

جامعة الجزائر
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم التربية البدنية والرياضية

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين مصادرها وأعراضها

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي الرياضي

إعداد الطالب:
إشراف الأستاذ الدكتور:
بن عبد الله عبد القادر
بوداود عبد اليمين

السنة الجامعية: 2004- 2005

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يا نشء أنت رجاؤنا وبك الصبح
قد اقترب
خذ للحياة سلاحها وخض الخطوب
ولا تهب
عبد الحميد بن باديس

الإهداء...

السطور مدينة بعرفانك
والكلمات تهتف بامتنانك
والقلب يمتلئ بحبك وحنانك ...
أهدي إليك هذه الثمرة التي رعتها، وسقيتها بدعواك... فكبرت مع الزمن.
ورأت النور بعد صبر طويل، وشوق كبير...
علها توفي بعضا من فضلك... أو ترد بعضا من حقك...
إلى روح أبي الطاهرة...
إلى من ذلت لي العقبات
...وسهلت لي الطريق بنظرات رضائها
... والتي أغرق فيها كل ألم...
أمي الغالية..... إلى أمي الثانية خالتي.....
إلى كل أفراد أسرتي....
فلهم كل الحب والتقدير لما قدموه لي من دعم وتشجيع لإنجاح هذا العمل...
إلى أعز أصدقائي... نورا لدين سليمان... رياض حطاب... إبراهيم صالح...
إلى أحباب الطفولة... حي الشرفاء...
إلى أحاسيسنا المرفهة..... التي تتحمل عنا الضغوط....
وتتن من وقعها... وتهتف بنا أن نعدّل من تفكيرنا وإدراكنا وأن لا نستكين لها....
ونحاول استثمارها وتحويلها إلى نجاحات....
إلى صنّاع الحياة....

كلمة شكر

حمدا لله تعالى وشكرا على فضله أن منّ علي ووفّقني للإنتهاء هذا البحث.
لا تسع الكلمات والمعاني للتعبير عن شكري وتقديري للجهد الكبير الذي بذله
معي الأستاذ الدكتور بوداود عبد اليمين على توجيهاته العلمية الرائدة والبناءة
طوال فترة إشرافه على البحث.
كما أتقدم بالشكر للأساتذة الذين احتضنوا عملي وأخص بالذكر الأستاذ رضا
مسعودي لما قدمه من جهد كبير وعمل جبار في مساعدتي لإنجاز هذا
البحث. كما لا يفوتني أن أنوه بفضل الأساتذة الذين لهم كل الشكر والتقدير:

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

العيفة جمال، قندوزان النذير، خالد حباسي، الدكتور مصطفى غزيل، حبارة محمد، عثمانى عبد القادر

كما أتقدم بالشكر الجزيل للدكتور بغدادى عبد الحكيم الذي ساعدني في ترجمة الدراسات..

كما لاتفوتني الفرصة أن أشكر السادة الأساتذة المحكمين، وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم ، ومسئولي مؤسسة دار الكتاب الحديث ، والقائمين على الرعاية للنشء الرياضي في الاتحاديات الجزائرية، والأندية الرياضية بالجزائر العاصمة ،و مسئولى الثانوية الرياضية الوطنية لدرارية، لما قدموه لي من مساعدات كبيرة في سبيل إنجاح هذا العمل. وإلى كل من ساهم في هذا البحث بالنصيحة والعون والتشجيع....

قائمة المحتويات

الموضوع الصفحة

الفصل الأول: مدخل عام.....14

14	1.1. مقدمة:
16	2.1. الإشكالية:
18	3-1. أهمية البحث:
19	4-1. أهداف البحث:
19	5-1. الفرضيات:
20	6.1. المصطلحات المستخدمة في البحث:
20	1.6.1. الضغوط النفسية:
20	2.6.1. النشء الرياضي:
20	3.6.1. الأعراض النفسية:
21	4.6.1. الأعراض الفيزيولوجية:
21	5.6.1. الأعراض السلوكية:

الدراسات السابقة.....22

22	1.2. دراسات في البيئة الأجنبية:
22	1.1.2. Harlick -M 2000 MC. Kenzie
22	2.1.2. Martelli.D -Lupo.C – Bonifazi.M - Fontani.G
23	*:1998 Polidori.F - Cameli.S - Maffei.D
23	cortisol
24	1997 Homas & Raedeke 3.1.2
24	:

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

25..... :	1997 Seggar	. 4.1.2
-----------	--------------------	----------------

قائمة المحتويات

وع		الموضوع الصفحة
----	--	-------------------

	1997 David & Bengamin	. 5.1.2
--	----------------------------------	----------------

25..... :		
-----------	--	--

1996 Loehr.	; Udry, Tuffey ؛ Gould	. 6.1.2
--------------------	-------------------------------	----------------

26..... :		
-----------	--	--

	1995 Weinberg & Gould	. 7.1.2
--	----------------------------------	----------------

26..... :		
-----------	--	--

1995 Pargman	Henderson	Gill . 8.1.2
---------------------	------------------	---------------------

27..... :		
-----------	--	--

1992 Vivan	Sokol	Zaritsky . 9.1.2
-------------------	--------------	-------------------------

27..... :		
-----------	--	--

1991 Kenneth	Gary	Tara . 10.1.2
---------------------	-------------	----------------------

28..... :		
-----------	--	--

	1991 Gevla Bonita	. 11.1.2
--	--------------------------	-----------------

28..... :		
-----------	--	--

28..... :	1990 Silva	. 12.1.2
-----------	-------------------	-----------------

1990 Burthe	Laith	Daniel Taylor . 13.1.2
--------------------	--------------	-------------------------------

29..... :		
-----------	--	--

	1989 Crocker	. 14.1.2
--	---------------------	-----------------

29..... :		
-----------	--	--

1988 Lewth waite.	Scanlon	. 15.1.2
--------------------------	----------------	-----------------

30..... :		
-----------	--	--

1988 Petlichkoff	Gould	. 16.1.2
-------------------------	--------------	-----------------

30..... :		
-----------	--	--

	1988 Tierney	. 17.1.2
--	---------------------	-----------------

31..... :		
-----------	--	--

1988	Morgan	. 18.1.2
-------------	---------------	-----------------

31..... :		
-----------	--	--

الموضوع	المحتوى	الصفحة
19.1.2	Larsson Cook 1988 Starrin	31
20.1.2	Volp.A et Kiel.U 1987	32
21.1.2	Morgan 1987	32
22.1.2	Meaney 1986	33
23.1.2	Mc. Pherson 1980	33
24.1.2	Sapp et Haubenstricker 1978	34
25.1.2	Klavora 1975 Spielberg 1972	34
26.1.2	Orlic 1974	34
2-2	الدراسات في البيئة العربية:	35
1.2.2	1999	35
2.2.2	1998	35
3.2.2	1993	36
3.2	تعقيب على الدراسات السابقة والاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية:	36

الفصل الثالث: مفهوم الضغوط النفسية.....44

1.3	تمهيد:	44
2.3	تعريف الضغط:	45
3.3	نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط:	46
4.3	نظريات الضغوط النفسية:	49

قائمة المحتويات

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

الموضوع	الصفحة
---------	--------

1.4.3. نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):	49
1.1.4.3. مرحلة الإنذار: Alarme réaction:	50
2.1.4.3. مرحلة المقاومة: Résistance:	50
3.1.4.3. الإنهاك: Exhaustion:	50
2.4.3. نظرية سبيلبرجر:	51
3.4.3. نظرية موراي:	52
4.4.3. نظرية التقدير المعرفي: (Lazarus 1970):	52
5.3. تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة:	52
1.5.3. مراحل الضغوط النفسية عند النشء الرياضي:	53
1.1.5.3:	53
2.1.5.3:	53
1.2.1.5.3:	53
2.2.1.5.3:	54
3.1.5.3:	55
4.1.5.3:	55
6.3. خلاصة:	60

62 : مصادر الضغوط النفسية

1.4. تمهيد:	62
2.4. ضغوط البيئة الرياضية:	62
1.2.4. ضغوط عملية التدريب الرياضي (أحمال وواجبات التدريب):	62
1.1.2.4:	62
2.1.2.4:	63

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
---------	--------

2.2.4. ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة:	64
3.2.4. ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري:	65
4.2.4. ضغوط الجمهور ووسائل الإعلام:	66
3.4. الضغوط البيئية الخارجية (خارج نطاق الممارسة الرياضية):	67
1.3.4. ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة:	67

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

67	2.3.4. ضغوط الدراسة وإدارة الوقت:
68	3.3.4. ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ:
68	1.3.3.4 :
68	2.3.3.4 :
69	4.4. خلاصة:
70	الفصل الخامس: نتائج وآثار الضغوط النفسية
70	1.5. تمهيد:
71	2.5. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية لدى الرياضيين:
71	1.2.5 :
72	2.2.5 : () :
72	3.2.5 :
73	4.2.5 :
74	5.2.5 :
74	6.2.5 :
74	7.2.5 :
74	3.5. النتائج المتوقعة للضغوط النفسية لدى الناشئ الرياضي:
74	1.3.5 :
75	2.3.5 :

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
---------	--------

75	3.3.5 :
76	4.5. أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة:
77	5.5. خلاصة:
80	الفصل السادس: إستراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين
80	1.6. تمهيد:
80	2.6. على مستوى المدرب / الإداري:
80	1.2.6 :
81	2.2.6 :
81	3.2.6 :
82	4.2.6 :
83	5.2.6 :

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

84	:	6.2.6
84	:	7.2.6
84	:	8.2.6
85	:	1.8.2.6
85	:	2.8.2.6
86	:	3.8.2.6
87	:	4.8.2.6
87	:	3.6 على مستوى الرياضي الناشئ:
87	:	1.3.6
88	:	2.3.6
88	:	3.3.6
88	:	4.6 الأسرة والرعاية النفسية للناشئ:
89	:	1.4.6

قائمة المحتويات

الموضوع الصفحة

89	:	2.4.6
89	:	3.4.6
90	:	4.4.6
90	:	5.6 التوجيه والإرشاد النفسي للناشئ الرياضي:
90	:	1.5.6
90	:	2.5.6
90	:	5.6 خلاصة:
92	:	الفصل السابع: الإجراءات المنهجية للدراسة
93	:	3.7 أداة الدراسة:
94	:	1.4.7
109	:	7.7 الإجراءات التنفيذية والإدارية للدراسة الميدانية:
110	:	8.7 عينة الدراسة:
111	:	9.7 أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:

الفصل الثامن: عرض وتحليل النتائج.....113

1.8 تمهيد: 113

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

2.8.	الخصائص الإحصائية لتوزيع الدرجات لقائمتي أعراض ومصادر الضغط النفسي:	113
3.8.	مستويات الضغط النفسي للرياضيين الناشئين:	114
1.3.8.	:	114
2.3.8.	:	115
4.8.	أثر متغير النشاط الرياضي (جماعي - فردي) على مستويات الضغط النفسي لدى الناشئين	
116	الرياضي:	
5.8.	أثر متغير سنوات الممارسة الرياضية على مستويات الضغط النفسي لدى الرياضيين	
118	الناشئين:	
6.8.	أثر متغير السن (14-16) و (16-18) سنة على مستويات الضغط النفسي لدى الناشئين.	
119		

قائمة المحتويات

الموضوع الصفحة

7.8.	أثر متغير الجنس (ذكور - إناث) على مستويات الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين:	
121		
8.8.	أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على الناشئين الرياضي:	
123		
1.8.8.	:	124
2.8.8.	:	126
3.8.8.	:	127
4.8.8.	:	129
5.8.8.	:	130
9.8.	أعراض ومؤشرات الضغط النفسي الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:	
131	:	131
2.9.8.	:	132
3.9.8.	:	134

الفصل التاسع: مناقشة النتائج.....135

1.9.	تمهيد:	135
2.9.	يتعرض الناشئين الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي:	135
3.9.	أثر اختلاف النشاط الرياضي (جماعي - فردي) على مستويات الضغط النفسي :	
136		
4.9.	أثر تباين سنوات الممارسة الرياضية لدى الناشئين على مستويات الضغط النفسي :	137
5.9.	أثر متغير السن (14-16 و 16-18 سنة) في اختلاف مستويات الضغوط النفسية للرياضيين:	139
6.9.	أثر متغير الجنس (ناشئين - ناشئات) على مستويات الضغط النفسي:	141
7.9.	أهم عوامل الضغط النفسي وأكثرها تأثيرا على الناشئين الرياضي.	142
1.7.9.	أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالمنافسة الرياضية :	142

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

- 2.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى: 144
- 3.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالجهاز الفني والإداري: 146
- 4.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة: 148

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
---------	--------

- 5.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بواجبات وأعمال التدريب الرياضي: 149
- 8.9. أهم أعراض الضغط ظهورا لدى الرياضيين الناشئين: 150
- 1.8.9. أهم الأعراض النفسية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين: 151
- 2.8.9. أهم الأعراض السلوكية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين: 152
- 3.8.9. أهم الأعراض الفيزيولوجية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين: 153

خاتمة البحث	153
الاقتراحات والتوصيات	155
المراجع	158
قائمة المراجع العربية	159
قائمة المراجع الأجنبية	163
الملاحق	168
	168
	174
	175

قائمة الجداول

(1):	:
(2):	:
(3)	...
(4):	..

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

(5):	...
:(6)	
:(7)	
:(8)	
:(9)	
: (10)	
: (11)	
(12)	
:(13)	
:(14)	
:(15)	 ()
:(16)	 ()
() (17)	
:(18) ()	
: (19) ANOVA	
:(20) ANOVA	
:(21) () (16-14) (18-16)	

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

(18-16) (16-14) ()	:(22)
.....	
(-) ()	:(23)
.....	
(-) ()	:(24)
.....	
.....	:(25)
.....	(26)
.....	(27)
.....	
.....	(28)
.....	(29)
.....	(30)
.....	:(31)
.....	(32)
.....	(33)
.....	(34)

الفصل الأول

مدخل عام

الفصل الأول مدخل عام

1.1. مقدمة:

.

Burnout

Orlick 1974

:

18 – 17

()

(1974 . : 21 - 27) .

-13

%40 %25

14

.(18.3. .99.) .

1998

:

John) .

.(9-3. F.Murray, 1998

1997

. . .

(—)

(12. 1997) .

.

:

.

.

•

• -

-

•

•

•

•

•

2.1. الإشكالية:

,

.

,

,

)

,

2001 253.254 .(

.

...

...

2001 400 .()

)

.(

)

(..

(... - -)

2001 400 .()

•

■

1

$$\cdot \left(\begin{array}{c} \text{ } \end{array} \right)$$

1

■

■

3-1. أهمية البحث:

■

■

■

4-1. أهداف البحث:

1.

2.

)

.(

3.

.

4.

.

5.

1- 5. الفرضيات:

1.

2.

.(-)

3.

4.

.

.(-)

5.

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

6.1. المصطلحات المستخدمة في البحث:

1.6.1. الضغوط النفسية:

(Grenberg 1984,)

(Mills.1982) .

(. 2001 . 71 .)

: Mc-grath1970

.

:

.



.



.



(. 1999 . 16 .) .



2.6.1. النشء الرياضي:

- ...Youth Athletes Children in Sport :

, 16-6 Junior Athletes

. 18-6 Youth Athletes

. (43: .2001) 18-6

. (18-14)

3.6.1. الأعراض النفسية:

1991 Levin .

).

1997 . : 38).

4.6.1. الأعراض الفيزيولوجية:

1997 39 40 41).

5. 6.1. الأعراض السلوكية:

).

1997 39 - 41).

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

1.2. دراسات في البيئة الأجنبية:

2000 MC. Kenzie

Harlick -M

1.1.2 .

New-Zealand.

(37)

.Interview

Amotivation

2000 (39-36).

- 2.1.2
- Martelli.D
 - Lupo.C
 - Bonifazi.M
 - Fontani.G
 - Cameli.S
 - Maffei.D
 - * 1998 Polidori.F
 - cortisol

(Italy-Rome .)
Cortisol

15

((.S.) (.F.) :
() -.(..N.
.Cortisol

Cortisol (s) :
(N) (F)
(s) (

.(27-25 : 1998) .

1997 Homas & Raedeke

. 3.1.2

:

comnitment .

:

respective

:

(.sport attraction

-

.Want to be involved

sport entrapment

-

.involved How-to be

.

229

145

84

.Oregon ()

19

10 6

18-13

. 4000

7

14

.1990 Eades

.1983 Rusbult

.

:

).

.(417-369 : 1997

148

The Athlete Stress

.

49

Inventory

:

Ortoganal Facture Analyses

- ..Negative Mood
- .Team Compatibility
- well being –phsical
- acadeemic efficay

.

—

(-)

—

(1997 : 27-36)

1997 David & Bengamin

5.1.2 .

:

317

.

:

- (... :)
- ()
- (:)
- ()
- (:)

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

- ()
- (:)
- (:)
- :
-

(. 1997. : 35-17).

6.1.2 . Gould Tuffey ; Udry, Loehr. 1996

:

(United-States -)

:

10 Interviews

10 ()

.

() :

(. 1996 : 366-341).

7.1.2 . Weinberg & Gould 1995

:

300

.

:

.

•

.

•

•
•
•
•
)
1993. (38:

1995 Pargman Henderson Gill . 8.1.2

:

37
.
(26-10 : 1995)

1992 Vivan Sokol Zaritsky . 9.1.2

:

1607
:
•
•
•
•
•
•
•
•
(179 1992.)

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

1991 Kenneth

Gary

Tara

. 10.1.2

:

26

.

:

.

.()

.

:

:

.

•

.

•

.

•

.

•

.(113-103-13: .1991.)

•

1991 Gevla Bonita

.11.1.2

:

10

.

16 – 10

.

2 -1)

.

.(

.

.

.

.(80-50-5 : .1991)

:

1990 Silva

. 12.1.2

5 %

1990 Burthe Laith Daniel Taylor 13.1.2

.Burnout

(30)

16) Burmout Scale Maslash

(50-36-8 : 1990)

1989 Crocker 14.1.2

(S.M.T). Stress Management Training

19

Juniors.

21

Canada.

(Alberta) :

.

5

.

.

.(1989 : 191-204) .

1988 Lewth waite.

Scanlon

. 15.1.2

:

76

.

. (14-9)

.

.

)

.(1988 : 41-48) .

1988 Petlichkoff

Gould

.16.1.2

:

Mc.Grath

) 1988 : 63-64.

17.1.2. Tierney 1988

:

:

• () .

• .

•) 1988 : 4-9-14.

18.1.2. Morgan 1988

:

8 .

.

) 1988 408-414.

19.1.2. Larsson Cook Starrin 1988

: Golf

: Finland-

:

.

: (Lazarus) .

14

:

.Golf.

. (14:n) -Control. Group

. (28-23 : .1988

)

.Lazarus

1987 Volp.A et Kiel.U

. 20.1.2

:

. (26-13)

. (375-358-9: .1987)

1987

Morgan

. 21.1.2

:

Over

Psychological Stress

Training

400

:

.

.

•

•

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

- -
 -
- (1987 . 107: - 114) .

1986 Meaney

.22.1.2

:

(Australia-Wembley -)

()

(/)

(1986 . 44: - 49 - 56) .

1980

Mc. Pherson

.23.1.2

:

:

- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
- (1980 . 142: - 475) .

1978 Sapp et Haubenstricker

. 24.1.2

:

18 - 11

.

%24

%37

%15

.

.(145. 1978

)

.Spielberger 1972

1975 Klavora

.25.1.2

:

(

)

North American -

.

.(149-141 : .1975)

:

1974 Orlic

.26.1.2

18 — 17

60

.

:

.

.

•

.()

•

.

•

10

10
(1974 : 27) .

2-2 . الدراسات في البيئة العربية:

1.2.2 . 1999:

)

:

(— —
(430)

—

—

—

—

,

(— —)

—

(

—

—

)

. (116-49: 1999)

.

1998: 2.2.2 .

.

216

.

:

•

•

•

- -
 -
 -
- (43.42: .1999).

:1993

.3.2.2

$$21$$

$$1$$

$$.$$

3.2. تعقيب على الدراسات السابقة والاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية:

1.

.. ..

2.

....

—

...

.

3.

..

..

... -

—

.4

:

.5 Gill - 1997 Benjamin - 1998

- 1995 Gould Weinberg - 1995 Paragman Henderon

Volp - 1990 Silva - 1991 Kennth Gary Tara

.1978 Morgan - 1978 Kill

.6

Zaritsky 1997 Seggar :

.1992 Sochol

.7

:

.8 - 2000 Mc.Kenzie Harlick.M

Tomas - 1998 Fontani.G &Autre - 1999

- 1993 - 1996 Gould.D&Autre - 1997 Raedeke

Crocker.PRE - 1990 Daniel Taylor - 1991Gevla

Gold - 1988 Starrin Cook Larsson.G - 1989

Lwth Waite Scanlon - 1988 Tierny - 1988 Pettichkof

Mc. - 1986 Meany - 1987 Morgan&Autre - 1988

1975 Klavora.P - 1978 Haubenstric Sapp - 1980Pherson

.1974 Orlick -

:

.9

- 1997 Seggar - 1987 Kill Volp - 1997 Benjamin

.1988 Larsson &Autre

.10

- - - - -
- - - - -

.11

- 1989 Crocker :

1986 Meany

.12

% 40-35

: (36: .1 . 99) 15-13

1978 Haubenstricker & Sapp

%24 %37 (18-11)

%15

1974 Orlic

10 — 10

. 18-14

.13

Harlick & :

Thomas & — 1996 .Gould &Autre — 2000 Kenzie

— 1990 Silva — 1991 Gevla Bonita - 1997 Raedeke

.1987 Morgan &Autre - Taylor & Daniel 1990

1998 Fontani.G &Autre .14

Cortisol

.

.15

1993 :

Morgan &Autre - 1988 Tierny - 1991 Taylor —

— : 1987

.

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

16. : — 2000 Harlick & Mc Kenzie.
Scanlon & Lewth . — 1996Gould &Autre .
1988 Waite :

17. -1988 Larsson &Autre
1975 Klavora .

18.

— () —

·
:
(18-16) (16-14) ()
·()
19.

:
- 1993 —
:
1999
— — —
— —
·
20.

...

(.)

.21

..

*

*

:

*()

.22

(-)

()

2001

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

شكل رقم (1): مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين حسب الدراسات السابقة:

الدراسات	مصادر الضغوط
Harlick -M 2000 MC. Kenzie	  
1999	     
- Fontani.G -Lupo.C — Bonifazi.M - Maffei.D - Martelli.D Polidori.F - Cameli.S 1998	 
Tomas & 1997 Raedeke	  
Tuffey Gould 1996 Loehr. ; Udry,	 
.1993	  

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

الدراسات	مصادر الضغوط
Gevla Bonita .1991	• • •
Daniel Taylor .1990 Burthe Laith	• • •
.1989 Crocker	• •
Cook Larsson .1988 Starrin	• •
.1988 Tierney	() • • •
Scanlon .1988 Lewth waite.	() • • •
.1986 Meaney	•

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

الدراسات	مصادر الضغوط
Mc. Pherson .1980	• • • • • • •
.1975 Klavora	•
.1974 Orlic	• • • () • • • • •

الفصل الثالث

مفهوم الضغوط النفسية

الفصل الثالث
مفهوم الضغوط النفسية

1.3. تمهيد:

(1998)

1995 —

(2000 9) .

1970 Joseph McGrath

)

.(14.13 99.

1992 (smith et smoll)

). .

.(11-9. . 1999

2.3. تعريف الضغط:

: (stringer)

stress

.(4 . 1997)

(1998 26)

stress load 1976

.(20 ، 1998 ،) Strain

17 stress

18

stress

· : strain stress

.(4 . 1997)

: 1984 Grenberg

·

stress : 1984 Mandler

· strain

: 1982

.(71. 2001)

"

.(121 .1971.)"

: Oxford

-

()

-

(.2. T.Cox. 1986).. -

3.3. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط:

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

" CF Lumsden " 1982

:(1997 30)

. Stress

:

.(8 1995 I.Paulhan &Autre.)

T.Cox

Robbert

. Stringer

.Handling Synne

1303 Mannyng

.(2. T.Cox. 1986)

(19)

Hinkle1977

)

William Osler

(4 1991 J.B.Stora

1914

Wilar Cannon

1995).

.(9 .Paulhan&Autre

Wilar Cannon

1932

.(4. J.B.Stora1991)

1935 Hans Selye

stress

(1998 13) .

Panics. Ribots

Freud

" (1997 30) .

Freudenberger

1974

Burnout

.Stressful Jobs

(1998 3) .

Psychological Stress

Burnout

(1999 18) .

()

(1999 .11)

.

.

(2001 .98)

:

1.4.3. نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):

1936 Hans Selye

(General adaptation)

(syndrome) (98 .15)

(99 .)

: (G.A.S) :

1.1.4.3. مرحلة الإنذار: Alarme réaction

.

2.1.4.3. مرحلة المقاومة: Résistance

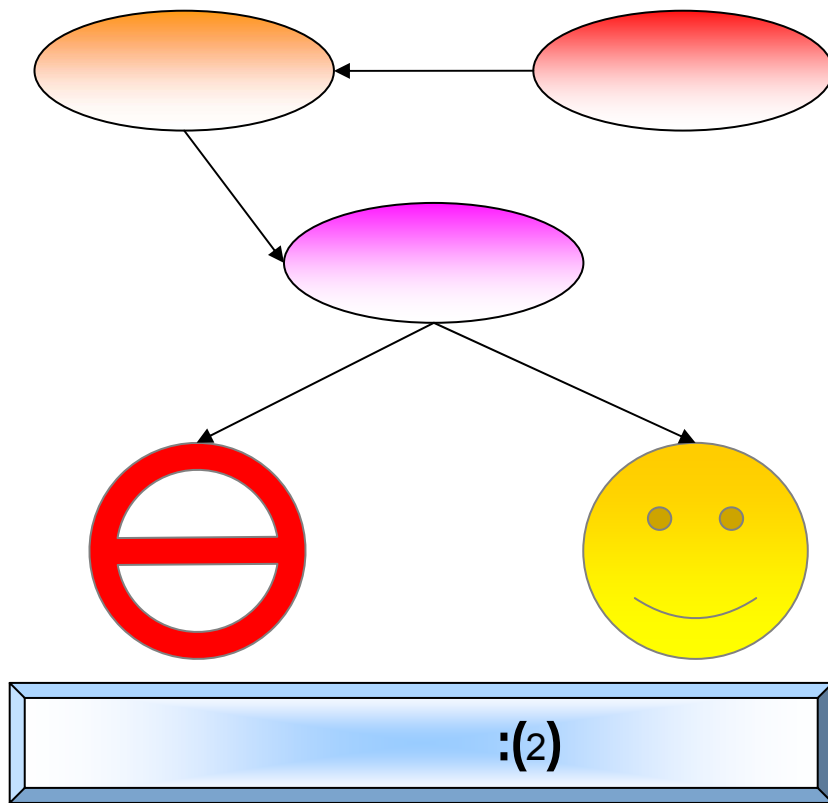
.

3.1.4.3. الإنهاك: Exhaustion

).

(1998 . 20

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-



2.4.3. نظرية سبيلبرجر:

Trait.anxiety

1972

(- -)

(2001 . 100.99) .

3.4.3. نظرية موراي:

(1978) .

:

:Beta stress

■Alpha stress

()

..

(2001 . 100) .

4.4.3. نظرية التقدير المعرفي: (Lazarus 1970):

·

·

:

·

:

:

:

)

(100 .

:

5.3. تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة:

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

1.5.3. مراحل الضغوط النفسية عند النشء الرياضي:

1.1.5.3 :

:

— — — — —
— — — — —
.....
.

2.1.5.3 :

.Lazarus

(.15. .99).

1.2.1.5.3 :

()

.

)

Folkman 1984

2000

Grazianie et al 1998

: ()

:-

.(37 .1998) ,

(38. .1998)

.(39. . 1998).

.(39. .2003)

.2.2.1.5.3

(41 - 39. .2003).

3.1.5.3.

:

:

.

4.1.5.3.

:

(15-14 1999)...

:

.

- :

1970 Mc-Grath.

- :

.

.

Emotional

Context

(15-14 1999)

1986 *

:1995 Weinberg

.

:

-()-

.

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

:

-

.

:

-

:

.

:

-

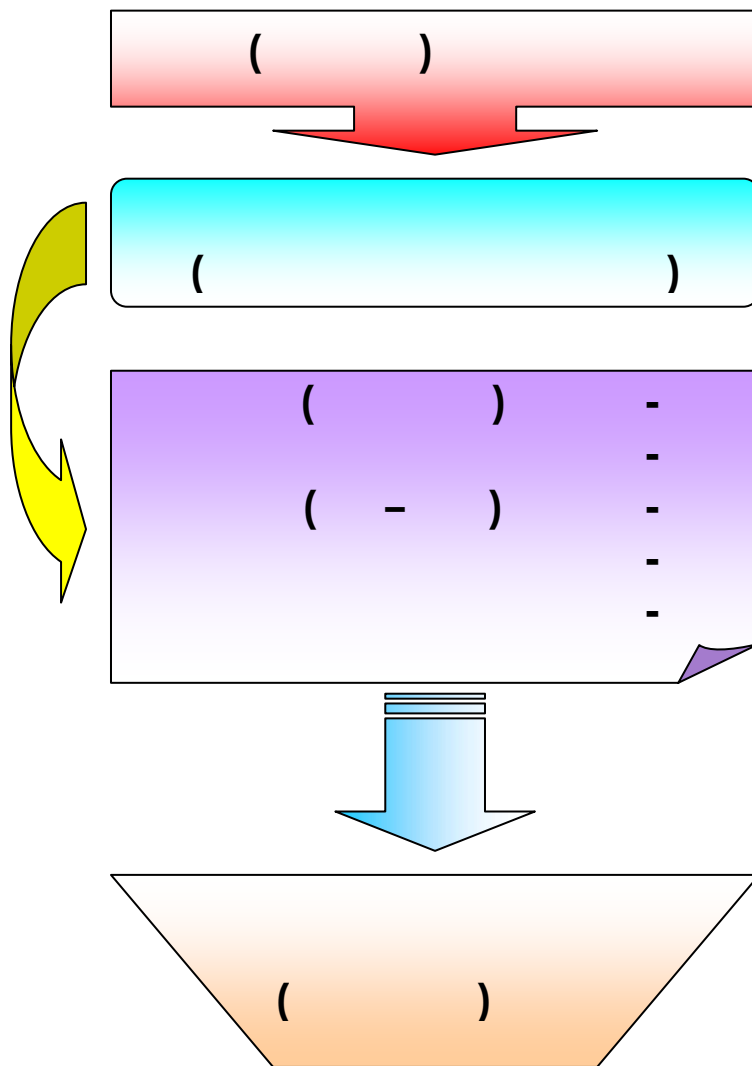
:

(1997 21)

..

Weinberg Gould 1995:

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-



1995 Gould

Weinberg

(03)

(. 1998 . 18)

2.5.3. العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي عند الرياضيين الناشئين:

.

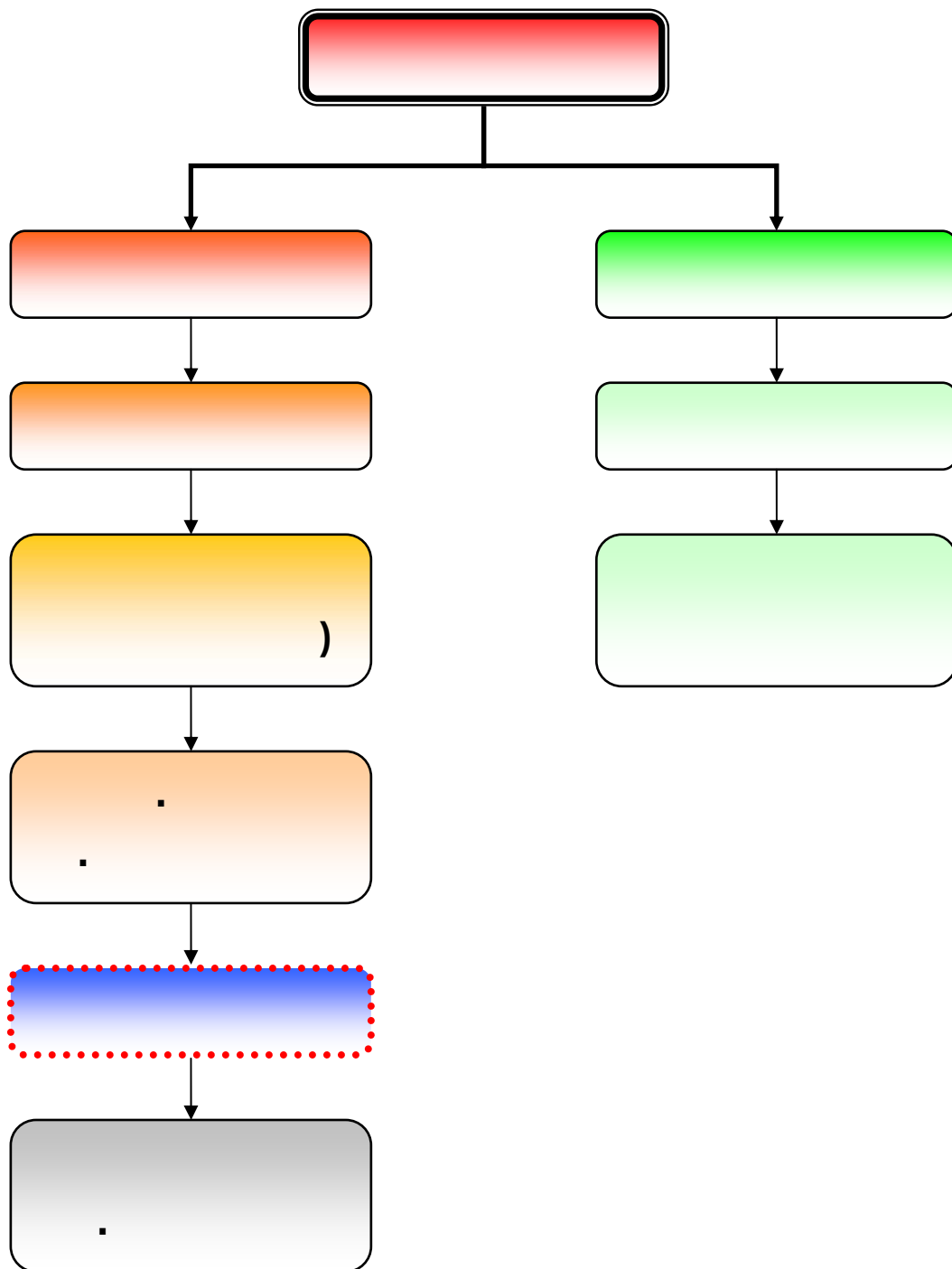
.

-

)- (166 1997 .

(3)

) . (13 – 12 . 1998



:(04)

(1998 18)

6.3. خلاصة:

•

•

,

•

1970 Joseph.Grath

•

•

•

•

....

الفصل الرابع

مصادر الضغوط

النفسية

مصادر الضغوط النفسية

1.4. تمهيد:

:

.

)

(1998 . 13 . 15)

.

2.4. ضغوط البيئة الرياضية:

,

:

1.2.4. ضغوط عملية التدريب الرياضي (أحمال وواجبات التدريب):

:

:

1.1.2.4.

3 1987 .

5

6 .

...

6 1986 Ferera

1990 Falleriot Hans .

8-6

1991 Rebentson

4

(1997 . 25)

()

.

,

(1998 . 22)

:

2.1.2.4

(1997 . 202) ,

()

« »

(23 . 1998) .

%110

.

.

.

.

(25 . 23 . 1998) .

2.2.4. ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل -أثناء -بعد)المنافسة:

,

(.22 .99) .

,

:

,

■

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

(.. , , ,)

.

,

■

,

,

(254 2001).

■

).

(25 1998).

,

■

,

.

.

■

1997)

(105 -101

■

(26- 25 . 1998)

3.2.4. ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري:

:

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

4.2.4. ضغوط الجمهور ووسائل الإعلام:

‘

(1999 . 26) .

3.4. الضغوط البيئية الخارجية (خارج نطاق الممارسة الرياضية) :

:

1.3.4. ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة:

:

■

..,

.

■

.

■

.

■

(1997 . 288 . 289) .

2.3.4. ضغوط الدراسة وإدارة الوقت:

,

,

....

,

,

)

1997 : (254).

3.3.4. ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ:

:

:

:

1.3.3.4.



.



.



.



.



.

(1998. 28.) .



:

2.3.3.4.

:



.



.



.

(1998 29.) .



,

,

.

,

.

1985

...

,

(2003. 49.) .

4.4. خلاصة:

⋮
() .

▪

.....

الفصل الخامس

نتائج وآثار الضغوط النفسية

نتائج وآثار الضغوط النفسية

1.5. تمهيد:

• •

)

.(1992

) ...

(13 2002

•

2.5. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية لدى الرياضيين:

:

:

1.2.5.

.(124 1998) .

:

•



•





.



.



.



.



.



.



.



.(30 . 1998) .

:()

.2.2.5

.

.(51 .2003)

.

.



.



.



.



.



.

.()



.



.



.(32: . 1998 .) .



:

.3.2.5

:

1998 .146 1992)

.(129

1995

• •
•

• • •

:

4.2.5.

(103 1998)

•

.(85 2000) .

107 1998)

.(205 1999 186 1997

()

•

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

() .

:

5.2.5.

:



6.2.5.

:



7.2.5.

:



(1998 . 31) .

3.5. النتائج المتوقعة للضغوط النفسية لدى النشء الرياضي:

:

:

1.3.5.

)

(

.(

)

:

.2.3.5

(.. - -)

.

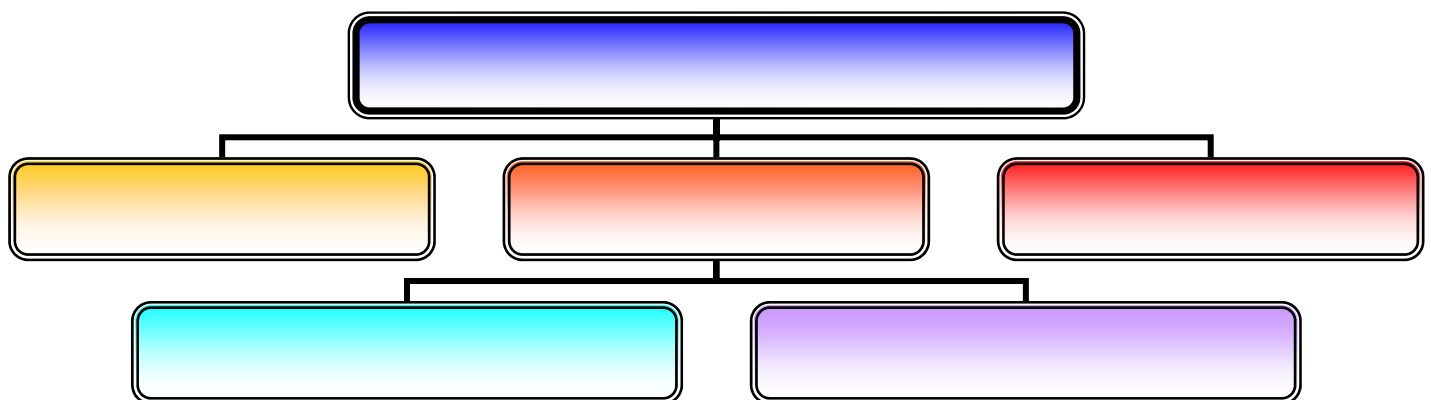
:

.3.3.5

2001) .

...

(400



:(05)

.(401 2001)

4.5. أسباب انسحاب النشء من الرياضة:

·
:
(102 1995) .

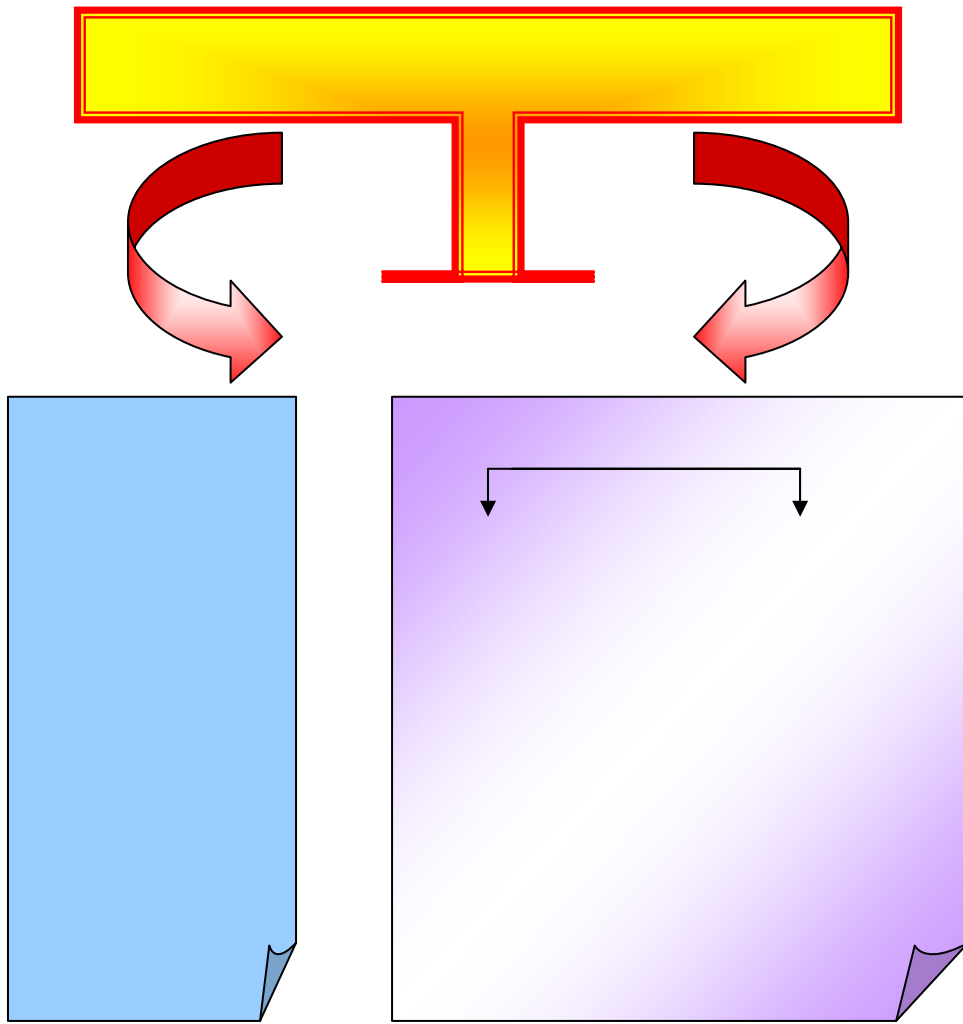
:

·
:

(103. 95)

(102-103- 1995)

(06)



5.5. خلاصة:

:

....

)

(

)

.(

(.. - -)

...

....

الفصل السادس

استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين

إستراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين

1.6. تمهيد:

(1992 146) :

(.. /)

2.6. على مستوى المدرب / الإداري :

1.2.6. :

,

,

(.408 .2001) .

:

.2.2.6

!!

,

!

.

.

:

.3.2.6

"1984 Morgan"

,

. ...

.

"Performance Goals"

" Out come Goals"

(408 .2001) ,

()

2001

.(410 .2001) .

4.2.6 :

short)

(terme gools

(long terme gools)

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

،
:
،
.
...
(411 2001)...
:
5.2.6
..
...
,
(411 2001)
.
,
(412) .

:

.

:

:

.6.2.6

()

()

.

.2001) .

.(413

:

.7.2.6

.

.

.

:

.8.2.6

"self confidence"

"Take of confiance"

,

.(415 2001) .

,

,

:

.1.8.2.6

.

:

.2.8.2.6

(2001 418) .

.

()

()

:

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-



.



()



.

.

:

3.8.2.6.

.

، ،

.

.

(2001 419) .

.

.

" optimal psycho physical state"

...

(2001 420) .

3.6. على مستوى الرياضي الناشئ:

:

:

1.3.6.

.

2.3.6.

:

(2001 417.)

3.3.6.

:

4.6. الأسرة والرعاية النفسية للناشئ:

(2001 457) .

(.)

(1992 146) .

:(2001 457)

: **.1.4.6**

.(2001 459)

.

"1988 Lewth Waite"

"Scanlon"

Scanlon, Lewth 1988)

(48-41 'waite

: **.2.4.6**

"tare & Gary &, kenneth"1991

.(120-103- Tara K. Scanlan1991)

: **.3.4.6**

.

4.4.6.

:

..

2001).

(461.

5.6. التوجيه والإرشاد النفسي للناشئ الرياضي:

1.5.6.

:

:



.



.



— — .



.



.



2002 141).

2.5.6.

:

.

.

5.6. خلاصة:

:

,

▪

▪

▪

▪

▪

▪

الفصل السابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

الإجراءات المنهجية للدراسة

1.7. تمهيد:

،
،
:

2.7. منهج الدراسة:

،
،
.

3.7. أداة الدراسة:

،
(- -)
(18-14) .

4.7. خطوات بناء مقياس أعراض ومؤشرات الضغط النفسي لدى الناشئين الرياضي:

.1

.

.2

.

.3

)

.(

.4

.

.5

.

.6

.

.7

()

.

.8

.

:

:

.1.4.7

,

:

/

, (1998)

(1997 .2001)

, (2001)

, (2001)

(1987)

(1993)

(2003)

(1999)

, (1998)

Gould & (1996)

Harlick & Mc Kenzie (2000)

Silva (1990)

Taylor & Daniel (1990)

Others

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

Morgan &Others (1987)

Gould & Pettichof (1988)

.David Fontana(1994)

:

.2.4.7

) Coaches Burnout Scale :

.1.2.4.7

:1998

(Rainer Martens (1987)

,) , () (10)
.(, , ,

(1998أ.ص57 - 55) .

:

.2.2.4.7

30 .

:

-

-

-

.

-

:

.3.2.4.7

(2001)

-

-

. (14 - 18 سنة)

:

05

55

-

-

-

)

(

,

-

(441: .2001.

) .

-

-

)

Maslach Burnout Inventory(M.B.I)

.4.2.4.7

، 22

، ، ،
(139 1999) (85 1997) .

5.2.4.7 :

□ :

17

(120 1998)

□ (Hopkins Symptom Distress Cheklist) :

.

6.2.4.7 :

Kindler et .1995

Girdano & al 1995

.Gins Burg

، ، ،
، ، ،

(140 1998) .

7.2.4.7 :

، Meltlin & Woelfel 1974

33

)

(.1995ص120).

8.2.4.7 :

(Syndrome)

,

30

.

-

-

-

:

-

-

-

-

):

98أ ص62).

)

-

()

.3.4.7

:

(02:

:

,

.

.4.4.7

:

)

.(

:

.5.4.7

:

(01:

)

.



.





6.4.7.

:

33

:

.



.



.



.



:

7.4.7.

, 29 03

5.7. أدوات جمع البيانات:

1.5.7.

:

(03 :

:

-

):

(.

:

()

:

-

29

:

(x)

:

03 =

02=

01 =

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

(1) :

:(1)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14, 16, 25, 26		1
12, 21, 22, 23, 24	()	2
8, 11, 15, 17, 18, 19, 20, 27, 28, 29, 13		3

- : :

55 (x)

:

01 = 02 = 03 =

5 (2) :

:(2)

1, 2, 7, 11, 12, 13, 15, 20, 25, 26, 27, 33		1
3, 4, 8, 14, 16, 21, 28, 34, 41, 0		2
5, 6, 17, 22, 29, 35, 44, 45, 46		3
9, 18, 23, 30, 36, 37, 42, 43, 47, 48, 51, 52, 53, 54, 55		4
10, 19, 24, 3, 32, 38, 39, 49, 50		5

6.7. الصدق والثبات:

(70)

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

(— — —)

:

: 1.6.7

: 1.1.6.7

1.1.1.6.7

.

(3)

70=

0,46**	0,44**		1	1
0,51**	0,51**		2	2
0,54**	0,48**		3	3
0,55**	0,45**		4	4
0,43**	0,35**		5	5
0,54**	0,44**		6	6
0,36**	0,30**		7	7
0,49**	0,44**		9	8
0,54**	0,51**		10	9
0,40**	0,35**		14	10
0,49**	0,44**		16	11
0,41**	0,38**		25	12
0,50**	0,51**		26	13

.0.01 **

(3)

0.01

—

—

:

0.51

.

07

0.30

.

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

0.01

0.30

-04

0.51

07

.2.1.1.6.7

(4):

70=

0,57**	0,36**	()	12	1
0,62**	0,46**		21	2
0,59**	0,43**		22	3
0,53**	0,37**		23	4
0,65**	0,45**		24	5

.0.01

**

(4)

.460

0.01

036.

-21

.()

— 12

(4)

-24

,460

0.01

:

036.

.

(5):

70=

0,46**	0,32**		8	1
0,37**	0,29**	" - - "	11	2
0,31**	0,22**		13	3
0,44**	0,33**		15	4
0,39**	0,44**		17	5
0,40**	0,35**		18	6
0,51**	0,51**		19	7
0,51**	0,41**		20	8
0,43**	0,30**		27	9
0,49**	0,40**		28	10
0,60**	0,56**		29	11

.0.01 **

(5):

0.56

0.01

0.22

-29

— 13

(5)

,600

0.01

,310

.

:

.4.1.1.6.7

:(6)

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

70=

0,90**		1
0,70**		2
0,85**		3

.0.01

**

()

0.01

0.70-0,90

.

:

.2.1.6.7

.1.2.1.6.7

.

:(7)

70=

0,47**	0,34**		1	1
0,26**	0,17*		2	2
0,52**	0,37**		7	3
0,47**	0,35**		11	4
0,59**	0,46**		12	5
0,56**	0,33**		13	6
0,66**	0,41**		15	7
0,53**	0,41**		20	8
0,57**	0,43**		25	9
0,55**	0,40**		26	10
0,48**	0,37**		27	11
0,53**	0,37**		33	12

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

.0.01

**

:(7)

0.01

—

:

0.46

.

:

0.17

15

0.66

0.01

:

0.26

.

.2.2.1.6.7

.

:(8)

70=

0,44**	0,31**		3	1
0,55**	0,39**		4	2
0,39**	0,33**		8	3
0,56**	0,37**		14	4
0,52**	0,31**		16	5
0,32**	0,27**		21	6
0,44**	0,22**		28	7
0,66**	0,50**		34	8
0,49**	0,40**		40	9
0,47**	0,30**		41	10

.0.01

**

$$\left(\quad - \quad - \quad \right)$$

70=

0,41**	0,22**	.	5	1
0,39**	0,20**		6	2
0,55**	0,31**		17	3
0,50**	0,32**		22	4
0,46**	0,34**		29	5
0,34**	0,16*	.	35	6
0,35**	0,20**		44	7
0,49**	0,30**	.	45	8
0,39**	0,14*		46	9

(9)

.0.01

■

0.34

0.01

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

0.14 - :

(9)

0.01

-

:17

0.55

:35

0.14

.4.2.1.6.7

:(10)

70=

0,37**	0,36**	.	9	1
0,54**	0,40**		18	2
0,42**	0,40**	" ... "	23	3
0,53**	0,49**	.	30	4
0,54**	0,42**	.	36	5
0,41**	0,27**	.	37	6
0,40**	0,23**	. .	42	7
0,55**	0,40**	.	43	8
0,16*	0,03	.	47	9
0,53**	0,34**	.	48	10
0,51**	0,37**	.	51	11
0,37**	0,31**	.	52	12
0,44**	0,34**	.	53	13
0,34**	0,21**	.	54	14
0,20**	0,09	.	55	15

.0.01

**

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

— (10)

0.01 - 55 47 - .

0.01 0.09 0.03 .

0.21 . : 0.49

· :

(10)

—43 0.55 0.01

0.34 .

· —17

.5.2.1.6.7

·

:(11)

70=

0,24**	0,31**	·	10	1
0,33**	0,38**		19	2
0,93**	0,55**	·	24	3
0,18**	0,23**	·	31	4
0,35**	0,43**		32	5
0,14*	0,24**	·	38	6
0,16*	0,32**	·	39	7
0,25**	0,32**	·	49	8
0,16*	0,35**	·	50	9

.0.01

**

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

— (11)

—

: 0.55 .0.01
: 0.23

.

— (11)

:24 0.93 0.01
: 0.14

.

.6.2.1.6.7

(12)

70=

0,71**		1
0,70**		2
0,57**		3
0,74**		4
0,73**		5

.0.01 **

(12)

0.01

0.57 - 0.74

()

.

2.6.7 :

"

Alpha Cronbach

(1993)

Alpha = 0.75 *

Alpha = 0.85 *

(—)

.

7.7. الاجراءات التنفيذية والإدارية للدراسة الميدانية:

() .1

() .2

)

18-14

(

() .3

:

.4

. 18-14 -

2004

2004

206

■

:(13)

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

أكثر من 05 سنوات	من 03 إلى 05 سنوات	أقل من 03 سنوات	18 - 16 سنة	16 - 14 سنة	فردى	جماعى	أنثى	ذكر	
82	64	60	127	79	112	94	95	111	
39.8	31.1	29.1	61.7	38.3	54.4	45.6	46.1	53.9	

(13) %53.9 %46.1
 (— — —)
 — — —) %54.4 %45.6
 (— — —
 %61.7 (18-16) %38.3 (16 - 14)
 05 - 03 %31.1 05
 . 03

9.7. أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:

spss

(Statistical Package for Social Science)

:

Alpha Cronbach
 .(—)

.

.

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

(Friedman Test)

T-test " "

:

(18-16) (16-14) .

(-)

Anova

()

الفصل الثامن

عرض وتحليل النتائج

الفصل الثامن

عرض وتحليل النتائج

1.8. تمهيد:

:

2.8. الخصائص الإحصائية لتوزيع الدرجات لقائمتي أعراض ومصادر الضغط النفسي:

(14):

24,01	24,00	11,00	22	35	13		

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

9,51	9,50	4,50	9	14	5		
19,51	19,50	8,50	17	28	11		
49,51	49,50	19,50	39	69	30		
23,01	23,00	11,00	22	34	12		
17,51	17,50	7,50	15	25	10	()	
15,51	15,50	6,50	13	22	9		
30,01	30,00	13,00	26	43	17		
17,51	17,50	8,50	17	26	9		
99,51	99,50	34,50	69	134	65		

:

()

(02)

.(14)

3.8. مستويات الضغط النفسي للرياضيين الناشئين:

(-)

2

:

:

1.3.8.

)

:(15)

(

206=

	2					
0,037	4,369	118	88			

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

		57,28	42,72			
<u>0,001</u>	31,068	63	143			
		30,58	69,42			
0,329	0,951	110	96			
		53,40	46,60			
<u>0,001</u>	4,369	126	80			
		61,17	38,83			

% 61.17

()

53.40

% 57.28

%30.58

%

2

0.001

:

.2.3.8

)

:(16)

(

206=

	2					
0,676	31,068	100	106			
		48,54	51,46			
<u>0,001</u>	0,951	151	55		()	
		73,30	26,70			
0,403	10,272	97	109			
		47,09	52,91			
0,051	0,175	117	89			
		56,80	43,20			
<u>0,001</u>	44,738	165	41			
		80,10	19,90			

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

<u>0,001</u>	0,699	136	70			
		66,02	33,98			

.% ,0266

- - -

%80.10 % 73.30

2

0.001

.

4.8. أثر متغير النشاط الرياضي (جماعي – فردي) على مستويات الضغط النفسي لدى
النشء الرياضي:

() (17)

■

206=

دلالة الفروق								
مستوى الدلالة	قيمة "ن"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0,31	1,02	4,63	22,20	94	3,91	21,60	112	
0,46	0,74	2,08	7,91		2,00	7,71		
0,36	0,91	3,51	17,61		3,21	17,18		
0,27	1,10	8,55	47,72		7,62	46,48		

0.05

(17)

(-)

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

0.05

(-)

() : (18)

206=

دلالة الفروق								
مستوى الدلالة	قيمة "ن"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0,81	0,24	4,48	19,96	94	4,49	20,12	112	
0,52	0,65	3,63	17,81		3,58	18,14		()
0,41	-0,83	2,65	13,74		2,99	13,41		
0,79	0,27	4,92	26,87		4,51	27,04		
0,09	1,70	3,47	16,73		3,32	17,54		
0,57	0,56	14,59	95,12		14,22	96,26		

(0.05)

(-)

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

5.8. أثر متغير سنوات الممارسة الرياضية على مستويات الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين:

(3 - 3 5)

-(5) .

Anova

-(3 - 3 5):

(5

.

(19)

(3

0.05

(5 5 - 3

.

Anova

: (19)

.

206=

دلالة الفروق		5		5 3		3		
		ن=82		ن=64		ن=60		
مستوى الدلالة	قيمة تحليل التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,06	2,78	4,12	21,02	4,79	22,50	3,64	22,37	
0,77	0,26	1,91	7,91	2,10	7,67	2,15	7,78	
0,77	0,26	3,59	17,18	3,58	17,42	2,73	17,58	
0,41	0,90	8,07	46,12	8,99	47,59	6,92	47,73	

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

(20)

3

)

(0.05)

(

5

5

.

Anova

:(20)

■

206 =

دلالة الفروق		5		5 3		3			
		82=ن		64 =ن		60=ن			
مستوى الدلالة	قيمة تحليل التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0,37	1,01	4,03	19,51	4,81	20,22	4,66	20,55		
0,79	0,23	3,84	17,99	3,57	18,16	3,33	17,72		()
0,25	1,38	2,47	13,20	3,08	13,83	2,91	13,88		
0,10	2,34	4,25	26,16	4,91	27,84	5,05	27,07		
0,16	1,87	3,16	16,74	3,30	17,78	3,82	16,87		
0,20	1,60	13,58	93,60	15,26	97,83	14,42	96,08		

()

.()

6.8. أثر متغير السن (14 - 16) و (16 - 18) سنة على مستويات الضغط النفسي لدى الناشئين.

" "

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

" "

" "

0.01

0.05

(18-16) (16-14)

" "

.(16-14)

(18-16) (16-14)

() :(21)

206 =

دلالة الفروق		سنة 18-16			سنة 16 - 14			
مستوى الدلالة	قيمة "ن"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0,01	2,70	4,12	21,25	127	4,29	22,87	79	
0,30	1,04	1,94	7,69		2,17	7,99		
0,11	1,61	3,40	17,08		3,23	17,85		
0,02	2,36	7,79	46,02		8,25	48,71		

(18-16) (16-14)

() :(22)

206 =

دلالة الفروق		سنة 18-16			سنة 16 - 14			
مستوى الدلالة	قيمة "ن"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0,27	1,10	4,39	19,76	127	4,60	20,47	79	
0,75	0,32	3,64	17,90		3,56	18,06		()

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

0,24	1,19	2,83	13,41		2,76	13,89		
0,35	0,95	4,96	26,70		4,34	27,34		
0,29	-1,05	3,36	17,30		3,51	16,78		
0,48	0,71	14,73	95,07		1390.	9654.		

0.05 " " (22)

-()

(18-16) (16-14)

.(18-16) (16-14)

7.8. أثر متغير الجنس (ذكور – إناث) على مستويات الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين:

" "

" "

(-) () : (23)

206 =

دلالة الفروق								
مستوى الدلالة	قيمة "ن"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0,001	-4,39	4,37	23,22	95	3,80	20,72	111	
0,01	-2,81	2,23	8,23		1,78	7,43		
0,03	-2,25	3,74	17,95		2,90	16,88		
0,001	-3,94	8,75	49,40		6,84	45,04		

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

" "

0.01

,0.001

0.03

0,001

.

()

49.40

0.001

.

" "

(24)

-

0.05

-

.

(-)

() : (24)

206 =

دلالة الفروق								
مستوى الدلالة	قيمة "ن"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0,09	-1,72	4,93	20,62	95	3,99	19,53	111	
0,001	-4,71	3,57	19,18		3,31	16,92		()

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

0,70	-0,38	2,81	13,67		2,81	13,52		
0,50	-0,68	4,87	27,19		4,62	26,74		
0,25	-1,14	3,72	17,40		3,13	16,85		
0,02	-2,26	15,16	98,06		13,44	93,56		

) - " "

.0.02

0.001

-(

) -

98.06

(19.18

.

()

)

(

.

8.8. أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على الناشء الرياضي:

(Friedman Test)

.

:(25)

206=

	2			رقم المحور
0,001	119,17	متوسط الرتب	رتبة المحور	
		5	2,59	1
		1	3,52	2
		4	2,64	3
		3	2,75	4

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

		2	3,50		5
--	--	---	------	--	---

() 3,52
 2,59
 2
 (0.001)
 ()

1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 1.8.8

0.001

.0.001

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

(26)

■

206=

رقم البند		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
3	.	33,87	4	6,33	1
4	.	28,17	27	5,32	7
8	.	22,62	50	4,29	10
14	.	25,54	36	4,75	9
16	.	31,78	14	5,97	4
21	.	29,18	23	5,53	6
28	.	30,42	19	5,73	5
34	.	32,08	10	6,04	3
40	.	32,51	8	6,14	2
41		25,96	33	4,89	8

6.33 :

01

4.29 : 04 .

55 () 50

:

-

.

-

.

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

2.8.8.

0.001

.0.001

(27)

206=

رقم البند	متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
10	.	31,52	15	5,05
19	.	31,85	13	5,06
24	.	34,84	2	5,61
31	.	32,93	7	5,31
32	.	28,19	26	4,42
38	.	31,11	17	4,92
9	.	25,20	40	3,99
49	.	33,63	5	5,34
50	.	33,09	6	5,30

5.61

01

3.99

02

40

:

-

-

-

.

-

.

:

.3.8.8

0.001

.0.001

:

: 10.62

.

: 1.26

.

.

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

(28)

■

206=

رقم البند	متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
9	.	54	21,80	15
18	.	37	25,52	12
23	" ... "	30	26,79	10
30	.	48	23,69	13
36	.	25	28,29	9
37	.	11	31,90	3
42	. .	9	32,21	4
43	.	31	26,20	11
47	.	1	38,54	1
48	.	22	29,82	8
51	.	16	31,18	6
52	.	18	30,97	5
53	.	20	29,92	7
54	.	46	23,91	14
55	.	3	34,53	2

⋮

■

■

■

■

■

■

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

4.8.8.

:

(Friedman Test)

(29)

206=

رقم البند	متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
5	.	23,92	45	5,11
6		20,28	55	4,50
17		21,82	53	4,72
22		27,22	28	5,65
29		22,50	51	4,82
35	.	25,52	38	5,34
44		23,84	47	5,07
45	.	23,27	49	4,99
46		22,16	52	4,81

: 5.65

28

4.50 :

:

.

.

:

.

.

.

.

:

Friedman)

:

(Test

(30)

206=

رقم البند	متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
1	25,36	39	6,22	8
2	24,96	42	6,13	9
7	.	41	6,12	10
11	24,11	44	5,92	12
12	25,88	34	6,34	6
13	.	24	7,05	3
15	.	35	6,29	7
20	27,08	29	6,53	4
25	.	43	6,12	11
26	25,97	32	6,35	5
27	.	12	7,68	1
33	29,85	21	7,24	2

:

7.68

.

12

:

44

:

.

-

.

-

.

-

.

-

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

9.8. أعراض ومؤشرات الضغط النفسي الأكثر ظهوراً لدى الرياضيين الناشئين:

(Friedman Test)

(31):

206=

رقم المحور				متوسط الرتب	رتبة المحور	36.45	0,001
1				2,17	1		
2				1,74	3		
3				2,09	2		

2.17

2.09

:

1. 2. 3. 1.9.8

(FriedmanTest)

:

(32)

206=

رقم			
-----	--	--	--

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

البيد	متوسط الرتب	رتبة البيد	متوسط الرتب	رتبة البيد
1	14,94	14	6,66	10
2	14,64	17	6,50	11
3	17,19	3	7,64	2
4	13,84	22	6,13	13
5	17,00	5	7,58	4
6	17,91	2	8,03	1
7	16,07	6	7,11	5
9	15,47	12	6,86	8
10	15,08	13	6,73	9
14	15,78	8	7,01	6
16	17,16	4	7,64	3
25	14,03	19	6,22	12
26	15,57	10	6,88	7

8.03

6.13 :

22 .

:



:

.2.9.8

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

Friedman)

: (Test

(33)

206=

رقم البند	متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
8	13,79	23	5,72	7
11	" - - "	11	6,36	3
13	18,41	1	5,42	10
15	12,95	28	5,72	8
17	13,73	24	6,47	2
18	15,66	9	6,00	5
19	14,42	18	6,13	4
20	14,68	16	5,77	6
27	13,93	20	5,39	11
28	12,90	29	5,53	9
29	13,23	26	7,50	1

7.50

.5.39

:

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

3.9.8.

Friedman)

: (Test

(34)

206=

رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رقم البند
5	2,81	27	13,03	12
3	2,94	21	13,89	21
2	3,07	15	14,71	22
1	3,28	7	15,85	23
4	2,90	25	13,66	24

3.28

27

()

:

6.13

الفصل التاسع

مناقشة النتائج

الفصل التاسع:
مناقشة النتائج

1.9. تمهيد:

2.9. يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي:

66,02%

()

.

1998

(John F.Murray, 1998 9) .

2001

:

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

()

% 61.17

.

.

3.9. أثر اختلاف النشاط الرياضي (جماعي - فردي) لدى النشء على مستويات الضغط النفسي :

Zaritsky

1992 Vivan - Sokol -

(179 .1992.) .

الأصفر 1999

(1999 ص. 129) .

4.9. أثر تباين سنوات الممارسة الرياضية لدى الناشء على مستويات الضغط النفسي :

05 03 - 03):

(05 -

()

.

و24% 37% (1978)

)

.

(1978 ص. 142)

(1997)

.

-)

(

(12. 1997) .

Vivan - Sokol - Zaritsky

1992

(1992. ص178) .

(الأصفر 1999)

(1999 ص125) .

(5 - 5 3 - 3)

.

)

(

.

... .

New - 2000

Zealand.

.(36 2000) .

Australia - Wembley - 1986

(-)

.(56 .1986)

5.9. أثر متغير السن (14 - 16 و 16 - 18 سنة) في اختلاف مستويات الضغوط النفسية للرياضيين:

(16 - 14)

.(18 - 16)

.

- 14)

(18 - 16) (16

-)

:

.(

1986

. (156 2003) .

1992 Vivan - Sokol - Zaritsky

-) :

- -

. (179 .1992.) (

1997

(31. 1997)

Daniel Taylor

1990 Burthe Laith

. (50 .1990) .

Orlick1974

10

.

)

10سنوات

. (27 .1974

.

16 - 14)

(18 - 16) (

.

)

.(

(18 - 16) (16 - 14)

.

6.9. أثر متغير الجنس (ناشئين - ناشئات) على مستويات الضغط النفسي:

()

()

.

(- -)

.

.

.

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

- Sokol Zaritsky
)
1992 Vivan
1992 ص 78).

Over Training

7.9. أهم عوامل الضغط النفسي وأكثرها تأثيرا على النشء الرياضي.

(24) (29 24)
:
)
(

.

1. () .

2. .

3. .

4. .

5. .

1.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالمنافسة الرياضية :

() :

-

-

.

-

-

-

-

1999

(1999 ص 391 - 392) .

1999

(1999 120) .

- Lupo.C - Bonifazi.M - Fontani.G

1998 Polidori.F - Cameli.S - Maffei.D - Martelli.D

(1998 25) .

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

1988 Tierney

()

() 1988 .9

1989 Crocker

).

Juniors

(204) 1989 .

1988 Petlichkoff .

Gould.

() 1988 .64

1987

Morgan

.

1975 - Klavora.P

() 1975 .149

1974Orlic.T.D

() .

(27) 1974 .

- Starrin.B

- Cook.C.A

- Larsson.G

- Golf.

1988

() 1988 23 .

Finland

2.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى:

:

-

-

-

.

-

-

-

-

()

.

.

1997

)

1997أص31).

1999

1999 ص124).

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

1992 Vivan - Sokol - Zaritsky

-

(1992. 178)

؛ J. Haubenstricker - M. Sapp - 1978 أن رغبتهم

الرياضيين)

(145 1978

1998

(1990. 42)

3.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالجهاز الفني والإداري:

:

■

■

■

■

■

■

■

■

1999

:

—

—

—

(1999 . 167) .

1999

()

(31.)

-) 1986 Meaney - P.

-) (

(49 . 1986) (Australia - Wembley.

1990 .Silva

()

(20 . 1990.)

1998

(26. 1998) .

1997David Bengamin

. . . :)

(.

) .

(35 . 1997.

1987 Morgan

1987ص

)

(107

1993

) .

.(1993

4.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة:

:

1999

:

(126 1999)

2000 MC. Kenzie

Harlick - M

New - Zealand

(36 2000).

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

1997 Raedeke

Thomas

(369 .1997) .

1988 Lewth waite.R

Scanlon T.K

()

(48 .1988)

1991 Gevla Bonita.

· ·
(80 .1991) .

1998

-

(126 .1999 .)

5.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب الرياضي:

:

·

-

-

·

-

·

-

·

-

1987 Volp.A et Kiel.U

(1987 .375)

1995 weinberg & Gould

(1993 .38)

1988 Morgan W.P

(1988 408)

1991 Kenneth Gary tara

(1991 113)

1980 Mc. Pherson.B

(1980 475) .

: 1999

(1999 119)

) Over Training

(1997 18)

Henderson -

Gill -

1995 Pargman -

(1995 24)

8.9. أهم أعراض الضغط ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

.

:

.()

1998

.(23 1998)

.(257 .2001)

1.8.9. أهم الأعراض النفسية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

:

.

.

.

.

.

.



الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

1988 Tierney

(1988 . 14) .

1988

(1988 . 64) .

2.8.9. أهم الأعراض السلوكية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

:



1988 Tierney

()

(1988 . 14) .

1988 Morgan W.P

(1988 . 20)

1987 Morgan

(1987 . 114) .

1978 - Sapp.M - et Haubenstricker.J

(1978 142) .

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

3.8.9. أهم الأعراض الفيزيولوجية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

:

.

.

.

.



1997

) Over Training

. (18.21 1997)

خاتمة البحث

()

.

206

:

أولاً:

.

.

ثانياً:

.

ثالثاً:

.

رابعاً:

(18 - 16)

(16 - 14)

.

خامسا:

-)

- (

سادسا:

:



سابعا:

:

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-



الاقتراحات والتوصيات

:

أولاً -

(- -)

()

.

ثانياً:

.

.

ثالثاً:

.

رابعاً:

.

خامساً:

.

.

سادساً: () : (

سابعاً:

ثامناً:

تاسعاً:

:

.1

.2

.3

.4

.5

.6

.7

.8

.9

.10

المراجع

قائمة المراجع العربية

1. (1998):
.
2. (2002):
.
3. (1997) :
,
4. (1999):
.
5. (2001):
.
6. (1999) :
(
25
.
7. (1999) :
.
8. (1999) :
(
)
9. (1997) :
.

10. (1997) :
11. (1997) :
12. (1995) :
13. (1997) :
14. (1993) :
15. (1997) :
16. (1994) :
17. (2003) :
18. (1999) :
19. (1993) :
20. (1999) :

- .21 (1998):
239 .
- .22 (2000):
..
- .23 (2001):
13 .
- .71 .
- .24 (1971):
.
- .25 (2001):
1 .
- .26 (1992):
75 .
- .27 / (2003):
SPSS .
- .28 (2000):
.
- .29 (1998):
.
- .30 (1998):
.
- .31 (1992):
7 .
- .32 / (1987):
.

.33 ' (1987) :

.34 (1993) :

.35 (1998) :

12 07.

.36 (1999) :

.37 (1998) :

قائمة المراجع الأجنبية

1. Benjainin james, J, David Collins (1997): Self l'rcsentational Sources of Competitive Stress During Performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol.19, Mar.,PP. 17-35.
2. Cox .T. (1986) *stress: 7th edition* ; Macmillan Education L.T.D; London
3. Crocker –P-R-E (1989) : *Evaluating stress management training under competition conditions . International – journal –of sport psychology – (Rome) 20 (3) ;July /sept 1989 ,P : 191-204.*
4. fierney, j.,(1988): *Stress in Age-group Swimmers, From What Sources do Young Athletes feel Pressure, and How should they and their Coaches deal with it'? Swimming Technique, 4,9-14.*
5. Folkman.N.(1984): *Personnel Control, Stress ,and coping a theoretical analysis, Journal Of Personality and a social Psychology .Vol.46; N:04.*
6. Fontani,-G; Bonifazi,-M; Lupo,-C; Martelli,-G; Maffei,-D; Cameli,-S; Polidori,-F, (1998) : *Influence of a volleyball match on cortisol response in young athletes.Coaching-and-sport-science-journal- (Rome) 3(1), 1998, 25-27, .*
7. Gevla.B.,Jeme.I., (1991): *Qualitative Investigation into Psychosocial Factors Underlying Bumout in Youth Sport. Dissertation Abstracts International, Feb.,52. 1003, P. 5508.*

8. Gill,K.,Henderson, J., pargman,D.:(1995): *the type A Competitive Run: A Risk for Psychological Stress and injury*, *International Journal of Sport psycology*, 10, 4_ 26
9. Gould,D.,Petlichkoff,L.,(1988): *Psychological Stress and the Age_ group Wrestler*, *Human kinetics Publishers*; 63-63.
10. Gould,-D; Tuffey,-S; Udry,-E; Loehr,-J,(1996): *Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis("Craquer" chez des joueurs de tennis juniors faisant de la competition: analyse qualitative.)* .*Sport-psychologist-(Champaign,-Ill.)* 10(4), Dec 1996, 341-366.
11. Gould,-D; Udry,-E; Tuffey,-S; Loehr,-J,(1996) : *Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment ("Craquer" chez des joueurs de tennis juniors faisant de la competition: une evaluation quantitative psychologique.)*. *Sport-psychologist-(Champaign,-Ill.)* 10(4), Dec 1996, 322-340.
12. Grazianie.et al.(1998):*Organizations: behavior, structure, and process*, *Illinois: Irwin*
13. Harlick,-M; McKenzie,-A ,(2000) : *Burnout in junior tennis: a research report*. *New-Zealand-journal-of-sports-medicine-(Auckland,-N.Z.)* 28(2), Winter 2000, 36-39, .
14. john F.Murray,Ph.D.,(1998): *Combating Burnout in Sport*, *Mental Equipment*, NOV. Article, PP. 2-3.
15. Klavora,-P (1975) : *Application of the spielberger trait state anxiety model and STAT in*

- pre –competition anxiety research .In proceedings – conference –North American Society for the psychology of sport and physical Activity ,pennsylvania state University, May 16-18 ,1976 ; Univrsity park, Pa , pennsylvania state University ;1975,p :141-149,.*
16. Larsson , -G ;Cook, -C-A ; Starrin, -B (1988) : *A time and cost efficient stress inoculation training program for athletes : a stady of junior golfers . Scandinavian -journal –of –sports –sciences – (Helsinki ,-Finland) 10(1) ,Dec 1988, 23-28.*
17. MC-Pherson, B.,Marteniuk. R., Tihanyi, J., & Clork, W., 39- (1980): *The Social System of Age Group Swimmers: The Perception of Swimmers, parents, and Coaches. Canadian Journal of Applied SportSciences, 5. 142-475.*
18. Meaney , -P (1986) : *Sources , effects and management of competitive stress . Sport s – coach- (Wembley , Aust) 9 (4) ,1986 ,P : 44-49 ;56.*
19. Meaney, -P ,(1986) : *Sources, effects and management of competitive stress (Sources, effets et organisation du stress de competition.).Sports-coach-(Wembley, -Aust.) 9(4), 1986, 44-49;56.*
20. Morgan, W.P.Brown, B.R -Raglin .L, S, O, Connor P.J., & Ellickson KA (1987): *Psychological Monitoring of Over 'training and Staleness. British Journal of sports Medicine 21 (3:107-114).*
21. -Morgan, W. P., Costill, D.L., Flynn, M.G., Raslin J.S., & O'Come, P.J. (1988): *Mood Disturbances Following Increased Training in Swimmers- Medicine and Science In Sports and Exercise, 20, 408-414.*

22. Orlick, T.D., (1974): *The Athletic Dropout: A High Price for Inefficiency*. Canadian Association for Health. *Physical Educational Recreation Journal*. PP. 21-27.
23. Paulhan.I. & Bourgeois M.(1995) : *stress Coping ; les stratégies D ajustement à ladversite 2 eme Edition ; presses universitaires de France ;parie .*
24. Sapp, M., Houbenstricker, J., ('1978): *Motivation for Joining and Reasons for not Continuing Youth Sport Programs in Michigan* American Alliana for Health,Physical Education, Recreation and Dance National Conférence, Kansis, Cky, Mo.
25. Scanlon, T.K, Lewthwaite , R., (1988): *From Stress to Enjoyment, Parental and Coach Influences on Young*, Human Kinetices Publishers, 41-48
26. Seggar, JF; Pedersen DN; Mc Gown, C., (1997): *A Measure of Stress for Athletic Performance*, *Percept.. Mot skills*, Feb, 84: 1,227-36.
27. Silva, J.M (1990): *Analysis of the Training Stress Syndrome in Competitive Athletics*. *Journal of Applied Sport Psychology* 2, 5-20.
28. stora J ;p (1991) : *Le stress 1ere Edition ; puf paris.*
29. Tara K. Scanlan. Gary L. Stin & Kenneth Ravizza (1991): *An In-depth Study of Former Elite Figure stakers Sources of Stress*. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 13, 103-120.

30. Taylor,A.;Daniel, Leith, Burke(1990) : *Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnover Intentions Among Sport Officials, Journal of Sport Psychology*,8,36-50.
31. Tomas,D., Raedeke, L., (1997): *Is Athlete Burnout more than Just Stress? A Sport Commitment Perspective. Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol. 19. Pr. 369-417.
32. Volp, A., & Keil, U.(1957): *The Relationship Between Performance, Intention to Drop out, and Interpersonal Conflict In Swimmers. Journal of Sport Psychology*, 9,358-375.
33. Zaritsky, Sockol, Vivian , (1992): *Student - Athlete StressAt the High School Level ,Boston Universtiy*,178.

الملحق

ملحق رقم (01).
جامعة الجزائر
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم التربية البدنية والرياضية
دالي إبراهيم

الأستاذ الفاضل :
الوظيفة:.....

استمارة استطلاع رأي الأساتذة المحكمين

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

عنوان البحث :

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

الدرجة العلمية :

المشرف:

الهدف من استطلاع الرأي :

:



.(

:

درجة انطباق العبارة		
غالباً = ثلاث درجات	أحياناً = درجتان	نادرأ = درجة

:

المحور	اسم المحور المقترح	عدد عبارات المحور
--------	--------------------	-------------------

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

13	الأعراض النفسية	المحور الأول
05	الأعراض الوظيفية الفيزيولوجية	المحور الثاني
11	الأعراض السلوكية	المحور الثالث

:

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

م	المحور الأول : يفصد به أهم الأعراض النفسية التي تظهر لدى الناشئين الرياضيين نتيجة للضغوط النفسية	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
01	الشعور بالملل و عدم الرغبة في التدريب					
01						
02	الخمول الحركي و الميل للتأوب					
02						
03	تشئت الانتباه و عدم القدرة على التركيز					
03						
04	ضعف الثقة في النفس					
04						
05	القابلية للإثارة					
05						
06	الخوف من الفشل					
06						
07	الشعور بالذنب و التقصير					
07						
08	الحساسية للنقد					
08						
09	الشعور بالخوف من المنافس					
09						
10	إظهار المشاعر السلبية نحو الآخرين					
10						
11	عدم الرضا عن مردودي في الفريق					
11						
12	الشعور بعدم الكفاءة					
12						
13	الشعور بعدم السيطرة					
13						

م	المحور الثاني : ويقصد به أهم الأعراض الفيزيولوجية (الوظيفية) لدى الرياضيين الناشئين	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة	
		غير مرتبطة	مرتبطة	غير مرتبطة	مرتبطة	غير مرتبطة
14	نوبات من الدوار (الدوخة)					
14						

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين-مصادرها وأعراضها-

15	تأخر عودة النبض إلى الحالة الطبيعية بعد التدريب					
15						
16	ارتفاع معدل النبض عن المعتاد وقت الراحة					
16						
17	الشكوى من التعب والألم العضلي وخاصة عند النوم					
17						
18	زيادة معدلات الشكوى من الأمراض					
18						
م	المحور الثالث : ويقصد به أهم الأعراض السلوكية والاستجابات التي تظهر لدى الرياضيين الناشئين					مدى مناسبة العبارة
	مرتبطة	غير مرتبطة	أرى التعديل	غير مناسبة	مناسبة	مدى ارتباط العبارة بالمحور
19	إظهار مشاعر سلبية نحو الأجرين					
19						
20	سرعة النرفزة مع المدرب ،الزملاء،المنافس..					
20						
21	السلوك العدواني تجاه الآخر بن					
21						
22	عدم القدرة على تحمل أعباء التدريب					
22						
23	عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء					
23						
24	الزيادة في أخطاء الأداء					
24						
25	عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي					
25						
26	الغياب أو التأخر عن الحصص التدريبية					
26						
27	اللجوء للدفاع بدل الهجوم					
27						
28	فقدان الرغبة في الاشتراك في التدريب و المنافسة					
28						
29	الرغبة في الانسحاب من الفريق					
29						

محاوِر وعبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها :

	01
	02
	03
	04
	05
	06
	07
	08
	09
	10
	11
	12

الطالب الباحث بن عبد الله عبد القادر

ملحق رقم (02).

جامعة الجزائر
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم التربية البدنية والرياضية
دالي إبراهيم

**استمارة أعراض الضغط النفسي
لدى الرياضي الناشئ**

.....

..... ()
..... () () () ()
.....

.....

.....

	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8

الطالب الباحث بن عبد الله عبد القادر

ملحق رقم(3).

استبيان

:

(.)

.

.

(.)

.

مع جزيل الشكر لصادق تعاونك واهتمامك.

;

:() () .()

:() . () :

:

.....

:

.....

:

.....

:

			إلى أي مدى تحدث لديك الأعراض التالية:
			.01
			.02
			.03
			.04
			.05
			.06
			.07
			.08
			.09
			.10
			.11
			.12 () ..
			.13
			.14
			.15
			.16 ()
			.17
			.18
			.19
			.20
			.21
			.22
			.23
			.24
			.25
			.26
			.27
			.28
			.29

العبارات			
			.01
			.02
			.03
			.04
			.05
			.06
			.07
			.08
			.09
			.10
			.11
			.12
			.13
			.14
			.15
			.16
			.17
			.18
			.19
			.20
			.21
			.22
			.23
			.24
			.25
			.26
			.27
			.28
			.29
			.30
			.31
			.32
			.33

العبارات			
			.34
			.35
			.36
			.37
			.38
			.39
			.40
			.41
			.42
			.43
			.44
			.45
			.46
			.47
			.48
			.49
			.50
			.51
			.52
			.53
			.54
			.55

الرجاء التأكد من أنكم أجبتكم عن كل الأسئلة... وشكرا على تعاونكم.

الطالب الباحث بن عبد الله عبد
القادر