

تأثير الاحتراق النفسي على الأداء لدى لاعبي كرة القدم

صنف اكابر

The effect of psychological combustion on the performance of footballers

Class capers

بن عكي رقية صونية^{1*}

¹ جامعة الجزائر 3 ، benaki.rokia@univ-alger3.dz

تاريخ النشر: 2023/06/06

تاريخ القبول: 2023/06/04

تاريخ الإرسال: 2022/-12/-24

الملخص:

تناولنا في هذا البحث عن الأداء المهاري والاحتراق النفسي وكذا لمحة عن كرة القدم" حاولنا الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) وهذا لنعطي الموضوع صفة المنهجية العلمية وكذا التحقق من المعلومات النظرية والتي تناولناها في موضوع البحث ، وبالتالي التأكيد على الفرضيات الموضوعية، فقد هدفنا من خلال هذا البحث إلى توضيح منهجية وأهم الإجراءات الميدانية للبحث بغرض تدعيم نتائجه وتسهيل تقديمهم وهذا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والذي كان موجها إلى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، فقد تطرقنا في البداية إلى تعريف منهج البحث والمنهج المتبع في هذا البحث هو المنهج الوصفي، ثم ذكرنا أدوات البحث والتي تم الاعتماد عليها ومن ثم انتقلنا إلى عينة البحث وتحديد كيفية اختيارها وخصائص هذه العينة،

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي؛ الأداء الرياضي؛ لاعبي كرة القدم

Abstract:

We discussed in this research the skill performance and psychological combustion as well as a glimpse of football" we tried to move to the practical side (this is to give the subject the status of scientific methodology as well as verify the theoretical information that we addressed in the subject of research, and thus emphasize the objective hypotheses, we aimed through this research to clarify the methodology and the most important field procedures for research in order to strengthen its results and facilitate their presentation and this through analysis and discussion of the results of the questionnaire, which was addressed to football players class Acaper, we initially touched on the definition of the research approach and the approach used in this research is descriptive, and then we mentioned the research tools that were relied upon and then we moved to the research sample and determined how to choose them and the characteristics of this sample, Key

words: Psychological combustion; athletic performance; football players

1- مقدمة ومشكلة البحث:

إن الضغوط النفسية كما يرى بعض الباحثين بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية، وذلك لتحفيز الفرد ودفعه إلى الانجاز وتحقيق النجاح، غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تفضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية، ذلك أن عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي إلى تفاقم الوضع وحدوث حالات الاحتراق النفسي. ومن هذا المنطلق، فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية (البتال، زيد محمد ، 1999).

وبعد الاحتراق النفسي لدى اللاعبين هو إحدى المشاكل التي برزت في النصف الثاني من القرن العشرين وشكلت انتشارا واسعا ويتوقع الجزء زيادة حدوثها في السنوات القادمة، نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي (عضيمة عباس السلطاني، حسين عمر سليمان الهروتي، 2017)

كما يرى محمد حسن علاوي "الاحتراق بالنسبة للاعب هو حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي، كنتيجة للزيادة المستمرة والدائمة للضغوط والأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهله، وإحساسه برغبة جامحة في عدم الاستمرار في الممارسة الرياضية ومحاولاته الانقطاع عن التدريب أو الاشتراك في المنافسات أو ممارسة النشاط البدني (محمد حسن علاوي، 2018).

ويعتبر اللاعبون من أكثر الناس عرضة للاحتراق النفسي، حيث تؤكد نتائج العديد من الدراسات بان الرياضيين هم أكثر الأفراد عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها. نحاول في هذه الدراسة التعرف على حجم الضغوط المهنية ودرجة الاحتراق النفسي الذي يعاني منه اللاعبون في النوادي الرياضية، وهذا ما يتطلب دراسات متمعنة في شخصية وما يستدعي ذلك من تقسيم ظروف العمل وبيئة المهنة الرياضية.

وهذه الدراسة تسعى إلى التحقق من فكرة الاحتراق النفسي ومدى تأثيره على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم خاصة فئة الأواسط من حيث الضغوطات التي تحيط بهم ورياضة كرة القدم التي بطبيعتها هي ساحة مفتوحة للجمهور يحاول فيها اللاعبون إرضاء الجمهور قدر الإمكان وفق معادلة ثوابت الرياضة وقواعدها العامة.

لاحظ الطالب الباحث تشكل ضغوط نفسية واجتماعية يؤثر على مستوى عطاء اللاعبين، وتعكس حالات سلبية وخطيرة على مستوى أدائهم وعلى أنفسهم وعلى الأندية التي يتعاملون معها. المجال الرياضي يمكن أن يتحول الإخفاق في المباراة وعدم تحقيق الأهداف إلى حالة من الاحتراق النفسي التي تقود الرياضي إلى الابتعاد الكلي أو الجزئي عن ممارسة كرة القدم مع شعور حاد بالاستنزاف الانفعالي للمشاعر والأحاسيس، ما يقود إلى انخفاض في الانجاز الرياضي، وبالتالي فإننا بهذه الحالة إذا

لم نتمكن من إنقاذ اللاعب من هذه الحالة النفسية السيئة فذلك يعني أن هنالك إمكانية حقيقية لفقدانه في مجال كرة القدم، ويذكر أن الاحتراق النفسي هو عبارة عن اختلال التوازن بين الموارد (القدرة والوقت) والمتطلبات، ما يسبب استجابة انفعالية سريعة وقصيرة المدى نحو هذا الاختلال في التوازن، وتتميز هذه الاستجابة بمشاعر القلق والتوتر والتعب والإنهاك (محمد الخيرالشيخ، 2011)

ومما لا شك فيه هو تأثير الوسط الرياضي والخارجي على نفسية اللاعب الرياضي في مجال كرة القدم وهذا أثناء المنافسات التي تكون نفسية اللاعب في درجة عالية لبذل مجهود وعطاء مختلف من لاعب لآخر مما يستدعي إعادة قراءة للواقع النفسي ودوره في تأثير على اللاعب في مجال كرة القدم، وعلى ضوء ما يسبق نحاول التعرف على مدى تأثير الاحتراق النفسي على أداء لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط، وذلك من خلال الإجابة على التساؤل الأساسي والذي مفاده: ما مدى تأثير الاحتراق النفسي على أداء لاعبي كرة القدم لفئة الاكابر ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل يؤثر عامل الاحتراق النفسي المرتفع على أداء لاعبي كرة القدم لفئة الاكابر قبل المنافسة؟
- هل يؤثر عامل الاحتراق النفسي المرتفع على أداء لاعبي كرة القدم لفئة الاكابر أثناء المنافسة؟
- هل يؤثر عامل الاحتراق النفسي المرتفع على أداء لاعبي كرة القدم لفئة الاكابر بعد المنافسة؟

الفرضيات :

1.2 الفرضية العامة:

يؤثر الاحتراق النفسي على أداء لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط بصفة قوية.

2.2 الفرضيات الجزئية:

- يؤثر عامل الاحتراق النفسي المرتفع على أداء لاعبي كرة القدم لفئة الاكابر قبل المنافسة.
- يؤثر عامل الاحتراق النفسي المرتفع على أداء لاعبي كرة القدم لفئة الاكابر أثناء المنافسة.
- يؤثر عامل الاحتراق النفسي المرتفع على أداء لاعبي كرة القدم لفئة الاكابر بعد المنافسة.

الدراسات السابقة والمثابرة:

الدراسة الأولى:

من إعداد حفصة رزيق وأسماء سلطاني تحت عنوان "مظاهر الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية" دراسة ميدانية على الاتحاد الرياضي لبلدية تيمقاد، هدفت الدراسة إلى التعرف على مظاهر الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التدريبات الرياضية، وقد تم اختيار المنهج الوصفي وعينة عددها 30 لاعبا ليطبق عليها استبيان تم بناءه من طرف الباحثين. من أهم النتائج المتحصل عليها: هناك مجموعة من العوامل قد تعيق إصرارهم ومثابرتهم كمشاق الانتقال والسفر،

تكرار خبرات الفشل والظهور بمستويات رياضية منخفضة الى جانب دور المدرب في تشجيع والتحفيز وكذا أساليب التدريب والمعاملة التي يتبعها مع لاعبيه إلى جانب السن وسنوات الممارسة كل هذا يجعل اللاعب يبدي مجموعة من المظاهر التي تدل على احتراقه النفسي.

الدراسة الثانية:

دراسة كامن علي باسين والمحجوب عزار تحت عنوان " تأثير الاحتراق النفسي على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم" دراسة ميدانية للنادي الرياضي شباب عين وسارة صنف اكابر، هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير الاحتراق النفسي على الاداء المهاري اثناء المنافسة على لاعبي كرة القدم صنف الاكابر، وقد تكون مجتمع الدراسة من لاعبي النادي الرياضي لكرة القدم بعين وسارة والذي يسمى ب (CRBAO)، حيث تم اختيار العينة من النادي والتي تتكون من 24 لاعبا، فقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة التي تصف حالة اللاعب اثناء المنافسة، اما فيما يخص اهم النتائج المتوصل اليها فقد وجد ان الاحتراق النفسي ليس له اي دور ايجابي وفعال في تحسين الاداء المهاري للرياضي في مجال كرة القدم وذلك اثناء المنافسة بحيث ان التحضير النفسي يجعل من اللاعب يفرغ جميع قدراته المهارية ما يجعل النتيجة لطالح اللاعب بشكل خاص والفريق بشكل عام، ويتمكن اللاعب من ان يختار المهارة المناسبة للموقف الخططي من بين عدة مهارات اخرى.

الدراسة الثالثة:

دراسة كل من بن غالية محمد وبلعروسي سليمان وقندوز الغول خليفة تحت عنوان "اثر مهارة الاسترخاء العضلي على الخفض من الاحتراق النفسي للاعبي كرة السلة" دراسة تجريبية على فريق JRBC بالشلف القسم الوطني الاول. هدفت الدراسة الى تبين اثر مهارة الاسترخاء العضلي على الخفض من الاحتراق النفسي للاعبي كرة السلة، استخدم الباحثون المنهج التجريبي، تكونت العينة من 15 لاعبا لكرة السلة اكابر ذكور، وتم اختيارها بالطريقة المقصودة، وطبق مقياس الاحتراق النفسي كأداة للدراسة. توصلت الدراسة الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في ابعاد المقياس (الاجهاد الانفعالي، الاجهاد البدني، تبلد المشاعر) وان لتطبيق مهارة الاسترخاء العضلي اثر كبير في خفض درجات الاحتراق النفسي للاعبي كرة السلة اثناء التدريب.

التعليق على الدراسات:

من خلال تطرقنا الى هذه الدراسات:

لاحظنا من خلالها أن كل الدراسات السابقة لا تتفق من حيث المنهج المتبع أين اتفقت الدراسة الأولى مع الثانية على اختيار المنهج الوصفي في حين اختار في الدراسة الثالثة المنهج التجريبي لتحقيق أهدافها وكانت الأفراد تختلف من حيث العينة في الفئات، وتشير كل هذه الأبحاث إلى أهمية معرفة مدى تأثير الاحتراق النفسي على أداء اللاعبين.

2-الهدف العام من الدراسة:

تهدف هذه الدراسة وذلك من خلال إلقاء الضوء على مختلف الضغوطات التي تعيق الرياضيين في تطوير أدائهم والكشف عنها يعود بالفائدة على المجال الرياضي وتحسين مستواه العام و اطلاع القائمين على حقل الرياضة بخطورة ظاهرة الاحتراق النفسي وانعكاسه على اداء لاعبي فئة الأواسط

- الأهمية العملية:

تسعى الدراسة إلى تحقيق مجموعة أهداف نوجزها فيما يلي :

- التعريف بمفهوم الاحتراق النفسي وشرح أبعاده وخصائصه على اعتبار أنها من المفاهيم التي لا تزال تحتاج إلى البحث على المستوى العربي والجزائري.
- معرفة مدى تأثير عامل الاحتراق المرتفع على أداء لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط قبل المنافسة.
- معرفة مدى تأثير عامل الاحتراق المرتفع على أداء لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط أثناء المنافسة.
- معرفة مدى تأثير عامل الاحتراق المرتفع على أداء لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط بعد المنافسة.
- كما هو معروف، بان لكل باحث أسباب تدفعه، للبحث والدراسة، ومن بين الأسباب التي دفعتنا للبحث والاستقصاء المعرفة الحقيقية عن الظواهر الخفية لهذه الدراسة هو معرفة الدور الذي يلعبه الاحتراق النفسي كعامل مؤثر على أداء للاعبي كرة القدم.
- الشعور بالدافعية لمعرفة حقيقة اللاعب نفسيا في فترة المنافسة، قبلها وبعدها.
- الاحتكاك الرياضي لمعرفة المزيد من المعرفة النفسية الرياضية في فترة حساسة.
- الافتقار إلى دراسة الجانب النفسي للرياضي في ظل النظرة المادية وتحسين الظروف المعيشية.
- الأهمية العلمية:** محاولة رفع مستوى كفاءتها منهجيا وموضوعيا على أساس أن الممارسة العلمية للبحث من شأنها تثري معارفنا وتمرننا على التحكم في الأدوات والأساليب المنهجية العلمية.
- إثراء المكتبة العلمية بمرجع جيد قد يكون في يوم ما في متناول باحثين آخرين لإنجاز دراسات أخرى مكملّة.
- البحث الحقيقي مع إتباع خطة ومنهجية استراتيجية لمعرفة دوافع نجاح الحدث الرياضي.

3-التحديد الإجرائي للمفاهيم:

3-1-1 الاحتراق النفسي: يعرفه (ماسلاش و جاكسون، 1984، 153-135p)

الاحتراق النفسي على أنه: " تتأذر لإنهاك انفعالي وتبلد المشاعر وانخفاض الإنجاز الشخصي الذي قد يحدث لدى الأفراد الذين يعملون مع الناس في بعض المهن".
هو عبارة عن اختلال التوازن بين الموارد (القدرة والوقت) والمتطلبات، ما يسبب استجابة انفعالية سريعة وقصيرة المدى نحو هذا الاختلال في التوازن.

3-2- كرة القدم: عرفها (مأمور بن حسن السلطان. 1998. ص9)

لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل فريق من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد مجددة في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على هدف كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكام للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بيت الفريقين.

3-3- المرحلة العمرية (U19) المراهقة المتأخرة: عرفه (عبد الرحمان العيسوي 2002)

المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب، وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول، والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة. المراهقة تشير إلى تلك الفترة التي تبدأ من البلوغ الجنسي

PUBERTY حتى الوصول إلى النضج MATURITY

4- الإجراءات المنهجية

4-1 الطريقة والأدوات: ويتم فيها ذكر العناصر التالية:

- **المنهج المتبع.** إن طبيعة الموضوع المعالج هو الذي في هذا البحث والذي نقوم من خلاله بوصف الظواهر التي تتمحور عموما حول وصف الظواهر الحاصلة في المجتمع باعتبار ان المنهج الوصفي هو أسلوب من أساليب البحث العلمي ويعتمد على دراسة السمة أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفه وصفا ويعبر تعبيراً كيفياً، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقمياً يوضح مقدار السمة أو حجمها
- لهذا استخدمنا لسرد الحقائق المنهج الوصفي التحليلي حيث يهدف هذا المنهج إلى جمع البيانات لتقرير الحالات الفعلية للظواهر واختبار الفروض للإجابة عن الإشكالات المطروحة وفق معايير علمية دقيقة، حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه "المنهج الوصفي هو طريقة يهتم بها الباحثون في

الحصول على معلومات وافية ودقيقة تصور الواقع الاجتماعي ويهدف المنهج الوصفي إلى تحقيق عدد من الأهداف نذكر منها:

- جمع معلومات دقيقة ووافية حول ظاهرة ما.
- صياغة عدد من التعليمات التي يمكن أن تكون أساسا يقوم عليه تصور نظري.
- الخروج بمجموعة من المقترحات والتوصيات العملية التي تسترشد بها السياسات الاجتماعية
- - **الدراسة الاستطلاعية** إن الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، ومدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات حول موضوع البحث. ليكون البحث موضوعي في الحقائق، ومحاولة الوصول إلى نتائج تحمل طابع الدقة والصرامة والواقعية، ارتأينا القيام بدراسة ميدانية ومن هذه الدراسة الميدانية استنتجنا عدة ملاحظات منها:
- إعادة صياغة التساؤلات ضمن الاستبيان مع إحداث إضافات وحذف بعض المفاهيم التي لا تخدم الدراسة.
- معرفة الواقع النوادي الأندية الهواة
- تم توزيع الاستبيان على لاعبي كرة القدم صنف " أكابر " وكان التوزيع يوم 20 مارس 2022 وتم استردادها يوم 30 مارس 2022.
- **العينة وطرق اختيارها.** إن العينة التي يجب أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا، و أخذنا بعين الاعتبار كل د، حيث تضم فئة من عناصر المجتمع لهذا فيمكن اعتبارها عينة بسيطة من حيث الانتماء، و هذا تم بطريقة عشوائية و بكل موضوعية ابتعدا عن الدوافع الذاتية للحصول على نتائج ذات مصداقية و ثبات، فقدم العدد الأكبر لدراسة المشاكل المطروحة خلال كل سنة رياضية مع استخلاص واستيعاب النتائج المحققة، نهاية إلى طرح الاقتراحات وصولا إلى التوصيات المراد إتباعها أو الأخص بها من أجل معالجة المشاكل المطروحة أو العالقة.
- بلغت عينة أخذنا العينة كليا
- لاعبي كرة القدم صنف أكابر ينشطون في بطولة الثاني هواة وكان عددهم 22 لاعبا أخذوا من فريق اتحاد الرواشد بولاية ميلة.

عينة البحث الجدول 1: يمثل عينة البحث

الفريق	عدد اللاعبين
اتحاد الرواشد	22
المجموع	22

المصدر: من اعداد الباحث (نتائج 25 ssps)

خصائص العينة:

- السن :كان متوسط سنهم 23 سنة.
- الخبرة في النادي :متوسط 03 سنوات في النادي.
- المستوى الدراسي :حيث كانوا معظمهم ذو مستوى ثانوي.
- متى التحقت بالنادي :فمعدل التحاق اللاعبين بالنادي كان 03 سنوات فأكثر
- مجالات الدراسة.

المجال البشري:

شملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم صنف أكابر الذين ينتمون إلى القسم الجهوي وعددهم 24 لاعبا والجدول التالي يوضح توزيع العينة على الفريق.

الجدول 2: يمثل عدد الاستبيانات الموزعة والتي وردت العينة أخذت ككل

الفريق	الاستبيانات الموزعة	الاستبيانات التي ردت
اتحاد الرواشد	22	22
المجموع	22	22

المصدر: من اعداد الباحث (نتائج ssps 25)

المجال المكاني:

لقد تم القيام بتوزيع الاستبيانات على العينة الخاصة ببحثنا وذلك في الجزائر وكان التوزيع على النحو التالي:

الجدول 3: يمثل مكان توزيع الاستبيانات

اسم الفريق	الولاية	الملعب
فريق اتحاد الرواشد	ميلة	ملعب 18 فيفري

المصدر: من اعداد الباحث (نتائج ssps 25)

المجال الزمني:

بدأت الفترة في إعداد الاستبيان يوم 15 مارس 2022 وتم توزيعه على لاعبي كرة القدم صنف أكابر يوم 20 مارس 2022 وتم استرداده بتاريخ 30 مارس 2022.

الناقصة والتي لم ترد لنا إلى هذا اليوم لتصل إلى 25 استبيان التي قمنا عليها هذه الدراسة.

- إجراءات الدراسة: تحديد المتغيرات اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

المتغير المستقل: هو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث لدراسة مدى تأثيره على متغير آخر أو هو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم المتغيرات الأخرى التي لها علاقة به وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو الاحتراق النفسي عند لاعبي كرة القدم اكابر.

المتغير التابع: هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه أو هو الذي نتوقف قيمته على قيمة المتغيرات الأخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيمة المتغير المستقل، تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع في هذا البحث يشمل على الأداء الرياضي لدى لاعبي اكابر كرة القدم.

الأداة: هي وسيلة الربط بين المتغير المستقل والمتغير التابع وهي في هذا البحث تتمثل في حصة تدريبية اتناء ممارسة كرة القدم.

- **الأدوات لجمع البيانات.** استخدم لجمع المعلومات والبيانات الأدوات الآتية:

الأداة: استعملنا في دراستنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات

مواصفات الاستبيان:

يعتبر الاستبيان احد الوسائل الوصفية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة، يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه، وقد شملت الدراسة على ثلاثة أنواع من الأسئلة الموجهة إلى اللاعبين وهي كالآتي:

الأسئلة المغلقة: فيها تكون الإجابة محددة فالعينة لا يكون لها الحرية في الإجابة وعددها " أربعة عشر. "

الأسئلة الموجهة: وهي الأسئلة الغير محددة 'فالعينة لها حرية الإجابة وعددها" ثلاث. "

الأسئلة نصف المفتوحة: يحتوي هذا النوع من الأسئلة النصف الأول مغلق تكون الإجابة عليه ب "نعم أو " لا " والنصف الآخر فيه حرية للمستجوب للإدلاء برأيه وعددها " أربعة "

تم تحليل المعطيات المتحصل عليها بعد جمع الاستمارات وهذا حسب طبيعة السؤال المطروح، كم قمنا بتحديد أسئلة الاستبيان على شكل محاور والتي نحاول من خلاله معرفة علاقة بعض العوامل التي لها تأثير على زيادة الأداء الحركي وكانت كالتالي:

- **المحور الأول:** عامل الاحتراق النفسي ويشمل أسئلة من (01 – 03 اسئلة)

- **المحور الثاني:** عامل الخبرة ويشمل الأسئلة من (04 – 06 سؤال)

- **المحور الثالث:** عامل اختلاف درجة المنافسة ويشمل الأسئلة من (07- 09 سؤال).

-المقابلات الشخصية لبعض الخبراء المتخصصين في مجالات وموضوعات الدراسة قيد البحث

-الدراسات الاستطلاعية عن طريق توزيع هذه الوثيقة الاستبيان عن طريق المنصات الالكترونية

- استمارة الاستبيان من تصميم الباحث تحت اشراف الخبراء والمختصين في هذا الموضوع

- الاختبار (طريقة الأداء والتنفيذ-الظروف-الإجراءات-صيغة التنفيذ).

تهدف الدراسة الميدانية للحصول على المعطيات الكمية من خلال جمع المعلومات حول الظاهرة المراد الإبحار في خباياها أما المعلومات الكيفية من خلال الطرق والوسائل المنتهجة التي تؤدي إلى صياغة مؤشرات إحصائية ذات دلالة إحصائية تساعدنا على التحليل والتفسير بطريقة علمية لنتائج المفردة من استمارات الاستبيان، وللقيام بالدراسة قمنا بانتقاء مؤشرات النسب المئوية للإشارة النوعية وجمع المعلومات. استعملنا الطريقة الإحصائية في دراسة نتائج عينة من العينات، ويمكن من التعرف على المجموع الكلي للموضوع، فالدراسة الإحصائية تعطينا أكثر دقة في النتائج الميدانية وترجمة هذه النتائج إلى أرقام وقد استعملنا الطريقة الإحصائية أو القاعدة الثلاثية التالية + ك تربيع:

$$\text{النسبة المئوية \%} = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{عدد أفراد العينة}$$

كما أنه استخدمنا اختبار إحصائي علمي يتمثل في اختبار كاف تربيع كا² (x²) الذي يختبر الدلالة الإحصائية و الفروق الفردية بين المتغيرات لدى المجتمع.

- الأسس العلمية للأداة: استخدم الباحث عدة أنواع لحساب صدق الأداة منها:

صدق المحكمين (الصدق الظاهري): تم عرض الاستمارة بصورتها الأولية على الأساتذة المحكمين المختصين في مجال التدريب الرياضي و التحضير البدني وخاصة ذوي الاختصاص في التحضير النفسي من حاملي شهادة الدكتوراه والأساتذة وكان ذلك بالمقابل الشخصية التي أجراها الباحث للاستطلاع أرائهم حول ما يدور في الاستبيان من حيث: مدى وضوح الفقرات وهل هي مناسبة لكل محور؟ هل توجد فقرات تحت محور معين يمكن نقلها إلى محور آخر؟ هل توجد فقرات تحتاج إلى إعادة الصياغة؟ مدى ارتباط كل فقرة بالمحور نفسه؟ هل أفكار الاستبيان منظمة ومنسقة ومتسلسلة؟ هل الأسئلة الواردة في الاستبيان متصلة بموضوع الدراسة؟

أعطت نتائج صدق المحكمين من خلال عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين والخبراء في هذا المجال وتمت الموافقة عليه.

- الأدوات الإحصائية (ذكر للمعادلات المستخدمة والبرامج).

1- قانون النسب المئوية:

قانون النسب المئوية هو مؤشر لدلالة الشكلية عن فرضيات البحث والتحليل نتائج إجابات المسيرين ورؤساء الأندية على المقترحات الموجودة ضمن الأسئلة ويمكن حساب النسب المئوية على النحو الآتي:

$$\text{النسب المئوية : } \left(\frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{للعينة الكلي العدد}} \right) \times 100$$

2- قانون كا² (x²) كاف تربيع:

يسمح هذا الاختبار في معرفة مدى وجود فروق فردية في إجابات المسيرين ورؤساء الأندية على الأسئلة الاستبيان الموجه لهم و يتم حسابه كالتالي:

$$\chi^2 = \frac{\sum (t_m - t_n)^2}{t_n}$$

ت م : التكرارات المشاهدة أو التجريبي.

ت ن: التكرارات النظرية أو المتوقع.

Σ : مجموع .

بعدما نبحت عن الاحتمال المتحصل عليه من خلال القراءة لجداول كا² درجة الحرية = 03 أي

(ن - 3) عند نقطة أو درجة الخطأ المعياري α = 0.05.

درجة الحرية ن = ه - 1 (حيث ه هو عدد الفئات أو الأعمدة).

قانون ياتس: إذا كانت عدد التكرارات أقل من 05 نستعمل قانون ياتس (YATTES)

$$\chi^2 = \frac{(t_m - [t_n - 0.05])^2}{t_n}$$

تحسب التكرارات النظرية كما يلي: ت ن = $\frac{(\text{مجموع الأعمدة} \times \text{مجموع الصفوف})}{\text{المجموع الكلي للعينة}}$

- إذا كان كا² المقروء أكبر من كا² النظري فالفرق معنوي.

- إذا كان كا² المقروء أصغر من كا² النظري فالفرق ليس معنوي.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

المحور الأول: تأثير الاحتراق النفسي على اداء اللاعب (التحضير النفسي يكون خلال التدريبات اليومية للفريق من طرف المدرب) قبل المنافسة

في هذا المحور قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة تشمل معلومات خاصة حول التحضير النفسي للاعبين

قبل المنافسة. السؤال رقم (01): هل تقومون قبل المنافسة بالتحضير النفسي؟

الهدف من السؤال: الهدف هو معرفة قيام المدرب بالتحضير النفسي قبل المنافسة

الجدول 4: يمثل مدى تركيز الفريق على التحضير النفسي قبل المنافسة

الإجابة	التكرار	النسبة (%)	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	16	72.73	4.54	03.84	01	0.05	دال
لا	06	27.27					
المجموعة	22	100					

المصدر: من اعداد الباحث (نتائج 25 ssps)

تحليل الاحصائي:

من خلال النتائج المدونة في الجدول، نلاحظ أن معظم اللاعبين % 72.73 يقومون بالتحضير النفسي قبل المنافسة، بينما % 27.27 لا يقومون بالتحضير النفسي.

تفسير الاحصائي:

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 4,54 وهي اعلى من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

السؤال رقم (02): كيف يكون شعورك بالاحتراق النفسي قبل المباريات

الهدف من السؤال : هو معرفة كيف تكون درجة الضغط النفسي على اللاعبين قبل المباريات

الجدول 5: يمثل أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الفريق

الإجابة	التكرار	النسبة (%)	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
علي	08	63.36	6.91	05.99	02	0.05	دال
متوسط	12	54.55					
منعدم	02	09.09					
المجموعة	22	100					

المصدر: من اعداد الباحث (نتائج 25 ssps)

تحليل الاحصائي:

من خلال هذه النتائج يتبين لنا أن نسبة كبيرة للاعبين الذين أجابوا بأن درجة الاحتراق عليه قبل المباراة تكون متوسطة وتمثل % 45.55 واكتفى بعضهم بإجاباتهم بعالي وكان ذلك بنسبة % 36.36 أما البعض الآخر فأجاب بأن الاحتراق يكون منعدم قبل المباراة وتمثل بنسبة % 09.09 .

تفسير الاحصائي :

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 6,91 وهي اعلى من قيمة كا² الجدولة 05.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05، اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج أن معظم اللاعبين تكون عليهم درجة الاحتراق النفسي متوسطة وذلك راجع للتحضير النفسي.

السؤال رقم (03): هل يولي المدرب اهتماما كبيرا للتحضير النفسي في برنامج عمله؟.

الهدف من السؤال : الهدف من هذا السؤال المقترح هو معرفة مدى تركيز المدرب في عمله على التحضير النفسي.

الجدول 6: يمثل أهمية التحضير النفسي عند المدرب في برنامج عمله

الإجابة	التكرار	النسبة (%)	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	13	59.09	0.72	03.84	01	0.05	غير دالة
لا	09	40.91					
المجموعة	22	100					

المصدر: من اعداد الباحث (نتائج 25 ssps)

تحليل الاحصائي:

من خلال النتائج يتبين لنا عدم وجود فرق كبير بين النسبتين وذلك راجع إلى مستوى المدرب ومدى توصيل الفكرة للاعبين فالنسبة الكبيرة كانت تدرك اهتمام المدرب بالتحضير النفسي وتمثلت في 59.09 % والمجموعة الأخرى ترى عكس ذلك وتمثل نسبة 40.91 % .

تفسير الاحصائي:

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 0,72 وهي اقل من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة , 0.05 إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية. نستنتج إدراك اللاعبين للتحضير النفسي الذي يقوم به المدرب الرياضي والذي يوليه المدربين أهمية خاصة أثناء عملهم.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

المحور الثاني: تأثير الاحتراق النفسي على اداء اللاعب (التحضير النفسي يكون خلال المقابلات امام المنافس من طرف المدرب) اثناء المنافسة

السؤال رقم (04): هل خبرتك تقلل من الضغط أثناء المباريات؟

الهدف من السؤال : أهمية الخبرة وتجربة اللاعب في التقليل من الضغط

الجدول 7: يمثل أهمية الخبرة و تجربة اللاعب في التقليل من الضغط النفسي

الإجابة	التكرار	النسبة (%)	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	17	77.17	6.54	03.84	01	0.05	دال
لا	05	22.73					
المجموعة	22	100					

المصدر: من اعداد الباحث (نتائج 25 ssps)

تحليل الاحصائي:

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن خبرة اللاعب تقلل من الضغط أثناء المباريات وكانت النسبة % 77.17 أما الذين أجابوا بلا فكانت نسبتهم % 22.73 ،

تفسير الاحصائي :

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 6,54 وهي اعلى من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة , 0.05 اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج أن الخبرة تقلل من أهمية المباريات وبالتالي تقلل من الضغط النفسي مما يؤثر على الأداء الرياضي بالإيجاب.

السؤال رقم (05): هل عندك ثقة بأنك تستطيع التغلب على ضغوط المباراة ؟

الهدف من السؤال : هو معرفة مدى استطاعة اللاعب التخلص من ضغوط المباراة.

الجدول 8: يمثل إمكانية اللاعب التخلص من الضغوط النفسية أثناء المباراة

الإجابة	التكرار	النسبة (%)	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	جدولة			
نعم	06	27.27	4.54	03.84	01	0.05	دالة
لا	16	72.73					
المجموعة	22	100					

المصدر: من اعداد الباحث (نتائج 25 ssps)

تحليل الاحصائي:

من خلال النتائج يتبين لنا صعوبة التغلب على ضغوط المباراة فيرى الأغلبية أنهم غير قادرين على ذلك وتمثلت في نسبة % 72.73 وفي حين تمثلت النسبة الثانية % 27.27 والذين يرون أنهم قادرون.

تفسير الاحصائي:

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 4,54 وهي اعلى من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

من خلال هذه النتائج نستنتج أن معظم اللاعبين غير قادرين على التخلص من ضغوط المباراة باستثناء اللاعبين من ذوي الخبرة.

السؤال رقم (06): هل تخشى من سوء الأداء نتيجة الضغط النفسي قبل المباراة؟

الهدف من السؤال : هو معرفة مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبيه اتجاه الخصم.

الجدول 9: يمثل معرفة مدى تحكم اللاعب في أدائه وهو تحت الضغط النفسي .

الإجابة	التكرار	النسبة (%)	كا ²	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
---------	---------	------------	-----------------	-------------	---------------	--------------

			مجدولة	محسوبة			
دالة	0.05	01	03.84	6.54	77.27	17	نعم
					22.73	05	لا
					100	22	المجموعة

المصدر: من اعداد الباحث (نتائج 25 ssps)

تحليل الاحصائي:

من خلال النتائج يتبين لنا أن الأغلبية من اللاعبين يخشون من سوء الأداء وهذا عندما يكونون تحت الضغط النفسي وقد تمثلت نسبتهم بـ % 77.27 في حين يرى البعض الآخر أنهم لا يخشون سوء الأداء نتيجة الضغط وكانت نسبتهم % 22.73.

تفسير الاحصائي :

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 6,54 وهي اعلى من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية. من خلال هذه النتائج نستنتج أن معظم اللاعبين يخشون من سوء الأداء نتيجة الضغط النفسي وهذا قبل المباراة.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

المحور الثالث: تأثير الاحتراق النفسي على اداء اللاعب (التحضير النفسي يكون بعد المقابلات امام المنافس من طرف المدرب) بعد المنافسة

في هذا المحور قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة تشمل معلومات خاصة بالمنافسة

السؤال رقم (07): هل تأقلمت بسرعة مع النادي؟

الهدف من السؤال :هو معرفة قدرة اللاعبين التأقلم مع النادي.

الجدول 10: يمثل قدرة اللاعبين التأقلم مع النادي.

الإجابة	التكرار	النسبة (%)	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			مجدولة	محسوبة			
نعم	07	31.81	03.84	2.9	01	0.05	غير دال
لا	15	68.18					
المجموعة	22	100					

المصدر: من اعداد الباحث (نتائج 25 ssps)

تحليل الاحصائي:

من خلال النتائج يتبين لنا صعوبة التأقلم في النادي وذلك لعوامل مختلفة وتمثلت في نسبة 31.82 % والتأقلم بسرعة فكانت النسبة. 31.82 %

تفسير الاحصائي:

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 2,9 وهي اقل من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التأقلم ليس بالأمر السهل وذلك راجع لعدة عوامل منها العلاقة بين المسيرين واللاعبين وخاصة اللاعبين الشباب.

السؤال رقم (08): هل سبق وأن تأثرت من خصومك خلال المباراة؟

الهدف من السؤال : هو معرفة مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم.

الجدول 11: يمثل مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم.

الإجابة	التكرار	النسبة (%)	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
مساند لك	15	68.18	12.64	05.99	02	0.05	دالة
مدهش	02	09.09					
زيادة الضغط	05	22.73					
المجموعة	22	100					

المصدر: من اعداد الباحث (نتائج 25 ssps)

تحليل الاحصائي:

من خلال النتائج لاحظنا أن أغلبية اللاعبين يرون أن الجمهور الحاضر في المنافسة مساند له وذلك بنسبة 68.18 % والمجموعة الثانية ترى أن وجود الجمهور الحاضر في الملعب يزيد من الضغط عليهم بنسبة 72.73 % والمجموعة الثالثة ترى أنها تكون مندهشة بالجمهور الحاضر في الملعب وتمثل في نسبة. 09.09 %

تفسير الاحصائي:

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 12,64 وهي اعلى من قيمة كا² المجدولة 05.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 ، اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج مأن الجمهور في معظم الأحيان يكون مساند إلا في حالات نقص في الخبرة أو نقص التحضير النفسي يزيد من الضغط على اللاعب.

السؤال رقم (09): في رأيك هل سلوك المدرب ونفسيته تؤثر على أداء الفريق؟

الهدف من السؤال: يهدف هذا السؤال إلى معرفة سلوك المدرب ونفسيته تؤثر على أداء الفريق

الجدول 5: يمثل معرفة تأثير سلوك المدرب و نفسيته على أداء الفريق.

الإجابة	التكرار	النسبة (%)	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	14	63.64	1.63	03.84	01	0.05	غير دال
لا	08	36.63					
المجموعة	22	100					

المصدر: من اعداد الباحث (نتائج 25 ssps)

تحليل ومناقشة

بعد عملية فرز النتائج لاحظنا أن أكبر نسبة قدرت ب % 63.64 كانت تتأثر بسلوك المدرب عندما تكون نفسيته غير طبيعية أثناء المنافسة أما المجموعة الأخرى فكانت بنسبة % 36.36 ترى عكس ذلك.

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 1,63 وهي اقل من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثرون بسلوك المدرب عندما تكون نفسيته غير مستقرة وذلك ما ينجر عليه أداء عليه نوع من الضغط وعدم الاستقرار.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تتص الفرضية الأولى على أن للتحضير النفسي دور رئيسي في تعديل الاحتراق النفسي لدى الرياضي قبل المنافسة ومن خلال دراسة النتائج المتحصل عليها من أسئلة المحور الأول من 01 إلى 03 والتي جاءت لتعالج الفرضية الأولى وانطلاقا من نتائج الجدول من حيث تحسين الأداء العام للاعب والذي ينعكس بالإيجاب على الفريق، فقد وجد أن التحضير النفسي ينمي الاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية كما يسعى إلى تشكيل وتطوير ال سمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضي. (العربي محمد 2021)

كما أن له دور في التغلب على كل المؤثرات حتى لا تكون عائقا لأدائه أثناء المباراة ، وهو بدوره يسرع من عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال إجراءات التدريب أو المنافسة، وكذا اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط، فالتحضير النفسي أو

السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط لأنها الجيدة والمناسبة للأنشطة الرياضية وظروف المنافسة أو التدريب وهذا ما خلصت إليه الدراسة التي قام بها كل من شلوي عمر "عليق إبراهيم" نبار محمد في دراسته لتأثير الضغط النفسي على لاعبي كرة القدم والذين خلصوا في النهاية على أن للتحضير النفسي دور فعال لدى الرياضي.

ومنه نستنتج أن الفرضية التي تنص على أن للتحضير النفسي دور رئيسي ومباشر في تعديل الضغط النفسي لدى الرياضي قد تحققت.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن لخبرة اللاعب تأثير على مستوى الاحتراق النفسي ومن خلال دراسة النتائج المتحصل عليها من أسئلة المحور الثاني من 04 إلى 06 والتي جاءت لتعالج الفرضية الثانية وانطلاقاً من نتائج الجدول رقم 04-06 وجد أن لخبرة اللاعب تأثير على أداء كرة القدم أثناء المنافسة فتجربة اللاعب تقلل من أهمية المباراة " فاللاعب المبتدئ ليس كاللاعب ذو الخبرة فهذا الأخير له مستوى عالي على جميع الأصعدة من اللياقة البدنية والتقنية وتسيير المباراة" فدخل اللاعب مباشر في اللقاء يكون حسب التهيئة والقدرة والحماس الموجود في نفسية اللاعب ، فدرجة الضغط تختلف باختلاف المباراة واختلاف المهام لدى اللاعب وكلها تتعلق بخبرته، فقد وجد أن التأقلم ليس بالأمر السهل والهيّن لمعظم اللاعبين وذلك لاختلاف الفروق البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية فنجد اختلاف في درجة الاحتراق والتوتر والقلق أثناء اللقاء من طرف الخصم وذلك شيء حتمي بما أننا في منافسة كروية (رياضية) فالتأثر من الخصوم شيء وارد. (سنوسي عبد الكريم، حرياش إبراهيم، بن قوة على ، مزور غوثي (2016)

فقد وجد أن البرمجة أساسية للمنافسة فبدون برمجة لا تكون هناك منافسة منظمة ومضبوطة لأن البرمجة تؤثر على التدريبات ونوع العمل المقام به، وإن تأقلم اللاعب مع هاته المتغيرات يأتي بالتدريب اليومي. ومنه نستنتج أن الفرضية التي تنص على أن لخبرة اللاعب تأثير على مستوى الاحتراق النفسي قد تحققت.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

أما الفرضية الثالثة قد نصت على أن لدرجة المنافسة تأثير على الضغط النفسي بعد المنافسة

والاهتمام الكبير الذي يوليه المدرب ويتضح من خلال النتائج المتحصل عليها من أسئلة المحور والتي جاءت تعالج الفرضية الثالثة وانطلاقا من الجدول 07-09 وجدنا أن لدرجة المنافسة تأثير كبير على الاحتراق النفسي.

وهذا لأن المنافسة تلعب دورا هاما في الزيادة من حدة الضغط النفسي، وهنا تجد انه كلما كانت المنافسة الرياضية مكثفة فهذا بطبيعة الحال يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي، فالتأقلم ليس بالشئ السهل وذلك راجع لعدة عوامل منها التعامل مع الفريق ككل مدرب، اللاعبين والطاقم الفني، أما بخصوص الجانب الفني فالتأقلم مع الجانب التقني والتكتيكي ليس بالأمر السهل من ناحية لاعب كرة القدم، (بن رابحة خير الدين 2016)، فأغلبية اللاعبين لعبوا منافسة رسمية كأساسيين أو احتياطيين فهنا تكون نوع من التجربة النظرية لدى لاعب كرة القدم، وهذا ما يبرزه تحضير اللاعب من الناحية النفسية والبدنية والتكتيكية وعامل التجربة يحدد أهمية المباراة، وهذا ما أكدته كامل راتب 1997 تكملة لدراسة مارتييز حول تأثير درجة المنافسة على اللاعب.

ومن هنا يتضح لنا أن الفرضية الثالثة والتي نصت على أن إخلاف درجة المنافسة يؤثر على الاحتراق النفسي لدى لاعب كرة القدم قد تحققت

الاستنتاج العام

من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاستبيان وانطلاقا من استنتاجات المحاور الثلاث "تبين لنا بوضوح أن للاحتراق النفسي دور في التأثير على أداء اللاعبين اذ إن كل ما يحيط باللاعب من ضغوطات في التدريب والمنافسات الرياضية وضغوط الحياة العامة كالعائلة والأصدقاء ومجال العمل وغيرها تعد مصادر للاحتراق النفسي، اما المستوى متوسط في الاحتراق النفسي فيعود الى عدة اسباب منها كون الرياضي مجد ومخلص ولديه الولاء للفريق والنادي ولاهداف هذه المؤسسة التي ينتمي اليها هي في حاجة دائمة الى تقويم وتقدير لهذا الرياضي واستحصال الاستحسان والتشجيع له يظهر فيه عوامل الامتتان لهذا العطاء وهذا الإخلاص والتفاني غير الاعتيادي لكي يكون لديه الدافعية اكثر على الاستمرار والإخلاص فيه والرياضي يطمح ان يكون ناجحا وان تكون له المكانة المرموقة في الفريق فهو يعمل بجد وكد ويناضل دوما لهذه الحاجة كما يريد ان يكون في تحسن وتطور مستمر في ادائه . لذلك فالرياضي بحاجة الى دعم

وتوجيه وتحفيز لرفع المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي بصورة متكاملة وكل ذلك يفرض على المدرب تحمل المسؤولية والعمل بشكل دقيق والا فان ذلك سوف يكون له تأثير سلبي على اللاعب وبالتالي يكون عرضة للاصابة بالاحتراق النفسي وهذا ما اشار اليه نزار الطالب وكامل لويس(مهما

كانت نضج اللاعب فانه يحتاج الى عامل التشجيع وانه يحتاج الى ان يعترف الاخرين بإنجازاته فمجرد كلمة بسيطة من قبل المدرب قد تؤدي الى تحسن ملموس في قابلية الرياضي.

ومنه نستنتج الأثر السلبي الذي يخلفه الاحتراق النفسي عند زيادته أو تخطيه للدرجة المثلى على لاعبي كرة القدم.

من الأمور المعمول بها حالياً في ميدان الرياضة هو البحث عن أفضل السبل والوسائل على تطوير المستوى، ومن بين هذه الأمور التي شددت اهتمام العلماء والباحثين هو دراسة الجوانب النفسية للرياضيين.

وفي بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانب من هذه الجوانب النفسية ألا وهو الاحتراق النفسي ومدى تأثيره على الأداء المهاري أثناء المنافسة.

ومن أجل الوصول إلى هذا الهدف اتبعنا المنهج الوصفي المقارن الذي اعتمدنا على تحليل النتائج لعينة البحث والإطلاع على بعض الدراسات المشابهة والكتب المتوفرة.

أثناء الدراسة عمدنا إلى الجانب النظري بحيث تم حصر أهم النتائج والموضوعات بعد إسقاط الضوء على مفهومي الأداء المهاري والاحتراق النفسي وكيفية التخفيف منه بالتحضير النفسي ومدى تأثيره على الأداء المهاري أثناء المنافسة.

من خلال بحثنا المقام به استخلصنا أن لكل منافسة كروية ولها ضغط خاص بها، هذا الضغط الذي يختلف من لاعب لآخر وبصفة أدق فإن الاحتراق النفسي هو الذي يصنع الفارق بين أداء اللاعبين فقد وجد أن لكل من التحضير النفسي وخبرة اللاعب وكذا درجة المنافسة أي أهمية المباريات هي التحكم الأول والرئيسي في الاحتراق النفسي وكل احتراق يتميز عن الآخر وذلك لعدة عوامل ذكرناها سالفاً وللتخفيف من حدة الاحتراق يجب القيام بالتحضير النفسي، فالتحضير النفسي يتم بأساليب ووسائل خاصة به لما له منه تأثير إيجابي على الأداء المهاري أثناء المنافسة.

الخاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتحليلات التي توصلنا إليها وانطلاقاً من موضوع البحث المتمثل في محاولة التأثير الذي يلعبه الاحتراق النفسي على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم وجدنا أن التحضير النفسي له دور فعال ومهم في تهيئة وتنشيط وتطوير قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يمكنه من قدرات، وهذا قصد الحصول على مردود أعلى من الأداء، إذ أن التدريب الهادف للتحضير على نتيجة مرجوة لا يقتصر على التحضير البدني فقط بل تعدى ليشمل التحضير النفسي الذي وجب التركيز عليه وهذا لما له من أهمية بالغة في مردودية الأداء العام للاعب، حيث أن هذا التحضير بصفة عامة يجنب اللاعب

الوقوع في عوامل الإحباط النفسي التي تؤثر على أدائه في اللعب ومردوده العام كقلق المنافسة ؟ القلق الناتج عن الخسارة، الإصابة، المباراة القادمة، الجمهور أو عدم الظهور بمستوى جيد، كلها عوامل يحب الاحتياط لها وذلك عن طريق إدراج العامل النفسي ضمن العملية التدريبية، ولا يخفى علينا أن النتيجة تكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعب في المباراة.

فقد وجد أن نقص التحضير النفسي له دور سلبي على النتائج لما يترتب على نقائص في الأداء كما أن لنقص خبرة اللاعب تأثير على مردود اللاعبين والذي يظهر في شكل الأداء الضعيف لدى الرياضي وان لزيادة درجة المنافسة تأثير مباشر على الاحتراق النفسي وبالتالي الأداء المهاري ككل وعليه نستنتج الأثر السلبي الذي يخلفه الاحتراق النفسي على لاعبي كرة القدم.

ومنه كان التحضير النفسي والذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع الاتجاهات الايجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، كما يسعى إلى تطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضي.

فالإعداد النفسي للاعب يمكنه من التغلب على كل المؤثرات حتى لا تكون عائقا لأدائه أثناء المباراة، حيث نسعى من خلال الإعداد النفسي للتحسين الذاتي للأداء وتطوير القدرات النفسية والتغلب على الاحتراق.

ومن خلال هذا الموضوع الحساس في المجال الرياضي الذي تطرقنا إليه اكتسبنا خبرة ونظرة جديدة في الميدان مما استنتجناه أن الأداء ليست قدرات بدنية، تقنية، تكتيكية، وإنما هي جوانب نفسي أيضا وهذا ما سوف يفتح الباب لمزيد من البحوث لإثراء المكتبات ولا يسعنا في الأخير إلا إن نسأل الله العلي العظيم أن يضيئ لنا كل طريق نسعى فيه الطلب خالصا لوجهه الكريم.

الاقتراحات والتوصيات:

من خلال بحثنا المقام ومن خلال دراستنا للنتائج الموجهة للاعبين استخلصنا أن لكل نوع من الاحتراق النفسي لها تحاليل خاصة بها وقد أثبتنا أن للاحتراق النفسي تأثير على مردود لاعبي كرة القدم فقد وجدنا أن الاحتراق النفسي يحل بالتحضير النفسي بالإضافة لخبرة اللاعبين والتي هي عوامل تساهم في التقليل والتحكم في عامل الاحتراق النفسي ومن هنا نستخلص أهمية التحضير النفسي عند الرياضي قبل وبعد المنافسة وذلك للتهيئة الحسنة والمناسبة قبل المنافسة والتحسين من الأداء خلال المنافسة من أجل سير حسن وإمكانيات قوية حاضرة خلال المنافسة (المباراة).

ومن خلال هذا البحث المقام استخلصنا عدة توصيات واقتراحات والمراد من وجود مستقبلية أو ثقافة رياضية مناسبة للنهوض بكرة القدم الجزائرية والرياضيات الأخرى.

- وضع دراسة حول أشكال التحضير النفسي وأهم طرقه.
- دراسة حول واقع إلمام المدرب بتقنيات التحضير النفسي.

- مدى تقبل الرياضيين للمرشد النفسي في الفريق على اعتبار أن ثقافتنا تلزم التعامل مع المختصين في علم النفس من خلال تقديم بعض النصائح والاقتراحات:
- حتمية وجود ثقافة رياضية (كروية) لدى اللاعب لتسهيل المهمة على المدرب.
- إعطاء أهمية للجانب النفسي في الإعداد العام والقيام بالتحضير النفسي والتأكيد عليه من طرف المدربين.
- ضرورة تعامل المدرب مع كل لاعب حسب شخصيته وحسب ثقافته فلكل لاعب شخصيته المنفردة وحدوده الثقافية.
- التركيز على تحسين الاتصال بين المدرب واللاعب.
- ترك الحرية التامة للاعبين في التعبير على شعورهم وقدراتهم في الميدان دون أي قيود.
- إقحام اللاعبين الشباب في المباريات الرسمية لاكتساب نوع من الخبرة والخروج من دوامة الضغط.
- المساعدة النفسية والإرشاد للاعبين في المنافسة.
- تنظيم دورات وملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي وذلك بحضور خبراء.
- عدم تضخيم المباريات الهامة خاصة اللاعبين الشباب مما يجعلهم عرضة للضغط النفسي وتراكم هذه الضغوط قد تؤدي بالرياضي إلى الإحجام عن ممارسة الرياضة.
- كما نوصي المسؤولين على النادي عدم البحث عن النتيجة فقط دون الأخذ بعين الاعتبار حالة الرياضيين.

المراجع المستخدمة في البحث:

الكتب:

- 1- البتال، زيد محمد، الاحتراق النفسي لدى معلم التربية الخاصة، مجلة جامعة الخليج العربي، البحرين، 1999
- 2- عضيمة عباس السلطاني، حسين عمر سليمان الهروتي، علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية، شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع، عمان، 2017
- 3- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق النفسي للاعب والمدرب، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، 2018
- 4- محمد الخيرالشيخ، الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم ولاعبيها، مقالة في جريدة العرب الاقتصادية الدولية، 2011.
- 5- Maslach , C. & Jackson, S.E., (1984), *Burnout In Organizational Settings*, In *Applied Social Psychology Annual*, 5, Pp 133-153.
- 6- مأمور بن حسن السلطان :كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية "؛ ط2، دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان : 1998، ص (09).
- 7- عبد الرحمان العيسوي، معا... نربي ونعلم، مقال في موقع اسلام ويب، 2002/04/03.

لمجلات والدوريات والصحف:

8-العربي محمد (2021)، دراسة مقارنة لظاهرة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة في الطورين المتوسط و الثانوي (ولاية البيض)، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد .06، العدد ..02، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر، الصفحات..326_348

9-بن رابحة خير الدين (2016)، اثر حالة القلق المنافسة الرياضية على التركيز الانتباه و انعكاساتها على الأداء المهاري والخططي والهجومى لدى الاواسط كرة القدم U20، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 03، العدد 01، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر، الصفحات73_95.

10-سنوسي عبد الكريم، حرياش إبراهيم، بن قوة على ، مزوز غوثي(2016) تأثير التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 04، العدد 05، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر، الصفحات32_51.

رسائل الماجستير والدكتوراه:

- 11-جوادي خالد(2001):العلاقات الاجتماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية للمرحلة ما بين 17-20 سنة، مذكرة الماجستير تحت إشراف: لزعر سامية