

الضغوط النفسية وعلاقتها بالاستثارة الانفعالية لدى مشرفي أندية الدرجة الممتازة
بكرة القدم في دوري إقليم كردستان - العراق

أ.م. د. ألان قادر رسول
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة صلاح الدين - اربيل

ملخص البحث العربي:

تأتي أهمية البحث من خلال الارتقاء بمستوى مشرفي كرة القدم و خاصة للندية الدرجة الممتازة في اقليم كردستان - العراق بحيث ان امتلاك المشرفين الموصفات البدنية و النفسية و الحركية الايجابية و المناسبة للتعامل مع احداث المباريات تؤدي الى النجاح والتفوق و تحقيق الاهداف بينما في حال حدوث العكس فان ذلك تؤدي الى حدوث حالات و مواقف لا يحسد عليها و خاصة خارج الملعب و بالتالي يظهر انعكاسها داخل الملعب وتكمن المشكلة بظهور حالات غير مرغوب فيها في بعض الاحيان من قبل المشرفين و التي تكون لها دور اساسي في تاثير السلبي على نفسية اللاعبين و المدربين و خلق اجواء مصحوبة بالتوترات و تعكير الاجواء مما يؤدي بشكل سلبي على سير المباريات . وكانت اهداف البحث التعرف على مستوى الضغوطات النفسية و علاقتها بالاستثارة الانفعالية لدى مشرفي الاندية الدرجة الممتازة مستخدما مقياسين مقننين تم استخدامهما في البيئات العراقية الرياضية . وبعد اجراء المعاملات العلمية و الاحصائية على النتائج و البيانات تم التوصل الى ان المشرفين يعانون من ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية والاستثارة الانفعالية مما يؤثر بشكل سلبي على سير المباريات.و دخول المشرفين قبل البدء بالدوري الى دورات و ندوات خاصة بالاعداد النفسي بشكل عام من اجل تهيئتهم و اطلاعهم على اخر المستجدات في عملية الاشراف و كسب المعلومات عن قوانين اللعبة .

**Psychological stress and its relationship to emotional arousal among supervisors
of Premier League clubs Football in the Kurdistan Region League - Iraq**

researcher

A.M. Dr. Alan Qader Rasool

Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Salahaddin University/ Erbil

Email;alan.rasul@su.edu.krd

Research Summary

The importance of the research comes through raising the level of football supervisors, especially for the Premier League clubs in the Kurdistan region - Iraq, so that the supervisors' possession of positive and appropriate physical, psychological and kinetic specifications to deal with the events of the matches leads to success and excellence and achieving goals, while in the event of the opposite, the This leads to the occurrence of unenviable situations and situations, especially outside the stadium, and thus its reflection appears inside the stadium. The problem lies in the emergence of undesirable situations sometimes by the supervisors, which have a key role in the negative impact on the psyche of players and coaches and creating an atmosphere Accompanied by tensions and disturbing the atmosphere, which negatively affects the conduct of matches. The objectives of the research were to identify the level of psychological stress and its relationship to emotional arousal for the supervisors of the clubs of the excellent degree, using two standardized scales that were used in the Iraqi sports environments. After conducting scientific and statistical transactions on the results and data, it was concluded that the supervisors suffer from a high level of psychological pressure and emotional arousal, which negatively affects the conduct of the matches. Informing them of the latest developments in the supervision process and gaining information about the laws of the game.

1-التعريف بالبحث :

1 - 1 المقدمة و أهمية البحث :

يركز علم النفس الرياضي اهتماماته على اللاعبين والمدربين والأدريين والألعاب وهو بمعنى آخر دراسة أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري أو تقديم اجابة لتساؤلات عن السلوك البشري و العوامل النفسية والاجتماعية و التربوية المؤثرة في السلوك الرياضي نحو تحقيق مستوى عال من الاداء والانجاز الرياضي الافضل و لها دور بارز في بناء الشخصية الرياضية واستمرار التقدم الرياضي , فمن خلاله يمكن ايجاد الحلول للعديد من المشاكل النفسية والرياضية من خلال اجتياز المعوقات و اعطاء المؤشر الحقيقي لما يمتلكه الرياضي من صفات وسمات نفسية و قدرات عقلية الايجابية منها والتي يمكن تعزيزها والسلبية منها يمكن تلافيتها .

تختلف قدرة الافراد على مواجهة الصعوبات و الضغوط الحياتية بحسب قدرتهم على التكيف والانسجام مع هذه المتغيرات اذ ان جميع الافراد يتعرضون للضغوط بشكل أو باخر و لكنهم لا يتعرضون جميعا لمخاطرها بنفس الدرجة لان تأثير الضغوط و مستوى تهديدها يختلف من فرد لآخر تبعا لنمط شخصيته و تبعا لقدراته و خبراته و كيفية ادراكه للضغط الواقع عليه , كما أن استجابة الفرد للضغوط يعتمد على مداها قصيرة

كانت أم طويلة، وإن تأثير الضغوط يتوقف على مدة استمرارها فإذا استمرت لمدة قصيرة فأن الفرد سيتعامل معها دون أن تسبب له أي تأثيرات نفسية أو بدنية ، أما إذا استمرت لمدة طويلة فإنها ستعرضه الى مخاطر كبيرة تهدد صحته وتشعره بالالام و عدم الارتياح .

تشارك في لعبة كرة القدم مجموعة عوامل في نجاحها و فشلها منها (اللاعب - المدرب - الحكم - المشرف - الاداري) بحيث عندما يمتلك أي طرف من هذه الاطراف المواصفات البدنية و النفسية والمهارية - والحركية الايجابية والمناسبة للتعامل مع أحداث المباريات فان ذلك يؤدي الى النجاح والتفوق والى تحقيق الاهداف , بينما في حال حدوث العكس فان ذلك تؤدي الى حدوث حالات و مواقف لا يحسد عليها. وبما ان هذه اللعبة تتميز بحدوث العديد من المواقف والاحداث التي من الممكن أن يؤثر على نفسية اللاعبين والمدربين والمشرفين اللذين يقع على عاتقهم المسؤولية الكبرى في ضبط وتهائية مناخ مناسب وايجابي خارج الملعب اذ ان حدوث أي حالة غير مناسبة يلقي بضلالها داخل الملعب لذا من الضروري أن يمتلك المشرفين الوعي الكامل والثقافة القانونية وكافة الاجراءات التي ترتبط بمهامهم و تمسك باعلى درجات الضبط النفسي حتى يستطيعوا ان يكونوا سببا ايجابيا في السيطرة على مجريات المباريات ويصبحوا نموذجا صالحا يقتدى بهم اللاعبين و المدربين داخل الملعب . من هنا تأتي أهمية البحث بحيث يحاول أن يتعرف على مستوى الضغوطات النفسية على المشرفين و مدى علاقتها بالاستثارة الانفعالية من أجل الوصول الى الحلول المناسبة لها .

1 - 2 مشكلة البحث

يشير العديد من المصادر العلمية الى أن تدهور الجانب النفسي لدى العاملين في المجال الرياضي يؤدي الى تعرض الاشخاص الى حالات نفسية تؤثر على مجمل الاجواء المصاحبة للمباريات . و يعتبر موضوع ضغوطات نفسية من المواضيع المهمة والمرتبطة بالعديد من الحالات النفسية الاخرى منها حالة ضبط النفس فكلما كانت الضغوطات النفسية قليلة كلما استطاع الشخص ضبط نفسه والعكس صحيح , وبما أن لعبة كرة القدم من الالعب التي من الممكن حدوث هذه الحالات فيها كثيرا نتيجة التغيرات وحدوث المواقف المختلفة لدى اللاعبين تعتبر حالات طبيعية بعض الشيء الا ان حدوث هذه الحالات عند مشرفي الفرق الاندية تعتبر امرا خطيرا و لا يمكن أن يحدث .

من خلال ملاحظة الباحث الميدانية لمباريات دوري أندية إقليم كردستان و حدوث العديد من المواقف والاحداث الغير مرغوبة من حيث الاعتداء على الحكام و عدم تكلمة المباريات والانسحاب و الشتم والسب لبعض الجهات الرياضية. ان لمشرفي الفرق دور الاساسي في تأثير السلبي على نفسية اللاعبين و المدربين وخلق أجواء مصحوبة بالتوترات و تعكير اجواء المباريات نتيجة عدم امتلاكهم القدرة على ضغوطاتهم النفسية والتحكم في انفعالاتهم مما يؤدي بشكل سلبي على سير المباريات, من هنا تكمن مشكلة البحث من حيث يسعى الباحث الى التصدي لهذا الموضوع وايجاد الحلول المناسبة لها .

1 - 3 أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على:

1. الضغوطات النفسية لدى مشرفي أندية الدرجة الممتازة في دوري اقليم كردستان - العراق بكرة القدم .
2. الاستثارة الانفعالية لدى مشرفي أندية الدرجة الممتازة في دوري اقليم كردستان - العراق بكرة القدم .
- 3- العلاقة بين الضغوطات النفسية و الاستثارة الانفعالية لدى مشرفي أندية الدرجة الممتازة في دوري اقليم كردستان - العراق بكرة القدم .

1 - 4 فرضيات البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة معنوية في الضغوطات النفسية لدى مشرفي اندية الدرجة الممتازة في دوري اقليم كردستان - العراق بكرة القدم .
- 2- توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاستثارة الانفعالية لدى مشرفي اندية الدرجة الممتازة في دوري اقليم كردستان - العراق بكرة القدم .
- 3- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الضغوطات النفسية و الاستثارة الانفعالية لدى مشرفي اندية الدرجة الممتازة في دوري اقليم كردستان - العراق .

1 - 5 مجالات البحث :

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : مشرفي اندية الدرجة الممتازة في دوري اقليم كردستان - العراق للموسم 2021-2022-

- 1 - 5 - 2 المجال المكاني : ملاعب و منشآت اندية الدرجة الممتازة في دوري اقليم كردستان - العراق .

- 1 - 5 - 3 المجال الزمني : الفترة من (1 - 5 - 2021) لغاية (1/8/2021).

1 - 6 تحديد المصطلحات :

الضغوط النفسية : تعرف على انها حالة نفسية ناشئة من تفاعل الفرد مع مواقف البيئة الضاغطة والتي تؤدي الى استنفاد الطاقة الانفعالية و الجسدية (حسو , 2006 , 12)

الاستثارة الانفعالية : هي مجموعة من المواقف و الحالات النفسية التي تظهر على الرياضي مصحوبة بانفعالات ناتجة عن مثيرات خارجية و داخلية يعبر عنها الرياضي من خلال شعوره الذاتي (الناهي , 2002 , 11)

2 - الدراسات النظرية والمثابرة

2 - 1 الدراسات النظرية

2 - 1 - 1 مفهوم الضغط النفسي :

وهي استجابة الجسم لاي مطالب تفرض عليه و قد تكون هذه المطالب متعلقة بالوظيفة , او الوضع المالي , او العلاقات , او الجوع , او المرض , او الحالات التنافسية قد تجد ان لها تأثيرا تراكميا بحيث تتراكم

كل الضغوط فوق بعضها البعض و خلال هذه المواقف قد تشعر بالانزعاج , و قد يخلق الجسم استجابة للتوتر و القلق و سرعة الانفعال , هذا يمكن ان يسبب مجموعة متنوعة من الاعراض الجسدية و يغير الطريقة التي تتصرف بها و يقودك الى تجربة مشاعر اكثر حدة , يمكن ان تؤثر الضغوط بعدة طرق جسدية و عاطفية و بدرجات متفاوتة . (علاوي , 1998 , 168)

2 - 1 - اسباب الضغط النفسي :

ان معرفة السبب الرئيسي الذي ادى الى حدوث الضغط النفسي تعتبر الخطوة الاولى للتعامل مع هذه الحالة و هناك العديد من الاسباب المتعلقة بالضغط النفسي منها :

1- الضغوط في المواقف المهددة للحياة و تتمثل هذه الضغوط بتعرض الانسان لاشياء او مواقف قد تؤذي و قد تهدد حياته .

2- الضغط البيئي و يكون الضغط النفسي في هذه الحالة كرد فعل تجاه الاشياء الموجودة حول الشخص و التي تسبب له الاجهاد و مثال على ذلك , الازدحام , الضوضاء و ضغوط العمل و الاسرة .

3- الضغوط الداخلية و تتمثل بقلق الانسان و توتره تجاه الاشياء التي لا تستحق التوتر و القلق او معاناته من استمرار التفكير و الشعور بالقلق تجاه الاشياء التي لا يمكنه السيطرة عليها او القيام بتصرف اتجاهها .

4- الضغوط الناتجة عن الانهاك في العمل منها :

- العمل لفترات زمنية طويلة .

- القيام باعمال الصعبة .

- عدم القدرة على ادارة الوقت جيدا .

- عدم منح الجسم الوقت الذي يحتاجه من الراحة و الاسترخاء . (فائق , 1996 , 24)

2 - 1 - 3 مفهوم الاستثارة الانفعالية :

عبارة عن حالة تمتاز بقوة و الرغبة في عمل سلوك معين , اما ارنوف فبين ان (الانفعاليات او الوجدانيات حدث داخلي لان هذا الحدث قد يثير بدوره مظهرا خارجيا يدل عليه و احيانا ينزع لمظهر فجأة و يصعب التحكم به) . او قد يكون الانفعال عبارة عن حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية و مظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الانفعال لذا فان الانفعال عبارة عن حالات فسيولوجية تحدث للأفراد و تعمل على توجيه سلوكهم حسب نوع الاستثارة ان كانت ايجابية او سلبية و بالتالي تؤثر في مستواه و كثيرا ما يستخدم في اثناء المنافسات عبارات تدل على الاثارة و بث روح الحماس للرياضي و تحديدا من قبل المشرفين بغية الوصول باللاعب للاداء المطلوب انجازه . وتكثر حالات الاستثارة و التعبئة النفسية قبل المنافسة و خلالها عن طريق تشجيع اللاعبين و بث روح الحماس في نفوسهم لضمان تحقيقهم لاحسن مستوى في الاداء . لذلك نجد ان الانفعالات تلعب دورا مهما و بالغ الاثر في حياة الرياضي اذ ترتبط بسمات شخصيته و سلوكه و دوافعه و حاجاته و بانواع الانشطة التي يمارسها . (راتب , 1995 , 206)

2 - 1 - 4 الاستثارة الانفعالية و الاداء الرياضي :

في المجال الرياضي تكثر الانفعالات عند الرياضيين و تحديدا في اثناء المنافسات الرياضية حيث يعكس المواقف التنافسية في المباريات المهمة ردود افعال اللاعبين مصحوبة بانفعالات و ضغوط نفسية مختلفة , و نتيجة للموقف الذي يحدث اثناء المنافسة نلاحظ على سبيل المثال عند تحقيق الفوز او احرار التقدم بالنتيجة ظهور الفرح و السرور لدى اللاعبين و عند الفشل يخيم الحزن و الكابة اذ يشير الكبيسي (الى ارتباط الانفعالات بالنشاط الرياضي الممارس ارتباطا وثيقا لما لها من تاثير ايجابي او سلبي في العمليات الوظيفية او السلوكية للفرد الرياضي لذا تؤثر النتيجة في ادائه و انجازه في الفعالية الممارسة . (الناهي , 2002 , 19)

2 - 2 الدراسات المشابهة

2- 2 - 1 دراسة صلاح الدين ابو ناهية , 2016

(الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الازهر بغزة و اساليب مواجهتها و علاقتها بتقدير الذات و موضع الضبط الداخلي)

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات و موضع الضبط لدى طلاب جامعة الازهر في غزة و تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي على العينة البحث الاساسية مكونة من 95 طالبا جامعا مستخدما مقياس ضغوط الحياة لتقدير الضغوط النفسية و مقياس اساليب استيعاب المواقف الضاغطة و مقياس تقدير الذات و مقياس روتر للضبط الداخلي و الخارجي . و تم الحصول على الاستنتاجات بوجود علاقة ارتباطية سالبة بين مصادر الضغوط النفسية و بين الحساسية للمشاعر واعتبار الذات كذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضبط الداخلي و ابعاد مصادر الضغوط النفسية . و اوصى الباحث بضرورة ايجاد طرق فعالة لتقليل الضغوطات النفسية و ايجاد اساليب البحث الجديدة يؤثر تأثيرا ايجابيا على تقدير الذات و التعرف على اصدقاء جدد و قضاء وقتا مناسباً في القراءه فانه تزداد الثقة في ذاته .

2 - 2 - 2 دراسة بن ضياف صادق امين , 2016

(مستوى الاستثارة الانفعالية و علاقتها ببعض انماط الشخصية لدى لاعبي كرة القدم)

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين مستوى الاستثارة الانفعالية و انماط الشخصية (الانطوائية - الانبساطية لدى لاعبي كرة القدم و تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة البحث الاساسية مكونة من 40 لاعبا من لاعبي الاندية التي تلعب في الرابطة الجمهورية حسب متغيرات العمر و مراكز اللعب وخبرة اللاعب مستخدما مقياس الاستثارة الانفعالية ل (دورثي هاريسون) كذلك اختبار ايزيك للشخصية . و تم الحصول على الاستنتاجات بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانبساطية و مستوى الاستثارة الانفعالية و علاقة سالبة بين الانطوائية و مستوى الاستثارة الانفعالية . و اوصى الباحث بضرورة اضافة اخصائي نفسي

للطاقم الفني لكل فريق رياضي و كذلك التدريب على الاسترخاء الذي من شأنه خفض مستوى الاستثارة الانفعالية و الضغوط النفسية .

3 - منهج البحث و اجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبها المسحي لملائمته في حل مشكلة البحث و تحقيق اهدافه .

3 - 2 مجتمع البحث وعينه: اشتمل مجتمع البحث مشرفي الاندية الدرجة الممتازة المشاركة في دوري اقليم كردستان - العراق و البالغ عددهم (14) ناديا و تم تحديد عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية في جميع الاندية و بواقع مشرف واحد لكل نادي و بذلك اصبح عدد المشرفين (14) مشرفا و بنسبة 100% من مجتمع البحث .

3 - 3 اداتي البحث :

1 - 3 - 3 وصف المقياس الاول و تصحيحه . (مقياس الضغوط النفسية)

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية لدى اللاعبين في مواقف المنافسة الرياضية والمعد من قبل (مؤيد عبدالرزاق حسو) بعد تحويلها من اللاعبين الى مشرفين بحيث يتكون المقياس من (51) فقرة موزعة على (5) محاور اساسية و يجيب الرياضي على العبارات في ضوء بدائل الخمسة (كبيرة جدا , كبيرة , متوسطة , قليلة , قليلة جدا) و يتراوح مدى الدرجات بين (51 - 255) درجة كحد ادنى و اعلى , و ارتفاع الدرجة في المقياس دلالة على زيادة مستوى الضغوط النفسية . ملحق رقم (1)

2 - 3 - 3 وصف المقياس الثاني و تصحيحه . (مقياس الاستثارة الانفعالية)

استخدم الباحث مقياس الاستثارة الانفعالية لدى اللاعبين و المعد من قبل (عصام محمد عبدالرضا) بعد تحويلها من اللاعبين الى مشرفين بحيث يتكون المقياس من (31) فقرة و يجيب الرياضي على العبارات في ضوء بدائل الثلاثة (غالبا , احيانا , نادرا) و يتراوح مدى الدرجات بين (31 - 93) درجة كحد ادنى و اعلى , و ارتفاع الدرجة في المقياس دلالة على زيادة مستوى الاستثارة الانفعالية . ملحق رقم (2)

3 - 3 - 3 الموصفات العلمية للمقياسين :

3 - 3 - 3 - 1 صدق المقياسين : لغرض الحصول على صدق المقياسين تم عرضهما على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص في مجال العلوم النفسية و كرة القدم ملحق رقم (3) . وبعد جمع الاستمارات توصل الباحث الى الصدق الظاهري للمقياسين اذ يشير (ابل , 1972) في هذا المجال ان افضل وسيلة للتأكد من هذه الاداة هو ان يقرر المختصين مدى تغطية و شمولية الفقرات لجوانب الصفة المراد قياسها (ابل , 1972 , 555) .

3 - 3 - 2 ثبات المقياسين : من اجل الحصول على ثبات المقياسين فقد لجأ الباحث الى استخدام اختبار و اعادة الاختبار اذ قام بتوزيع المقياسين على مجموعة من المشرفين (خارج العينة الاساسية) كاختبار اولي ثم اعيد الاختبار نفسه بعد مرور (10) ايام من الاختبار الاول على العينة نفسها . و بعد جمع البيانات تمت معالجتها احصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط فظهرت قيمة (ر) (83%) و هذا يدل على وجود ارتباط و من ثم وجود معامل ثبات للمقياس .

4 - عرض النتائج و مناقشتها :

من اجل تحقيق اهداف البحث و لتوضيح الاسباب التي كانت وراء و تفسير النتائج و بعد جمع البيانات قام الباحث بمعالجتها احصائيا و كما يلي :

4 - 1 عرض النتائج

الجدول رقم (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (r) المحتسبة والجدولية في الضغوط النفسية و الاستثارة الانفعالية لدى عينة البحث

المتغيرات	عدد المشرفين	س +	ع -	معامل الارتباط	الاحتمالية sig	الدالة
الضغوط النفسية	14	180,78	4,61	0,115	0,696	غير معنوي
الاستثارة الانفعالية	14	81,42	4,39			

من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ بان القيمة الاوساط الحسابية للضغوط النفسية و الاستثارة الانفعالية كانت (180,78) و (81,42) على التوالي و بانحراف معياري (4,61) و (4,39) ومن اجل الحصول على دلالة الفروقات لجأ الباحث الى استخدام معامل الارتباط اذ كانت قيمته (0,115) وعند مقارنتها مع قيمة الاحتمالية ظهر بان قيمته كانت اصغر مما يشير الى عدم وجود فروق دالة بين المتغيرين .

4 - 2 مناقشة النتائج :

ان المنافسة الرياضية بحد ذاتها تمثل صراعا خارجيا تفرضه طبيعة مجال الرياضي من خلال القواعد والقوانين التي تحكم تنظيم و ادارة كل لعبة رياضية كما تلعب اهمية و مستوى و مكان المنافسة و حضور الجمهور و الشخصيات الرياضية و السياسية دورا في توجيه هذا الصراع فضلا عن الصراع الداخلي الذي يعاني منها الرياضي و المتمثل بتحقيق قدراته اولا و مواصلة تقويم قدراته قياسا بالرياضيين الاخرين , ومن هنا فان مجمل هذه الصراعات تتولد عنها افكار و مشاعر و انفعالات لدى الرياضي بحيث تشكل له ضغطا نفسيا يعمل على تنشيط العمليات الفسيولوجية في صورة مواجهة للموقف المثير . كما ان الضغط النفسي يرتبط

ارتباطا و ثقيا بالطاقة النفسية . اذ يشير (حسو , 2006) عندما يواجه الرياضي موقفا ما يفوق قدراته للقيام به سوف يمر بضغط نفسي ناتج عن القلق . (حسو , 2006 , 69).

كذلك تلعب البيئة الاجتماعية دورا تمثل نسبة كبيرة من حجم الضغوط التي يتعرض لها الافراد لانهم جزء من المجتمع يؤثرون فيه و يتأثرون به وان الافراد يتعرضون الى هذه الضغوطات الناتجة عن البيئة الاجتماعية لان الانسان يميل الى الاختلاط و النماذج مع الاحداث الاخرى من اجل اشباع رغباته الاجتماعية منها الظهور وتحقيق الذات و تبادل الاحترام و المودة اتجاه الاخرين . (فائق , 1996 , 141) .

ويرى الباحث ان طبيعة الخبرة التي يمتلكها المشرف في امكانية تحكمه في اداء و تنفيذ المهام يتطلب منه التحكم و السيطرة في ضبط انفعالاته و تسخير خبرته نحو الاداء الافضل باعتبار ان الخبرة لها الدور المهم و الفعال في التحكم في الحالات الانفعالية غير المرغوب فيها.

كذلك يعزو الباحث ان ظهور نتائج ارتفاع في درجة الاستثارة الانفعالية تعود الى قلة الاهتمام بالاستعداد النفسي للمشرفين اذ ان الاعداد النفسية هو احد المكونات الضرورية الحتمية و بدونه يستحيل احراز النجاحات الرياضية بحيث ان الاعداد النفسية يساعد على فهم و ادراك العديد من الامور الشخصية الخاصة باللاعبين و تعامل المناسب مع البيئة الاجتماعية المحيطة بهم مما يقلل من تعرضهم الى مواقف لا يحسد عليها.

كما ان الباحث يرى بان زيادة في درجة الاستثارة الانفعالية هو ان العديد من المشرفين يربطون نجاحاتهم الشخصية بنجاحهم في عملية الاشراف على الفرق بشكل يجعلها شيئا تزيد من الاستثارة الانفعالية على الرغم من ان بعض الاحيان تصبح المنافسة شيئا غير ممتع فهي لا تزيد درجة الاثارة بالقدر الملائم, وانما تزيدها بشكل مبالغ فيه , عندئذ تتحول المنافسة الى مصدر شعور بالقلق والتوتر و بالتالي تزيد من الضغوط النفسية و الاستثارة الانفعالية . كما ان هناك بعض العوامل البيئية الاخرى تؤدي الى ظهور هذه الحالات منها ان العديد من مشرفي الاندية يتم اختيارهم من قبل المسؤولين الداعمين للنادي ومن اجل كسب الرضا و تحقيق الذات و تحسين مستواهم المعيشي يحاولون جهد الامكان تحقيق هذه المكتسبات و عندما يتعرض هذه المكتسبات الى خطر يزداد ارتفاع الضغوط النفسية و بالتالي يؤدي الى ارتفاع في الاستثارة الانفعالية و اجراء بعض السلوكيات غير المرغوبة خارج الملعب مما يلقي ذالك بضلالها داخل الملعب .

5 - الاستنتاجات و التوصيات :

5 - 1 الاستنتاجات :

بعد فرز البيانات و اجراء المعالجات الاحصائية تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية :

1- ظهور مستويات مرتفعة في الضغوطات النفسية على مشرفي الاندية المشاركة في دوري الدرجة الممتازة لاقليم كردستان - العراق .

2- ظهور مستويات مرتفعة في الاستثارة الانفعالية على مشرفي الاندية المشاركة في دوري الدرجة الممتازة لاقايم كردستان - العراق .

3- يعاني المشرفين من الضغوطات النفسية اثناء المباريات بحيث يزداد هذه الضغوطات كلما زاد اهمية المباريات .

4- يعاني المشرفين من الاستثارة الانفعالية اثناء المباريات نتيجة ارتفاع مستويات الضغوطات النفسية كلما زاد اهمية المباريات .

5- وجود علاقة طردية بين مستوى الضغوطات النفسية و الاستثارة الانفعالية لدى مشرفي الاندية بشكل عام .

5 - 2 التوصيات :

بعد الحصول على الاستنتاجات اوصى الباحث بمجموعة من التوصيات منها :

1- التعرف على ما يميز المشرفين من السمات الشخصية بغية تطوير السمات الايجابية و الحد من السمات السلبية .

2- التاكيد على اهمية الاعداد النفسي للمشرفين قبل المباريات .

3- الاهتمام بالاعداد النفسي العام للمشرفين في غضون العملية التدريبية من اجل التعرف على مستويات اللاعبين و كسب المعلومات الفنية عنهم .

4- دخول المشرفين في دورات تخصصية قبل البدء بمباريات الدوري و اطلاعهم على اخر المستجدات في عملية الاشراف و كسب معلومات عن قوانين اللعبة .

5- اجراء البحوث والدراسات فيما يتعلق بمتغيرات اخرى و الالعاب اخرى في الضغوطات النفسية و الاستثارة الانفعالية .

المصادر العربية و الاجنبية :

المصادر العربية :

1- ابو ناهية , صلاح الدين (2016) : الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الازهر بغزة و اساليب مواجهتها و علاقتها بتقدير الذات و موضع الضبط الداخلي . رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , جامعة الازهر , غزة .

2- التكريتي , وديع ياسين , العبيدي , محمد حسن (1996) : التطبيقات الاحصائية و استخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , ط1 , دار الكتب للطباعة و النشر , جامعة موصل .

3- الكبيسي , رافع صالح (1988) : الاعراض النفسية لدى لاعبي المصارعة في العراق , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد .

4- الناهي , عصام محمد (2002) : الامن النفسي و علاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة موصل .

5- حسو ، مؤيد عبدالرزاق (2006) : تاثير الضغط النفسي و الجهد البدني في بعض الاستجابات الهرمونية و فقا للسّمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

6- راتب ، اسامة كامل (1995) : علم النفس الرياضة ، مفاهيم و تطبيقات ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

7- راتب ، اسامة كامل (2001) : الاعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة .

8- صادق امين ، بن ضياف (2016) : مستوى الاستثارة الانفعالية و علاقتها ببعض الانماط الشخصية لدى لاعبي كرة القدم - صنف الاكابر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية و الرياضية ، جامعة اكلي محند .

9- علاوي ، محمد حسن (1998) : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

10- فائق ، فوزي عبدالخالق (1996) : ضغوط العمل الوظيفي ، مجلة افاق اقتصادية ، المجلد 17 ، عدد 67 - 68 .

المصادر الاجنبية :

Eble. R. I : (1972) Essential of educational measurement 2nd prantice-hall.Englewood.cliff.New Gersey

الملاحق :

ملحق رقم (1)

يبيّن فقرات مقياس الضغوط النفسية .

ت	الفقرات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1-	افكر في عواقب خسارة المباراة					
2-	الاصابات الجسدية تعيق مسؤولياتي					
3-	اتضايق من تعرضي للامراض قبل المباريات					
4-	يزعجني اهتمام ادارة النادي ببعض اللاعبين					
5-	اشعر بضعف اهتمام الادارة لحالتي النفسية					
6-	اعاني من التعب الذهني قبل المباراة					
7-	اعاني من اضطرابات نفسية قبل المباراة					
8-	اومن بالحظ في تحقيق بعض الانجازات الرياضية					
9-	اشعر بان الادارة تهتم بالنتائج فقط					
10-	يلومني اصدقائي على اخطائي في مسؤولياتي					
11-	تستثيرني اصوات الجمهور					
12-	اشعر بانني غير مهيا نفسيا قبل المباراة					

13-	اشعر بانني شخص عصبي				
14-	يضايقني تدخل بعض الاداريين في عملي				
15-	اشعر بضعف الاثابة اثناء المباراة				
16-	اصاب بالاحباط في ملعب الخصم				
17-	الجا الى المنشطات لزيادة مستوى ادائي				
18-	اجد صعوبة في تحمل قيادة الفريق				
19-	اعاني من تعامل رئيس النادي				
20-	اعاني من ضعف اهتمام عائلتي بانجازاتي				
21-	اشعر بتسارع ضربات قلبي في المنافسات				
22-	اصاب بالتعب و الانهاك في اوقات المباراة				
23-	ابتعد عن اللاعبين قدر الامكان				
24-	تهددني ادارة النادي باستبعادني من الفريق				
25-	اشعر بانني استنفز طاقتي النفسية بسرعة				
26-	اشعر بالحزن كلما كثرت اخطائي				
27-	اشعر بصعوبة النوم ليلة المباراة				
28-	اكون عدوانيا كلما اقترب موعد المباراة				
29-	اشعر بانني مجبر على الانتماء لهذا النادي				
30-	تزعجني نظرة المجتمع في المسؤولية التي امارسها				
31-	اشعر بالخمول و النعاس فور دخولي الملعب				
32-	تقلقني قلة التجهيزات و وسائل الامان في الملعب				
33-	اجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين				
34-	يضايقني اسلوب الادارة				
35-	اتعرض الى السخرية من بعض المتفرجين				
36-	اجد صعوبة في الشعور بالاسترخاء				
37-	اشعر بشروذ الذهن قبل المباراة				
38-	انتقد نفسي كلما اتعرض للفشل				
39-	اشعر بالخوف من بعض القوانين ادارة المباراة				
40-	افتقد تشجيع المادي و المعنوي				
41-	يزعجني الكادر الاداري في اتخاذ بعض القرارات				
42-	تسوء حالتي النفسية جراء بعض الخطوات غير المنتظمة				
43-	اشعر بنقص الدافع للانجازات الرياضية				
44-	ينتقدني الآخرون عندما اخطى في مسؤولياتي				
45-	اشعر بالخوف من الفشل				

46-	يصعب علي استعادة نشاطي بعد المباراة				
47-	اجد صعوبة في التفاعل مع الرياضيين الاخرين				
48-	تؤثر مشكلاتي العائلية سلبا على ادائي				
49-	اشعر بانني غير مبالي في ادائي				
50-	اشعر بالملل من طول فترة المنافسات				
51-	ادائي ينخفض بحضور الشخصيات الهامة				

ملحق رقم (2)

يبين فقرات مقياس الاستثارة الانفعالية

ت	الفقرات	غالبا	احيانا	نادرا
1-	اشعر بالاستقرار النفسي عندما استخدم تمارين الاسترخاء			
2-	احقق افضل الاداء عندما اكون هادئا			
3-	افضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المباراة مهمة			
4-	يزداد قلقي عندما اتعرض لاصابة ما			
5-	يثيرني الحكم عندما يعطي قرارات خاطئة			
6-	اصلي لله قبل المباراة داعيا بالنجاح و الموفقية			
7-	اشعر بالارتياح لتقبل نصائح زملاء في النادي			
8-	يزداد توترتي و اضطرابي عند التفكير باهمية المباراة			
9-	نقد زملائي لي يعوق قدرتي على التركيز والانتباه في المباراة			
10-	الجا الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل بدء المنافسة			
11-	اتالم من صيحات الجمهور البذيئة			
12-	اشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا			
13-	احقق افضل الاداء عندما يشجعني زملائي بالنادي			
14-	تردد استشارتي عندما يكون الشخص الاداري غير رياضي			
15-	اتصور ذهني مسؤولياتي قبل تنفيذها			
16-	الوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطا			
17-	اهتمام ادارة النادي بالفريق يجعلني اكثر تفكيرا باهمية المباراة			
18-	صباحتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري			
19-	اطمنن نفسيا عندما اواجه مع فريق يفهم قانون اللعبة جيدا			
20-	يكون ادائي افضل عندما يشاهدني والدي و اخوتي و احبتي			

21-	اشعر بالنرفزة عندما يكون توجيهات المدرب غير مجدية		
22-	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي		
23-	اطمئن نفسيا عندما ارى اهتمام المسؤولين بالفريق كثيرا قبل و بعد المباراة		
24-	اشعر بعدم الارتياح لتحيز اعضاء النادي لبعض اللاعبين		
25-	اشعر بالسعادة عندما يكون مستوى الفريقين متكافئة		
26-	اطمئن نفسيا عندما اشاهد جماهير مناصرة لفريقنا		
27-	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي		
28-	في المباراة المهمة ابذل جهدا مميزا		
29-	استمتع بالمباراة الرسمية اكثر من المباراة الودية		
30-	اشعر بالندم عندما اكرر نفس الاخطاء التي ارتكبتها في المباراة السابقة		
31-	افكر دائما في كيفية ادائي في الاوقات المطلوبة		

ملحق رقم (3)

يبين اسماء السادة الخبراء و المختصين في العلوم النفسية و كرة القدم

- 1- ا . د . عزيمة عباس السلطاني . علم النفس الرياضي . جامعة صلاح الدين . كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .
- 2- ا . د . سعيد نزار سعيد . علم النفس الرياضي . جامعة صلاح الدين . كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .
- 3- ا . م . د . سرتيب عمر عولا . الادارة والتنظيم - كرة القدم . جامعة صلاح الدين . كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .
- 4- ا . م . د . د . علي حسين علي . علم النفس الرياضي . جامعة صلاح الدين . كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .
- 5- ا . م . د . د . ابراهيم محمد عزيز . تعلم الحركي - كرة القدم . جامعة صلاح الدين . كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .
- 6- ا . م . د . د . عمر مجيد اغا . اختبارات وقياس - كرة القدم . جامعة صلاح الدين . كلية التربية البدنية و علوم الرياضة .