

الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلة الجزاء لدى اندية المحترفين  
**Pressures Encountered by Football Players Before and During the  
Performance of Penalty in Regard to the Professional Clubs**

بدر دويكات، وحسن جود الله

**Bader Dwekat & Hasan Joudallah**

كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين

بريد الكتروني: hasana.n.jodallah@hotmail.com

تاريخ التسليم: (٢٠١١/١٠/١٦)، تاريخ القبول: (٢٠١١/١٢/٢٢)

### ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلة الجزاء. ولتحقيق ذلك قام الباحثان بإعداد استبانة مكونة من (٤٣) فقرة موزعة على أربع مجالات وهي: (مجال اللاعبين، الجمهور، الجهاز الفني والإداري، طبيعة المباراة). وتكونت عينة الدراسة من (١٢) أندية من المحترفين بواقع (٨) لاعبين من كل نادي في الضفة الغربية. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته وطبيعة هذه الدراسة. وبعد جمع البيانات واستخدام برنامج SPSS للمعالجات الاحصائية أظهرت نتائج هذه الدراسة أن درجة الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلة الجزاء كانت متوسطة لجميع المجالات، كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيرات الدراسة، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة تبعاً لمتغير مركز اللاعب على كل من مجال (الجهاز الفني والإداري، الجمهور) وذلك لصالح المهاجم. وأوصى الباحثان بضرورة التركيز على جميع مجالات الدراسة بنفس القدر من الأهمية لأن كل مجال مكمل للمجال الآخر، وضرورة وضع اللاعبين في ظروف مشابهة للمنافسة ليتم اختيار اللاعب المناسب لتأدية ركلة الجزاء.

### Abstract

The purpose of this study was to pressures Encountered by Football Players before during the performance penalty. in order to achieve that, a questionnaire consisting of (43) items distributed in (4) areas was prepared by two researchers. these (4) areas was (the field of the players,

spectator, the technical and administrative staff and the nature of the match). The study sample consisted of (10) by professional clubs (10) players from each club in the West Bank. the researchers used the descriptive method because of its appropriateness to the nature of the study. the results of this study revealed that the degree of psychological distress Encountered by the players was moderate in all areas. it showed, moreover, that there was no statistically significant differences depending on the variables of the study, while there were significant differences depending on the variable center of each player in the fields of (the technical and administrative staff and the spectators)for the benefit of the attacker. finally, the researchers recommended the need to focus on all areas equally because each area is complementary to the other, and they asserted the importance of exposing the players to similar circumstances for competition in order to choose the fitting player to perform penalty.

### مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية

شهدت كرة القدم العالمية هذه المجنونة الساحرة انتشاراً مذهلاً خلال سنوات معدودة، وواحد من مفردات جنونها أنها تتطور وتتقدم بسرعة متزايدة في جميع نواحيها وخاصة في النواحي البدنية والنفسية والخططية والمهارية، فهذه النواحي تتداخل ببعضها البعض للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية، ولكن ينصب الاهتمام الكبير بتنمية المهارات الأساسية والتي تعد مؤشراً ذا قيمة لقدرات اللاعبين في تنفيذ المهام الرئيسة في اللعبة\*.

ويعد التدريب الحديث في كرة القدم عملية تربوية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات لتحقيق الأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم، وتحاول معظم هذه الدول العمل على إعداد منتخباتها وأنديةها وتأهيل مدربيها والاستعانة بمدربين يحملون فكراً جديداً للأداء للارتقاء بمستويات هذه المنتخبات والأندية من أجل التمثيل المشرف لبلادهم في البطولات الدولية، والمستويات الرياضية العالمية التي تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن (الشيخ، ٢٠١٠).

كما تتسابق الدول في المجالات كافة وخاصة في مجال النشاط الرياضي، وتحاول كل الدول أن تتبع الأسلوب العلمي في الدراسة والبحث للوصول بالفرد الرياضي لأعلى المستويات. ولقد استعان علم التدريب الرياضي بالأسلوب العلمي في معالجة مشكلاته، وخاصة فيما يتعلق بالإعداد النفسي للاعبين، وذلك من أجل تنمية وتطوير الصفات والسمات النفسية وغيرها من

العوامل السيكولوجية المرتبطة بالتدريب، والمنافسات الرياضية التي تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضي للاعبين (فوزي، ٢٠٠٦).

ويعتمد علم التدريب الرياضي على دعم العلوم الطبيعية والإنسانية والتي تعد من العلوم المهمة والمساعدة لعملية التدريب ونخص منها هنا علم النفس الرياضي الذي يعد من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي بوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبط بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية (علاوي، ٢٠٠١).

ويسهم علم النفس الرياضي بقسط في دراسة الدوافع والانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية، والتي يتأسس عليها وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية، وهو في حالة نفسية متزنة، وبالتالي حالة نفسية جسمية تفيد في تحقيق التفوق وأحسن المستويات، بعيداً عن القلق والتوتر والاستثارة (فوزي، ٢٠٠٣).

ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة لدرجة أصبحت متشابهة لظروف الاحتراف، ولكن الذي يوجد الفارق بين مستوى الدول هو العوامل النفسية لدى اللاعبين، لذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالنواحي النفسية. كما يشير لقدام (٢٠٠١) إلى أن اللاعب لا يحتاج إلى المزيد من التدريب البدني أو المهاري وذلك لأنه بالفعل يتقنهما، ولكنه في الواقع يحتاج إلى برنامج متخصص في تدريب المهارات العقلية و النفسية يعمل على تزويده بما ينقصه من هذه المهارات حتى يتمكن من مواجهة الموقف الاختباري الذي تفرضه المباريات والمسابقات ويصبح قادراً على مواجهة الضغوط التي تفرضها المتغيرات المختلفة للبطولة بالإضافة إلى القدرة على التركيز الجيد ووضع الأهداف التي تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية وينتأى ذلك من خلال إتقان المهارات العقلية و النفسية الأساسية مثل (التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة الضغوط النفسية).

إن الحالة الانفعالية للاعب قبل المباراة، تؤثر تأثيراً مباشراً على الأداء الحركي للاعب كرة اليد ولياقتنه. وفي كثير من الأحيان يتم إعداد اللاعبين بدنياً وفنياً، كما يشير شمعون (١٩٩٦) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في (الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي- الثقة بالنفس). يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. وعندما لا يتحقق النجاح المطلوب فتختلط الأوراق وتتضارب الآراء وتختلف المعالجات الإدارية والفنية، وفي عالمنا العربي تقال إدارات ومدربين أفراداً وجماعات لسوء نتائج الفرق في المنافسات المحلية والقارية ولكن يغفل الكثير من العاملين في إدارات الأندية والمدربين عاملاً مهماً من عوامل النجاح ألا وهو استخدام المهارات النفسية لأن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن

الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، فاللاعبون العالميون أو الدوليون مثلاً يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى الفني والبدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي الفارق بين هؤلاء اللاعبين أثناء المنافسة، حيث يلعب دوراً رئيساً في أدائهم وبالتالي تحقيقهم للنجاح والفوز. (علاوي، ٢٠٠٢).

فالفردي الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات، لذا يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات، ولأن الإعداد النفسي من العوامل المهمة في تطور اللاعب بالإضافة إلى العوامل البدنية والفنية والخططية، لارتباطه بتأدية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. لذا تعد ركلة الجزاء من الحالات الثابتة والمهمة في تحديد الفريق الفائز، إذ يجب على منفذ الركلة أن يتميز بالهدوء وعدم الانفعال وأن لا يكون قلقاً أثناء تنفيذ الركلة، لذا يعد موضوع الضغط النفسي الذي يواجه اللاعب أثناء تأدية ركلة الجزاء من الأمور التي يجب مراعاتها أثناء تدريب اللاعبين عليها لما لها من دور كبير في تحديد نتيجة المباراة لأن أغلب المدربين في العالم يعتبرونها مفتاح فوز الفريق\*.

فالعديد من الفرق في العالم توجت كأبطال للدورات الأولمبية وكأس العالم والبطولات المحلية بفضل حسن التصرف في ركلة الجزاء وزيادة القدرة على الثبات والتحكم في الأداء لما له من دور مهم وفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الإنجاز وتنمية الصفات النفسية التي تنمي لدى اللاعبين القدرة على تنفيذ النواحي الخططية والبدنية أيضاً (العربي، ١٩٩٦).

وفي دراسة سليمان (٢٠٠٣) والتي هدفت إلى "الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا"، تكونت عينة الدراسة من (٢٣٩) لاعبا من لاعبي الفرق الأولى الأساسية بأندية القسم الأول والثاني لكرة القدم بمحافظة المنيا، أظهرت نتائج الدراسة أن لاعبي الفرق الأولى الأساسية بالقسم الأول والثاني يتعرضون لضغوطات نفسية تختلف شدتها وارتباطها وفقاً للمتغيرات النفسية، وأنه كلما ارتفعت الدرجة على مقياس الضغوط النفسية بأبعادها (ضغط الجمهور، المكافآت والحوافز، العلاقة بالمدرّب، ضغوط التحكيم، الامكانات، ضغوط الإصابات، المشكلات الشخصية، ضغط الإعلام، ضغوط الإدارة، العلاقة مع الزملاء والمقياس ككل) وزاد شدتها كلما زادت حالة القلق وارتفعت الدرجة على مقياس حالة القلق لدى لاعبي الفرق الأولى الأساسية بالقسم الأول والثاني، كما يتأثر لاعبي الفرق الأولى الأساسية بالقسم الأول لكرة القدم بضغوط نفسية أكثر من لاعبي الفرق الأولى الأساسية بالقسم الثاني.

وفي دراسة سوان وجونيز (١٩٩٠) والتي هدفت إلى "مقياس مستويات القلق والثقة بالنفس قبل المنافسة"، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) لاعباً من لاعبي الميدان والمضمار، خلال الفترات التالية التي تسبق المسابقة أسبوع، يومان، يوم، ساعتان، ٣٠ دقيقة. أظهرت الدراسة

أن القلق المعرفي يتميز بالاستقرار وعدم التغيير من أسبوع إلى ساعتين قبل المنافسة، ويبدو أن هناك زيادة متدرجة لزمن التفكير أثناء فترة قبل المنافسة.

وفي دراسة علي (٢٠٠٨) والتي هدفت إلى "التعرف على علاقة القلق بضربة الجوزاء في لعبة كرة القدم"، حيث تكونت عينة الدراسة من (٧٦) لاعب أندية الدرجة الأولى بمحافظة صلاح الدين، أظهرت نتائج الدراسة أن معظم اللاعبين تحدث لديهم أعراض جانبية مثل الصراخ والألم والخمول والجفاف وارتعاش وإزعاجات نتيجة القلق عند تنفيذ ضربة الجوزاء والخوف من الفشل وحدثت نتائج سلبية للفريق، كما أن معظم اللاعبين يجدون صعوبة في اتخاذ القرار المناسب عند تنفيذ ضربة الجوزاء وتراوهم أفكار مزعجة خصوصاً عند تكليفهم بضربة الجوزاء، وأن معظم اللاعبين لديهم أفكار متعددة عن الخداع عند تسديد ضربة الجوزاء ولديهم الخوف والأرق عند تكليفهم بضربة الجوزاء، وشعور مؤقت بالحرج عند الانطلاق لضربة الجوزاء.

وفي دراسة جابر (٢٠٠٩) والتي هدفت إلى "التعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة"، تبعاً لبعض المتغيرات (الدرجة، مركز اللعب) ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٤٠) لاعباً، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة كانت كبيرة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على (٧٢.٩%). وكذلك يتضح من نتائج الدراسة أن الضغوط الاقتصادية احتلت المرتبة الأولى، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية الضغوط السياسية، وجاءت الضغوط المرتبطة بالإدارة والتنظيم في المرتبة الثالثة، ثم الضغوط المرتبطة بالإعلام والجمهور في المرتبة الرابعة، ثم جاءت الضغوط الاجتماعية في المرتبة والأخيرة. ولا توجد فروق ذات دلالة في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الدرجة و المركز.

وفي دراسة جابر (٢٠٠٩) والتي هدفت التعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين"، تبعاً للمتغيرات الآتية (هجوم، دفاع، درجة ممتازة، درجة أولى)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢١٠) لاعباً من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتاز والأول لكرة القدم، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية من تصميم "راينز مارتنز وآخرون" أعد صورتها العربية علاوي (١٩٩٨) أظهرت نتائج الدراسة أن بعد الثقة بالنفس احتل المرتبة الأولى، تلى ذلك بعد القلق المعرفي، فيما جاء بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة والأخيرة، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٥) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز (هجوم، دفاع). كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٥) في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة، الأولى).

وفي دراسة جابر (٢٠٠٩) والتي هدفت إلى "التعرف على مدى شيوع ظاهرة السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة"، تبعاً لمتغير الدرجة (الممتازة -

الأولى)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٤٠) لاعباً من لاعبي الدوري الفلسطيني الممتازة والأول لكرة القدم أي ما نسبته (٢٨%) من مجتمع الدراسة الأصلي والبالغ (٥٠٠) لاعب، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، واختبار السلوك التنافسي من تصميم دوئي هاريس Harris (١٩٨٤) ومن تعريب محمد علاوي (١٩٩٨) وأظهرت النتائج ما يلي، أن درجة شيوع ظاهرة السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة جاءت متوسطة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم إلى (٦٦.١%). كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في درجة شيوع ظاهرة السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير الدرجة (الممتازة، الأولى).

تعددت الدراسات التي تطرقت لموضوع الضغوطات النفسية المرتبطة بالمباراة وما قبل المباراة وعلاقة الضغوطات بالإنجاز والدافعية وموضوعات الثقة بالنفس، كدراسة سوان وجونيز وبول وعلاوي وجابر وسليمان وراتب وشمعون. بينما تطرقت دراسة جابر للضغوطات النفسية الناتجة عن موقع اللاعب ودرجة الدوري، أما دراسة علي (٢٠٠٨) كانت من أقرب الدراسات المشابهة لهذه الدراسة من حيث ارتباطها بضغط ركلات الجزاء إلا أنها اختلفت من حيث مجالات الدراسة وتأثيرها، من جمهور ولاعبين وجهاز فني وإداري وطبيعة مباراة على ركلة الجزاء، لذا يعتقد الباحثان أن هذه الدراسة هي من أول الدراسات التي تطرقت لمعرفة العوامل المحددة للضغوطات النفسية المرتبطة بمتغيرات عديدة مثل (موقع اللاعب، الخبرة في الملعب، منفذ لركلات الترجيح... الخ). وقد لاحظ الباحثان من خلال توأجهما في المجال الرياضي من الناحية الميدانية واحتكاكهم مع العديد من المدربين واللاعبين، ومن الناحية التعليمية كونهم مدرسين في الجامعة واحتكاكهم الأكاديمي، وجدوا أن هناك قصوراً في الاهتمام بالناحية النفسية خصوصاً في ضربة الجزاء الأمر الذي حث الباحثان على إجراء هذه الدراسة.

#### أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة من خلال التعرف على العوامل المحددة للضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلة الجزاء لم له من دور كبير في حسم المباراة. ومحاولة العمل على مجابتهها وعلاجها بواسطة المدربين والإحصائيين النفسيين والاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي للاعبين لتخفيف حدة الضغوط النفسية لديهم، كما يجب على المدرب الاهتمام بالتعرف على هذه الضغوطات للعمل على تفاديها.

#### مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحثان في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم، ولديهم اطلاع بشكل كبير على الرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص، وجدوا أن هناك بعض الإهمال في عدم تهيئة اللاعب نفسياً أثناء تأدية ركلة الجزاء لدوري المحترفين في الضفة الغربية، رغم أن الأعداد النفسي مهم بدرجة كبيرة بقدر أهمية الأعداد الخططي والمهاري والبدني. كما أشار كل من رمزي جابر (٢٠٠٩) وراينز ماتنز (٢٠٠٣) ونادر الزيود (٢٠٠٦) انه لكي نستطيع الفهم

المتكامل للمنافسة الرياضية ينبغي علينا النظر إليها كأنها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل، ويتفق العديد من العلماء (مارتينيز Martens، هيننشن Henschen، محمد علاوي، العربي شمعون، أسامة راتب) على أن المنافسة الرياضية تعتبر بمثابة موقف اختبار تقويمي لقدرات الفرد الرياضي، تحمل في طياتها العديد من مصادر التهديد والضغط النفسية التي قد تؤثر سلباً على أداء الرياضي. وكون ركلة الجزاء لها أهمية كبيرة خصوصاً في المباريات التي تحتاج لخروج أحد الفريقين من المنافسة أو الحصول على بطوله رياضيه أو تسجيل هدف من ركلة جزاء خلال اللعب وغيرها من الأسباب. وبما أن اللاعب يتعرض للكثير من الضغوط النفسية سواء من الجمهور أو المدرب أو الإعلام مما يؤثر سلباً على أداءه أثناء تنفيذ هذه الركلة، لذا جاءت مشكلة البحث في التعرف إلى هذه الضغوطات النفسية لكي نستطيع إيجاد الحلول المناسبة وبالتالي مساعدة المدربين بكيفية التعامل معها وتقاديرها.

### أهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى

١. الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبين كرة القدم أثناء تأدية ركلة الجزاء تبعاً للمجالات التالية (الجمهور، اللاعبين، طبيعة المباراة، الجهاز الفني والإداري).
٢. الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبين كرة القدم أثناء تأدية ركلة الجزاء تبعاً لمتغيرات (الخبرة في الملعب، تنفيذ ركلات الجزاء، مشاركة اللاعب، مركز اللاعب).

### أسئلة الدراسة

١. ما الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبين كرة القدم أثناء تأدية ركلات الجزاء تبعاً لمجالات (الجمهور، اللاعبين، طبيعة المباراة، الجهاز الفني والإداري)؟
٢. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبين كرة القدم أثناء تأدية ركلة الجزاء تبعاً لمتغيرات (الخبرة في الملعب، تنفيذ ركلات الجزاء، مشاركة اللاعب، مركز اللاعب).

### مصطلحات الدراسة

**ركلة الجزاء:** هي عبارة عن ضربة حرة مباشرة تؤخذ من على بعد (١٢) يارده من منتصف المرمى. وأثناء أخذ الضربة فإن حارس مرمى الفريق المنافس هو المعني الوحيد بالدفاع عنها، إذا أنه ليس لأي لاعب آخر الحق في الدفاع عنها سواء طبقاً لنصوص قانون كرة القدم (المفتي، ١٩٩٠).

كما يعرف الباحثان ركلة الجزاء بأنها خطأ مباشر يرتكبه اللاعب سواء بلمس الكرة باليد أو الإعاقة المتعمدة ضد اللاعب في الفريق المنافس داخل المنطقة المخصصة لحارس المرمى\* .

**الضغوطات النفسية:** هي عوامل بيئية وبيولوجية وعاطفية تؤدي إلى توتر جسدي وعقلي. أما العوامل البيئية والبيولوجية المسببة للضغوطات فهي التعرض للحوادث، والعدوى، والسموم، والأمراض والإصابات بكافة أنواعها\*.

والأسباب العاطفية للضغوطات متعددة ومتباينة فبينما يقرن بعض الناس الضغوطات بالضغوطات النفسية فإن العلماء والأطباء يستخدمون هذا المصطلح ليبدل على أي قوة يمكن أن تحدث خلل في توازن وثبات وظائف الجسم. (الزغاري، ٢٠٠٧).

**الجهاز الإداري:** مكون من أعضاء الهيئة الإدارية رئيساً وأعضاء\*.

**الجهاز الفني:** مكون من المدرب ومساعديه من طاقم تدريبي وعلاجي ونفسي وطبي\*.

**الخبرة التدريبية:** يختلف كل لاعب بالنسبة لمقدار الخبرة التي عاشها سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية. فاللاعب الناشئ يختلف في حالاته عن اللاعب الدولي الذي مر بالعديد من التجارب والخبرات التي تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف\*.

## الطريقة والإجراءات

### منهج الدراسة

إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد منهجية البحث من أجل الوصول إلى الحقيقة وبالتالي الكشف عنها وذلك عن طريق الانتقاء الشامل والدقيق للظواهر الأولية المتعلقة بمشكلة البحث وعليه فقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الفرق في درجة المحترفين في الضفة الغربية والبالغ عددهم (١٢) نادي ومسجلين في الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية في الموسم ٢٠١٠\٢٠١١

### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (١٢) نادي من أندية الضفة الغربية للمحترفين بواقع ٨ لاعبين من كل نادي ويمثلون (٣٥%) من المجتمع الأصلي للدراسة. وتم استبعاد ٤ لاعبين لعدم اكتمال تعبئة الاستبانة بالشكل المناسب.

\* تعريف إجرائي.

جدول (١): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة في الملعب.

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	سنوات الخبرة للاعبين
١٩.٦%	١٨	أقل من ثلاث سنوات
٣٤.٨%	٣٢	من ٣-٦ سنوات
٤٢%	٤٢	أكثر من ٦ سنوات
١٠٠%	٩٢	المجموع الكلي

جدول (٢): يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير تنفيذ ركلة الجزاء.

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	تنفيذ ركلة الجزاء
٦٧.٤%	٦٢	لاعب منفذ
٣٢.٦%	٣٠	لاعب غير منفذ
١٠٠%	٩٢	المجموع الكلي

جدول (٣): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير مشاركة اللاعب.

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	مشاركة اللاعب
٧٣.٩%	٦٨	أساسي
٢٦.١%	٢٤	احتياط
١٠٠%	٩٢	المجموع الكلي

جدول (٤): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير مركز اللعب.

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	مشاركة اللاعب
١٤.١%	١٣	حارس مرمى
٢٩.٣%	٢٧	مدافع
٣٩.١%	٣٦	وسط
١٧.٥%	١٦	مهاجم
١٠٠%	٩٢	المجموع الكلي

#### أداة الدراسة

قام الباحثان بإعداد الاستبانة لمعرفة العوامل المحددة للضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلات الترجيح وقد تكونت من (٤٣) عبارة وتستخدم هذه الاستبانة من قبل لاعبي الأندية فقط وقد تم اعتماد التدرج الخماسي للإجابات بحيث تأخذ الإجابة عالية

جداً (٥) درجات، والإجابة عالية (٤) درجات، والإجابة متوسطة (٣) درجات، والإجابة منخفضة (٢) درجة، والإجابة منخفضة جداً (١) درجة واحده.

**جدول (٥):** يوضح ثبات أداة الدراسة باستخدام معادلة كرو نباخ ألفا.

معامل الثبات	مجالات الدراسة	ترتيب
٨٢٪	مجال اللاعبين	الأول
٨٧٪	مجال الجهاز الفني والإداري	الثاني
٨٤٪	مجال الجمهور	الثالث
٨٨٪	مجال طبيعة المباراة	الرابع
٩١٪	المجموع الكلي	

#### المراحل التي مرت بها الدراسة

**المرحلة الأولى:** تم شرح الدراسة للاعبين من عينة الدراسة.

**المرحلة الثانية:** توزيع الاستبانة على عينة الدراسة مع الحرص على عدم تدخل أحد غير اللاعب المراد تطبيق الدراسة عليه.

#### أهداف الاستبانة

١. التعرف إلى آراء العينة في المجالات التي تم التوصل إليها.
  ٢. تحديد درجة أهمية كل مجال من مجالات الدراسة.
- وقد تكونت أداة الدراسة بصورتها الأولية من (٤٨) فقرة موزعة على أربع مجالات:
- مجال اللاعبين.
  - مجال طبيعة المباراة.
  - مجال الجمهور.
  - مجال الجهاز الفني والإداري.

وبعد عرض الاستبانة على خمسة من المحكمين المتخصصين في تدريس التربية الرياضية من حملة شهادة الدكتوراه، تم حذف العبارات التي لم يجمعوا عليها، وتم وضع الاستبانة بصورتها النهائية حيث اشتملت على (٤٣) فقرة موزعة على (٤) مجالات من مجالات الدراسة.

وبناء على مراجعة دراسات سابقة في كثير من مجالات شبيهة تم اعتماد درجات الممارسة التالية في تفسير النتائج:

- أكثر من (٤) درجة ممارسة كبيرة جدا.
- من (٣.٥ - ٣.٩٩) درجة كبيرة.
- من (٣ - ٣.٤٩) درجة متوسطة.
- من (٢.٥ - ٢.٩٩) درجة قليلة.
- أقل من (٢.٥) درجة قليلة جدا.

#### التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بأداء التجربة الاستطلاعية على عينة والبالغ عددها (١٠) لاعبين حيث تم اختيار أفراد التجربة الاستطلاعية من بعض اللاعبين حيث تم استبعادهم من التجربة الرئيسية، حيث كان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

١. التعرف على الوقت المستغرق عن تطبيق الاختبار من قبل اللاعبين.
٢. مدى ملائمة معلومات الاستمارة للاعبين والفهم له.
٣. معرفة كفاءة فريق العمل المساعد في تنفيذ الاختبار.
٤. التعرف على الصعوبات التي يواجه عملها التطبيق النهائي من أجل تجنبها وتلافيها.

#### محددات الدراسة

**المحددات الزمنية:** قام الباحثان بإجراء الدراسة الحالية وجمع البيانات في الفترة الواقعة ما بين ٢٠١١\٤\١٤ إلى ٢٠١١\٥\١٤.

**المحددات المكانية:** أندية المحترفين في الضفة الغربية \ فلسطين.

**المحددات البشرية:** لاعبي أندية المحترفين في الضفة الغربية \ فلسطين.

#### الأسس العلمية للاختبار

##### صدق الأداة

تم التأكد من صدق المحتوى لهذه الأداة من خلال عرضها على ٨ محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وكان الغرض من ذلك معرفة مدى انتماء الفقرة للمجال ومدى صدق قياسها للمجال الذي تنتمي إليه، ومن ثم أخذ الفقرات التي أجمع عليها المحكمون وبناءاً على آرائهم حذفنا بعض العبارات وتم نقل بعض

العبارات إلى مجالات أخرى، حيث أصبح مجموع الفقرات (٤٣) فقره بدلا من (٤٨) فقره، أنظر الملحق رقم (١).

#### ثبات الأداة

قام الباحثان باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وترك فترة أسبوعين بين الاختبارين للتغلب على عامل التذكر مع تثبيت نفس الظروف التي سبقت الاختبار الأول، وتم استخراج معامل الارتباط بيرسون للدرجة الكلية للاستبانة، حيث تم الحصول على نسبة ثبات (٠.٩١) وهي قيمة مناسبة لأغراض الدراسة.

#### متغيرات الدراسة

**المتغير المستقل:** تنفيذ ركلة الجزاء، الخبرة في الملعب، مشاركة اللاعب، مركز اللاعب.

**المتغير التابع:** الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلة الجزاء.

#### المعالجات الإحصائية

بعد الانتهاء من عملية جمع البيانات تم تفرغها وتم استخدام المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الأحادي حسب متغيرات الدراسة على المجالات الأربعة.

#### عرض النتائج ومناقشتها

##### عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ما الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلات الجزاء تبعاً لمجالات (الجمهور، اللاعبين، طبيعة المباراة، الجهاز الفني والإداري)؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة وكل مجال من ١ مجالات الدراسة ونتائج الجداول (٦، ٧، ٨، ٩) تبين ذلك

**جدول (٦):** يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم تبعاً لمجال اللاعبين.

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الضغوط
١	اللاعبون في الفريق يشكلون ضغطاً نفسياً على اللاعب أثناء تأدية ركلة الجزاء.	٣.٢٨	١.٤٤٠	متوسطة
٢	اللاعبون في الفريق لهم تأثير على اختيار اللاعب لتسديد ركلة الجزاء.	٣.٠٧	١.٤١٣	متوسطه

... تابع جدول رقم (٦)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الضغوط
٣	إذا كان اللاعب يتمتع بصفة المرح والدعابة بالفريق لا يستطيع تجاوز ضغوطات ركلة الجزاء .	٢.٤١	١.٣٢٧	منخفضة
٤	يزيد الضغط النفسي على اللاعب غير المحبوب من قبل بعض اللاعبين بالفريق أثناء تأدية ركلة الجزاء	٣.٦٠	١.٢٩٣	عالية
٥	اللاعب الذي يستطيع تجاوز انتقادات اللاعبين لا يستطيع تجاوز ضغوطات ركلة الجزاء .	٢.٤٨	١.٣٣٠	منخفضة
٦	اللاعب صاحب الخبرة لا يستطيع تأدية ركلة الجزاء بسهولة.	٢.٢٨	١.٣٥٣	منخفضة
٧	إضاعة لاعب في الفريق لركلة جزاء في المباراة يزيد من الضغط النفسي لدى زملائك في الفريق.	٣.٥٥	١.١٢٣	عالية
٨	اللاعبون في الفريق يؤثرون على اختيارك لتسديد ركلة الجزاء.	٣.٤٩	١.٢١٨	متوسطة
٩	تقدم الفريق الآخر بهدف يزيد من الضغوط النفسية لدى اللاعب خلال أداء ركلة الجزاء.	٤.٠١	٠.٩٥٥	عالية جدا
١٠	إضاعة اللاعب ركلة جزاء أولى في المباراة تجعله غير قادر على أداء ركلة جزاء أخرى بسبب اللاعبين .	٣.٦١	١.٢٢٢	عالية
	<b>المتوسط الكلي</b>	<b>٣.٥٧٨</b>	<b>٠.٤٩٤٥٥</b>	<b>عالية</b>

\* أقصى درجة للإجابة هي (٥) درجات ف الجدولية = ١.٩٦.

يتضح من الجدول رقم (٦) أن درجة الضغوط النفسية كانت عالية جدا على الفقرة (٩)، حيث تراوح المتوسط الحسابي للإجابة عليها (٤.٠١)، وكانت درجة عالية على الفقرات (١٠،٧،٤) وتراوح المتوسط الحسابي للإجابة عليها (٣.٦١-٣.٥٥)، وكانت درجة متوسط على الفقرة (٨،٢،١)، حيث كان المتوسط الحسابي (٣.٤٩-٣.٠٧)، وكانت درجة منخفضة على الفقرة (٦،٥،٣)، وكان المتوسط الحسابي (٢.٤٨-٢.٢٨). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لهذا المجال وصل المتوسط الحسابي إلى (٣.٥٧) ومثل هذا المتوسط يعبر عن درجة ضغوط عالية لهذا المجال في تأدية ركلات الجزاء.

ويعزو الباحثان السبب في ارتفاع درجة الضغوط لإجابة الفقرات (٧، ٩، ١٠) إلى أن اللاعبين لا يخصص لهم من ضمن برامجهم جزء للإعداد النفسي لتحمل هكذا ضغوط وكيفية التعامل معها، وهذا يعكس على أداء اللاعب لركلة الجزاء وتسديدها بالشكل الصحيح لعدم توفر الخبرة التي تسمح له التعامل مع هكذا ضغوط، كما يلاحظ الباحثان من خلال النتائج أن اللاعبين الغير محبوبين بالفريق لا يستطيعون تأدية ركلة الجزاء بسبب الضغط الواقع على اللاعب من قبل فريقه وهذا يعكس بالسلب على الفريق ونتيجته، لذا يعتقد الباحثان ان على أندية المحترفين تحديد جزء من الخطة السنوية تهتم بإعداد اللاعبين من الناحية النفسية لكي يتسنى للاعب معرفة التعامل مع الأشكال المختلفة من الضغوط النفسية التي تواجهه في الملعب.

**جدول (٧):** يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم تبعاً لمجال الجهاز الفني والإداري.

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الضغوط
١١	قيام الجهاز الفني باختيار لاعب أقل كفاءته لتأدية ركلة الجزاء يزيد من الضغط النفسي لدى اللاعبين.	٣.٩٢	١.٠٣٠	عالية
١٢	إعطاء الجهاز الفني الحرية للاعب باختيار أداء ركلة الجزاء يزيد من الضغط النفسي الواقع عليه.	٢.٢٤	١.٠٥٢	منخفضة جداً
١٣	للجهاز الفني دور في زيادة الضغط النفسي الذي يواجه اللاعب أثناء تأدية ركلة الجزاء .	٣.٦٤	١.٢٥٤	عالية
١٤	تحديد المدرب لاعباً من قبل لتأدية ركلة الجزاء مهما كانت الظروف تزيد من الضغط النفسي الواقع عليه .	٣.٦١	١.٢٢٢	عالية
١٥	انتقاد الجهاز الفني للاعب في حال إضاعته لركلة جزاء يزيد من الضغط النفسي الواقع عليه.	٢.٢٤	١.٣١٢	منخفضة جداً
١٦	عدم إدراك الجهاز الفني للضغوط النفسية التي يواجهها اللاعب في ركلة الجزاء لا تساعد اللاعب على تجاوزها	٣.٦٢	١.٠٧٨	عالية
١٧	وجود الجهاز الفني يعتبر مهم لإزالة الضغط النفسي في تأدية ركلة الجزاء .	٣.٧٠	١.٣١٥	عالية

... تابع جدول رقم (٧)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الضغوط
١٨	المدرّب العصبي يؤثر على أداء اللاعب أثناء تأدية ركلة الجزاء.	٢.٣٨	١.٣٨٢	منخفضة جدا
١٩	تقدم الفريق الآخر بهدف يزيد من الضغط النفسي من قبل المدرّب على اللاعب أثناء أداء ركلة الجزاء.	٢.٤٠٢٢	١.٠٦٩٦٦	منخفضة جدا
٢٠	إضاعة ركلة جزاء أولى في المباراة تجعلك غير قادر على أداء ركلة جزاء أخرى خوفا من انتقاد الجهاز الفني.	٢.٦٩٥٧	١.٢٤٦٨٨	متوسطة
٢١	وجود الجهاز الإداري في ارضية الملعب يزيد من الضغط النفسي الواقع على اللاعب أثناء تأدية ركلة الجزاء.	٢.٧١٧٤	١.١٢٢٤٦	متوسطة
٢٢	عدم وجود ثقة بين اللاعب والجهاز الفني يزيد من الضغط النفسي الواقع على اللاعبين أثناء تأدية ركلة الجزاء.	٣.٧٨٢٦	١.٢٩٩٤٢	عالية
٢٣	وجود مشاكل بالجهاز الفني والإداري تزيد الضغط النفسي الواقع على اللاعب أثناء أداء ركلة الجزاء.	٢.٣٠٤٣	١.٣٠٧١٢	منخفضة جدا
٢٤	التدخل المباشر من قبل الجهاز الإداري باللعبين يزيد من الضغط النفسي الواقع على اللاعبين أثناء أداء ركلة الجزاء.	٢.٢٩٣٥	١.١٥٣٤٨	منخفضة جدا
	<b>المتوسط الكلي</b>	<b>٢.٩٦٧٤</b>	<b>٣.٠٢٥٧</b>	<b>منخفضة</b>

\* أقصى درجة للإجابة هي (٥) درجات ف الجدولية = ١.٩٦.

يتضح من الجدول رقم (٧) أن درجة الضغوط النفسية كانت عالية على الفقرة (١١، ١٣، ١٤، ١٦، ١٧، ٢٢)، حيث تراوح المتوسط الحسابي للإجابة عليها (٣.٦١ - ٣.٩٢)، وكانت درجة متوسط على الفقرة (٢٠، ٢١)، حيث كان المتوسط الحسابي (٢.٦٩ - ٣.٧١)، وكانت درجة منخفضة جدا على الفقرة (١٢، ١٥، ١٨، ١٩، ٢٣، ٢٤)، وكان المتوسط الحسابي (٢.٢٤ - ٢.٤٠). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لهذا المجال وصل المتوسط الحسابي إلى (٢.٩) ومثل هذا المتوسط يعبر عن درجة ضغوط منخفضة لهذا المجال في تأدية ركلات الجزاء. ويعزو الباحثان ارتفاع درجة الضغوط للفقرات هو عدم وعي الجهاز الفني لتحديد الأشخاص المناسبين في تأدية ركلات الجزاء مما يؤثر على نتيجة المباراة. كما ان عدم وجود ثقة بين

اللاعب والجهاز الفني يزيد من الضغط النفسي الواقع على اللاعبين، وأن افتقار الأندية للجهاز الفني يؤثر على أداء اللاعبين لركلات الجزاء، وذلك لأن كل القرارات تصدر من المدرب وهذا في اعتقاد الباحثين يسمح بوقوع الكثير من الأخطاء. ولذا يقترح الباحثان أن يتم تشكيل جهاز فني يشمل متخصصين من النواحي النفسية والبدنية والتكتيكية والعلاجية من أجل تقادي الكثير من الأخطاء، وعمل لقاءات بشكل دوري بين هذا الجهاز الفني والإداري وبين اللاعبين، لكي يتم من خلاله توضيح عمل هذا الجهاز ومشاركة اللاعبين بأفكارهم وهمومهم مما يكسب الثقة بين اللاعبين والجهاز الفني والإداري الأمر الذي يعكس على أدائهم في الملعب سواء في اللعب أو تأدية ركلات الجزاء.

**جدول (٨):** يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم تبعاً لمجال الجمهور.

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الضغوط
٢٥	الجمهور يزيد من الضغط النفسي على اللاعبين أثناء تأدية ركلة الجزاء.	٤.٤١٣٠	٤.٤٥	عالية جدا
٢٦	عدم إدراك الجمهور للضغط النفسي الواقع على اللاعب أثناء تأديته ركلة الجزاء يمنعه من تجاوزها.	٢.٢٣٩١	١.٢٨	منخفضة جدا
٢٧	الجمهور يؤثر في اختيار اللاعب أداء ركلة الجزاء.	٣.٠٩٧٨	١.٥٥	متوسطه
٢٨	وجود أعداد كبيرة من الجمهور يزيد من الضغط الواقع على اللاعب أثناء تأدية ركلة الجزاء.	٣.٧٦٠٩	١.٢٠	عالية
٢٩	إضاعة ركلة جزاء خلال المباراة يزيد من الضغط النفسي لدى اللاعب بسبب الجمهور	٣.٨٦٩٦	١.١٠	عالية
٣٠	انتقاد الجمهور للاعب خلال المباراة يؤثر على أدائه لركلة الجزاء.	٣.٩٢٣٩	١.١٦	عالية
٣١	تقدم الفريق الآخر بهدف يزيد من الضغوط النفسية لدى اللاعب خلال أداء ركلة الجزاء من قبل الجمهور	٣.٦١٩٦	١.٢٠	عالية
٣٢	عدم تشجيع الجمهور للاعب أثناء المباراة يزيد من الضغط النفسي لديه أثناء تأدية ركلة الجزاء.	٢.٦٤١٣	١.٣٣	منخفضه

... تابع جدول رقم (٨)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الضغوط
٣٣	إضاعة ركلة جزاء أولى في المباراة تجعلك غير قادر على أداء ركلة جزاء أخرى خوفاً من كلام الجمهور.	٣.٥٦٥٢	١.٠٩	عالية
٣٤	لا يستطيع اللاعب تجاوز ضغط الجمهور في حال عدم تسجيله لركلة الجزاء .	٣.٥٤٣٥	١.١٨	عالية
المتوسط الكلي		٣.٤٦٧٤	٠,٦٥	متوسط

\* أقصى درجة للإجابة هي (٥) درجات ف الجدولية = ١.٩٦.

يتضح من الجدول رقم (٨) أن درجة الضغوط النفسية كانت عالية جداً على الفقرة (٢٥)، حيث تراوح المتوسط الحسابي للإجابة عليها (٤.٤١٣)، وكانت درجة عالية على الفقرات (٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٣، ٣٤) وتراوح المتوسط الحسابي للإجابة عليها (٣.٩٢-٣.٥٤)، وكانت درجة متوسط على الفقرة (٣٧)، حيث كان المتوسط الحسابي (٣.٠٩)، وكانت درجة منخفضة على الفقرة (٣٢)، وكان المتوسط الحسابي (٢.٦٤)، وكانت درجة منخفضة جداً على الفقرة (٢٦)، وتراوح المتوسط الحسابي (٢.٢٣). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لهذا المجال وصل المتوسط الحسابي إلى (٣.٤٦) ومثل هذا المتوسط يعبر عن درجة ضغوط متوسطة لهذا المجال في تأدية ركلات الجزاء.

ويعزو الباحثان سبب ارتفاع درجة الضغوط لمجال الجمهور، هو أن الأعداد الكبيرة في الملعب تتابع المباراة، وبالتالي يقع على اللاعب عبء كبير غير معتاد عليه مما يجعله غير قادر على اخذ القرار بالصورة الصحيحة، كما أنه لا يتجرأ بأداء ركلة الجزاء رغم أنه قادر على أدائها خوفاً من الجمهور، وهذا ما يبيئه الجدول رقم (٦) لذا يقترح الباحثان انه يجب وضع اللاعبين قدر الإمكان في ظرف مشابه لتأدية ركلة الجزاء وذلك خلال الفترة ما قبل بداية المباراة بسبب وجود أعداد كبيرة من الجمهور تنتظر بداية هذه المباراة مما يتيح للمدرب اختيار اللاعبين المناسبين لتأدية ركلات الجزاء، ولكن لكي ينجح هذا الأمر يجب على المدرب التعامل مع هذا الأمر بجدية وكذلك اللاعبين.

جدول (٩): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم تبعاً لمجال طبيعة المباراة.

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الضغوط
٣٥	يشعر اللاعب بالضغط النفسي عند تنفيذ ركلة الجزاء عندما تكون المباراة على ملعب الخصم .	٣.٦٧٣٩	١.١٦	عالية
٣٦	حصول الفريق على ضربة جزاء بالدقائق الأخيرة على ملعب الخصم يزيد من الضغط النفسي الواقع على اللاعب أثناء تأدية ركلة الجزاء	٣.٧٨٢٦	١.٠٨	عالية
٣٧	حصول الفريق على ضربة جزاء بالدقائق الأخيرة على ملعبه يزيد من الضغط النفسي الواقع على اللاعب أثناء تأدية ركلة الجزاء .	٣.٥٠٠٠	١.١٨	عالية
٣٨	حصول الفريق على ضربة جزاء بالدقائق الأخيرة على ملعب محايد يزيد من الضغط النفسي الواقع على اللاعب أثناء تأدية ركلة الجزاء .	٢.٥٠٠٠	١.٢٨	منخفضه
٣٩	عند إضاعة ركلة الجزاء في بداية المباراة يزيد من الضغط النفسي على اللاعب الذي يؤدي ركلة الجزاء .	٢.٢٧١٧	١.١١	منخفضة جدا
٤٠	قيام المدرب باختيار لاعب لتأدية ركلة الجزاء وتكون نتيجة المباراة حاسمه يزيد من الضغط النفسي لدى اللاعب .	٣.٧٦٠٩	١.١٠	عالية
٤١	أداء اللاعب لركلة جزاء على ملعبه يزيد من الضغط النفسي الواقع عليه .	٢.١٤١٣	١.٠٦	منخفضة جدا
٤٢	أداء اللاعب لركلة جزاء على ملعب محايد يزيد من الضغط النفسي الواقع عليه .	٣.٥٧٦١	١.١٢	عالية
٤٣	إضاعة اللاعب لركلة جزاء خلال المباراة يؤثر على أدائه في بقية المباراة .	٢.٣٩١٣	١.١٦	منخفضة جدا
	المتوسط الكلي	٣.٠٦٦٤	٠,٣٥	متوسطة

\* أقصى درجة للإجابة هي (٥) درجات ف الجدولية = ١.٩٦ .

يتضح من الجدول رقم (٩) أن درجة الضغوط النفسية كانت عالية على الفقرة (٣٥، ٣٦، ٣٧، ٤٠، ٤٢)، حيث تراوح المتوسط الحسابي للإجابة عليها (٣.٧٨٢٦-٣.٥٠٠٠)، وكانت درجة منخفضة على الفقرات (٣٨) وتراوح المتوسط الحسابي للإجابة عليها (٢.٥٠٠٠)، وكانت درجة منخفضة جدا على الفقرة (٣٩، ٤١، ٤٣)، حيث كان المتوسط الحسابي (٢.١٤١٣-٢.٣٩١٣). وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لهذا المجال وصل المتوسط الحسابي إلى (٣.٠٦) وهذا يعبر عن درجة ضغوط متوسطة لهذا المجال في تأدية ركلات الجزاء.

ويعزو الباحثان سبب الارتفاع في درجة الإجابة كما مبين بالجدول رقم (٩) هو أن اللاعبين غير مهئين لمثل هذه الظروف في تأدية ركلات الجزاء سواء على أرض الخصم أو على أرض الفريق نفسه، أو في بداية المباراة أو في الدقائق الأخيرة. لذا يقترح الباحثان عمل محاضرات توعية لمثل هذه الضغوط ووضع جميع الحلول المناسبة لكي يتسنى للاعب التعامل مع مثل هذه الظروف ولو بتخفيف جزء قليل من هذه الضغوط التي قد تساعده في تجاوز ركلة الجزاء.

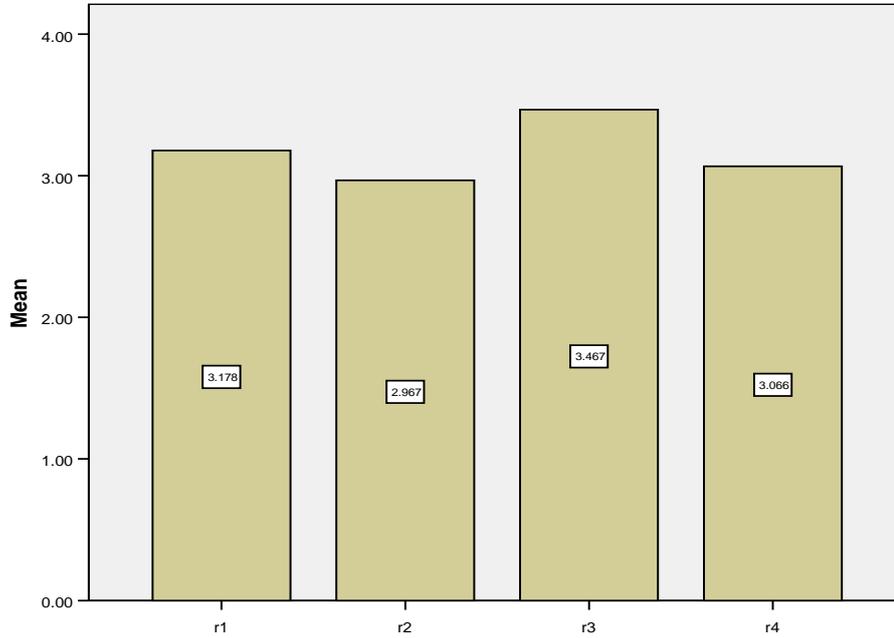
**جدول (١٠):** يوضح المتوسطات الحسابية للضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم حسب درجة على المجالات ككل.

الترتيب	درجة الضغوط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجالات	الرقم
الثاني	درجة متوسطة	٤٩٤,	٣.١٧	مجال اللاعبين	١
الرابع	درجة منخفضة	٣٠٢,	٢.٩٦	مجال الجهاز الفني والإداري	٢
الأول	درجة متوسطة	٦٥٦,	٣.٤٦	مجال الجمهور	٣
الثالث	درجة متوسطة	٣٥٦,	٣.٠٦	مجال طبيعة المباراة	٤
	درجة متوسطة	٢٥,	٣.١٦	المتوسط الكلي	

\* أقصى درجة للإجابة هي (٥) درجات ف الجدولية = ١.٩٦.

يتضح من الجدول رقم (١٠) ترتيب المجالات وفقاً للضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلات الجزاء وكان ترتيبهم بالدرجة الأولى مجال الجمهور، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣.٤٦) وكانت الدرجة متوسطة، وبالدرجة الثانية مجال اللاعبين، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣.١٧) وكانت الدرجة متوسطة، وبالدرجة الثالثة مجال طبيعة المباراة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣.٠٦) وكانت الدرجة متوسطة، وبالدرجة الرابعة مجال الجهاز الفني والإداري، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢.٩٦) وكانت الدرجة منخفضة، أما المتوسط الحسابي للمجالات ككل فكان (٣.١٦) وكانت الدرجة متوسطة.

رسم بياني يوضح الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلات الجزاء على درجة المجالات ككل



بينت نتائج الدراسة أن مجالات الدراسة الأربعة قد حصلت على متوسطات حسابية متوسطة تراوحت ما بين (٢.٩٦ - ٣.٤٦) ودرجة الممارسة الكلية كانت متوسطة، ويرى الباحثان أن السبب يعود إلى عدم اهتمام الأندية بالشكل المطلوب في إعداد اللاعبين من الناحية النفسية بالشكل الصحيح وعدم اهتمام المدربين بوضع اللاعبين قدر الإمكان في ظروف مشابهة لظروف المباراة.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلة الجزاء تبعاً لتبعات متغيرات (الخبرة في الملعب، تنفيذ ركلات الجزاء، مشاركة اللاعب، مركز اللاعب).

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل متغير من متغيرات الدراسة تبعاً لمجالات الدراسة ونتائج الجداول (١١-١٧) تبين ذلك.

جدول (١١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعا لمتغير الخبرة في الملعب.

الانحراف المعياري	الموسط الحسابي	العدد	المتغير التابع	المجالات
٤٨	٣.٢٧	١٨	أقل من ٣ سنوات	مجال اللاعبين
٣٩	٣.٢١	٣٢	من ٣-٦ سنوات	
٥٥	٣.١٠	٤٢	أكثر من ٦ سنوات	
٤٩	٣.١٧	٩٢	المجموع	
٢٩	٣.٠٣	١٨	أقل من ٣ سنوات	الجهاز الفني والإداري
٣٢	٢.٩٠	٣٢	من ٣-٦ سنوات	
٢٨	٢.٩٨	٤٢	أكثر من ٦ سنوات	
٣٠	٢.٩٦	٩٢	المجموع	
٦٦	٣.٣٠	١٨	أقل من ٣ سنوات	الجمهور
٤٥	٣.٣٧	٣٢	من ٣-٦ سنوات	
٧٥	٣.٦٠	٤٢	أكثر من ٦ سنوات	
٦٥	٣.٤٦	٩٢	المجموع	
٥٠	٢.٩١	١٨	أقل من ٣ سنوات	طبيعة المباراة
٢٧	٣.١٦	٣٢	من ٣-٦ سنوات	
٣٢	٣.٠٥	٤٢	أكثر من ٦ سنوات	
٣٥	٣.٠٦	٩٢	المجموع	

\* أقصى درجة للإجابة هي (٥) درجات ف الجدولية = ١.٩٦.

يبين الجدول رقم (١١) أن هناك فروق بين المتوسطات في تأثير الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلات الجزاء تبعا لمتغير الخبرة في الملعب، ولتحديد مستوى الدلالة الإحصائية لتلك الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول رقم (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢): نتائج التحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق تبعا للمجالات في تأثير الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلات الترجيح لمتغير الخبرة في الملعب.

المجالات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط الانحراف	(ف)	الدلالة*
مجال اللاعبين	بين المجموعات داخل المجموعات المجموعات	٢ ٨٩ ٩١	٤٥٨ ٢١.٧٩٩ ٢٢.٢٥٧	٠.٢٢٩ ٠.٢٤٥	٠.٩٣٤	٠.٣٩
مجال الجهاز الفني والإداري	بين المجموعات داخل المجموعات المجموعات	٢ ٨٩ ٩١	١٩٨ ٨.١٣٣ ٨.٣٣١	٠.٠٩٩ ٠.٠٩١	١.٠٨٤	٠.٣٤
مجال الجمهور	بين المجموعات داخل المجموعات المجموعات	٢ ٨٩ ٩١	١.٦١٢ ٣٧.٥٥٠ ٣٩.١٦٢	٠.٨٠٦ ٠.٤٢٢	١.٩١٠	٠.١٥
مجال طبيعة المباراة	بين المجموعات داخل المجموعات المجموعات	٢ ٨٩ ٩١	٧٤٧ ١٠.٨٣٥ ١١.٥٨٢	٠.٨٠٦ ٠.٤٢٢	٣.٠٦٨	*٠.٠٥
المجال الكلي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموعات	٢ ٨٩ ٩١	٠٤١ ٥.٧٢٤ ٥.٧٦٤	٠.٢٠ ٠.٠٦٤	٠.٣١٦	٠.٧٢

\* دال إحصائيا عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ .

يبين الجدول رقم (١٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلات الجزاء تبعا لمتغير الخبرة في الملعب، على كل من (مجال اللاعبين، مجال الجهاز الفني والإداري، مجال الجمهور)، حيث كانت النتائج أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمجال طبيعة المباراة، وذلك لصالح لاعبي الخبرة من ٣-٦ سنوات، حيث وصل المتوسط الحسابي إلى (٣.١٦٦٧)، ووصل (٣.٠٥٥٦) لأكثر من (٦) سنوات، ووصل (٢.٩١٣٦) لأقل من ٣ سنوات، حيث كان مستوى الدلالة يساوي (٠.٠٥). ويعزو الباحثان ذلك لان طبيعة المباراة متغير مستمر يختلف باختلاف المواقف وبالتالي يصعب التدريب عليه في مرحلة ما قبل المنافسات.

جدول (١٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ف ومستوى الدلالة الإحصائية تبعا لمتغير تنفيذ ركلات الجزاء.

المجالات	المتغير التابع	العدد	الموسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	الدلالة
مجال اللاعبين	منفذ	٦٢	٣.١٧٤٢	٥١٣٧٢	١.٠٠	٠.٣١٩
	غير منفذ	٣٠	٣.١٨٦٧	٤٦٠٦٨		
الجهاز الفني والإداري	منفذ	٦٢	٣.٠١٠٤	٢٩٨٥٥	٠.٣٨	٠.٨٤٦
	غير منفذ	٣٠	٢.٨٧٨٦	٢٩٦٠٩		
الجمهور	منفذ	٦٢	٣.٤٤١٩	٧٣٢٢٩	٠.٣٩	٠.٤٦٥
	غير منفذ	٣٠	٣.٥٢٠٠	٤٦٧١٣		
طبيعة المباراة	منفذ	٦٢	٣.٠٠٩٠	٣٩٢٨٦	٣.٩٤	*٠.٠٥٠
	غير منفذ	٣٠	٣.١٨٥٢	٢٣٠٣٧		
المجموع الكلي	منفذ	٦٢	٣.١٥٨٩	٢٧٤٤٩	٣.١٧	٠.٠٧٨
	غير منفذ	٣٠	٣.١٩٢٦	١٩٨٧٤		

\* دال إحصائيا عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ .

يبين الجدول رقم (١٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلات الجزاء تبعا لمتغير تنفيذ ركلات الجزاء، على كل من (مجال اللاعبين، مجال الجهاز الفني والإداري، مجال الجمهور)، حيث كانت النتائج أكبر من مستوى الدلالة  $(0.05)$ ، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمجال طبيعة المباراة، وذلك لصالح غير المنفذ لركلات الجزاء، حيث وصل المتوسط الحسابي إلى  $(3.00)$ ، ووصل  $(3.18)$  لغير المنفذ لركلات الجزاء، حيث كان مستوى الدلالة يساوي  $(0.05)$ .

جدول (١٤): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ف ومستوى الدلالة الإحصائية تبعا لمتغير مشاركة اللاعب.

المجالات	المتغير التابع	العدد	الموسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	الدلالة*
اللاعبين	أساسي	٦٨	٣.٢٢٣٥	٤٨١٠٢	١٥٨	٠.٦٩٢
	احتياط	٢٢	٣.٠٢٧٣	٥٣٨٢٤		
الجهاز الفني والإداري	أساسي	٦٨	٢.٩٧٧٩	٣٢٩١٣	٨.٥٠	*٠.٠٠٤
	احتياط	٢٢	٢.٨٩٩٤	١٧٧٢٥		

... تابع جدول رقم (١٤)

المجالات	المتغير التابع	العدد	الموسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	الدلالة*
الجمهور	أساسي	٦٨	٣.٤٨٢٤	٧٣٧٦٧	٣.٩٧	٠.٠٤٩*
	احتياط	٢٢	٣.٤٥٤٥	٣٣٩٠٨		
طبيعة المباراة	أساسي	٦٨	٣.٥٧٢	٣٧٦٤٣	١.١٣	٠.٢٨٩
	احتياط	٢٢	٣.٠٤٠٤	٢٥٣٢٥		
المجموع الكلي	أساسي	٦٨	٣.١٨٥٣	٢٧٢٦٣	٤.٣١	٠.٠٤١*
	احتياط	٢٢	٣.١٠٥٤	١٧٠١١	١.٥٨	

\* دال إحصائيا عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ .

يبين الجدول رقم (١٤) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلات الجزاء تبعا لمتغير مشاركة اللاعب، على كل من (مجال اللاعبين، مجال طبيعة المباراة)، حيث كانت النتائج أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمجال الجهاز الفني والإداري، حيث وصل المتوسط الحسابي إلى اللاعب الأساسي (٢.٩٧)، ووصل للاعب الاحتياط (٢.٨٩)، حيث كان مستوى الدلالة يساوي (٠.٠٠٤)، وكانت دالة إحصائية لمجال الجمهور حيث وصل المتوسط الحسابي للاعب الأساسي (٣.٤٨) ولللاعب الاحتياط (٣.٤٥)، حيث كان مستوى الدلالة يساوي (٠.٠٤٩).

**جدول (١٥):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ف ومستوى الدلالة الإحصائية تبعا لمتغير مركز اللاعب.

المجالات	المتغير التابع	العدد	الموسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
اللاعبين	حارس مرمى	١٣	٣.١١٥٤	٤٤١٣٠	درجة متوسطة
	مدافع	٢٧	٣.٢٠٣٧	٥٤٢٤٢	درجة متوسطة
	وسط	٣٦	٣.٠٨٨٩	٥٠٤٧١	درجة متوسطة
	مهاجم	١٦	٣.٣٨٧٥	٣٩١٣٧	درجة متوسطة
الجهاز الفني والإداري	حارس مرمى	١٣	٢.٨٠٢٢	٣٤٨٩٠	درجة قليلة
	مدافع	٢٧	٣.٠٢١٢	٢٩٤٣٨	درجة متوسطة
	وسط	٣٦	٢.٨٩٨٨	٢٢٥٤٧	درجة متوسطة
	مهاجم	١٦	٣.١٦٥٢	٣٢٧٥٥	درجة متوسطة

... تابع جدول رقم (١٥)

الدرجة	الانحراف المعياري	الموسط الحسابي	العدد	المتغير التابع	المجالات
درجة قليلة	٣٠٢٥٧	٢.٩٦٧٤	٩٢	حارس مرمى	الجمهور
درجة متوسطة	٤١٢٦٢	٣.١٢٣١	١٣	مدافع	
درجة كبيرة	٣٥٦٦٦	٣.٦٤٨١	٢٧	وسط	
درجة متوسطة	٥٩٢٥٥	٣.٣٥٥٦	٣٦	مهاجم	
درجة كبيرة	١.٠٩٠٢٤	٣.٦٩٣٨	١٦	حارس مرمى	طبيعة المباراة
درجة متوسطة	٦٥٦٠١	٣.٤٦٧٤	٩٢	مدافع	
درجة متوسطة	٢١٢٠٢	٣.٠٩٤٠	١٣	وسط	
درجة متوسطة	٢٧٦٢١	٣.٠٩٨٨	٢٧	مهاجم	
درجة متوسطة	١٥٢٠٤	٣.٠٣٣٧	١٣	حارس مرمى	المجموع الكلي
درجة متوسطة	٢٢٩٩٣	٣.٢٤٢٩	٢٧	مدافع	
درجة متوسطة	٢٢٧٠٩	٣.٠٨٧٤	٣٦	وسط	
درجة متوسطة	٢٨٢٦٣	٣.٣٤٢٩	١٦	مهاجم	

\* دال إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$ .

يبين الجدول رقم (١٥) أن هناك فروق بين المتوسطات في تأثير الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلات الجزاء تبعاً لمتغير مركز اللاعب، ولتحديد مستوى الدلالة الإحصائية لتلك الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول رقم (١٦) يوضح ذلك.

**جدول (١٦):** نتائج التحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق تبعاً للمجالات في تأثير الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلات الجزاء لمتغير تنفيذ مركز اللعب.

المجالات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط الانحراف	(ف)	الدلالة*
اللاعبين	بين المجموعات	٣	١.٠٥٧	٣٥٢	١.٤٦٢	٠.٢٣٠
	داخل المجموعات	٨٨	٢١.٢٠٠	٢٤١		
	المجموعات	٩١	١.٠٥٧			
الجهاز الفني والإداري	بين المجموعات	٣	٢١.٢٠٠	٤٠٩	٥.٠٧٢	*٠.٠٠٣
	داخل المجموعات	٨٨	٢٢.٢٥٧	٠٨١		
	المجموعات	٩١	١.٢٢٨			

... تابع جدول رقم (١٦)

المجالات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط الانحراف	(ف)	الدلالة*
مجال الجمهور	بين المجموعات	٣	٧.١٠٣	١.٢٣١	٣.٠٥٥	*٠.٠٣٣
	داخل المجموعات	٨٨	٨.٣٣١	.٤٠٣		
	المجموعات	٩١	٣.٦٩٣			
طبيعة المباراة	بين المجموعات	٣	٣٥.٤٦٩	.٠٧٥	٠.٥٧٨	.٦٣١
	داخل المجموعات	٨٨	٣٩.١٦٢	.١٢٩		
	المجموعات	٩١	.٢٢٤			
الكلي	بين المجموعات	٣	١١.٣٥٨	.٣٧٠	٦.٩٩٠	*٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	٨٨	١١.٥٨٢	.٠٥٣		
	المجموعات	٩١	١.١٠٩			

\* دال إحصائيا عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$ .

يبين الجدول رقم (١٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموع الكلي لمتغير مركز اللعب، كما توجد فروق تعزى (لمجال الجهاز الفني والإداري، مجال الجمهور)، وذلك لصالح المهاجم، حيث وصل المتوسط الحسابي إلى (٣.١٦٥٢) و(٣.٠٢١٢) للمدافع، و(٢.٨٩٨٨) للوسط، و(٢.٨٠٢٢) لحارس المرمى، حيث كان مستوى الدلالة (٠.٠٠٣) و(٠.٠٣٣) على التوالي. بينما كانت لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبي كرة القدم أثناء تأدية ركلات الجزاء تبعا لمتغير مركز اللاعب، على كل من (مجال اللاعبين، مجال طبيعة المباراة) تعزى لمتغير مركز اللاعب، حيث كانت النتائج أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (١٧): يوضح نتائج اختبار (L.S.D) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على الضغوطات التي تواجه لاعبي كرة القدم تبعا لمركز اللاعبين.

مركز اللاعبين	مستويات المتغير	حارس مرمى	مدافع	وسط	مهاجم
مجال الجهاز الفني والإداري	حارس		*-٢١٨	-٠.٠٩٦	*٠.٣٦٢
	مدافع	*٠.٢١٨		٠.١٢٢	-٠.١٤٤
	وسط	-٠.٠٩٦	-٠.١٢٢		*-٠.٢٦٦
	مهاجم	*٠.٣٦٢	٠.١٤٤	*٠.٢٦٦	

... تابع جدول رقم (١٧)

مركز اللاعبين	مستويات المتغير	حارس مرمى	مدافع	وسط	مهاجم
الجمهور	حارس		*-٠.٥٢٥	-٠.٢٣٢	*-٠.٥٧٠
	مدافع	*٠.٥٢٥		٠.٢٩٢	-٠.٠٤٥
	وسط	٠.٢٣٢	-٠.٢٩٢		-٠.٣٣٨
	مهاجم	*٠.٥٧٠	٠.٠٤٥	٠.٣٣٨	

يتضح من الجدول رقم (١٧) أن هناك فروق معنوية في تأثير الضغوطات التي تواجه اللاعبين أثناء تأدية ركلات الترجيح وكانت النتائج متفاوتة كما هو مبين في الجدول كانت لصالح المدافع والوسط بالنسبة للحارس، وللمهاجم بالنسبة للمدافع، وللحارس والوسط والمهاجم بالنسبة للوسط، أما بالنسبة للمجال الثالث مجال الجمهور، فكانت للمدافع والوسط والمهاجم بالنسبة للحارس، وكانت للمهاجم بالنسبة للمدافع، وللمدافع والمهاجم بالنسبة للوسط.

#### الاستنتاجات

- من خلال الإطلاع على نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثان ما يلي:
١. أن تأثير درجة الضغوطات النفسية التي تواجه لاعبين كرة القدم أثناء تأدية ركلات الجزاء لجميع مجالات الدراسة كانت متوسطة.
  ٢. أن أعلى ضغط نفسي يقع على اللاعبين أثناء تأدية ركلات الجزاء هو ضغط الجمهور وخصوصا عندما يكون الفريق الآخر متقدم بهدف.
  ٣. فيما يتعلق بترتيب المجالات تبعا لدرجة الضغوطات النفسية فكانت على النحو التالي:
    - المرتبة الأولى: مجال الجمهور.
    - المرتبة الثانية: مجال اللاعبين.
    - المرتبة الثالثة: مجال طبيعة المباراة.
    - المرتبة الرابعة: مجال الجهاز الفني والإداري.
  ٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لاختلاف متغيرات الدراسة (الخبرة في الملعب، تنفيذ ركلات الجزاء، مشاركة اللاعب)، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير مركز اللاعب على كل من مجال (الجهاز الفني والإداري، والجمهور) وذلك لصالح المهاجم.

### التوصيات

- على ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثان بما يلي:
١. أن يتم التركيز على جميع المجالات بنفس القدر من الأهمية وذلك لأن كل مجال من هذه المجالات مكمل للمجال الأخر.
  ٢. ضرورة التركيز على وضع اللاعبين في ظروف مشابهة لظروف المباراة حتى يتسنى للمدرب الاختيار الصحيح للاعب الذي يستطيع تأدية ركلة الجزاء.
  ٣. عمل دراسة مشابهة لهذه الدراسة على درجة اخرى لمعرفة تأثير الدرجة (الأولى او الثانية) على العوامل المحددة للضغوطات النفسية التي تواجه لاعبين كرة القدم أثناء تأدية ركلات الجزاء.
  ٤. عمل دراسة مشابهة لهذه الدراسة لمعرفة العوامل المحددة للضغوطات النفسية التي تواجه لاعبين كرة القدم أثناء تأدية ركلات الترجيح وليس الجزاء.

### المراجع العربية والأجنبية

- ابراهيم، مفتي. (١٩٩٠). الهجوم في كرة القدم. ط١. دار الفكر العربي. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- أسامة كامل، راتب. (١٩٩٥). علم النفس الرياضية. ط١. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- اسامة كامل، راتب. (٢٠٠٠). علم النفس الرياضي. ط٢. دار الفكر. القاهرة. جمهورية مصر العربية. ١٥٧.
- جابر، رمزي. (٢٠٠٩). "الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأقصى. غزة.
- جابر، رمزي. (٢٠٠٩). "التعرف على مدى شيوع ظاهرة السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة". بحث غير منشور. جامعة الأقصى. غزة.
- جابر، رمزي. (٢٠٠٩). "حالة قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين". مجلة علوم الرياضة. (١). ٦٧-٦٨.
- حماد، مفتي إبراهيم. (٢٠٠١). التدريب الرياضي الحديث. ط٢. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- راتب، أسامة. (١٩٩٧). علم نفس الرياضة. ط٢. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.

- الزغاري، فائق. (٢٠٠٧). "الضغوطات النفسية".  
<http://uaesm.maktoob.com/vb/uae>.
- سعيد، علي. (٢٠٠٨). "علاقة القلق بضربة الجزاء لدى لاعبي كرة القدم".  
<http://almahmodia.com/vb/member.php?u=62>
- سليمان، عبد الرحمن. (٢٠٠٣). "الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا".  
[www.omferas.com](http://www.omferas.com).
- شمعون، محمد العربي وآخرون. (١٩٩٦). التدريب العقلي والتنس. ط١. دار الفكر العربي. القاهرة. جمهورية مصر العربية.
- الشيخ. محمد الخير. ٢٠١٠. "الضغوط والمعالجات النفسية للاعبي كرة القدم".  
[http://www.aleqt.com/2010/11/12/article\\_468340.html](http://www.aleqt.com/2010/11/12/article_468340.html)
- العربي، محمد. (١٩٩٦). التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط١. دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد. (٢٠٠٤). مدخل في علم النفس الرياضي. ط٤. مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، محمد. (١٩٩٨). مدخل في علم النفس الرياضي. ط١. دار الكتاب للنشر. القاهرة. جمهورية مصر العربية. ٣٨٢.
- علاوي، محمد حسن. (٢٠٠١). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. ط١. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- علاوي، حسن. (٢٠٠٢). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. ط١. دار الفكر العربي.
- فوزي، أحمد. (٢٠٠٣). مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم – التطبيقات). ط١. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- فوزي، أحمد. (٢٠٠٦). مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم – التطبيقات). ط٢. دار الفكر العربي، القاهرة. مصر.
- لقدام، عشان. (٢٠٠١). "أهمية الأعداد النفسي للاعبي كرة القدم".  
<http://forum.palmoon.net>
- Spielberg, G. (1979). Anxiety. Current Trent trenols in the theory and research Academic. New York. America.

- Martin, J.J. & Gill, D.L. (1991). "The relationships among sport Confidence Competitive orientation Self - efficacy anxiety and performance". Journal of sport and exercise – psychology. 149-159.