التقنية والمعلوماتية" ، وبالتالي فإنه يقع على عاتق الباحثين والاستشاريين مسؤولية كبرى للارتقاء بالمستوى التحصيلي للرياضيين، وذلك من خلال دراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبو كرة القدم ، وتعتبر من الأهمية بمكان وتستوجب

الضغوط النفسية وأثرها على لاعبي كرة القدم لفئة الكبار د. بسام مصباح الوحيشي
تسليط الضوء عليها وما يقابل ذلك من قلة اهتمام الباحثين في دراسة تلك المشكلة في مجال كرة القدم ، وهذا ما دفع الباحثين للقيام بدراساتهم للتعرف على الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم ، وإلقاء الضوء على تلك المشكلة من مجالات متعددة ، خاصة وأن أغلب النوادي في المدن تحتوي على استشاريين وباحثين وأطباء وهذا يعتبر من الوسائل المساعدة لإيجاد الحلول لكل فئة من فئات اللاعبين ، وبناء على ذلك يمكن طرح التساؤلات التالية :

س1- ما مفهوم الضغوط النفسية؟

س2- ما أنواع الضغوطات التي يواجهها اللاعبون ؟

س3- ما الدور الذي ينبغي اتباعه للوصول إلى حلول تساعد على تطوير اللاعب ؟

س4- ما أهداف وأهمية الضغوط النفسية وأثرها على اللاعبين؟

ثانياً أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث في عرض مدى تأثير حالة التوتر النفسي ، والضغوطات ، والسلبيات ، والإيجابيات التي يسببها في العملية الرياضية ، والتي تسهم في حل الكثير من المشكلات الجسمية والنفسية مثل التطور الكروي ، وتزايد أعداد الرياضيين واستخراج المدربين المؤهلين للنهوض بالرياضة ؛ كذلك يساعد المسؤولين في إدارة النوادي للوقوف على المشاكل التي يسببها الإرهاق الذهني أثناء المباريات .

ثالثاً أهداف البحث :

1. شرح مفهوم الضغوط النفسية
2. بيان أنواع الضغوطات التي يواجهها اللاعبون
3. شرح مصادر الضغوط النفسية
4. بيان مفهوم الضغوط النفسية في المجال الرياضي لدى اللاعبين

رابعاً منهجية البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي ؛ وذلك بكونه أكثر المناهج من حيث الملاءمة لطبيعة هذا البحث ؛ إذ يمتلك هذا المنهج مقومات الوصف والتحليل ؛ لأنه يتناول قضية تحتاج إلى معالجتها لبيان وشرح معنى الضغوطات النفسية وأثرها على لاعبي كرة القدم.

الدراسات السابقة :

1. الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم. د. مضر عبد الباقي سالم م.د. نعمان هادي عبد علي⁽¹⁾

أ- تعتبر الضغوط النفسية من العوامل المؤثرة على اللاعبين قبل المباراة ، وأثناء المباراة على ادائها في الملعب .

ب- العوامل النفسية المختلفة لها أثر كبير على أداء التدريبات اليومية للاعبين ؛ مما يتسبب العديد من الاصابات داخل الملعب .

ج- قد يتسبب الضغط النفسي لدى اللاعب على الاهدار الكثير من الفرص للتسجيل أثناء المباريات

د- إن الطبيب النفسي له دور كبير في العلاج ، والتخفيف عن اللاعبين قبل التدريب ، وقبل المباريات من خلال المتابعة المستمرة للاعبين ، وحل مشاكلهم .

2. Martelli.D -مارتيلي⁽²⁾ -Lupo.C لوبو Bonifazi.M -بونفازي
Cameli.S - كاميلي Maffei.D - مافي 2.1.2. Fontani.G فونتاني دراسة
بولدوري 1998 * Polidori.F: تأثير مباريات الكرة الطائرة على استجابة مادة الكورتيزول cortisol عند الرياضيين الناشئين وعلاقتها بالضغط النفسي . أجريت هذه الدراسة في (روما-إيطاليا) (Italy-Rome). وتهدف إلي معرفة اختلاف استجابة مادة الكورتيزول Cortisol لدى الرياضيين الناشئين الممارسين لكرة الطائرة ، وتحليلها في حضور الضغط النفسي و البدني في مقابلة انتقائية لتكوين منتخب وطني للناشئين، أشرك 15 لاعباً في الكرة الطائرة للعب مباراة ضد فريق ذي مستوى عالي ؛ وقد سجل عدد الارتقاءات والمحاولات الإيجابية والصائبة طوال كل المقابلة لكل لاعب ناشئ، وانطلاقاً من معطيات الاختبار تم تقسيم الرياضيين الناشئين إلي ثلاث مجموعات: (مجموعة F.فريق أساسي)، (مجموعة S. اللاعبين البدلاء) مجموعة N.. لاعبين لم يشاركوا في المباراة)-أخذت عينات من الدم (دموية) قبل عملية التسخين ومباشرة بعد انتهاء المباراة لتحديد كمية الكورتيزول Cortisol. في البلازما .النتيجة: أظهرت مجموعة اللاعبين البدلاء (S) (زيادة معتبرة في مادة الكورتيزول Cortisol بعد المباراة مباشرة، في حين لم يلاحظ أي تغيير لدى المجموعتين (F) و (N)،)التغيير لم يكن مهماً، بل أكثر من ذلك أظهرت المجموعتين (S) ،اللاعبين البدلاء كمية من الكورتيزول في أعلى مستوياتها بعد المقابلة مقارنة مع المجموعتين الأخريين

3. دراسة توماس وايدك⁽³⁾ Homas & Raedeke 1997 حول الاحتراق النفسي لدى الرياضيين من منظور الالتزام : هدفت هذه الدراسة إلى: بحث ظاهرة الاحتراق للرياضيين من منظور الالتزام comnitment respective . وتضمنت الدراسة افتراضاً عاماً مفاده أن الرياضيين يمارسون الرياضة لأسباب عديدة متداخلة أمكن تحديدها في فئتين أساسيتين هما:أسباب ترتبط بالرياضة من منظور الجذب sport attraction.) الرغبة في ممارسة الرياضة - Want to be involved .أسباب

ترتبط بالرياضة من منظور الإجبار sport entrapment الاضطرار للممارسة الرياضة. involved How-to be ووفقا لهذا الافتراض العام فإن الرياضيين يكونون أكثر تأثرا بالضغوط ، وأكثر خبرة للاحتراق إذا كانت ممارستهم للرياضة ترتبط بالإجبار. واشتملت العينة على مجموعات عمرية من السابحين والسباحات عددهم 229 سابحا يمثلون 19 فريقا للسباحة بولاية (أوريون) Oregon. وكان عدد السابحين 84 وعدد السباحات 145 ويتراوح العمر الزمني بين 13-18 سنة وهذه العينة تدربت من 6 إلى 10 شهور خلال السنة وبواقع 14 ساعة تدريبا ، وأكثر من 7 حصص تدريب ، والسباحة لمسافة 4000 م في الأسبوع. واشتملت إجراءات الدراسة على قياس الاحتراق بمقياس نوعي من الرياضة والذي وضعته إيدز⁽¹⁰⁾ Eades عام 1990. كما استخدم مقياس آخر بغرض تحديد الفوائد والتكلفة المرتبطة بالسباحة وفقا لإجراءات وضعها روسبولت Rusbult وزملاؤه 1983. إضافة إلى مقياس لتقدير نقص إنجاز السباحة. أظهرت نتائج الدراسة: أن الرياضيين الذين يمارسون الرياضة من منظور الإجبار أكثر عرضة للاحتراق النفسي من الذين يمارسون الرياضة لأسباب ترتبط بعوامل الجذب. وخلصت الدراسة إلى أن نتائجها تدعم منظور الالتزام كإطار مناسب لفهم الاحتراق في الرياضة.

4. دراسة غولد⁽⁴⁾ Gould ؛ توف Tuffey ؛ أودري ؛ Udry ، لويهر 1996. Loehr حول الاحتراق النفسي في المنافسات عند لاعبي التنس الناشئين: أجريت هذه الدراسة في (الولايات المتحدة الأمريكية (United-States - ؛ والتي تكشف عن المرحلة الثانية من مشروع بحث واسع صمم من أجل معرفة الاحتراق النفسي في المنافسات عند لاعبي التنس الناشئين كانت هذه المرحلة للمشروع نوعية في طبيعتها وتضمنت مكونان: أولا مقابلات Interviews ضمت 10 أفراد وذلك من أجل التحقق من هم أكثر احتراقا في هذه المرحلة الأولى (الكمية) من الدراسة ؛ وعند تحليل نتائج 10 من المقابلات أبرزت الخصائص العقلية والبدنية للاحتراق النفسي ؛ وكذلك أسباب الاحتراق النفسي ، وخلصت الدراسة بتوصيات : لتجنب (منع) الاحتراق عند اللاعبين ؛ نجد أن الأباء والمدرّبين لهم دور كبير في ذلك .

5. دراسة جيل⁽⁵⁾ Gill ؛ وهندرسون Henderson ؛ بار جمان 1995 Pargman حول مخاطر الضغوط النفسية والإصابات الرياضية: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مخاطر الضغوط النفسية والإصابة الرياضية لدى العدائين مستوى أ. ومستوى ب. واشتملت العينة على 37 عدا لكل مجموعة، وأظهرت النتائج وجود ظروف بين عينتي البحث في مصادر الضغوط النفسية . وأن الضغوط المرتبطة بالتدريب الزائد احتلت المرتبة الأولى من حيث درجة الأهمية .

6. دراسة زاريتسكي⁽⁶⁾ Zaritsky ؛ سوكول Sokol ؛ فيفان 1992 Vivian حول مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الرياضيين في المدارس العليا: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط التي تواجه الرياضيين من طلاب وطالبات المدارس العليا بالمجتمع الأمريكي ، واشتملت العينة على 1607 رياضي ، وباستخدام المقياس الخاص لذلك الغرض جاءت أهم مصادر الضغوط: عدم القدرة

على إدارة الوقت ، عدم التوفيق بين متطلبات الحياة النوعية للدراسة الأكاديمية ، الخوف من الفشل في المنافسة الرياضية أو الامتحانات الأكاديمية.

كما أظهرت الدراسة أن الطالبات لديهن ضغوطا أكثر من الطلاب ، وأن الممارسين الجدد للرياضة لديهم ضغوط أكثر من الممارسين الذين لديهم خبرة ممارسة أكثر ؛ إضافة إلى ذلك لم تظهر نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الرياضيين في مصادر الضغوط تبعا لنوع الرياضة .

7. دراسة تارا⁽⁷⁾ Tara وجيري Gary وكينث Kenneth 1991 حول مصادر وأسباب الضغوط النفسية لدى الرياضيين المستوى العالي لرياضة التزلج على الجليد :وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي ذو المستوى العالي في رياضة التزلج على الجليد .وقد اشتملت عينة البحث على 26 لاعبا ولعبة ، ومن خلال استخدام أدوات البحث المتعددة: المقابلة الشخصية. استبيان تحديد مصادر الضغوط.

8. دراسة جيفلا بونتا⁽⁸⁾ GevIa Bonita 1991 حول العوامل النفسية والاجتماعية الرئيسية في الاحتراق النفسي لدى الشباب الرياضي :هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العوامل النفسية والاجتماعية الرئيسية في الاحتراق النفسي لدى الشباب الرياضي. واشتملت العينة على 10 من لاعبي الجمباز، تراوحت أعمارهم بين 10 - 16 سنة. استخدمت المقابلة الشخصية المقننة من خلال مجموعة الخبراء لجميع أفراد العينة. إضافة إلى إجراء مقابلة مقننة مع كل من آباء اللاعبين ؛ وكذلك المدربين الحاليين والسابقين لهم ؛ كما اشتملت الإجراءات الملاحظة المقننة لأفراد العينة لمدة ثمانية أسابيع بمعدل (1-2) ساعة في الأسبوع .(وأظهرت النتائج عند تحليلها أن الاحتراق يتحدد من خلال عوامل متعددة نفسية واجتماعية للاعبين. إضافة إلى الخبرات الشخصية السابقة. ومدى أهمية وقيمة المشاركة الرياضية بالنسبة لهم. وأوصت الدراسة بأهمية التعرف على أسباب وأساليب الوقاية لمواجهة ظاهرة الاحتراق وانسحاب النشء من الرياضة .

9. دراسة إسكان لون⁽⁹⁾ Scanlon ؛ لويس وايت. Lewth waite 1988 حول الضغوط النفسية وعلاقتها بتأثير الآباء والمدربين وتحقيق المتعة لدى المصارعين الناشئين :هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات وسمة قلق المنافسة والأداء الرياضي والاستمتاع لدى الناشئين المصارعين، واشتملت العينة على 76 ناشئا تراوحت أعمارهم ما بين (9-14) سنة. وجميعهم اشتركوا في الدور النهائي لبطولات المصارعة .وأظهرت أهم نتائج الدراسة أن الضغوط المتزايدة كانت لدى المصارعين الناشئين الذين لديهم درجات مرتفعة في سمة قلق المنافسة ، وخبرات الفشل أكثر في المنافسات، فضلا عن تعرضهم لضغوط خارجية من الآباء للاستمرار في ممارسة الرياضة . ومن ناحية أخرى أظهرت النتائج أن المصارعين الناشئين الذين أدركوا المشاركة الإيجابية والمساندة الاجتماعية من الآباء والمدربين كانوا أكثر رضا ، واستمتعا بالرياضة ، وأقل تأثرا بمصادر الضغوط النفسية .

10. دراسة مورجان⁽¹⁰⁾ Morgan وآخرون 1988 حول أثر ارتفاع ضغوط حمل التدريب على الحالة المزاجية للسباحين: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر ارتفاع ضغوط حمل التدريب على الحالة المزاجية للسباحين. واشتملت العينة على 8 سباحين، حيث طبق عليهم مقياس الحالة المزاجية قبل وأثناء وبعد ارتفاع حمل التدريب. وأظهرت النتائج أن ارتفاع شدة حمل التدريب تؤثر سلباً على اضطراب الحالة المزاجية، وعدم التكيف النفسي للسباحين .

11. دراسة حسن أبو عبدة⁽¹¹⁾ 1993: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئي كرة القدم. واشتملت العينة على 21 ناشئاً. وقد توصلت أهم النتائج إلى أن المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات سمة القلق المرتفع في انخفاض درجة الخوف من الفشل. - تقبل نتائج الفشل وتأثيراته السلبية المتوقعة كالحزي والخجل - توقعها لتقليل النقد السلبي من المدرب - الآباء - الزملاء - الجمهور. - انخفاض درجة الخوف من التقييم الخارج .

معوقات النهوض بلاعبي كرة القدم :

يوجد العديد من المعوقات بلاعبي كرة القدم منها ما هو نفساني ، ومنها ما هو مادي ، وآخر إداري والذي ننوه إليه في هذا البحث المجال الأول منها حيث يمثل الجزء الأكبر لدى اللاعب سواء كان دخل مرحلة الاحتراف الرياضي أو لم يدخل، ففي الأنشطة الرياضية المختلفة غالباً نجد الإعداد البدني وهو مهم يأخذ أكبر قدر من الجانب النفسي ، وأحياناً الجانب المهاري وعلى هذا ينبغي ادماج سيكولوجية الرياضي ضمن البرنامج الخططي ؛ حيث تعتبر هذه العمليات بمثابة التشغيل العقلي وينتج عنها الانتباه والتصور الفعلي نحو الإيجابية والإدراك ، وبالتالي نستطيع أن نوضح في هذا البحث المحاور التي نريد أن نبينها وقد قسمت إلى الآتي :

المحور الاول مفهوم الضغوط النفسية:

يخوض لاعب كرة القدم الكثير من المنافسات والدوريات سواء كانت محلية منها أم دولية ونجد ان من يخوض معه المنافسة الجماهير (المشجعون) وهؤلاء إما أن يكونوا معه وفي جانبه أو يكونوا ضده ليس من التشجيع له ؛بل يمدى تأثيرهم النفسي على أدائه الجسماني مما يترتب عليه قلة التفاعل مع فريقه ويقفل إدراكه من ناحية الانتباه فنجد تارة يضع الفرصة رغم انها سانحه وبالتالي يجد الانتقادات ، ويجد من يرجعه إلى دائرة السلبية التي تكون جوانبها عارضة على الفريق بالكامل ، وأغلب اللاعبين يبحث عن إرضاء الجماهير ، ويسعى كل منهم للحصول على البطولات، وهذا دليل على أن كل ما ذكر يصب في لاعب كرة القدم وعليه مسؤوليات يجب أن يتجاوزها بأغلب الوسائل لكي يستطيع تنفيذها للوصول إلى الأهداف الموضوعه للفريق، وكلما كثرت هذه المسؤوليات تزداد معها جهود اللعب المبذولة ؛ مما يعرضه بشكل كبير جدا للضغوط النفسية وبعض الانفعالات التي قد تؤثر في نهاية الأمر على أداء اللاعب وفريقه ضمن الاستحقاقات

الضغوط النفسية وأثرها على لاعبي كرة القدم لفئة الكبار د. بسام مصباح الوحيشي
التنافسية لهم بشكل سلبي، وبالتالي ينبغي العلاج النفسي الناجح الذي من خلاله نستطيع أن نبعد الضغط النفسي أو نقلل منه لكي نتوصل إلى الفوز الحقيقي وهو أداء الرياضي الفعلي وينعكس على أداء الفريق معه .

"ويرى بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن الضغط مصطلح مرادف لمصطلح القلق، حيث يستخدم الضغط أحيانا للتعبير عن القلق ؛ لأن مصطلح الضغط يقصد به حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة، يحاول اللاعب تجنبها ؛ لأنها تؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر الزائد عن الحد الذي تؤدي إليه، كما أنها تعمل على تضيق انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه ؛ لأن تفكير اللاعب عندما يكون خاليا من الضغط الانفعالي يكون بمجملة منصبا على التركيز في العمل الذي يؤديه، أما إذا كان واقعا تحت الضغط فان ذلك سيشتت تفكيره ما بين العمل الذي يؤديه وما بين الموضوعات أو الأحداث أو الظروف المسببة للضغط النفسي الانفعالي"⁽¹²⁾.

ويمكن تفسير حالة القلق وهي حالة تسبق الضغط فعندما تبدأ هذه الحالة لأي أمر من الأمور معين لدى اللاعب تسبب له ارباكاً واضحاً ينتج عنه ضغط نفسي يؤدي إلى الاحتراق النفسي ويصاب بها اللاعبون عندما تشد وتستمر عليهم الضغوط، وبالتالي تكون ردة الفعل على حسب ارتفاع أو انخفاض الاحتراق ففي حالة الانخفاض ينتج عنه :

1. بطء في أداء اللعب .
2. قلة التركيز .
3. عدم التحرك في الوقت المناسب .
4. الاستجابة البطيئة في حالة التمريرات القصيرة .
5. التفاعل السلبي مع الحكم أو مع الفريق .
6. التشنج في الحركة .
7. يأتي الانخفاض – أيضا- في سرعة الرجوع للخلف أثناء الهجمات العكسية والتي غالبا ما تكون فجائية .

أما ما ينتج عن الاحتراق النفسي المرتفع ما يلي :

1. انسحاب اللاعب من المنافسة أو من ميدان اللعب .
2. قلة الاهتمام بالتمرينات اليومية .
3. لا يستجيب لمدرّب الفريق أو الطاقم المشرف .
4. قلة الوعي فيما قد يسببه بعدم الاكتراث للمحيطين به ؛ لأنه في حالة من الضغط .

والجدير بالذكر أن الاحتراق النفسي المرتفع أو المنخفض منه يتفاوت من مكان الرياضي إلى مكان الرياضي الاخر ، ولاعب كرة القدم الذي في الدفاع مثلا يختلف عن الذي في الهجوم أو الوسط ؛ حراسة المرمى على سبيل المثال تتم بوجود حارس مرمى أول للفريق مميز و يكون دائما الخيار الأول للمدرّب على أن يكون الحارس الاحتياطي

من أصحاب الخبرة الطويلة و يكون في كامل جهوزيته في حال احتاجه المدرب في أي وقت من الأوقات و الحارس الثالث من الحراس الشباب ليكتسب المهارة و الاندفاع من الأول ، والخبرة و التوجيهات من الثاني وهذه الترتيبات تسبب حالة من التنافس فيما بين الفريق الواحد ؛ ليكون هو الأول من الناحية الترتيبية فينتج عنه حالة من القلق والتوتر تصل به إلى الضغط .

ونقيس هذا الضغط على لاعب الهجوم الذي يكون مترقباً من قبل المدرب والجمهور ؛ لتحقيق هدف الفوز وهذا كله يعود بالسلبية عليه وعلى كل اللاعبين، "وهناك علاقة ارتباط غير معنوية بين الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي مركز الوسط ، ويعزو الباحث سبب العلاقة غير المعنوية إلى لاعبي الوسط هم أقل عرضة للضغط النفسي مقارنة بزملائهم في الدفاع والهجوم ؛ لأن اللاعب المهاجم الذي يضيع فرصة للتسجيل في أي وقت من المباراة يكون عرضة لانتقادات زملائه في الفريق ، وهو الذي يمتلك العديد من الفرص في المباراة، وكذلك اللاعب المدافع عندما يكون السبب في تسجيل هدف في مرماه يكون عرضة لانتقادات زملائه أيضاً، أما لاعب الوسط فإنه أقل عرضة لانتقادات زملائه في الفريق، أي أن دافعيهم تكون أقل مقارنة بلاعبي الدفاع والهجوم ؛ مما أدى إلى انخفاض في مستوى سلوكهم التنافسي، إذ يشير (أسامة كامل راتب ' وإبراهيم عبد ربه 1997) (12) إلى "أن المستوى الأمثل للدافعية يكون في موقف المنافسة الذي يتطلب مستوى ملائماً من الاستثارة، إذ إن لكل لاعب مستوى ملائماً من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في موقف المنافسة".

المحور الثاني :

أنواع الضغوط التي يواجهها اللاعبون:

الضغوط النفسية التي يواجهها اللاعبون كثيرة ، ولعلها تبدأ مع التدريبات ، والتخويف من قبل المدرب غير المنتبه إلا أن نصائحه الشديدة تسبب للرياضي ردة فعل سلبية نتجت أثر الحرص الزائد لأداء اللاعب أو أسلوبه في اللعب وربما المدرب نفسه يعاني من ضغط نفسي يحتاج إلى أخصائي للتخفيف من حالة التوتر أو الضغط ؛ لكي لا تنتقل إلى كل الفريق.

المحور الثالث :

مصادر الضغوط النفسية:

تمثل الضغوط النفسية بشقيها الانفعالي والعقلي أهم الأسباب في عدم وصول اللاعب إلى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته. فعند وقوع اللاعب تحت الضغوط في بداية المباراة يصعب التخلص الانسيابي من الكرة الذي يساعد على الدقة في التصويب، أو التميرر بالطريقة المناسبة، ويؤدي ذلك إلى أن يبدأ اللاعب في فقدان الثقة

الضغوط النفسية وأثرها على لاعبي كرة القدم لفئة الكبار د. بسام مصباح الوحيشي
في النفس ، ونود أن نشير إلى أن الأداء الأفضل ينبع من التركيز على الحاضر، وكذلك على مفاتيح اللعب المهمة ، ففي الألعاب الجماعية الكرة، المرمى، الزميل... إلخ. في موقف معين، والاستجابة فقط إلى هذه المفاتيح.

"ولكن الضغوط النفسية تجعل اللاعب ينشغل عن الواجب الأساسي بما سوف يحدث أو ما يحدث في الماضي ويبعده عن الحاضر. فالتفكير حول ما سوف يحدث إذا فشل اللاعب في تسجيل هدف من ضربة جزاء قبل الأداء يضاف إلى المعلومات التي تصل إلى العقل لأداء هذه الضربة بطريقة صحيحة ، وهذا عبء إضافي يؤدي إلى مزيد من التشتت بدلاً من التركيز. ومن المعروف أن الموقف في حد ذاته لا يخلق الضغوط النفسية ، ولكن الاستجابة هي التي تؤدي إلى ذلك، حيث إنها داخلية في العقل وليس خارجية ، ومن هذا المنطلق فهي غير حقيقية والضغط النفسي الوحيد الذي يضاف إلى الموقف ينبع من استرجاع الخبرات السلبية السابقة، أو خبرات الفشل"⁽¹³⁾

ويمكن حصر أهم مصادر الضغوط النفسية فيما يلي:

- 1- ضغوط الجو المحيط.
- 2- ضغوط التدريب الرياضي.
- 3- ضغوط المنافسة الرياضية.
- 4- الضغوط العقلية.
- 5- الضغوط النفسية.
- 6- الضغوط الفسيولوجية.
- 7- الضغوط الاجتماعية.
- 8- الضغوط الأخلاقية.

أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

1. خصومات أو صراعات في النادي.
2. الانتقال إلى نادٍ جديد مع عدم وجود صداقات به.
3. ظروف أدت إلى تغيير عادات اللاعب في التدريب أو المنافسة طبقاً لتغيير المدرب أو طريقة اللعب.
4. عدم الانتظام في التدريب.
5. الزيادة الملحوظة في الوزن مع عدم القدرة على إنقاصه بطريقة صحية .
6. القلق والاكتئاب والخوف والتوتر من صعوبة بعض المنافسات الرياضية.
7. المغالاة في التدريب أو المنافسات الرياضية التي تتطلب زيادة الجهد.
8. التفكير الخرافي وما يرتبط به من سلوك غير موضوعي يؤدي في كثير من الأحيان إلى الفشل.

الضغوط النفسية وأثرها على لاعبي كرة القدم لفئة الكبار د. بسام مصباح الوحيشي
9. تكرار خبرات الفشل التي تنتج عن كثرة الهزائم وينعكس هذا في الملعب باستجابات تتمثل الرعونة في الأداء.

10. التأثير المباشر من الجماهير والذي ينعكس على أداء اللاعبين سواء كان إيجابياً أو سلباً.

11. تحييز الأداء أو الجهاز الفني لبعض اللاعبين دون الآخرين .

وقد ذكر (علاوي،1998) (14) الأسباب أو العوامل التي من شأنها أن تزيد من الضغوط الواقعة على كاهل الفرد الرياضي هي :

1. ضغوط عملية التدريب.
2. ضغوط المنافسات الرياضية.
3. ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي.
4. الضغوط الخارجية.
5. عدم التوازن بين ما يدركه الرياضي وما مطلوب منه في البيئة وبين ما يدركه هو من قدراته.

المحور الرابع :

الضغوط النفسية في المجال الرياضي لدى اللاعبين :

تضييق الوقت في اكتساب المهارات الحركية – القدرات الخطئية – الاستعداد البدني والنفسي للمنافسة – أحمال التدريب – المسؤوليات الملقاة على عاتقه – التفاعل مع الآخرين، وعند زيادة هذه المتطلبات لفترة طويلة فإن اللاعب يصبح عرضة للضغوط النفسية ويعتبر الموقف الضاغط حسب لازروس⁽¹⁵⁾ Lazarus. وفق نوعين أساسيين .
للتقدير المعرفي هما التقدير المعرفي الأولي والثانوي.

المحور الخامس :

أعراض الضغوط :

ومن مظاهر الضغوط النفسية :

1. المظاهر الفسيولوجية :

قد يؤدي الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية منها انخفاض الكفاءة البدنية، وازدياد ضربات القلب ، اتساع حدقة العين ، آلام المفاصل وتقلصات المعدة.

2. المظاهر النفسية (الانفعالية) للضغوط ، حيث يؤدي الموقف الضاغط إلى المظاهر الانفعالية منها الشعور بالعدوان والانفعالات الغير السارة ، الدرجات الأولى من الاكتئاب والقلق والغضب والشعور بالضعف وعدم التحكم في الانفعالات ومنها الجوانب (المعرفية – الانفعالية – السلوكية).

3. المظاهر السلوكية للضغوط :

بمعنى أن دلائل وعلاقة ردود الأفعال الفسيولوجية والانفعالية تجاه المواقف الضاغطة عادة ما تتضح في الاستجابات السلوكية ، منها محاولة اللاعب تجنب الهزيمة أو تجنب مصادر الضغوط منها إجماع اللاعب عن التدريب ، وعدم الاشتراك في المنافسة ، نقص حماس اللاعب وارتفاع درجة التوتر والميل إلى المشاجرة والمشاحنة .

2 - تأثير الضغوط النفسية على بعض جوانب الشخصية :

أ- الجانب المعرفي :

يظهر تأثير الجانب النفسي على الجانب المعرفي من خلال بعض التأثيرات المعرفية ومنها : تقليل الانتباه والتركيز وزيادة اضطرابات القدرة العقلية ، تدهور الذاكرة وقصر المدى وقلة القدرة على التنظيم والتخطيط .

ب- الجانب الانفعالي :

يزداد التوتر الفسيولوجي النفسي بازدياد معدل الشك والوساوس ، وتحدث تغيرات في سمات الشخصية ، ويظهر الاكتئاب وينخفض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد .

ت- الجانب السلوكي :

يحدث زيادة في مشكلات الكلام ، ويحدث نقص في الميل والحماس ، ويزداد الميل لإلقاء اللوم على الآخرين ، وكذلك يزداد التغيب عن العمل ، ويزداد استخدام العقاقير .

وقد أشار بعض الباحثين إلى أن مع استمرار المصادر المسببة للضيق تظهر أعراض الضغوط ، ويجب ملاحظة أن تلك الأعراض لا تظهر جميعها في وقت واحد ، ولا على جميع الأشخاص بدرجة واحدة ، فلكل شخص إمكانياته الخاصة لإدراك الضغط ، وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة بإيجاز .

• الأعراض الجسدية (البدنية) منها ما يلي :

- (1) العرق الزائد
- (2) عسر الهضم
- (3) التوتر العالي
- (4) القرحة
- (5) الصداع
- (6) التغير في الشهية
- (7) الإمساك

• الأعراض العاطفية منها ما يلي :

سرعة الانفعال - الاكتئاب - تقلب المزاج - سرعة البكاء - العصبية - الإحساس بالقلق
سرعة الغضب - المخاوف - الكوابيس

• الأعراض الفكرية أو الذهنية منها ما يلي :

النسيان - الصعوبة في اتخاذ القرارات - تزايد عدد الأخطاء - إصدار أحكام غير صائبة

• الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية منها ما يلي :

عدم الثقة غير المبررة بالآخرين . - لوم الآخرين . - تجاهل الآخرين . - تبني سلوك
واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين .⁽¹⁶⁾

نتائج البحث :

من خلال ما سبق توصل الباحث إلى النتائج التالية :

1. تعتبر الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم من العراقيل الأساسية التي قد تتسبب في العديد من المشاكل عند اللاعبين أثناء فترة التدريب .
2. في أغلب الأحيان تتسبب الضغوط النفسية ، والانفعالات العصبية إلى عدم التركيز أثناء المباراة إهدار الكثير من الفرص مما تتطور هذه الحالة إلى خروج اللاعب عن المألوف وقد يتسبب في عقوبة لنفسه من قبل الحكام أثناء اللعب.
3. الضغط النفسي يؤثر تأثيراً مباشراً على اللاعبين بسبب كثرة حدوث الإصابات أثناء فترة اللعب أو التدريب .
4. من أسباب الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم هي الحالة الإجتماعية ، وعدم التوافق بينه وبين زملائه ، والمدرّب .
5. عدم اشتراك أو اشراك المدرّب لبعض اللاعبين في المباريات المهمة رغم تميزهم في اللعب ؛ مما يتسبب ذلك في حساسيات ، وضغوط نفسية لدى اللاعبين.
6. عدم الأهتمام بالجانب المعنوي والنفسي والمادي لدى اللاعبين من قبل الأندية ؛ مما ينعكس سلباً على أدائهم داخل الملعب .

التوصيات :

- 1- تزويد الأندية الرياضية بمختصين في المجالات الرياضية بضوابط وخطط أساسية تساعد على الاستفادة من الخبرات وتوظيفها لخدمة لاعبي كرة القدم على أن تراعي البيئة والقدرات المادية لكل نادي او مؤسسة .
- 2- توفير أجهزة حديثة للهيئة المختصة بالفريق وذلك لتحسين أدائهم النفسي .
- 3- إنشاء مراكز للتدريب وتطوير المعالجين للمشاكل النفسية وضغوطاتها (الكادر الطبي)
- 4- توافر الأطباء المهرة الذين يعملون على مواجهة المشاكل العاجلة التي تحدث للاعبين .

الضغوط النفسية وأثرها على لاعبي كرة القدم لفئة الكبار د . بسام مصباح الوحيشي

5- تشجيع الاتجاه نحو معالجة الضغوطات النفسية والمشاكل النفسية للاعبين ؛لأنه أسلوب يوفر للرياضي تطورا ملحوظا أثناء اللعب ، ويحقق له مزايا الوصول لأقصى طاقاته التي يحقق منها الفوز سواء كان الفور بالمنافسات أو بالفوز بإمكانية إعطاء كل ما لديه من استعداد.

6- تشجيع البحوث والدراسات في المجال الرياضي لتحسين أداء الأندية ؛ لتكون هناك مخرجات رياضية تنافس على المستوى الدولي .

المقترحات :

وقد توصل الباحث إلى عدة مقترحات تتمثل في الآتي :

- 1- إجراء دراسة تجريبية عن الضغوطات التي تختص باللاعبين في كرة القدم .
- 2- إجراء دراسة حول علم المعوقات التي تواجه الأندية من النواحي النفسية .
- 3- إقامة دورات تدريبية جادة لرؤساء الأندية والمدربين والطاقم الرياضي المشرف في المجال الرياضي .

1. د. مضر عبد الباقي سالم م. د. نعمان هادي عبد علي , الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة أندية الدرجة الأولى بكرة القدم.
2. مارتيلي وآخرون ، , تأثير مباريات الكرة الطائرة على استجابة مادة الكورتيزول ، أمريكا ، 1998م.
3. توماس وايدك (1997) : دراسة حول الاحتراق النفسي لدى الرياضيين من منظور الالتزام (369-417) .
4. غولد وآخرون (1996) دراسة حول الإحترق النفسي في المنافسات عند لاعبي التنس للناشئين ص 341-366.
5. جيل وآخرون (1995) دراسة حول مخاطر الضغوط النفسية والإصابات الرياضية ، ص (10 - 26) .
6. زاريتسكي وآخرون (1992) دراسة حول مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الرياضيين في المدارس العليا (ص 179) .
7. تارا وآخرون (1991) دراسة حول مصادر وأسباب الضغوط النفسية لدى الرياضيين المستوى العالي لرياضة التزلج على الجليد .
8. جيفلا بونتا (1991) دراسة حول العوامل النفسية والاجتماعية الرئيسية في الاحتراق النفسي لدى الشباب الرياضي (ص 5-50-80)
9. إسكان لون ولويس وايت (1998) دراسة حول الضغوط النفسية وعلاقتها بتأثير الآباء والمدربين وتحقيق المتعة لدى المصارعين الناشئين (ص 14-48)
10. مورجان وآخرون (1988) دراسة حول أثر ارتفاع ضغوط حمل التدريب على الحالة المزاجية للسباحين (ص 408 - 414) .
11. حسن أبو عبدة (1993) دراسة حول التعرف على العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئي كرة القدم .
12. أسامة كامل ، راتب وإبراهيم عبد ربه (1997) انخفاض في مستوى السلوك التنافسي
13. محمد حسن علاوي (1998) اسباب وعوامل زيادة الضغوط الواقعة على كاهل الفرد الرياضي .
14. المصدر السابق
15. لازروس (1988) الضغوط النفسية في المجال الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط
16. المصدر السابق .