

2019

Analytical study of some psychological aspects of the players of the Jordanian University football team.

عايد زريقات

University of Jordan, a.zureigat@ju.edu.jo

أسامة عبد الفتاح

Ministry of Education, osamhsaf-2811@hotmail.com

وليد الحموري

University of Jordan, waleedhammouri2005@yahoo.com

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe



Part of the [Education Commons](#), [Psychology Commons](#), and the [Sports Studies Commons](#)

Recommended Citation

"Analytical study of some psychological aspects of the players of the Jordanian University football team.", *Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي)* Vol. 39 : Iss. 3 , Article 5.

Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/vol39/iss3/5

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي) by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, dr_ahmad@aarj.edu.jo.

Analytical study of some psychological aspects of the players of the Jordanian University football team.

Cover Page Footnote

* Faculty of Physical Education, the University of Jordan- Amman. ** PhD. The Ministry of Education –Jordan. *** Faculty of Physical Education, the University of Jordan- Amman.

دراسة تحليلية لبعض الجوانب النفسية لدى لاعبي منتخب الجامعة الاردنية لكرة القدم

وليد يوسف الحموري***

أسامة عبد الفتاح**

عايد علي زريقات*

ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أسباب ومظاهر مستويات القلق والعصبية المرتفعة لدى لاعبي منتخب الجامعة الاردنية لكرة القدم، كذلك دور المدرب اتجاه اللاعب في حالة المستوى المرتفع للعصبية والقلق. ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي على لاعبي منتخب الجامعة الاردنية (ن=25). ولجمع بيانات الدراسة استخدم الباحثون الاستبانة كأداة، حيث تكونت بصورتها النهائية من (4) مجالات و(23) فقرة. ولمعالجة البيانات احصائيا استخدم الباحثون التكرارات والنسب المئوية. وأظهرت نتائج الدراسة أن قرارات الحكام تُعتبر من أهم أسباب ظهور المستويات المرتفعة للعصبية والقلق عند اللاعبين، كذلك يُعتبر الاعتراض على قرارات الحكام من أهم مظاهر المستويات المرتفعة للعصبية والقلق عند اللاعبين، في حين انحصر دور المدرب في حالة المستويات المرتفعة للعصبية والقلق عند اللاعب باستبداله بلاعب اخر. ويوصي الباحثون بضرورة توفير المختص النفسي، كذلك الاهتمام بالإعداد النفسي بشقيه القصير والطويل المدى.

كلمات مفتاحية: العصبية، القلق، كرة القدم، الدرجة الأولى، الجوانب النفسية

Analytical study of some psychological aspects of the players of the Jordanian University football team

Ayed Ali Zureigat*

Osama Abdel Fattah**

Walid Yousef Al-Hamouri***

This study aims to identify the causes and manifestations of high levels of anxiety and nervousness among of players of the Jordanian University football team, as well as the role of the coach in the direction of the player in the case of high level of nervousness and anxiety. To achieve this, the researchers used the descriptive method in his survey method on a sample of trainers of these clubs (N = 25). To collect the study data, the researchers used the questionnaire as a tool, with a final form of (4) domains and (23) paragraphs. To treat data statistically, researchers used frequency and percentage.

The study showed that the decisions of the referees are one of the most important reasons for the emergence of high levels of nervousness and anxiety in the players, and the objection to the decisions of the rulers of the most important manifestations of high levels of nervousness and anxiety in the players, while confined to the role of the coach in the case of high levels of nervousness and anxiety when the player replaced with another player. The researchers recommend the need to provide a psychologist, as well as attention to psychological preparation both short and long terms.

Keywords: nervousness, anxiety, football, first class clubs, psychological aspects.

* أستاذ مساعد، كلية التربية الرياضية/ الجامعة الأردنية.

** دكتور، وزارة التربية والتعليم/الأردن.

*** كلية التربية الرياضية / قسم الإشراف والتدريب/ كلية التربية الرياضية/ الجامعة الأردنية.

*Faculty of Physical Education, the University of Jordan- Amman.

**PhD. The Ministry of Education –Jordan.

***Faculty of Physical Education, the University of Jordan- Amman.

مقدمة الدراسة

مستوى العصبية والقلق لدى اللاعبين. حيث تعتمد نتائج الأداء في كثير من الأحيان على كيفية التعامل مع هذه الضغوطات النفسية.

ويشير (Ereeg, et al. 2013) أن القلق والعصبية من أكثر الجوانب النفسية تأثيراً على الأداء الرياضي في مختلف المنافسات الرياضية، حيث تؤدي إلى انعدام الأمان والتوتر، الذي يرافقه العديد من التغيرات الفسيولوجية: كعدم انتظام ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، وضيق التنفس، بالإضافة إلى الصداع والتعب. ويشير (Beilock and gray, 2007) أن المستويات المرتفعة من العصبية والقلق لها تأثير سلبي على الأداء وتنفيذ الواجبات الخطيطة المطلوبة من اللاعب.

ويشير (فوزي، 2003) أن المنافسات الرياضية تتطلب من اللاعب استخدام أقصى قدراته النفسية والعقلية والبدنية لتحقيق الفوز، إلا أن هذه المنافسات يرافقها العديد من مظاهر الضغوطات النفسية: كالارتباك في الأداء الحركي، عدم الالتزام بالخطط المتفق عليها، الاعتراض المباشر وغير المباشر على قرارات الحكم، ضعف التركيز والانتباه، وعدم الرضاء عن أداء الزملاء في الفريق.

وهنا تشير (ناهد، 2002) إلى دور علم النفس الرياضي في الوقاية من تلك الضغوطات النفسية من خلال: الاستعداد للمنافسة، التعرف إلى مستوى المنافس، حماية اللاعب من الخوف من الفشل، تنمية القدرة على السيطرة، والتدريب على المواقف المشابهة لمواقف المنافسة الحقيقية.

لذلك يُعتبر التدريب على المهارات النفسية يتطلب الانتظام في ممارسة المهارات اللازمة لتعزيز الأداء، وتحقيق مزيد من الرضاء الذاتي عن الأداء: كالتدريب على الثقة بالنفس، تعزيز الدوافع، تحديد الأهداف، والاسترخاء (Weinberg and Gould, 2011).

أهمية الدراسة

يعتمد النجاح والفشل في المنافسات الرياضية على سلسلة من الجوانب النفسية التي يشعر بها اللاعب كالقلق والعصبية،

تُعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب الأكثر شعبية على مستوى العالم، ويظهر ذلك واضحاً من خلال عدد الدول المسجلة في الاتحاد الدولي لكرة القدم والتي بلغت (209) دولة للرجال و(170) للنساء، في حين يمارس هذه الرياضة (270) مليون لاعب يشكلون (4) % من سكان العالم، و(0.04) منهم يلعبون في البطولات الخاصة للمحترفين (Haugaasen and Jordet, 2012). ويُقدر ما ينفق على هذه الرياضة (3.34) مليار دولار سنوياً (Ozianian, 2014). في حين بلغ متوسط الراتب للاعب كرة القدم في الدوري الإنجليزي ما يقارب (3.7) مليون دولار سنوياً (Gaines, 2014).

إن الاستثمار في مجال رياضة كرة القدم بالإضافة إلى شعبيتها في جميع أنحاء العالم دفع القائمين على رعايتها للبحث عن كافة السبل التي من شأنها الارتقاء بأداء اللاعبين. وهذا يتطلب الاهتمام بكافة الجوانب المرتبطة باللاعب والمؤثرة في الأداء الرياضي، ومنها الجوانب النفسية التي ترتبط بدرجة واضحة بمستوى اللاعب؛ لذلك نجد علم النفس الرياضي يهتم بدراسة كافة الجوانب النفسية التي يتأسس عليها وصول اللاعب إلى المستويات العليا. وهذا يتطلب من اللاعب مسؤوليات كبيرة خلال المباراة لتحقيق الفوز، ويرافقها تزايد في الجهد المبذول من قبل اللاعب مما يجعله أكثر عرضة إلى الضغوطات النفسية المختلفة التي قد تؤثر على الأداء سلبياً (الخيكاني، 2011).

وفي هذا المجال يشير فوزي(2006) أن تلك الضغوطات النفسية التي يتعرض لها لاعبو كرة القدم تحدث نتيجة ظروف المنافسة وحساسية المباراة وأهميتها، مما يؤثر على سلوك اللاعب أثناء وبعد المباراة، ويساهم في ذلك وجود المنافس والحكام والمشاهدين. كذلك تؤدي هذه الضغوطات إلى زيادة استثارة اللاعب والتي بدورها تؤثر على سلوك اللاعبين.

ويرى (sager, et al., 2013) أن مكافآت النجاح، الرواتب والانتقاد من وسائل الإعلام من شأنها أن تساهم في ارتفاع

- 1- ما هي أسباب ظهور مستويات القلق والعصبية المرتفعة لدى لاعبي منتخب الجامعة الاردنية لكرة القدم للعام 2017/2016؟
- 2- ما مظاهر مستويات القلق والعصبية المرتفعة لدى لاعبي منتخب الجامعة الاردنية لكرة القدم للعام 2017/2016؟
- 3- ما دور المدرب اتجاه اللاعب في حالة مستويات القلق والعصبية المرتفعة؟
- 4- ما وقت ظهور مستويات القلق والعصبية المرتفعة؟

مشكلة الدراسة

إن الاعداد المتكامل للاعب في رياضة كرة القدم يتطلب الاهتمام بكافة الجوانب البدنية والمهارية والنفسية للوصول به إلى المستويات العليا، فكل نشاط رياضي له خصائص نفسية يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى كنوع النشاط الرياضي أو طبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية والسمات النفسية الخاصة؛ لذلك أهتم علم النفس الرياضي بتلك الخصائص ليتمكن الرياضي من تحقيق الإنجاز، وتجاوز الإخفاقات النفسية الناتجة من الجمهور أو الحكام أو الإدارة. ونظراً لكثرة الضغوطات النفسية والمواقف السلبية التي يتعرض لها اللاعب في منافسات كرة القدم، فإنها تعمل على زيادة استنارة اللاعب والتي تؤثر بشكل أو بآخر على السلوك التنافسي من أجل الفوز أو تجنب الهزيمة، ويمكن أن تؤثر بشكل سلبي على الأداء. فمن خلال خبرة ومتابعة الباحثين لمباريات منتخب الجامعة الاردنية لكرة القدم وجدوا أن هناك ضعف في الرعاية النفسية للاعبين الذين تظهر عليهم مستويات مرتفعة من القلق والعصبية إما بسبب غياب المختص النفسي وضعف في الاعداد النفسي المرافق للإعداد البدني والمهاري أو لعدم قدرة المدرب على تقديم النصح والإرشاد للاعبين. ولمثل هذه الأسباب وغيرها قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة لتوفير البيانات الرقمية لواقع ومستوى القلق والعصبية لدي لاعبي منتخب الجامعة الأردنية لكرة القدم؛ مما يساعد المدرب على رعاية هؤلاء اللاعبين وتنمية قدراته المتعلقة بالجوانب

ومستوى هذه الجوانب تتأثر بأهمية ومستوى المنافسة، والجمهور، مما يؤثر على مستوى الثقة بالنفس وقدرة اللاعب البدنية والمهارية والمعرفية. لذلك تبرز أهمية الدراسة من خلال الجوانب الآتية:

- 1- تناولت هذه الدراسة موضوع الجوانب النفسية (العصبية والقلق) وتأثيرها السلبي على قدرات اللاعب البدنية والسيولوجية والعقلية.
- 2- بحثت الدراسة في أسباب ومظاهر المستويات المرتفعة للعصبية والقلق، وبالتالي ستقدم للقائمين على رعاية هذه الرياضة معلومات وبيانات رقمية من شأنها الحد من التأثير السلبي لها.
- 3- تُعتبر دراسة استكشافية لواقع بعض الجوانب النفسية في ملاعب كرة القدم الأردنية تمهيداً لوضع برامج تدريبية وتعليمية للوقاية من التأثيرات السلبية لتلك الجوانب النفسية.
- 4- اثراء المكتبات الغربية بالموضوعات المتعلقة بالجوانب النفسية في الجانب الرياضي بشكل عام وكرة القدم بوجه الخصوص.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

- 1- أسباب ظهور مستويات القلق والعصبية المرتفعة لدى لاعبي منتخب الجامعة الاردنية لكرة القدم للعام 2017/2016.
- 2- مظاهر مستويات القلق والعصبية المرتفعة لدى لاعبي منتخب الجامعة الاردنية لكرة القدم للعام 2017/2016/2017.
- 3- دور المدرب اتجاه اللاعب في مستويات القلق والعصبية المرتفعة.
- 4- وقت ظهور مستويات القلق والعصبية المرتفعة.

تساؤلات الدراسة

هدفت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

النتائج على الوسائل الإحصائية الآتية: (النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون. وأظهرت نتائج الدراسة أن المراكز الثلاثة (الدفاع، الوسط، الهجوم) هي متساوية من حيث التعرض إلى الضغوط النفسية، وأيضاً يمتلكون سلوك تنافسي جيد، وأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم.

وقام (Ahsan, et al., 2014) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الشباب في الهند. ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة من لاعبي كرة القدم الشباب في الهند (ن=18). وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتفاع في مستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم الشباب عند المنافسات الرياضية، وأيضاً تراجع في مستوى الأداء الرياضي متأثراً من ارتفاع مستوى القلق لديهم. كذلك تشير الدراسة إلى اختلاف في مستويات القلق تبعاً لعمر اللاعب.

وأجرى (Ereeg, et al. 2013) دراسة هدفت للتعرف إلى مستوى حالة القلق ما قبل المنافسة مباشرةً للاعبين الدرجة الأولى لكرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (ن=72) لاعب. تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى (ن=36) والمجموعة الثانية (ن=36). حيث تم قياس مستوى القلق المعرفي للمجموعة الأولى التي اشتركت في مباريات الدوري الأول، والمجموعة الثانية التي اشتركت في مباريات الدوري الثاني، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتفاع في مستوى القلق المعرفي لدى المجموعة الأولى، في حين كان مستوى القلق لدى المجموعة الثانية أقل من المجموعة الأولى. كذلك يختلف مستوى الثقة بالنفس بين اللاعبين تبعاً لمستوى المباريات، كما تؤثر نتيجة المباراة على المظاهر الجسدية ومستوى القلق.

أما (Sinao, et al., 2013) فأجرى دراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام بعض التقنيات النفسية في التدريب والمنافسات

النفسية، وبالتالي يقلل من لآثار السلبية المترتبة عن تلك الضغوطات النفسية. فغالبا ما تعتمد نتائج الأداء وتحقيق الفوز على كيفية التعامل مع تلك الضغوطات النفسية. بالإضافة إلى ذلك يتطلب التعامل مع هذه الضغوطات طرق وأساليب متعددة تهدف إلى التحكم بها وتهدئة اللاعب للوصول إلى الضغوط معتدلة الشدة.

التعريف بمصطلحات الدراسة

* القلق: هو مجموعة من التغيرات والاضطرابات التي تطرأ على اللاعب بسبب منبه داخلي أو خارجي، مما يؤثر على مستوى الأداء للاعب (علاوي، 2002).

* العصبية: هي خلل في التوازن الفسيولوجي الداخلي مما يؤدي إلى حدوث توتر واضطراب في السلوك (جاسم، 2008).

* المنافسة الرياضية: هي الجوهر الحقيقي للرياضة، يقوم من خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس للحصول جائزة أو تحقيق فوز (علاوي، 2002).

مجالات الدراسة

1-المجال البشري: تم اجراء هذه الدراسة على لاعبي منتخب الجامعة الاردنية لكرة القدم

2-المجال المكاني: تم اجراء هذه الدراسة في عمان-الاردن

3-المجال الزمني: تم اجراء هذه الدراسة في الفترة الزمنية ما بين 1/10-2/10/2017م

الدراسات السابقة

أجري (علي، 2015) دراسة هدفت للتعرف إلى الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم، كذلك الفروق في الضغوط النفسية والسلوك التنافسي بين لاعبي مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) لبعض أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة لملاءمته وطريقة البحث على عينة تكونت من (80) لاعبا من أندية الدرجة الممتازة للموسم 2014-2015. وأعتد الباحث في تحليل

نتائج الدراسة أن بعد الثقة بالنفس احتل المرتبة الأولى، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة الرياضية تُعزى لمتغير المركز (الهجوم، الدفاع)، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة الرياضية تُعزى لمتغير الدرجة (ممتازة، الأولى).

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لملاءمته وطبيعة الدراسة الحالية ولتحقيق أهدافها والإجابة عن تساؤلاتها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة لاعبي منتخب الجامعة الاردنية لكرة القدم للعام 2016/2017 والبالغ عددهم (30) لاعب.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (25) لاعب يمثلون منتخب الجامعة الاردنية لكرة القدم للعام 2016/2017. ويشكلون 83.3% من مجتمع الدراسة، وهم لاعبون انديا محترفين.

أداة الدراسة

للإجابة عن تساؤلات الدراسة أستخدم الباحثون لاستبانة كأداة لجمع البيانات حول موضوع الدراسة وتطبيقها على أفراد عينة الدراسة، وقاموا بإتباع الخطوات الآتية في تصميم الاستبانة:

1-الإطلاع على بعض المراجع العلمية المختلفة والدراسات التي تناولت أسباب ظهور العصبية والقلق بمستويات مرتفعة ومظاهرها ودور المدرب تجاه اللاعبين ووقت ظهورها. (كدراسة 2013، sager, et al.، فوزي، 2006؛ سالم آخرون، 2012).

2-تحديد محاور وفقرات الاستبانة التي تقيس أسباب ظهور العصبية والقلق ومظاهرها ودور المدرب تجاه اللاعبين ووقت ظهورها.

لدى لاعبي النخبة البرتغالية لكرة القدم مثل (الحديث الايجابي مع الذات، والتصور العقلي، الاسترخاء). كذلك اين ومتى ولماذا يتم استخدام تلك الوسائل. ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة من لاعبي النخبة لكرة القدم في البرتغال، وتكونت عينة الدراسة من (ن=16). وأظهرت نتائج الدراسة ان اللاعبين يستخدمون تلك التقنيات في عدة أماكن. في البيت والنادي والحافلة وعند النوم وذلك لتحفيز أنفسهم واستثارتها للمستوى المثالي للأداء وفي التدريب أكثر من المنافسات. وايضاً يستخدمون تلك التقنيات أو الوسائل لتحسين أدائهم في التدريب والمنافسات. وهذا ما تم ملاحظته على اداء اللاعبين.

في حين أجرى (سالم وعلي ولايخ، 2012) دراسة هدفت التعرف إلى الضغوط النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظات الفرات الأوسط) بابل -الفرات. ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي على عينة تكونت من (45) لاعبا من أندية الدرجة الأولى بكرة القدم. ولجمع بيانات الدراسة استخدم الباحثون الاستبانة التي تكونت من (4) مجالات و(40) فقرة. وأظهرت نتائج الدراسة أن لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة القدم (عينة البحث) يعانون من ضغوط نفسية تؤثر على مستواهم البدني والمهاري، كذلك كان مجال المهارات النفسية ذو مؤشر مرتفع مقارنة بالمجالات الأخرى، ويعتبر الاعلام والجمهور من الأسباب التي تزيد من مستويات القلق والعصبية.

وقام (جابر، 2009) بدراسة هدفت التعرف إلى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً للمتغيرات الآتية: (الهجوم، الدفاع، درجة ممتازة، درجة أولى). ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي على عينة تكونت من (210) لاعبا من الدوري الفلسطيني الممتاز لكرة القدم. ولجمع بيانات الدراسة استخدم الباحث استبانة حالة قلق المنافسة الرياضية من تصميم " راينز مارتنز وآخرون"، وأعد صورتها الأولية علاوي(1998). وأظهرت

3-تم توزيع الاستبانة على أفراد العينة وتسليمها باليد في نهاية الوحدة التدريبية

4-تم جمع الاستبانات بعد إجابة عينة الدراسة عليها.

5 - تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: النسب المئوية والتكرارات ومعامل الارتباط كرو نباخ الفا على عينة الدراسة والتي استوفت شروط الإجابة وبلغ عددها (25) استبانة، حيث تم استخدام القانون الآتي لحساب النسبة المئوية:

$$\text{النسبة} = \frac{\text{عدد الإجابات}}{100} \times 100$$

عدد العينة

6-تم استخدام الاستبانة المغلقة التي ينحصر الإجابة فيها بنعم او لا

7-تم تفسير النتائج وفق مفتاح التصحيح الذي يوضحه الجدول (1).

جدول 1 مفتاح التصحيح لفقرات الاستبانة

الرقم	النسب المئوية	التقدير
1	20-أقل من 36%	منخفض جداً
2	36-أقل من 52%	منخفض
3	52-أقل من 68%	متوسط
4	68-أقل من 84%	مرتفع
5	84-100%	مرتفع جداً

المعالجة الإحصائية: لمعالجة البيانات احصائياً استخدم الباحثون النسب المئوية والتكرارات

عرض ومناقشة النتائج

للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول والذي ينص على: ما هي أسباب ظهور المستويات المرتفعة للقلق والعصبية لدى لاعبي منتخب الجامعة الاردنية لكرة القدم للعام 2017/2016؟ قام

4-عرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء المختصين للوقوف على مدى مناسبة فقرات الاستبانة للمراد قياسها وعددهم (4).

5-إجراء التعديلات التي طلبها المحكمون لتكون الصيغة النهائية للأداة، والتي تكونت من (4) محاور (أسباب ظهور العصبية والقلق، ومظاهرها، ودور المدرب تجاه اللاعبين، ووقت ظهورها)، و(23) فقرة، والمرفق (1) يوضح الاستبانة بصورتها النهائية.

المعاملات العلمية لأداة الدراسة

1 - صدق الأداة:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة وكل محور من محاورها، ومدى ارتباط هذه الفقرات المكونة لها بعضها مع بعض، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان، كذلك صدق المحتوى من خلال عرض الاستبانة على نخبة من المحكمين المختصين في كليات التربية الرياضية وعددهم (4) لغرض الاستئناس برأيهم حول محاور الاستبانة والعبارات التي تقيس السمة المراد قياسها في الاستبانة من حيث صياغتها ومناسبتها لمجالات الدراسة وأجراء التعديل أو الحذف أو إضافة بعض الفقرات.

2 - ثبات الأداة:

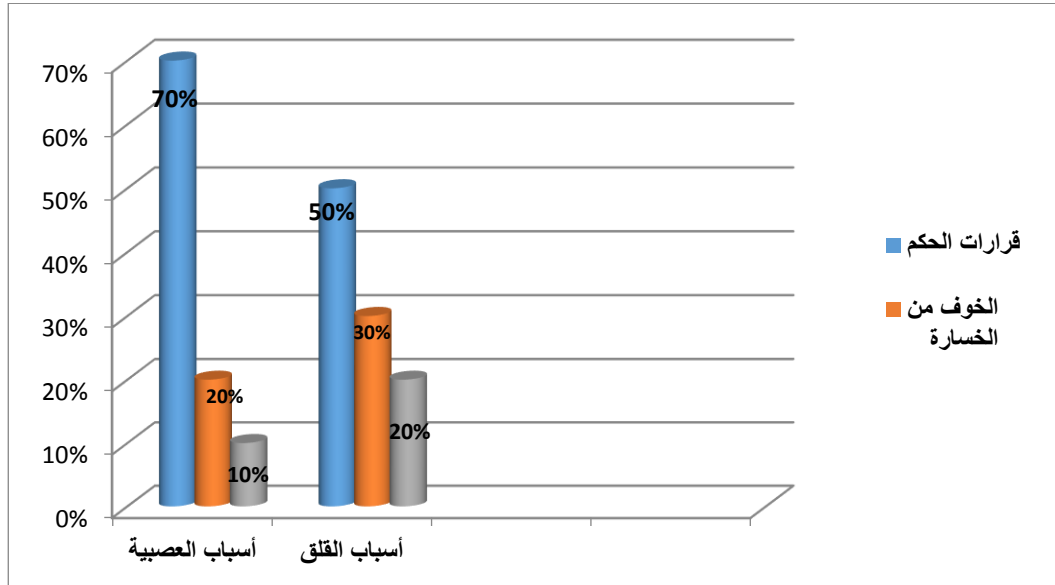
للتحقق من ثبات الاستبانة، قام الباحثون بحساب معاملات الثبات لها باستخدام طريقة كرونباخ ألفا للتعرف على اتساق الفقرات، من خلال تطبيق الاستبانة وإعادة تطبيقها على عينة تكونت من (5) لاعبين خارج عينة الدراسة بفارق زمني (14) يوم. وتراوحت قيم معاملات الثبات للمجالات بين (0.81 - 0.87)، وتعكس هذه القيمة درجة اتساق داخلي عالية مما يؤكد ثبات واستقرار أداة الدراسة.

الإجراءات التنفيذية

1-تحديد عينة الدراسة

2-الترتيب مع مدرب منتخب الجامعة الأردنية لكرة القدم

الباحثون باستخدام النسب المئوية والتكرارات، والشكل (1) توصيف النسب المئوية لأسباب ظهور المستويات المرتفعة للعصبية والقلق.



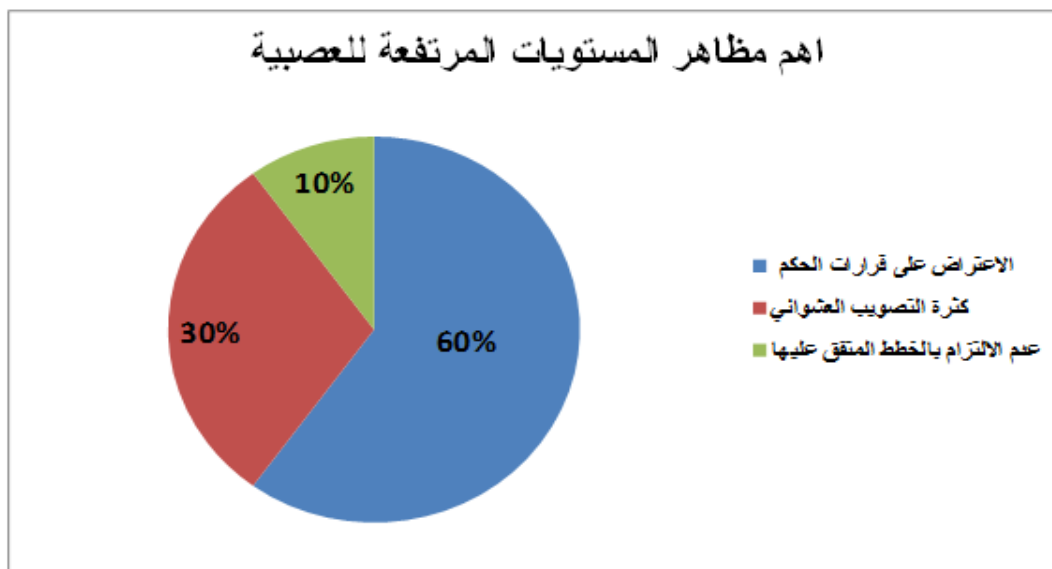
شكل 1. توصيف لأسباب المستويات المرتفعة للقلق والعصبية

أقرب ادارياً من اصحاب القرار في اتحاد اللعبة بتعيين حكام المباريات. وقد يكون بسبب ضعف الاعداد البدني والنفسي والذي يصاحبه ارتفاع في مستوى القلق للاعبين قبل واثناء المنافسات وهذا يتفق مع دراسة (Ahsan, et al., 2014)، وهنا يشير (الخيكاني، 2011) ان المنافسات الرياضية يرافقها تزايد في الجهد المبذول من قبل اللاعب مما يجعله أكثر عرضة إلى الضغوطات النفسية المختلفة التي قد تؤثر على الأداء سلبياً وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق والعصبية عند اللاعبين. كذلك يشير فوزي(2006) أن الحكام والجمهور يعتبر من المتغيرات المؤثرة على الحالة النفسية للاعب. وهذا يتفق مع دراسة (سالم وآخرون، 2012) التي اشارت أن الجمهور والحكام من الأسباب التي تزيد من مستويات القلق والعصبية.

وللإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص على: ما مظاهر المستويات المرتفعة للقلق والعصبية لدى لاعبي منتخب الجامعة الاردنية لكرة القدم للعام 2016 / 2017؟

يشير الشكل (1) أن قرارات الحكام تعتبر من أهم أسباب المستويات المرتفعة للعصبية لدى عينة الدراسة وبنسبة مئوية بلغت (70) % وهي مرتفعة، ثم الخوف من الخسارة وبنسبة (20) % وهي منخفضة جداً، وأخيراً الجمهور وبنسبة مئوية (10) % . كما ويشير الشكل (1) أن قرارات الحكام تعتبر من أهم أسباب المستويات المرتفعة للقلق لدى عينة الدراسة وبنسبة مئوية بلغت (50) %، ثم الخوف من الخسارة وبنسبة (30) %، وأخيراً الجمهور بنسبة (20) % . ويعزو الباحثون ذلك إلى ان المدربين واللاعبين لديهم خبرات سابقة سلبية تجاه قرارات الحكام وربما تكون تيرير لهم للخسارات التي يتعرضون لها امام الجمهور والادارات. أو قد يكون هناك قرارات جائرة من الحكام بحق هؤلاء اللاعبين، وهذا مؤثر لضعف الاعداد النفسي المسبق للاعبين. وهذا يتفق مع دراسة (Ereeg, et al.) 2013 التي اشارت نتائجها إلى ارتفاع مستوى القلق المعرفي ما قبل المنافسة والمرتبط جزئياً بقرارات الحكام. وقد يكون عند مدربي تلك المنتخبات نظرية المؤامرة لصالح فرق أخرى والذين

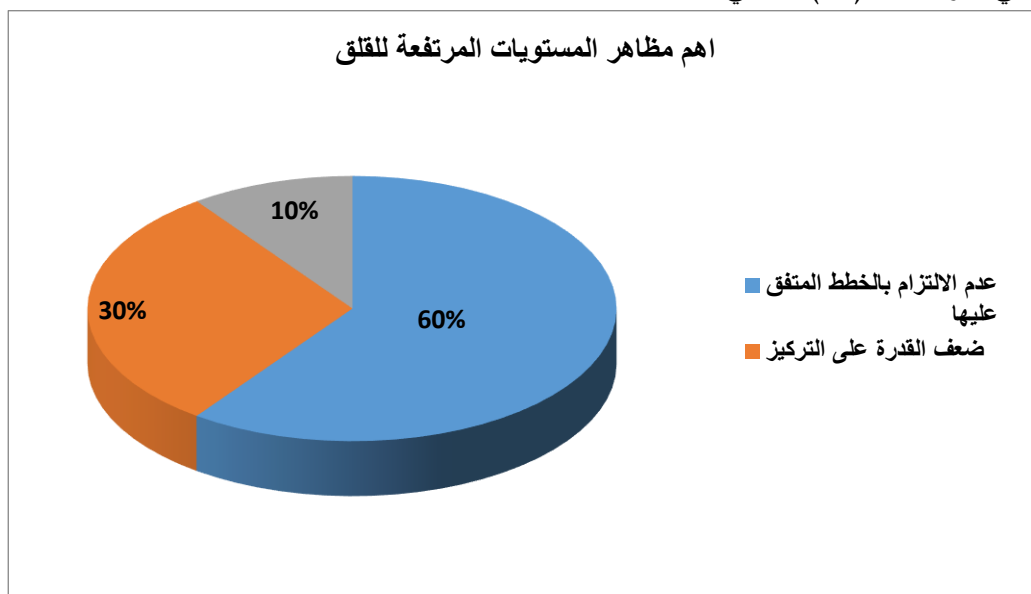
قام الباحثون باستخدام النسب المئوية والتكرارات، والشكل (3،2) توصيف النسب المئوية لمظاهر المستويات المرتفعة للعصبية والقلق.



شكل 2. توصيف لمظاهر المستويات المرتفعة للعصبية

جدا، وأخيراً عدم الالتزام بالخطط المتفق عليها وبنسبة مئوية (10) %.

يشير الشكل (2) أن الاعتراض على قرارات الحكام تعتبر من أهم مظاهر المستويات المرتفعة للعصبية لدى عينة الدراسة وبنسبة مئوية بلغت (60) % وهي بنسبة متوسطة، ثم كثرة التصويب العشوائي للكورة وبنسبة (30) % وهي بنسبة منخفضة



شكل 3. توصيف لمظاهر المستويات المرتفعة للقلق

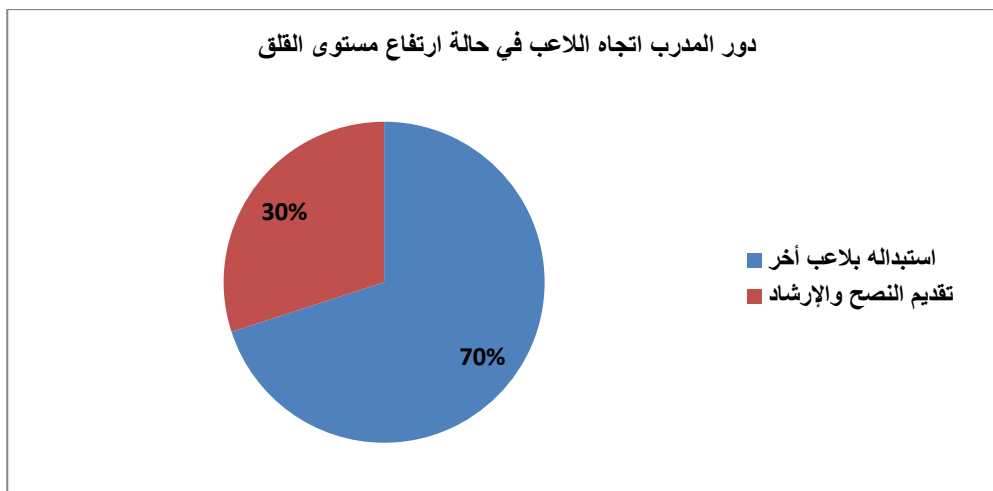
القلق والعصبية يرافقها الاعتراض على قرارات الحكم وضعف التركيز.
وللإجابة عن تساؤل الدراسة الثالث والذي ينص على: ما دور المدرب في حالة المستويات المرتفعة للقلق والعصبية لدى لاعبي منتخب الجامعة الاردنية لكرة القدم للعام 2016/2017؟ قام الباحثون باستخدام النسب المئوية والتكرارات، والشكل (4،5) توصيف لدور المدرب في حالة المستويات المرتفعة للعصبية والقلق.

شكل 4. توصيف لدور المدرب في حالة المستويات

المرتفعة العصبية

يشير الشكل (4) أن دور المدرب في حالة ارتفاع مستوى العصبية ينحصر في استبدال اللاعب بأخر ونسبة مئوية بلغت (80) %، وتشجيع اللاعب ونسبة (20) %، وهذا يعكس الدور المحدود للمدرب وعدم امتلاكه لاستراتيجيات متنوعة في حالة ارتفاع مستوى العصبية.

يشير الشكل (3) أن عدم الالتزام بالخطط المتفق عليها تعتبر من أهم مظاهر المستويات المرتفعة للعصبية ونسبة مئوية بلغت (60) %، ثم ضعف القدرة على التركيز ونسبة مئوية بلغت (30) %، وأخيرا الاعتراض على قرارات الحكام ونسبة مئوية بلغت (10) % . ويعزو الباحثون ذلك الى انخفاض مستوى اداء اللاعبين المتأثر بالمستويات المرتفعة للقلق والذي يتبعه العصبية من عدم الرضاء عن الأداء مما يدفع اللاعبين إلى الاعتراض على قرارات الحكام كوسيلة للدفاع عن أنفسهم وعزو الترددي بالأداء إلى الحكام للإشارة للآخرين من مدربين وجمهور وادريين واعلام ان الحكام بأنهم السبب فيما هم فيه من مستوى، بالإضافة إلى غياب الاعداد النفسي لهؤلاء اللاعبين. وايضاً هناك ضغوط نفسية على عينة الدراسة وهي حجم المكافآت الذي ينتظرهم في حال انتقالهم لأندية المحترفين وهذا يتفق مع (sager, et al., 2013) الذي اشار إلى أن مكافآت النجاح، الرواتب والانتقاد من وسائل الأعلام من شأنها ان تساهم في ارتفاع مستوى العصبية والقلق لدى اللاعبين مما ينعكس ذلك سلباً على الأداء بسبب عدم القدرة على الالتزام بالخطط المتفق عليها مع المدرب وهذا قد يؤدي إلى ضعف التركيز عند اللاعبين. وهنا يشير (Beilock and gray, 2007) ان المستويات المرتفعة من القلق والعصبية لها تأثير سلبي على الأداء وتنفيذ الواجبات الخططية المطلوبة من اللاعب. كذلك يشير فوزي(2003) ان المستويات المرتفعة من

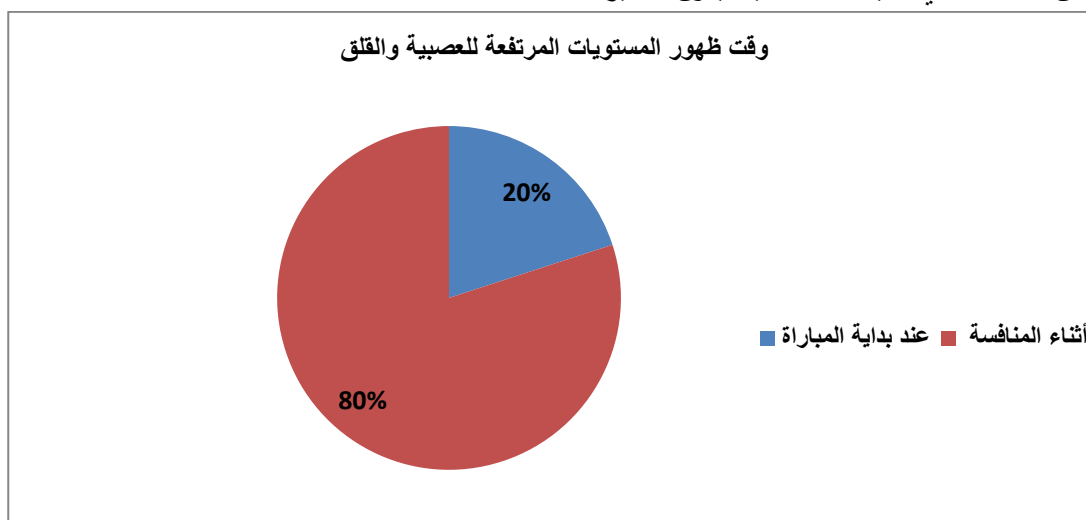


شكل 5. توصيف لدور المدرب في حالة المستويات المرتفعة للقلق

مثل ما حصل مع زميله. مما يدفعه إلى تكرار هذا السلوك مع لاعبيه. وربما يكون قد تأثر بعدوى العصبية وانتقالها من لاعبيه اليه.

وللإجابة عن تساؤل الدراسة الرابع والذي ينص على: ما هو وقت ظهور المستويات المرتفعة للقلق والعصبية لدى لاعبي كرة القدم المشاركين في بطولة الدرجة الأولى 2016/2017؟ قام الباحثون باستخدام النسب المئوية والتكرارات، والشكل (6) توصيف لوقت ظهور المستويات المرتفعة للعصبية والقلق.

يشير الشكل (5) أن دور المدرب في حالة ارتفاع مستوى القلق ينحصر في استبدال اللاعب بأخر ونسبة مئوية بلغت (70%) وهي بنسبة مرتفعة، وتقديم النصح والإرشاد للاعب ونسبة (30)%. ويعزو الباحثون ذلك إلى ضعف المدربين بالإعداد النفسي قصير المدى وحالة ما قبل واثاء المنافسة مما يدفعه لاتخاذ مثل هذا الخيار بنسبة عالية وهو استبدال اللاعبين عند ظهور العصبية لديهم. أو قد يكون المدرب لديه خبرات سابقة بمثل هذه الحالات من الاستبدال للاعبين التي يكون لها أثر ايجابي بضبط عصبية اللاعبين، بمعنى تهديد اللاعبين بطريقة غير مباشرة بأن اللاعب الذي لا يضبط عصبية يكون مصيره



شكل 6. توصيف لوقت ظهور المستويات المرتفعة للعصبية والقلق

المراجع

- الخيكاني، عامر (2011). سيكولوجية كرة القدم، عمان، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 309.
- جابر، رمزي (2009). حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين، مجلة علوم الرياضة (1)، 65-90.
- جاسم، ثامر (2008). سيكولوجية كرة القدم، دار الضياء للطباعة والنشر، 225.
- سالم، نصر وعلي، نعمان ولايخ، خالد (2012). بحث تجريبي على عينة من لاعبي أندية الدرجة الأولى في محافظات الفرات الأوسط بكرة القدم، مجلة كلية التربية الأساسية، (7)، 360-374.
- علاوي، حسن (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، مصر، دار الفكر العربي.
- علي، علي (2015). الضغوطات النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، 8(5):74-96.
- فوزي، أحمد، مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، القاهرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، 2006، 235.
- فوزي، أحمد (2003). مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، الطبعة الأولى.
- ناهد، راسن (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة والرياضة، عمان، الطبعة الأولى، الدار العلمية للنشر والتوزيع، 72.

يشير الشكل (6) أن وقت ظهور المستويات المرتفعة للعصبية والقلق لدى عينة الدراسة هو اثناء المنافسة وبنسبة مئوية بلغت (80) % وهي بنسبة مرتفعة، وعند بداية المباراة وبنسبة مئوية بلغت (20) % . ويعزو الباحثون ذلك إلى ضعف الاعداد النفسي وغياب المختصين النفسيين الذين يعملون مع لاعبي كرة القدم مما يؤدي إلى ظهور قلق المنافسة وهذا يتفق مع دراسة (جابر، 2009) التي اشارت نتائجها إلى وجود قلق المنافسة عند لاعبي جميع مراكز اللعب للفريق اثناء المنافسة، وقد يكون بسبب ضعف التركيز ولانتباه وكثرة ارتكاب الأخطاء عند اللاعبين والذي ينتج عنه ارتفاع في مستوى القلق لديهم اثناء المنافسة، وايضاً ضعف التوجيه النفسي المناسب من مدربيهم عند ظهور القلق على لاعبيهم.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة أمكن استنتاج الآتي:

- 1- يعاني بعض اللاعبين من مستويات مرتفعة من القلق والعصبية
- 2- هناك ضعف في الاعداد النفسي الطويل والقصير المدى للاعبين
- 3- لا يتوافر لدى المدربين خيارات كثيرة في التعامل مع المستويات المرتفعة للعصبية والقلق

التوصيات

- 1- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي قصير وطويل المدى
- 2- ضرورة استخدام الأساليب الحديثة للحد من المستويات المرتفعة للعصبية والقلق
- 3- ضرورة تزويد المدرب بالمعلومات والمعارف التي من شأنها مساعدة المدرب في التعامل مع المستويات المرتفعة للعصبية والقلق.

- Ahsan, M. Ruru, K. and Kumar, A. (2014). A Study of Competitive Sport Anxiety in Young Soccer Players, *Journal of Sports and Physical Education*, (1) 4, 2347- 6737.
- Beilock, S. and Gray, R. (2007). Why do athletes choke under pressure? In G. Tenenbaum & R C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology*, 425-444.
- Ereeg, M. Millc, M. and Zivkovic, V. (2013). Per-competitive Anxiety in Soccer Players, *PESH*, 1:3-8.
- Gaines, C.(2014). NBA tops all sport leagues with highest average salaries for Players.
- Haugaasen, M. and Jordet, G. (2012). Developing football expertise: a football-specific research review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 177-201.
- Ozanian, M. (2014).The world's most valuable soccer teams.
- Sagar, S Beadley, K. and Jowett, S. (2013). Success and failure fear of failure, and coping responses of adolescent academy football players, *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 213–230.
- Sinao, P. Claudia, S. and Antonio, M. (2013).Elite Portuguese soccer players' use of psychological techniques: where, when and why, *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(3), 847-860.
- Weinberg, R. and Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th .ed).

ملحق(1)

الاجابة				الفقرة	المجال
القلق		العصبية			
لا	نعم	لا	نعم		
				1-الخوف من الخسارة	أسباب ظهور العصبية والقلق
				2-عدم توفر المختص النفسي	
				3-الجمهور	
				4-عدم توفر خطة اعداد نفسي	
				5-الاعداد البدني غير الكافي للاعب	
				6-قرارات الحكام	
				7-عدم تدريب اللاعب على مواقف مشابهة لمواقف المنافسة	
				1-الاعتراض على قرارات الحكام	مظاهر العصبية والقلق
				2-عدم الالتزام بالخطط المتفق عليها	
				3-عدم الرضاء عن أداء الزملاء في الفريق	
				4-الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك	
				5-ضعف القدرة على الانتباه والتركيز	
				6-تحطيم الاشياء التي توجد بالقرب منه كالكراسي	
				7-كثرة التصويب العشوائي للكرة	
				1-تقديم النصح والارشاد	دور المدرب اتجاه اللاعب في حالة العصبية والقلق
				2-استبداله بلاعب اخر	
				3-تشجيع اللاعب	
				4-تصحيح الأخطاء	
				5-حث اللاعب على الحديث الايجابي مع النفس في فترة الاستراحة بين الشوطين	
				6-حث اللاعب على الاستماع للموسيقى المفضلة للاعب في فترة الاستراحة بين الشوطين	
				1-عند بداية المباراة	وقت ظهور العصبية والقلق في المباريات
				2-أثناء المنافسة	
				3-بعد نهاية المنافسة	