

الفصل الرابع

عرض نتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج

أ. عرض نتائج التساؤل الأول

هل توجد علاقة بين ضغوط المنافسة وكلاً من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة.

جدول (١٦)

العلاقة بين ضغوط المنافسة وكلاً من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	معامل التحديد	المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	معامل التحديد
كرة السلة	*٠,٢٥٣	٠,٠٦٤	كرة السلة	*٠,٢٤٤	٠,٠٦٢
الكرة الطائرة	*٠,٢٦٥	٠,٠٧٠	الكرة الطائرة	*٠,٢٥٦	٠,٠٦٨
كرة اليد	*٠,٤٣١	٠,١٨٦	كرة اليد	*٠,٤٢٤	٠,١٧٧
العينة ككل	*٠,٣٠٢	٠,٠٩١	العينة ككل	*٠,٣١١	٠,٠٩٣

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٠٩٣ ، عند ٠,٠١ = ٠,١٢٢ ، ن = ٤٥٠

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,١٥٥ ، عند ٠,٠١ = ٠,٢٠٣ ، ن = ١٥٠

يتضح من جدول رقم (١٦) والخاص بعلاقة ضغوط المنافسة وكلاً من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه، وجود علاقة ارتباطية بين الثقة والتركيز والضغوط عند مستوي معنوية ٠,٠٥ لدى لاعبي كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد ولدى أفراد العينة كلها.

ويري الباحث أن الآثار النفسية تزداد بزيادة ضغوط المنافسة المتمثلة في:

- أهمية المباراة.
- النتيجة التي تم التوصل إليها.
- الجمهور
- احتمال حدوث إصابة
- المنافس

كما أن الثقة بالنفس من أهم العوامل التي تؤدي إلى الإقلال من الضغوط النفسية الناتجة عن موقف المنافسة ومن ثم زيادة تركيز الانتباه في الأداء. حيث أن هناك علاقة طردية بين كلاً من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه، فكلما زادت ثقة اللاعب في نفسه كلما أدى ذلك إلى تركيز انتباه اللاعب في المهارات التي يجب أن يؤديها، ويقل تأثير الضغوط النفسية على اللاعب وذلك يعني مدي ارتباط كلاً من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه بضغوط المنافسة الرياضية. (٤٢ : ١٥٦)

كما يشير محمد العربي شمعون ١٩٩٦ إلى أنه كلما زادت ثقة اللاعب بنفسه كلما زاد احتفاظ اللاعب بهدوئه وزادت قدرته على الاسترخاء وتمكن من أداء المهارات الفنية وتطبيق النواحي الخططية بدرجة عالية من الدقة وتركيز الانتباه وتمكنه من عزل نفسه وعدم التفكير في المشتتات الخارجية التي قد تؤثر على أدائه بالسلب وتحد من تركيز انتباهه في الأداء والذي يتطلب من اللاعب القدرة على حصر النشاط الذهني في اتجاه معين مدة من الزمن. (٤١ : ٦١)

ويعتد موضوع ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه ذو أهمية خاصة في مجال الاهتمام بالتنمية المتكاملة والرعاية النفسية والاجتماعية للاعب.

جدول (١٧)

مصفوفة الارتباط بين ضغوط المنافسة الرياضية والثقة بالنفس
وتركيز الانتباه للاعب كرة السلة قيد البحث

المتغيرات	مقياس ضغوط المنافسة الرياضية						المجموع	مقياس حالة الثقة بالنفس	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه
	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس			
البعد الأول	--								
البعد الثاني	**٠,٣١٢	--							
البعد الثالث	**٠,٢١١	**٠,٤٠٣	--						
البعد الرابع	**٠,٢٣٩	**٠,٤٠٧	**٠,٥٩٧	--					
البعد الخامس	**٠,٢٧٤	*٠,٢٠٣	**٠,٢٥٣	**٠,٣٤٨	--				
البعد السادس	**٠,٣١١	**٠,٣٤١	**٠,٣١٤	**٠,٤١٨	**٠,٣٤٨	--			
المجموع	**٠,٥٩٩	**٠,٦٧٤	**٠,٦٧٨	**٠,٧٥٩	**٠,٦١٤	**٠,٦٦٧	--		
مقياس حالة الثقة بالنفس	٠,٠٣٠-	*٠,١٨٤-	**٠,٣١٢-	**٠,٢٥٩-	٠,١٢٤-	٠,٠٣٨-	**٠,٢٣٦-	--	
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	٠,٠١٠	٠,٠٦٢	٠,٠٥٤-	٠,٠٣٢-	٠,٠٨٦	٠,٠٢٢	٠,٠٩٦-	٠,٠٢٦	--

يتضح من جدول رقم (١٧) والخاص بمصفوفة الارتباط بين ضغوط المنافسة الرياضية والثقة بالنفس وتركيز الانتباه للاعب كرة السلة قيد البحث. توجد علاقة ارتباطية بين الأبعاد وبعضها البعض وبين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط، لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من الجدولية، بينما توجد علاقة عكسية دالة إحصائية بين حالة الثقة والبعد الثاني والثالث والرابع والمجموع الكلي لمقياس الضغوط.

مما يشير إلي أن زيادة الضغوط تعمل علي تقليل حالة الثقة، بينما توجد علاقة عكسية غير دالة بين تركيز الانتباه والبعد الثالث والرابع والمجموع.

جدول (١٨)

مصفوفة الارتباط بين ضغوط المنافسة الرياضية والثقة بالنفس
وتركيز الانتباه للاعب كرة طائرة قيد البحث

اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	مقياس حالة الثقة بالنفس	المجموع	مقياس ضغوط المنافسة الرياضية						المتغيرات
			البعد السادس	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	
								--	البعد الأول
							--	**٠,٤٠٩	البعد الثاني
						--	**٠,٤٢٧	**٠,٤٢٤	البعد الثالث
					--	**٠,٥٤٤	**٠,٥٣٠	**٠,٥١٠	البعد الرابع
				--	**٠,٣٧٢	*٠,١٦١	*٠,٢٤٤	**٠,٣٢٠	البعد الخامس
			--	**٠,٣٧٧	**٠,٤٤٠	**٠,٣٤٠	*٠,١٩٩	**٠,٤٧٧	البعد السادس
		--	٠,٦٦٣	**٠,٥٨٧	**٠,٨١٧	**٠,٦٧٠	**٠,٦٨٤	**٠,٧٦٥	المجموع
	--	٠,٢٢٨- ..	٠,٠٤٦-	٠,٢٧-	**٠,٢٢٣-	**٠,٢٦٩-	**٠,٢٧٥-	٠,٠٣١-	مقياس حالة الثقة بالنفس
--	٠,٠٧٧-	٠,١٥٣	٠,٠٤٧-	*٠,١٠٢	٠,٠٦٤-	٠,١٣٠-	٠,٠٥٣-	٠,١٢٩-	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

يتضح من جدول رقم (١٨) والخاص بمصفوفة الارتباط بين ضغوط المنافسة الرياضية والثقة بالنفس وتركيز الانتباه للاعب كرة الطائرة قيد البحث. وجود علاقة ارتباطية بين الأبعاد وبعضها البعض وبين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط، لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من الجدولية، بينما توجد علاقة عكسية دالة إحصائية بين حالة الثقة والبعد الثاني والثالث والرابع والمجموع الكلي لمقياس الضغوط. مما يشير إلى أن زيادة الضغوط تعمل على تقليل حالة الثقة.

بينما توجد علاقة عكسية غير دالة بين تركيز الانتباه وكلاً من البعد الأول والثاني والثالث والرابع والسادس والثقة بالنفس.

جدول (١٩)

مصفوفة الارتباط بين ضغوط المنافسة الرياضية والثقة بالنفس

وتركيز الانتباه للاعب كرة اليد قيد البحث

المتغيرات	مقياس ضغوط المنافسة الرياضية						المجموع	مقياس حالة الثقة بالنفس	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه
	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس			
البعد الأول	--								
البعد الثاني	**٠,٢٢٣	--							
البعد الثالث	**٠,٢٢٢	**٠,٤٧٨	--						
البعد الرابع	٠,١٥٨	**٠,٣٤٥	**٠,٤٦٢	--					
البعد الخامس	**٠,٤٥٨	٠,١٨٩	٠,١٣١	٠,١٨٠	--				
البعد السادس	**٠,٣٢٤	**٠,٣٠٤	**٠,٣٨٢	**٠,٢٦٨	**٠,٣٧٤	--			
المجموع	**٠,٦٢٩	**٠,٦٤٩	**٠,٦٧٢	**٠,٦١٨	٠,٦٢٩	**٠,٦٧٤	--		
مقياس حالة الثقة بالنفس	**٠,٣٠٩-	**٠,٢٧٨-	**٠,٤٠٦-	**٠,٢٢٨-	**٠,٢٨٥-	٠,١٥٤-	٠,٤٣١- **	--	
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	٠,٠٤٩-	٠,٠٨٩	٠,٠٧٤-	٠,٠١٩٥-	٠,٠٢٠٣	٠,٠٦٦-	٠,٠٢٢-	٠,١٤٤	--

يتضح من جدول رقم (١٩) والخاص بمصفوفة الارتباط بين ضغوط المنافسة الرياضية والثقة

بالنفس وتركيز الانتباه للاعب كرة اليد قيد البحث.

توجد علاقة ارتباطية بين الأبعاد وبعضها البعض وبين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط، لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من الجدولية، بينما توجد علاقة عكسية دالة إحصائية بين حالة الثقة والبعد الأول والثاني والثالث والرابع والخامس والمجموع الكلي لمقياس الضغوط. مما يشير إلى أن زيادة الضغوط تعمل على تقليل حالة الثقة.

ويشير الجدول إلى وجود علاقة دالة بين البعد الرابع والخامس وتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة

اليدين.

جدول (٢٠)

مصفوفة معاملات الارتباط البسيط بين الأبعاد ومجموع المقياس والثقة بالنفس

وتركيز الانتباه لعينة البحث

المتغيرات		مقياس ضغوط المنافسة الرياضية						المجموع	مقياس حالة الثقة بالنفس	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه
		البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس			
البعد الأول	---									
البعد الثاني	**٠,٣١٠	---								
البعد الثالث	**٠,٢٨٢	**٠,٤٣١	---							
البعد الرابع	**٠,٣٠٨	**٠,٤٢٤	**٠,٥٣٧	---						
البعد الخامس	**٠,٣٥٧	**٠,٢٠٨	**٠,١٧٣	**٠,٢٩٠	---					
البعد السادس	**٠,٣٧٢	**٠,٢٨١	**٠,٣٤٤	**٠,٣٧٢	**٠,٣٦٧	---				
المجموع	**٠,٢٦٨	**٠,٢٦٥	**٠,٦٧١	**٠,٧٣٣	**٠,٦٠٧	**٠,٦٦٧	---			
مقياس حالة الثقة بالنفس	**٠,١٣٠-	**٠,٢٤٦-	**٠,٣٣١-	**٠,٢٣٥-	**٠,١٨٩-	**٠,٠٨٥-	٠,٣٠١- ..	---		
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	٠,٠١٩ -	٠,٠٣٧	٠,٠٩٨-	٠,٠٣٨	**٠,١٤٤	٠,٠٣٥-	٠,٠١١	٠,٠٢٣	---	

يتضح من جدول رقم (٢٠) والخاص بمصفوفة معاملات الارتباط البسيط بين الأبعاد ومجموع المقياس والثقة بالنفس وتركيز الانتباه لعينة البحث. وجود علاقة ارتباطية بين الأبعاد وبعضها البعض وبين المجموع الكلي لمقياس ضغوط المنافسة لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من الجدولية، بينما توجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين حالة الثقة والبعد الأول والثاني والثالث والرابع والخامس والمجموع الكلي للمقياس.

مما يشير إلى أن زيادة الضغوط تعمل على تقليل حالة الثقة، كما يشير الجدول إلى وجود علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية وتركيز الانتباه لدى عينة البحث. وكذلك توجد علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالجهاز الفسي وتركيز الانتباه لدى عينة البحث.

ب- عرض نتائج التساؤل الثاني:

هل توجد فروق في ضغوط المنافسة الرياضية لدى لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة وفقاً لنوع النشاط الرياضي ؟

جدول (٢١)

تحليل التباين في مجموع الأبعاد ومقياس الضغوط ومقياس حالة الثقة واختبار تركيز الانتباه بين الأنشطة الثلاثة

المتغيرات	الأبعاد	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة
مقياس ضغوط المنافسة الرياضية	الأول	بين المجموعات	٢	١٤٨,٠٥٨	٧٤,٠٢٩	٤,٨٢١
		داخل المجموعات	٤٤٧	٦٨٦٣,٢٤٠	١٥,٣٥٤	٠,٠١
		المجموع	٤٤٩	٧٠١١,٢٩٨		
	الثاني	بين المجموعات	٢	١,٢٣٨	٠,٦٦٩	٠,٠٤٦
		داخل المجموعات	٤٤٧	٦٤٤٦,٩٩٣	١٤,٤٢٣	
		المجموع	٤٤٩	٦٤٤٨,٣٣١		
	الثالث	بين المجموعات	٢	١١٣,٠٧١	٥٦,٥٣٦	٥,٥٤١
		داخل المجموعات	٤٤٧	٤٥٦٠,٧٨٧	١٠,٢٠٣	٠,٠١
		المجموع	٤٤٩	٤٦٧٣,٨٥٨		
	الرابع	بين المجموعات	٢	٨٤,٤٠٤	٤٢,٢٠٢	٢,٨٠٣
		داخل المجموعات	٤٤٧	٦٧٣٠,٥٩٣	١٥,٠٥٧	
		المجموع	٤٤٩	٦٨١٤,٩٩٨		
	الخامس	بين المجموعات	٢	٢٠,٥٥١	١٠,٢٧٦	٠,٦٩٩
		داخل المجموعات	٤٤٧	٦٥٧٠,٤٨٠	١٤,٦٩٩	
		المجموع	٤٤٩	٦٥٩١,٠٣١		
	السادس	بين المجموعات	٢	٩,٨٣١	٤,٩١٦	٠,٤٤٦
		داخل المجموعات	٤٤٧	٤٩٢٨,٩٠٠	١١,٠٢٧	
		المجموع	٤٤٩	٤٩٣٨,٧٣١		
الدرجة الكلية		بين المجموعات	٢	٩٤٤,٥٦٤	٤٧٢,٢٨٢	٢,١٩٢
		داخل المجموعات	٤٤٧	٩٦٣٣٠,٩٩٣	٢١٥,٥٠٦	
		المجموع	٤٤٩	٩٧٢٧٥,٥٥٨		
مقياس حالة الثقة بالنفس		بين المجموعات	٢	٣٥,٣٣٨	١٧,٦٦٩	٠,٠٩٠
		داخل المجموعات	٤٤٧	٨٧٩٦٩,٧٧٣	١٩٦,٨٠٠	
		المجموع	٤٤٩	٨٨٠٠٥,١١١		
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه		بين المجموعات	٢	٧٢,٠٥٣	٣٦,٠٢٧	٢,٤٥٤
		داخل المجموعات	٤٤٧	٦٥٦٣,٤٦٧	١٤,٦٨٣	
		المجموع	٤٤٩	٦٦٣٥,٥٢٠		

جدول (٢٢)

اختبار دلالة الفروق بين اللاعبين وفقاً لنوع اللعبة في البعد الأول
ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات

نوع اللعبة	المتوسط الحسابي	سلة	طائرة	يد
سلة	$3,84 \pm 17,01$			
طائرة	$3,99 \pm 18,41$	$\uparrow 1,39$		
يد	$3,93 \pm 17,55$	$0,54$	$0,85$	

يشير السهم للمتوسط الأقل في الدرجة

يتضح من جدول رقم (٢٢) والخاص باختبار دلالة الفروق بين اللاعبين وفقاً لنوع اللعبة في البعد الأول ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات أنه توجد فروق دالة معنوياً بين اللاعبين في كل من السلة والطائرة لصالح لاعبي كرة السلة في تعرضهم للضغوط المرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات.

جدول (٢٣)

اختبار دلالة الفروق بين اللاعبين وفقاً لنوع اللعبة في البعد الثالث
ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب

نوع اللعبة	المتوسط الحسابي	سلة	طائرة	يد
سلة	$3,11 \pm 13,746$			
طائرة	$2,91 \pm 14,020$	$-0,2733$		
يد	$3,525 \pm 12,84$	$-0,9000$	$-1,173$	

يتضح من جدول رقم (٢٣) والخاص باختبار دلالة الفروق بين اللاعبين وفقاً لنوع اللعبة في البعد الثالث لضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب أنه توجد فروق دالة معنوياً بين اللاعبين في كرة السلة واليد، وكذلك في كرة الطائرة واليد لصالح لاعبي كرة اليد في تعرضهم للضغوط المتعلقة بالسمات الشخصية للاعب.

عرض نتائج التساؤل الثالث:

ما هي الفروق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة في ضغوط المنافسة، وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه وفقاً لسنوات الخبرة ؟

جدول (٢٤)

تحليل التباين لدرجات اللاعبين علي أبعاد مقياس ضغوط المنافسة والمقياس ككل ومقياس حالة الثقة وتركيز الانتباه وفقاً لسنوات الخبرة

المتغيرات	الأبعاد	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة
مقياس ضغوط المنافسة الرياضية	الأول	بين المجموعات	٤	٨٧,٦٤٢	٢١,٩١٠	١,٤٠٨
		داخل المجموعات	٤٥٤	٦٩٢٣,٦٥٦	١٥,٥٥٩	
		المجموع	٤٤٩	٧٠١١,٢٩٨		
	الثاني	بين المجموعات	٤	١١٠,٣٥٩	٢٧,٥٩٠	١,٩٣٧
		داخل المجموعات	٤٤٥	٦٣٣٧,٩٧٢	١٤,٣٤٣	
		المجموع	٤٤٩	٦٤٤٨,٣٣١		
	الثالث	بين المجموعات	٤	١٠٨,٤٤٨	٢٧,١١٢	٢,٦٤٣
		داخل المجموعات	٤٤٥	٤٥٦٥,٤١٠	١٠,٣٥٩	
		المجموع	٤٤٩	٤٦٧٣,٨٥٨		
	الرابع	بين المجموعات	٤	١٤٦,٨٠٥	٣٦,٧٠١	٢,٤٤٩
		داخل المجموعات	٤٤٥	٦٦٦٨,١٩٣	١٤,٩٨٥	
		المجموع	٤٤٩	٦٨١٤,٩٩٨		
	الخامس	بين المجموعات	٤	٨,٥٥٦	٢,١٣٩	٠,١٤٥
		داخل المجموعات	٤٤٥	٦٥٨٢,٤٧٥	١٤,٧٩٣	
		المجموع	٤٤٩	٦٥٩١,٠٣١		
	السادس	بين المجموعات	٤	١٨,٤٧٠	٤,٦١٧	٠,٤١٨
		داخل المجموعات	٤٤٥	٤٩٣٠,٣٦١	١١,٠٥٧	
		المجموع	٤٤٩	٤٩٣٨,٧٣١		
الدرجة الكلية		بين المجموعات	٤	٨٧٨,٦٣٢	٢١٩,٦٥٨	١,٠١٤
		داخل المجموعات	٤٤٥	٩٦٣٩٦,٩٢٦	٢١٦,٦٢٢	
		المجموع	٤٤٩	٩٧٢٧٥,٥٥٨		
مقياس حالة الثقة بالنفس		بين المجموعات	٤	٨٥٨,٧٣٢	٢١٤,٦٨٣	١,٠٩٦
		داخل المجموعات	٤٤٥	٨٧١٤٦,٣٧٩	١٩٥,٨٣٥	
		المجموع	٤٤٩	٨٨٠٠٥,١١١		
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه		بين المجموعات	٤	٧٣,٣٧٨	١٨,٣٤٥	٠,٨٩٦
		داخل المجموعات	١٤٥	٢٩٦٧,٩٥٥	٢٠,٤٦٩	
		المجموع	١٤٩	٣٠٤١,٣٣		

يتبين من جدول (٢٤) أن جميع قيم ف دالة إحصائياً في جميع أبعاد المقياس والمقياس ككل عند مستوي معنوية ٠,٠٥، فيما عدا البعد الثالث والرابع، وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين وفقاً للمستويات الرياضية الثلاثة في تعرضهم للضغوط النفسية فيما عدا البعدين الثالث والرابع وللتعرف علي مستوي معنوية الفروق تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D. وقد ارتضى الباحث مستوي دلالة ٠,٠٥

جدول (٢٥)

اختبار دلالة الفروق بين سنوات الخبرة اللاعبين في مقياس ضغوط المنافسة
للمحور الثالث (ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب)

م	مستويات الخبرة	المتوسط الحسابي	١	٢	٣	٤	٥
١	٢ - ٥ سنوات	$2,46 + 13,77$					
٢	٦ - ١٠ سنوات	$3,10 + 13,817$	٠,٠٤٠				
٣	١١ - ١٥ سنة	$3,38 + 13,08$	٠,٦٩	$٠,٧٣٣$			
٤	١٦ - ٢٠ سنة	$2,91 + 14,11$	٠,٣٤-	٠,٣٠١-	$١,٠٣٦-$		
٥	٢١ فيما فوق	$3,92 + 11,37$	٢,٤٠	$٢,٤٤$	١,٧٠٨	$٢,٧٤١$	

يتضح من جدول رقم (٢٥) والخاص باختبار دلالة الفروق بين سنوات الخبرة للاعبين في مقياس ضغوط المنافسة للمحور الثالث (ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعبين). أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين مستويات الخبرة الآتية:

المستوي الثاني والثالث، والثالث والرابع، والثاني والخامس، والرابع والخامس، لصالح مستويات الخبرة الآتية: الثالث والخامس في تعرضهم للضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية للاعب.

جدول (٢٦)

اختبار دلالة الفروق بين اللاعبين في سنوات الخبرة لمقياس ضغوط المنافسة

للمحور الرابع (ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد)

باستخدام L.S.D (أقل فرق معنوي)

م	مستويات الخبرة	المتوسط الحسابي	١	٢	٣	٤	٥
١	٢ - ٥ سنوات	$4,23 \pm 12,28$					
٢	٦ - ١٠ سنوات	$4,06 \pm 11,42$	$0,86 -$				
٣	١١ - ١٥ سنة	$3,70 \pm 10,35$	$1,093 \rightarrow$	$1,07 \rightarrow$			
٤	١٦ - ٢٠ سنة	$3,50 \pm 11,10$	$1,07$	$0,21$	$0,85 -$		
٥	٢١ فيما فوق	$4,29 \pm 9,87$	$2,40$	$1,04$	$0,48$	$1,33$	

يتضح من جدول رقم (٢٦) والخاص باختبار دلالة الفروق بين اللاعبين في سنوات الخبرة

لمقياس ضغوط المنافسة للمحور الرابع (ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد) أنه توجد فروق دالة إحصائية

بين مستويات الخبرة التالية الأول والثالث، والثاني والثالث، لصالح المستوي الثالث، والذي يمثل

سنوات الخبرة من (١١ - ١٥ سنة) في تعرضهم للضغوط المرتبطة بالنقد الحاد.

ثانياً: مناقشة النتائج:

١- مناقشة نتائج التساؤل الأول

يتضح من جدول رقم (١٧)، (١٨)، (١٩) أن هناك علاقة عكسية دالة إحصائياً بين بيئة المنافسة والثقة بالنفس لدى لاعبي السلة والطائرة واليد وذلك يعني أنه كلما تزداد الضغوط المرتبطة ببيئة المنافسة كلما قلت ثقة اللاعب بنفسه وقد تعددت مصادر الضغوط المرتبطة ببيئة المنافسة والمتمثلة في:

١- خوف اللاعب من اختلاف مكان المنافسة.

٢- تغيير مركز اللاعب في أثناء المنافسة.

٣- الخوف من نتيجة المباراة.

٤- خوف اللاعب من أن يكون مستوي المنافسة يفوق قدراته وإمكاناته.

٥- تفكير اللاعب في أهمية المنافسة بالنسبة له وللآخرين.

ويتفق ذلك مع ما يراه محمد العربي شمعون ٢٠٠٢ أنه من بين مصادر الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين الضغوط الناتجة من الجو المحيط بالمنافسة والضغوط الفسيولوجية والضغوط الاجتماعية، كما وأن المنافسة تلعب دوراً هاماً في زيادة مستوي الضغوط وتمثل مصدراً للقلق والتوتر. (٤٤ : ٥٠ ، ١٩٢)

وقد أوضحت نتائج دراسة ميلرت Millert فاجون Vaughn ميلر Millar ١٩٩٠ أن بيئة المنافسة تؤثر علي شخصية اللاعب وأن هناك ردود أفعال للأحداث الموجودة بالبيئة والتي تسبب ضغوطاً نفسية للرياضيين، وتؤكد هذه الدراسات علي أن البيئة الرياضية تعتبر مصدراً هاماً من مصادر الضغوط النفسية خاصة أثناء المنافسات. (٨٣)

وتشير نتائج أبحاث كل من تيري Terry، ولرند Walrond، وكارون Caron ١٩٩٨ أن هناك

اختلاف بين أماكن المنافسة الخارجية والداخلية (المحلية) حيث وجد أنه تزداد الثقة بالنفس ويقل التوتر والكبت والغضب والارتباك في المنافسات الداخلية أو الودية. (٩٢)

ويشير جدول رقم (١٧)، (١٨)، (١٩) إلى أنه هناك علاقة عكسية دالة بين الضغوط

المرتبطة بالسمات الشخصية للاعب والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة، الطائرة، اليد، حيث تظهر هذه الضغوط لدى لاعبي الألعاب الجماعية قيد البحث أثناء المباراة وفقاً لما يلي:

- شعور اللاعب بأنه ليس علي درجة كافية للاشتراك في هذه المنافسة وشعوره بنقص في استعداداته.
- فقد اللاعب لثقة بنفسه وشكه في قدراته ومستواه وإمكاناته الشخصية.
- عدم سيطرة اللاعب علي انفعالاته إذا أصابه لاعب منافس أثناء المباراة.
- التصرف بدون تفكير عند زيادة الضغوط علي اللاعب في المباراة.

وتتفق النتائج السابقة مع ما توصل إليه أسامه راتب ١٩٩٧ في أنه عندما يشعر اللاعب بأن

الخوف من الفشل من أهم مصادر القلق ثم من الضغوط النفسية، ويحدث الخوف المباشر نتيجة توقع خسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط أثناء المباراة، أو ضعف مستوى الأداء، وسيطرة الشكوك علي اللاعب، وتبدأ مظاهر الضغط علي اللاعب والتي قد تتسبب في حدوث الإصابة والتي تعتبر في حد ذاتها أحد مصادر الخوف والقلق لدى اللاعب أثناء المباراة. (١٨٢ ، ١٨٠ : ١٠)

ويري محمد العربي شمعون ٢٠٠٢ أن كثرة تفكير اللاعب في استعداداته يحدث لديه تفكير سلبي

وأفكار مشوشة تدخل الفعل وتؤثر بشكل مباشر علي مجموعة من العمليات التي يكون من نتائجها زيادة الاستثارة الفسيولوجية وضعف القدرة علي اتخاذ القرارات الصحيحة (٤٤ : ١٩٦)

كما يتفق ذلك مع ما يراه أسامه راتب ١٩٩٧ في أن الخوف يحدث لدى اللاعب من عدم

الكفاءة عندما يدرك اللاعب أن هناك نقصاً معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في

مواجهة المنافس أو المسابقة ويتركز هذا النوع من المخاوف علي أن اللاعب يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلي عدم رضائه عن نفسه.

كما أن احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية ويساعد علي زيادة حالة الثقة المثلي له. (١٠ : ١٨٠، ٢٠٨)

ويشير إلي ذلك محمد حسن علاوي ٢٠٠٢ في أن اللاعب عندما يتولد لديه إيمان بقدراته البدنية ومعرفته بنواحي قواه وضعفه ومدى استعداده لمواجهة أي عقبات وذلك في حدود قدراته فهذا هو ثقة اللاعب بقدراته البدنية. (٣٥ : ٥٠)

ويري أسامه راتب ١٩٩٧ أن الرياضيين ذوي الثقة بالنفس يعرفون أن النجاح والفشل جزءاً من الرياضة، ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية وأن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة في النفس Lake of Confidence يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ويصبحون أسري لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس من النجاح وتحقيق الفوز علي المنافس، ويتوقعون الفشل الذي يقودهم إلي الفشل الحقيقي، علي عكس الرياضيين ذوي الثقة المثلي الذين يكون لديهم القدرة علي تعويض الفشل بالنجاح والشعور بالنجاح قبل حدوثه. (١١ : ٣٣٨ : ٣٣٩)

ويشير جدول رقم (١٧)، (١٨)، (١٩) إلي وجود علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالنقد الحاد والثقة بالنفس لدي لاعبي كرة السلة، الطائرة، اليد.

حيث يتوقع أن تظهر هذه الضغوط لدي اللاعب أثناء المباراة وفقاً لاعتبارات عديدة منها:

- انتقاد الجمهور عند هزيمة الفريق.
- التعليقات السلبية للجماهير أثناء المباراة.
- الأحاديث الصحفية والإعلامية قبل المباراة مباشرة.
- ضغط وسائل الإعلام بكل أنواعه.

وتؤثر كل تلك المصادر علي ثقة اللاعب بنفسه أثناء المباراة. وتتفق النتائج السابقة مع ما أشار إليه أسامه راتب (١٩٩٧) من أن من بين مصادر ضغوط المنافسة التي تواجه اللاعبين التقييم الموضوعي من قبل الآخرين وذلك علي أساس النتائج وليس علي أساس الأداء والاهتمام بالنتائج والفوز فقط. (١١ : ٢١٠)

هذا ويرى سيلفا Silva ١٩٩٠ أن من بين أهم مصادر الضغوط النفسية المؤدية إلي الاحتراق النفسي لدي الرياضيين هو الإحباط الناتج عن فشل اللاعب في إرضاء الآخرين، وكذلك أسلوب تعامل المدرب معه ومع الزملاء. (٩١)

كما يرى حسن أبو عبده ١٩٩٤ أن التقييم المستمر والنقد من المدرب للاعب يؤدي إلي زيادة كبيرة في مستوي حالة القلق لدي اللاعب، ومن ثم زيادة مصادر ضغوط المنافسة.

وتشير نتائج دراسة بنجامين Benjamin وديفيد David ١٩٩٧ إلي تعدد مصادر ضغوط المنافسة لدي اللاعبين أهمها الضغوط المرتبطة بالآخرين مثل (المدرب - الإداري - الزملاء - الآباء - الحكام - الجمهور)، وأنهم يتأثرون بانطباعاتهم وتقديراتهم أثناء المنافسة، كما أن أحد مصادر الضغوط الهامة للرياضة يأتي نتيجة لاستجابات الجمهور. (٧٥)

كما يشير جدول رقم (١٩) إلي وجود علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني والثقة بالنفس لدي لاعبي كرة اليد.

حيث تظهر هذه الضغوط لدي اللاعب وفقاً لاعتبارات الآتية:

- ١- تعرض اللاعب للانتقادات من قبل المدرب.
- ٢- اهتمام المدرب بنتيجة المباراة أكثر من اهتمامه باللاعب.
- ٣- عدم تقدير الجهاز الفني للجهد الذي يبذله اللاعب.

وتؤثر كل هذه الاعتبارات علي ثقة اللاعب في نفسه، حيث أنه عندما يتنافس اللاعبون فإنهم يقومون بعدم إظهار الصور السلبية التي يحتمل أن يمروا بها ويحاولون إخفاء هذه الصور عن الآخرين ومنها عدم الكفاية البدنية أو المهارية، عدم الانسجام، عدم القدرة علي مواجهة أي ضغوط أو شيء من هذا القبيل حتي للمقربين منهم، مثل المدرب أو الزملاء. (٩٣ : ٩٩-١٠٠)

وفي هذا المعني يشير محمد حسن علوي ١٩٩٨ إلي أن من أهم مصادر ضغوط المنافسة التي تقع علي اللاعب والمرتبطة بالمدرّب والآخرين هو أسلوب تعامل المدرّب مع اللاعب ومطالبة الجهاز الفني والإداري للاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدراته واستطاعاته. (٤٨ : ٢٦)

ويري أسامه راتب ٢٠٠٠ إلي أن استمرار تعرض اللاعب للضغوط وعدم مواجهتها يؤدي إلي نقص فاعلية الإنجاز وينظر إلي ممارسة الرياضة من منظور ضيق هو المكسب والخسارة فقط، وذلك يمثل مصدر للتهديد وانخفاض قيمة الذات Self-Worth الذي يسبب مستويات عالية من الضغوط النفسية. (١٤ : ٣٩١ ، ٣٩٢)

هذا ويري سيلفا Silva ١٩٩٠ أن من أهم مصادر ضغوط المنافسة المؤدية إلي الاحتراق النفسي لدي الرياضيين هو الإحباط الناتج من الفشل في إرضاء الجهاز الفني وكذلك أسلوب تعامل المدرّب مع اللاعبين. (٩١ : ٥)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أسامه راتب ٢٠٠١ إلي أن التدريب الرياضي في جوهره نوع من الاتصال، حيث أن كل فعل يقوم به المدرّب يتطلب الاتصال مع آخرين، حيث أن المدرّب الناجح له مقدرة جيدة في الاتصال (التعامل) مع اللاعبين، وربما يتضح ذلك عندما نلاحظ فشل الكثير من المدرّبين، حيث يرجع ذلك غالباً إلي ضعف مهاراتهم في الاتصال مع اللاعبين أكثر من أنه نتيجة الإخفاق في تسجيل النتائج. (١٥ : ٨٧)

كما يرى حسن أبو عبده ١٩٩٣ أن النقد السلبي من المدرب للاعب يؤدي إلى زيادة كبيرة في مستوى حالة القلق لدى اللاعب، ومن ثم زيادة مصادر ضغوط المنافسة (٢٤).

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كلاً من محمد عبد العاطي عباس ١٩٩٨ (٥٥) أسامه سيد عبد الظاهر ١٩٩٩ (٥)، أحمد محمود بدر ٢٠٠١ (٣)، عادل حسني ٢٠٠١ (٣٣)، محمد إبراهيم محمد أحمد خليل ٢٠٠٤ (٤٠) والتي أوضحت أن من أحد المصادر ضغوط المنافسة الضغوط الناتجة عن الجهاز الفني وبخاصة المدرب والتي تؤثر علي اللاعب وثقته في نفسه.

ويشير جدول رقم (١٩) إلي وجود علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بأحمال التدريب

خلال فترة المنافسات والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة اليد، ومن بين مصادر تلك الضغوط ما يلي:

- ١- عدم تناسب حمل التدريب مع قدرات اللاعب.
 - ٢- عدم توافر فترات راحة مناسبة بين وحدات التدريب.
 - ٣- عدم تقدم مستوى أداء اللاعب في التدريب بالصورة المرضية.
- وتتفق تلك النتائج مع ما أشاء إليه أسامه راتب ١٩٩٧ إلي أن تعرض اللاعب للضغوط المرتبطة بالتدريب ونتيجة لتكيفه السلبي لهذه الضغوط يحدث أن يكون لدى اللاعب عدم الرغبة في مزاوله التدريب وثقل الدافعية والحماس نحو الاستمرار وتظهر أعراض التدريب الزائد Over Training ويستمر هبوط مستوى اللاعب نتيجة لتفسيره السلبي لنتائج التدريب الزائد ويحدث نتيجة لذلك الإجهاد النفسي وكثرة الضغوط وتراكمها مما يؤدي في النهاية إلي حدوث الاحتراق ثم الانسحاب من الرياضة. (١٠ : ١٨-٢١).

وتؤكد دراسة مورجان Morgan وآخرين ١٩٩٨ والتي أجراها علي السباحين علي أن ارتفاع

شدة حمل التدريب تؤثر سلبياً علي اضطرابات الحالة المزاجية وعدم التكيف النفسي للاعبين (٨٤).

كما أشار محمد حسن علوي في هذا الصدد ١٩٩٨ إلى أن من أسباب ضغوط المنافسة الرياضية التي تقع علي اللاعبين الارتفاع المفاجئ لكل من حجم وشدة التدريب أو سوء تشكيل حمل التدريب أثناء دورة الحمل الأسبوعية أو الخطأ في تحديد فترات استعادة الاستشفاء أو محاولة المدرب تعدي أقصى قدرة للاعب في الأداء. (٤٨ : ٢٣)

وكذلك ما أوضحه أسامه كامل راتب ٢٠٠٠ أن برامج التدريب في السنوات الأخيرة تشهد زيادة كبيرة لحمل التدريب سواء بالنسبة للناشئين أو ذوي المستوى العالي حيث يتدرب الرياضي بواقع مرتين وربما أكثر في اليوم، وقد يستمر هذا الجهد الكبير علي مدار السنة كلها دون فترات توقف، وأن فترات التوقف تكون قصيرة جداً كما هو الحال في برامج تدريب الألعاب (١٢ : ٢٥-٣٠)

ويتفق ذلك أيضاً مع نتائج دراسات كلاً من محمد عبد العاطي عباس ١٩٩٨ (٥٥) أسامه سيد عبد الظاهر ١٩٩٩ (٥)، وأحمد محمود بدر ٢٠٠١ (٣)، ومحمد إبراهيم محمد خليل ٢٠٠٤ (٤٠)، في أن الضغوط المرتبطة بأحمال التدريب أثناء المنافسات من أحد أهم ضغوط المنافسة الرياضية التي تؤثر علي اللاعب وتؤثر علي ثقته بنفسه.

ويتضح من جدول رقم (٢٠) وجود علاقة عكسية دالة بين ضغوط المنافسة الرياضية والثقة بالنفس لدي لاعبي كرة السلة، والطائرة، واليد.

حيث أن ضغوط المنافسة الرياضية والمتمثلة في محاور المقياس ككل وهي كالآتي:

١- ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات.

٢- ضغوط مرتبطة ببيئة المنافسة.

٣- ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية للاعب.

٤- ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد.

٥- ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني.

٦- ضغوط مرتبطة بمتطلبات اللاعب.

تؤثر بشكل مباشر وأساسي علي ثقة اللاعب بنفسه ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي ١٩٩٨ إن المغالاة في الاشتراك في المنافسات الرياضية وفي مواجهة منافسين ذوي مستويات عالية وكثرة السفر والتنقل والترحال للاشتراك في المنافسات الرياضية تؤدي إلي زيادة مصادر ضغوط المنافسة التي لا يستطيع اللاعب تحملها وتؤدي إلي استنزاف قوة وآليات اللاعب التي تؤدي به إلي الاحتراق النفسي ثم الانسحاب من ممارسة الرياضة. (٢٨ : ٤٦)

ويؤكد ذلك أسامه سيد عبد الظاهر ٢٠٠٤ أن تحدي المنافسة هو المصدر الأول للضغوط النفسية، حيث يتطلب الأمر التغلب علي التعب والتوتر العضلي والقلق الكثير من التحديات الأخرى التي تشكل عائقاً أمام اللاعب. (٦ : ٢١)

ويشير أسامه راتب ١٩٩٧ إلي أن الاهتمام الزائد بالنتائج في مقابل عدم الاهتمام الكافي بالأداء (أي الفوز في المنافسة بأي وسيلة) وأن الاعتماد علي النتائج يؤدي إلي عدم تدعيم قيمة الذات ويؤدي إلي زيادة ضغوط المنافسة الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح. (١٠ : ٢٥٣)

ويذكر كلاً من جولد ووينبرج Gould & Weinberg ١٩٩٥، ومارتينز Martins ١٩٩٥ أن أهم مصادر ضغوط المنافسة التي تواجه رياضي المستوى العالي هي زيادة الضغوط المرتبطة بالمنافسة (٩٧ : ١٢٢) ، (٨٢ : ٣٤٨)

ومما سبق يتضح دور وأهمية ضغوط المنافسة الرياضية وتأثيرها علي الثقة بالنفس التي تعد من أحد أهم الخصائص النفسية التي تؤثر في أداء اللاعب. وفي هذا الصدد يشير أسامه كامل راتب ١٩٩٩ أن الثقة في النفس تؤثر في العديد من الانفعالات الإيجابية لدي الرياضي، تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس، كما تساعد الثقة في النفس باعتبارها أنها "درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي علي مدي قدرته علي تحقيق النجاح" بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء مما يجعل الرياضي أكثر استعداداً للبذل والعطاء.

كما يجدر الإشارة إلي الرياضي الذي يتمتع بالثقة في النفس يستطيع أن يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة تستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة في النفس تستثير القدرات الكامنة لدي الرياضي. (١٣: ٢٤٢)

يشير جدول رقم (١٧)، (١٨) إلي وجود علاقة عكسية غير دالة بين ضغوط المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه لدي لاعبي كل من السلة والطائرة. ويعمل الباحث تلك النتائج إلي ما يلي:

- ١- وصول لاعبي المستويات العليا في كل من السلة الطائرة إلي مرحلة الآلية في الأداء.
 - ٢- تتطلب طبيعة اللعبة لكل من السلة والطائرة التفاعل والاحتكاك بين اللاعبين والظروف الخارجية التي اعتاد عليها اللاعب التعرض لها وعزل نفسه عنها، واللعب تحت أي ظروف خارجية.
- كما أن الاحتكاك والتفاعل المستمر بين اللاعبين يعتبر وسيلة من وسائل التخلص من الضغوط أثناء اللعب مما يقلل تأثير الضغط علي تركيز انتباه اللاعب.
- وهنا يجب أن نفرق بين عملية التحكم Controlling Operation وهي عملية بطيئة، تستخدم في حالة المعلومات الجديدة أو المتغيرة غير المستقرة، وتحتاج إلي جهد ويتحكم فيها الأفراد باتخاذ قرارات ما تتفق ومقتضيات الموقف. أما عملية الآلية Mechanical Operation تختص بأداء المهارات التي سبق تعلمها وإتقانها، وهي عملية سريعة وتتميز بقلّة الجهد المبذول بها، وأنها لا تقع تحت سيطرة اللاعب، حيث تتم تلقائياً عند أداء المهارات التي أتقنها واعتاد علي تأديتها في المنافسات وهي تمثل حالة بديل الوعي ومسئول عنها نصف المخ الأيمن، والذي يطلق عليها المكمل.

ويري ذلك محمد العربي ١٩٩٦ أنه عند تطوير مهارة الانتباه إلي درجة عالية من التحكم إرادياً يمكن الوصول إلي حالات بديل الوعي والتي يطلق عليها " خبرة التدفق في الانتباه Experiencing Flow والتي وجد أنها ترتبط إيجابياً بالإنجاز الرياضي. (٤١: ٣٥٣)

أما عن طبيعة الأداء وارتباطه بتركيز الانتباه فقد أشار إلي ذلك أسامه راتب ٢٠٠٠ إلي أنه من المثير حقاً أن نلاحظ بعض الأشخاص من جمهور المشاهدين في لعبة مثل التنس تؤثر سلباً علي تركيز انتباه اللاعب بينما بعض اللاعبين في رياضات الفريق مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد يؤدون بشكل جيد في ظروف الصياح الشديد، والتلويح بالإعلام من الحشد الكبير للجمهور.

كما أن اللاعب يستطيع أن يهيئ نفسه لمواجهة مصادر تشتت الانتباه من خلال التدريب بانتظام تحت نفس الظروف المماثلة للمنافسة، بعض مدربي كرة السلة علي سبيل المثال يعتمدون تواجد مكبرات لافتحال الضوضاء حتي يتعود اللاعبون علي التصويب تحت نفس الظروف المماثلة لموقف المنافسة. (١٤ : ٢٨٦)

كما تشير عفاف عبد الكريم إلي أنه في المرحلة الأتوماتيكية من التعلم تتحول مهمة تنفيذ الحركات إلي المراكز السفلي للمخ. وهذا التحول يحرر النظام المركزي للمعالجات، بما يسمح له أن يعالج عناصر أخرى من العمل. فعلاوة علي تعلم المهارة يمكن للتعلم أن يركز علي استخدام المهارة. فممارسة استراتيجية مناسبة والتصرف حيال ظروف اللعب يمكن أن تصبح فقط التركيز في هذه المرحلة، فلاعب كرة السلة بعد تعلمه مهارة التخطيط والتمرير، يمكن أن يركز علي التحرك في الأماكن المفتوحة، أو يمرر إلي لاعبين متفرقين أو يتجنب ضغط الدفاع. (٣٧ : ١٩ ، ٢٠)

يتضح من جدول رقم (١٩) وجود علامة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالنقد الحاد وتركيز الانتباه لدي لاعب كرة اليد.

ونذلك يعني أنه كلما تعرض لاعب كرة اليد للنقد الحاد سواء من المدرب أو الجماهير أو الإعلام كلما أثر ذلك سلباً علي تركيز اهتمامه، وذلك بسبب تشتت انتباه اللاعب إلي نقد الجماهير والإعلام والتفكير في كيفية الرد علي هذا النقد مما يبعد تركيز انتباه اللاعب عن متطلبات الأداء.

ومن خلال دراسة أحمد محمود علي بدر ٢٠٠١ تم التوصل إلي ترتيب يفيد في إعطاء تصور

عن البروفيل الدفاعي للاعب كرة اليد وفقاً للترتيب التالي:

الثقة بالنفس - الحاجة للإنجاز - القابلية للتدريب - التصميم - ضبط النفس.

فإن هذا الاستخلاص يعكس الدور الهام لتلك السمات الدفاعية والتي يجب أن تؤخذ في الاعتبار

عند الإعداد النفسي للرياضيين ويأتي في المقدمة الثقة بالنفس Self-Confidence لدورها الهام في

التأثير علي العديد من العوامل المؤثرة في لاعبي كرة اليد. (٣ : ٩٢)

ونجد أن النقد الحاد من مختلف الأشخاص الذين يتعاملون مع اللاعب يقلل من ثقة اللاعب

بنفسه وبالتالي يؤثر علي تركيز الانتباه.

حيث يركز اللاعب جزء من انتباهه إلي إظهار عكس ما يشعر به من إحساس عدم الثقة

بالنفس وبالتالي يؤثر ذلك علي تركيز انتباهه علي متطلبات الأداء في المنافسة.

حيث يري محمد حسن علاوي وآخرون ٢٠٠٣ أن كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تسهم

بشكل ملموس في النمو الإيجابي للشخصية الفردية وجماعة الفريق أو صورته التي يبدونها من خلال نطاق

اللعبة والتزام الشديد بين الإدراك والتفكير الخططي، والنشاط الحركي يصبح جزء من طبيعة اللاعب

ويستطلب منه التحول السريع والمستمر ما بين الانتباه الواسع والضيق وخاصة أثناء المباريات التي تتطلب

سرعة الحركة والتصرف الخططي، ويرتبط هذا التزامن في تأثيراته بصورة كبيرة بالدقة والقدرة علي

تحويل الانتباه من المجال الواسع إلي المجال الضيق والعكس، وتبدو أهمية ذلك وبوجه خاص أثناء

محاولات التصويب بالقرب من المرمي، حيث تشير الدراسات التي أجريت في هذا المجال إلي أهمية

الفصل في الأداء مع وجود عائق وبدون عائق (المواقف الضاغطة وغير الضاغطة). (٥٢ : ٢٥)

ويري الباحث أن لعبة كرة اليد من الألعاب ذات المستوي العالي في الإنجاز في مصر، لذا ظهر

الاهتمام الإعلامي والجماهيري بها لما حققته تلك اللعبة من مراكز محلية ودولية ويتوقع تزايد مصادر

ضغوط المنافسة للعبة كرة اليد مع تزايد شعبيتها واتساع دائرة الجمهور المشجع لها. ويمثل ذلك نوعاً من الضغوط المرتبطة بالمنافسة والمتمثلة في ضغوط النقد الحاد سواء من (ال جماهير - الإعلاميين - الجهاز الفني والإداري الخ) مما يزيد من قلق وتوتر اللاعب واهتمامه الزائد بنتائج المنافسة، ويؤثر ذلك كله علي تركيز انتباه لاعب كرة اليد.

ويشير جدول رقم (١٩) إلي وجود علاقة عكسية دالة بين الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني وتركيز الانتباه لدي لاعبي كرة اليد.

وتأتي تلك الضغوط الخاصة بالجهاز الفني والتي تؤثر بالسلب علي أداء لاعب كرة اليد من عدم الاتصال الجيد بين الجهاز الفني واللاعب مما يشعر اللاعب ببعض الضغوط منها علي سبيل المثال لا الحصر:

- شعور اللاعب بتحيز المدرب بين أفراد الفريق.
 - تعامل الجهاز الفني مع اللاعبين بأسلوب غير تربوي.
 - عدم تقدير الجهاز الفني للجهد الذي يبذله اللاعب في التدريب أو المباراة.
- وكل تلك الضغوط قادرة علي شغل حيز كبير من تفكير اللاعب والسيطرة علي انتباهه، ومنها ما يصيبه بالإحباط والإحساس بالفشل، وبالتالي يحد من حماسه للأداء بشكل جيد وتركيز انتباهه فيما يخص اللعبة.

ويتفق ذلك ما يراه السيد محمد سليمان ١٩٩٢ في أن التنفيذ الدقيق للمهارات الحركية في كرة اليد سواء بالكرة أو بدونها خاصة المركبة منها يحتاج إلي نوعية خاصة من القوة والسرعة والرشاقة، وكذا الإدراك الحس حركي والذي يجب أن يكون في قمته، وإلا فإن الخطأ يكون واضحاً لعدم تركيز اللاعب في توجيه أجزاء جسمه التوجيه السليم. (٣٠ : ١٥)

ويشير محمد حسن علاوي وآخرون ٢٠٠٣ إلى أن تركيز الانتباه أحد أهم شروط نجاح عملية الإحساس بالكرة فأي تحويل للانتباه سواء لأسباب ذاتية أو موضوعية يمكن أن يؤدي إلى ضعف مؤقت لخاصية الإدراك الحسي، وفي مثل هذه الأحوال تخل بالقدرة علي الإحساس المرهف للاختلافات الحسية، والتي تتكون وتنشأ عند اللاعبين، فهذه الخاصية تضعف عند القلق الشديد والتوتر وحدوث التعب، والعكس صحيح عند رفع الروح المعنوية ووجود انفعالات إيجابية سارة. (٥٢ : ٢٥)

ويري الباحث من خلال ما توصل إليه من نتائج للدراسة الحالية تأثر ثقة لاعبي كرة اليد بالضغط المرتبطة بكل من النقد الحاد وكذا الضغوط المرتبطة بالجهاز الفني، حيث توجد علاقة عكسية دالة بين ثقة اللاعب وتلك الأنواع من الضغوط، ومن ثم يتأثر تركيز انتباه اللاعب، حيث أن هناك علاقة وطيدة بين كل من الثقة وتركيز الانتباه، فلما زادت ثقة اللاعب في نفسه أدى ذلك إلى زيادة تركيز انتباهه نظراً لعدم تأثره بالعوامل الخارجية التي قد تؤدي إلى تشتيت انتباهه مثل تعليقات (الجمهور - الجهاز الفني - وسائل الإعلام ... الخ).

ويؤكد ذلك ما أشار إليه أسامه راتب ١٩٩٥ أن الثقة بالنفس تساعد الرياضي علي تركيز انتباهه خلال المباراة، والرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبي، وينشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء نفسه. (٩ : ٣٤٢)

كما يري أسامه راتب ٢٠٠١ أن عملية الاتصال الجيد باللاعب والمدرّب من ناحية واللاعب وزملائه من ناحية أخرى تأتي ثمارها إن كان الاتصال قائم علي نواحي تربوية تؤدي إلي زيادة الاحترام المتبادل بين اللاعب والمدرّب، وتعمل علي زيادة تقبل اللاعب لكافة تعليمات مدرّبه باهتمام كبير، وزيادة الثقة المتبادلة بينهم. (١٥ : ٨٧ - ٨٨)

كما وقد أوضحت نتائج جدول رقم (٢٠) إلي تأثر عينة البحث بالكامل (لاعبي كرة السلة،

الطائرة، اليد) بالضغط المرتبطة بالأبعاد الآتية:

البعد الأول: ضغوط مرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات.

البعد الثاني: ضغوط مرتبطة ببيئة المنافسة.

البعد الثالث: ضغوط مرتبطة بالسمات الشخصية.

البعد الرابع: ضغوط مرتبطة بالنقد الحاد.

البعد الخامس: ضغوط مرتبطة بالجهاز الفني.

وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة بين تلك الضغوط والمقياس ككل علي حالة الثقة

للاعبي كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد.

وتشير العديد من الدراسات السابقة إلى العلاقة العكسية بين ضغوط المنافسة الرياضية والثقة

بالنفس وأن اللاعبين الذين يتميزون بارتفاع درجة الثقة بالنفس يكونوا غير مترددين أو منزعجين من

المواقف غير المتوقعة أو التي تتميز بالتوتر وزيادة الانفعال كمواقف المنافسة، وبالتالي تتخفض درجة

القلق لديهم، وعلي العكس من ذلك فإن اللاعبين الذين تقل درجة ثقتهم بأنفسهم يكونوا غير واثقين من

قدراتهم ومهاراتهم ويبدون درجة عالية من التوتر والانفعال في مواقف المنافسة أو المباراة.

ويتفق ذلك ما رأي محمد العربي شمعون ٢٠٠٢ أن الذات تزهو مع الفوز وتتضاءل مع

الفشل، ولهذا يضع اللاعب ضغوطاً غير عادية علي الذات، وبذلك يتأثر تركيز اللاعب وتقل رباطة

جأشه وكذلك ثقته في نفسه أثناء المباراة. (٤٤ : ١٩٥)

ويري آرثر Archer ١٩٩٨ أن التركيز الزائد علي الفوز في المنافسة والقلق الناتج عن هذا

التفكير من أهم مصادر الضغوط لدي الرياضيين. (٦٥ : ٥٨)

ويري محمد العربي شمعون ٢٠٠٢ أن ضغوط المنافسة تشكل ضغطاً كبيراً علي اللاعب

يتمثل في محاولة المنافس اللعب بخشونة أو تعديل سرعة إيقاع المباراة أو استنفاد الوقت وتزداد

الضغط حتي يستجيب اللاعب للاستثارة وارتكاب الأخطاء السلوكية التي يعاقب عليها القانون أو عن طريق الضغط علي اللاعب حتي يخرج عن التحكم والسيطرة علي الانفعالات. (٤٤ : ١٩٤-١٩٥)

وأوضحت نتائج الجدول (٢٠) كذلك وجود علاقة عكسية دالة بين الضغط المرتبطة بالسمات الشخصية والجهاز الفني وتركيز الانتباه لدي لاعبي كرة السلة والطائرة واليد.

وهذا يعني أن لاعبي الألعاب الجماعية قيد البحث (سلة - طائرة - يد) إذا تعرضوا للضغط المرتبطة بالسمات الشخصية أو ضغط الجهاز الفني يقل لديهم تركيز الانتباه.

بمعني أنه إذا ساءت العلاقة بين اللاعب وأحد أعضاء الجهاز الفني وخصوصاً المدير الفني أو المدرب فإن ذلك يؤدي إلي تشتت ذهن اللاعب أثناء المباراة وتركيز اللاعب علي ردود الأفعال السلبية من قبل المدرب أو أحد أفراد الجهاز الفني علي أداء اللاعب في الملعب.

ويؤكد ذلك مورجان Morgan وآخرون ١٩٨٧ علي أن الاتصال بين المدرب واللاعب مهارة يجب أن تحظى بالمزيد من الاهتمام من قبل المدرب، ويتضح في سبيل ذلك بعض الخصائص التي يجب أن يتميز بها المدرب الناجح في عملية الاتصال مع اللاعبين علي سبيل المثال:

- علي المدرب أن يكون موضع ثقة اللاعبين.
- استخدام أسلوب التعامل الإيجابي، وتجنب الأسلوب السلبي مع اللاعبين.
- الاهتمام بتقديم المعلومات التي تحسن من أداء اللاعبين.
- إجادة المدرب لمهارة الاستماع عندما يتحدث إليه اللاعب.
- استخدام مهارة الاتصال المتعددة في التعامل مع اللاعبين. (٨٤ : ١١٢)

وفي هذا المعني يؤكد مارتنز Martens ١٩٩٠ ويوكلسن Youkelson ١٩٩٣ علي أهمية تدعيم مهارات التعامل والاتصال بين المدرب واللاعب كمدخل لتدعيم الثقة في النفس لدي اللاعبين، وخفض القلق ومصادر التوتر لديهم. (٨٢ : ٢٧)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه سكان لان Scanlan، لويس ويت Lewthwaite ١٩٨٨ بأن اللاعب عندما يدرك أن المدرب غير راضي عن مستوي أدائه في الرياضة يكون تحت ضغط عالي وأقل استمتاعاً وكان لذلك تأثير سلبي علي الأداء. (٩٠)

وكما أوضحت تلك النتائج دور الضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية علي تركيز انتباه اللاعب ويعمل الباحث ذلك بأن تركيز الانتباه مهارة نفسية تعتمد علي العديد من السمات الشخصية للاعب ومن أهمها ثقة اللاعب في نفسه حيث هناك علاقة طردية بين تركيز الانتباه والثقة في النفس، فكلما زادت ثقة اللاعب في نفسه كلما أدي ذلك إلي زيادة تركيز انتباه اللاعب.

وتتضمن مصادر ضغوط السمات الشخصية والتي قد تؤثر علي تركيز انتباه اللاعب ما يلي:

١- شعور اللاعب بالتوتر قبل المباراة.

٢- خوف اللاعب من التعرض للمواقف الصعبة أثناء المباراة.

٣- خوف اللاعب من أن يفقد القدرة علي التخطيط والاستعداد الجيد للمباراة.

٤- التصرف بدون تفكير عند زيادة الضغوط في المباراة.

يعد تركيز الانتباه من أحد المتطلبات الأساسية في الألعاب الجماعية، حيث أهمية التحكم في تركيز الانتباه علي العديد من المتغيرات في وقت واحد مثل: موقع المنافس، توقع تحركاته بعد التمرير أو التصويب، اللاعبين المحيطين باللاعب الخ.

ويري وينبرج Weinberg ١٩٩٥ أن هناك أسباباً ترتبط بالسمات الشخصية للاعب وتؤثر علي حدوث الاحتراق النفسي لدي اللاعب، ومن ذلك اللاعبين الذي يتميزون بدرجة عالية في دفع الإنجاز، وينشدون الكمال حيث أنهم يضعون مستويات عالية لأنفسهم وللآخرين، كما أنهم يميلون إلي بذل المزيد من الوقت والجهد ربما علي نحو أكبر مما تحتاج الواجبات المطلوبة، كذلك الأشخاص الذين يتميزون

بالتوجيه نحو الآخرين Other Oriented People حيث أن لديهم حاجة قوية إلى أن يكونوا محبوبين، وموضع إعجاب وتقدير من الآخرين. (٩٧)

ومما سبق يتضح أن انخفاض تقدير الذات تؤثر تأثيراً سلبياً على الأداء ومن ثم تضعف الثقة بالنفس وتزداد مصادر الانفعالات النفسية السلبية مثل القلق والخوف من الفشل وذلك كله يؤثر في زيادة مصادر ضغوط المنافسة ومن ثم يتأثر تركيز انتباه اللاعب ويتشتت الانتباه في تلك العوامل العديدة، ويفقد اللاعب القدرة على اتخاذ القرار الصائب في أسرع وقت ممكن مما يترتب عليه إخفاق اللاعب في تحقيق أفضل النتائج.

٢٢- مناقشة نتائج التساؤل الثاني

ويشير جدول رقم (٢٢) الخاص بدلالة الفروق بين اللاعبين وفقاً لنوع اللعبة والذي أظهر وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي كرة السلة والكرة الطائرة في الضغوط المرتبطة بأحمال التدريب خلال فترة المنافسات لصالح لاعبي كرة السلة. ويرجع الباحث تفوق لاعبي كرة السلة عن لاعبي الكرة الطائرة في تحملهم للضغوط الناتجة عن أحمال التدريب خلال فترة المنافسات إلى خصائص وطبيعة النشاط في كل من السلة والطائرة، حيث طبيعة اللعب في الكرة الطائرة التي تختلف عنها في الألعاب الأخرى.

ويتفق ذلك مع ما يراه زكي محمد محمد حسن ١٩٩٨ في أن لعبة الكرة الطائرة ذات طبيعة خاصة، حيث يتم التعامل مع الكرة بأطراف الأصابع مرة ومرة أخرى بجزء من ساعد اللاعب ومرة ثالثة بالكف المفتوح أثناء الضرب والصد الذي انعكس بالتالي على أسلوب التدريب نظراً لتنوعها وكثرتها وارتباطها بالمهارات الحركية البدنية كالجري والوثب والخداع وتستدعي من اللاعب تنوعاً في أدائها وفقاً لاختلاف ظروف اللعب المستمر من حيث مكان اللاعب في الملعب، والذي يعتبر من أصغر ملاعب الألعاب الجماعية، مما أضاف إلى اللعبة ديناميكية وإثارة، مما يلقي عبئاً كبيراً على

عائق اللاعب في التدريب نظراً لارتباط اللاعب وتحركه وأدائه ضد الخصم رغم وجود الشبكة أو تحركه مع الزميل للتعطية أو الخداع علي الشبكة وهذا يتطلب سرعة في أداء المهارات مع الدقة والقدرة علي تغيير السرعة والاتجاه خاصة في ألعاب الشبكة. (٢٩ : ٢٥)

كما يتفق ذلك أيضاً مع ما أشار إليه عصام عبد الخالق ١٩٩٤ عن أن المهارات الحركية في الكرة الطائرة تدخل ضمن الأنشطة التي تتميز بالأداء المهاري الوحيد والمركب، كذلك تعتبر من الأنشطة التي تتميز بالتغير السريع في الأداء فمهاراتها جميعها تؤدي في ملعب محدود ومن خلال مجموعة من الخطط والتشكيلات، فمثلاً التشكيل الخاص باستقبال الإرسال ثم طريقة اللعب باستخدام عداء وطريقة الهجوم مع تغطية الضارب يقابله ذلك الدفاع (حائط فردي أو زوجي الخ). أي هناك حوالي ٦ : ٧ خطط وتشكيلات، وذلك خلال السرعة المحددة للكرة التي تتراوح من ١٧ : ٢٣ كم/ث كل ذلك جعل اللعبة تنسم بالتغيير الكثير والسريع تبعاً لمتطلبات وظروف اللعب المختلفة. (٣٦ : ٢٦)

ويري زكي محمد محمد حسن ١٩٩٥ أن لعبة الكرة الطائرة تعتبر من الألعاب ذات الطبيعة الخاصة في التدريب حيث اختلاف مركز اللاعب في أرض الملعب وطبيعة أداء اللاعب (المعد - الضارب - الصد) فمثلاً مهارة الضرب من المهارات الخادعة من حيث الترتيب المكاني والزمني، حيث يتم فيها الخداع بأجزاء الجسم في اتجاهات معينة أثناء الدخول أو الاقتراب وطريقة ضرب الكرة في الاتجاه المغاير لطريقة لاعب حائط الصد المنافس، حيث تكون الظروف والعوامل البيئية المحيطة بأدائها متغيرة أثناء أدائها لعدم تحديد حركة المنافس والزميل في حالة الصد الشبكي كذلك حركة اللاعب الضارب نفسه الذي يؤدي مثل هذه المهارة. (٢٩ : ٢٧)

مما سبق يتضح شدة حمل وحجم التدريب في الكرة الطائرة مما يمثل مصدراً من مصادر ضغوط المنافسة الرياضية لدي لاعبي الكرة الطائرة.

ويشير من جدول رقم (٢٣) إلي وجود فروق دالة بين كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد

لصالح كرة اليد في الضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية للاعب.

وهذا يعني أن لاعبي كرة السلة والطائرة أكثر تعرضاً للضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية

عنهم عن لاعبي كرة اليد.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه كل من محمد حسن علاوي، نصر رضوان في أن الأداء

في الألعاب الجماعية يعتمد علي قدرة الفرد علي الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين في

مواقف المنافسة في حين يتأثر الأداء بالإدراك الحسي ويقدره الفرد علي فهم ما يجري حوله من

أحداث أثناء مواقف الأداء المتغيرة. (٥٣ : ١٧)

ويؤكد أسامه راتب ٢٠٠١ إلي أن ظهور اللاعب بمستويات رياضية منخفضة وما يرتبط بذلك

من عوامل نفسية مثل القلق والخوف من الفشل وضعف الثقة في النفس أحد المصادر الهامة للضغوط

النفسية للاعب. (١٥ : ٤٠٥)

وتؤثر الضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية والمتمثلة في:

- شك اللاعب في قدرته علي مواجهة المنافس الجيد.

- القلق والتوتر عند اللعب مع منافس لا يعرف اللاعب عنه شيء.

- القلق والتوتر عند فوز المنافس.

وقد أشار محمد صبحي حسانين، وحمد عبد المنعم أن الاتجاهات النفسية Psychological

Aspects للاعبين سوف تؤثر وتحدد حالتهم النفسية، وحيث أن جميع أنماط الشخصية

All Character Types موجودة داخل أفراد الفريق الواحد، فإن الأمر يتطلب من عالم النفس أن

يكون ملماً بمفاهيم ومدارك اللاعبين نحو اللعبة، وعليه أن يتعرف علي حجم إدراك اللاعب للعبة فهل

هو - اللاعب - مهتم بالتفاصيل الخاصة بالأداء أم أنه مهتماً بالأداء العام دون مراعاة التفاصيل والجزئيات. (٥٤ : ٤١٠)

ويرجع الباحث اختلاف لاعبي السلة والطائرة عن لاعبي كرة اليد في تعرضهم لضغوط السمات الشخصية للعديد من العوامل وهي:

١- طريقة احتساب النقاط في لعبتي السلة والطائرة تختلف عن لعبة كرة اليد، حيث يمكن أن تختلف النتيجة بثلاث نقاط من ضربة ثلاثية في كرة السلة، وزمن الوصول إلي ثلاث نقاط في الطائرة أقل من الوصول إليه في اليد.

٢- مساحة ملعب كرة اليد أكبر من مساحة ملعب السلة والطائرة مما يتيح للاعب حرية الحركة وحسن اتخاذ القرار الصائب في الوقت المناسب.

٣- اختلاف قانون لعبة كرة اليد عن قانون السلة والطائرة ففي كرة السلة فترة استحواذ اللاعب علي الكرة وجيزة، مقارنة بفترة استحواذ اللاعب علي الكرة في كرة اليد، وكذلك بالنسبة للكرة الطائرة، حيث أن أداء الفريق حتي ينهي النقطة من خلال ثلاث لمسات فقط.

٤- تقارب المسافة بين لاعبي كرة الطائرة ووجود شبكة فاصلة بين لاعبي الفريق يؤدي إلي زيادة الضغط النفسي علي اللاعب وحجب زاوية رؤية اللاعب لملاعب الخصم.

٥- تعديل القانون الخاص بلعبة الكرة الطائرة والذي يمنح اللاعب محاولة واحدة فقط للإرسال في خلال فترة منية وجيزة (٨ ث) وتحسب علي اللاعب حتي ولو أخفق في أدائه.

٦- تحكم اللاعب وسيطرته علي الكرة عن طريق الإمساك بها بكف اليد يمنح لاعب كرة اليد مزيداً من الثقة والثبات ومن ثم القدرة علي الأداء الجيد، أما في الكرة الطائرة فيقوم اللاعب بتوجيه الكرة عن طريق تلامس أطراف الأصابع فقط، مما يمثل ضغطاً علي اللاعب خوفاً من عدم التوفيق وإحراز النقطة.

ج. مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

ومن عرض نتائج جدول (٢٥) وجد أن أقل اللاعبين تعرضاً للضغوط المرتبطة بالسمات الشخصية هم اللاعبون في المستوى الخامس من الخبرة (٢١ سنة فما فوق) ثم يليهم المستوى الثالث (١١-١٥ سنة) خبرة.

ويرجع الباحث تلك النتائج إلى أن زيادة عدد سنوات الخبرة أدت إلى ثقل شخصية اللاعب وذلك نتيجة الاحتكاك المستمر واشتراك اللاعب في العديد من المنافسات الرياضية مما أدى إلى تكيفه مع الضغوط الناتجة منها.

وكذلك زيادة عدد سنوات الخبرة يؤدي إلى زيادة ثقة اللاعب في نفسه، ومن ثم زيادة القدرة على التخطيط السليم للأداء وزيادة الثبات الانفعالي للاعب، ويؤثر ذلك على تركيز انتباه اللاعب، ومن ثم تحقيق أفضل النتائج.

ويتفق ذلك مع كلاً من أسامه كامل راتب ٢٠٠٠ وفولب وكيلى Volp & Keily ١٩٨٧ حيث أشاروا إلى أن مصادر ضغوط المنافسة تزداد عند اللاعبين الناشئين أي (الأقل خبرة والأقل تنافس وأقل تحقيقاً للمراكز)، وذلك بالمقارنة باللاعبين الكبار أو المتميزين، كما أنه يوجد بعض اللاعبين من المتميزين خلال المنافسات وهم يعانون من بعض الضغوط، فما بالنا لو قلت هذه الضغوط أو حسن التعامل معها والتحكم فيها. (١٥) ، (٩٦)

ويتفق مع هذه الآراء سكان لان ولويس ويت Lewth Waite & Scanlan ١٩٨٨، وجولد وبتلشكوف Gould & Petlichcoff ١٩٨٨، بلاكويل ومك كولان Black well & MC Cullagn ١٩٩٠، أسامه سيد عبد الظاهر ١٩٩٩، جمال عبد الناصر ٢٠٠٢، محمد إبراهيم محمد خليل ٢٠٠٥ حيث أشاروا إلى أن الخبرة تؤثر بدرجة كبيرة عند تعرض اللاعبين لضغوط المنافسة وأن اللاعبين ذوي الخبرة الأقل يعانون من ضغوط المنافسة أكثر من اللاعبين الكبار والأكثر خبرة. (٩٠)، (٧٨)، (٦٨)، (٥)، (٢٢)، (٤٠)

ومما سبق يتضح أن الخبرة الناتجة عن الممارسة أو التنافس تمثل عاملاً هاماً في تقليل تعرض اللاعب للضغوط، حيث يكتسب الألفة بالمنافسة وتحمل صعوباتها والتعود علي الأداء تحت الضغط العصبي من منافس وجمهور ومدرّبين وزملاء وأفكاره الداخلية والحاجة للفوز بالمباراة لإثبات الذات ... كل هذه عوامل ضغط تؤثر علي اللاعب أثناء المباراة ويستطيع اللاعب ذو سنوات الخبرة الأكثر التغلب عليها.

كما تشير نتائج جدول (٢٦) إلي أن اللاعبين ذوي سنوات الخبرة في المستوى الثالث (١١-١٥ سنة) خبرة أقل تأثراً في الضغوط المرتبطة بالنقد الحاد عن اللاعبين في المستويين الأول والثاني (٢-٥ سنوات) و (٦-١٠ سنوات) وذلك لأن اللاعبين الأقل في عدد سنوات الخبرة يكون لديهم إجهاد نفسي كبير يجعلهم تحت ضغط عصبي شديد لقلة خبرتهم في مواجهة ضغوط المنافسة، وبالتالي تزداد لديهم الاستثارة الانفعالية وعدم التحكم الانفعالي خلال سير المباراة مما قد يعرض اللاعب إلي الوقوع في الأخطاء الفنية والقانونية أو التعرض للحصول علي الإنذارات أو حدوث الإصابة البدنية وكل ردود الأفعال هذه تضع اللاعب تحت سيطرة النقد من قبل العديد من الجهات سواء من الجماهير أو الجهاز الفني والإداري أو الزملاء ووسائل الإعلام مما يمثل نوعاً كبيراً من الضغط علي عاتق هؤلاء اللاعبين.

كما أن قلة سنوات الخبرة تؤدي إلي ضعف ثقة اللاعب في قدراته وإمكاناته، ومن ثم تأثر اللاعب بأي نوع من أنواع النقد الذي يوجه إليه، وكذلك فإن اللاعب يكون في مرحلة يسعى فيها إلي تحقيق مكانة معينة من مستوى الأداء وإحراز النتائج مما يجعله أكثر قلقاً وتوتراً وتأثراً بالضغوط المحيطة به.

كما أن اللاعبين ذوي سنوات الخبرة الأكثر، قد يكون لديهم المقدرة علي التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها وذلك من خلال كثرة الاحتكاك والتدريب، كما أن تحقيق النتائج المتقدمة يكسب اللاعب دافعية نحو مواجهة الضغوط التي تقابله أثناء المنافسة وتزيد من ثقة اللاعب في قدراته وإمكاناته.

وتستفق تلك النتائج مع نتائج دراسة أسامه سيد عبد الظاهر ١٩٩٩، ٢٠٠٤ ومحمد إبراهيم محمد خليل ٢٠٠٥ وجمال عبد الناصر ٢٠٠٢ حيث أشاروا أن زيادة عدد سنوات الخبرة تزيد من قدرة اللاعب علي التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية. (٥)، (٦)، (٤٠)، (٢٢).