

الاستئارة الانفعالية ومصادر الضغط النفسى لناشئ كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الأنجاز الرياضى.

محمد السيد الششتاوى

قسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ - جمهورية مصر العربية.

المقدمة وأهمية البحث

شهد نهاية القرن الماضى وأوائل القرن الحالى عدة محاولات جادة لتفسير ما وراء السلوك فى المنافسة والتدريب، ولذا فقد احتل موضوع دافعية الناشئ للرياضة مكانة متقدمة فى مجالات الدراسة والبحث سواء فى مجال سيكولوجية المنافسات أو علم نفس الرياضة، حيث يتناول على وجه الخصوص العوامل المساهمة والمؤثرة للبداية والاستمرار فى الرياضة، والتي ترتبط بالتأثير فى المثابرة ومواصلة التمرين والتدريب والمنافسة والإنجاز.

وتعنى الدافعية بصفة عامة الحالات أو القوى الداخلية التى تحرك الفرد وتوجهة لتحقيق هدف معين. (٢٠٣:١٤)، وتفسير الدافعية بالمعنى السابق حظى بالأهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين فى علم النفس بعمامة وعلم النفس الرياضى بخاصة. (٢٠٧:١٦). وقد انعكس هذا الأهتمام فى تعدد النظريات التى تحاول تفسير الدافعية، ومن بين هذه النظريات التى تحظى بتأييد العديد من المفكرين فى مجال علم النفس الرياضى - نظرية دافعية الأنجاز Achievement Motivation ماكليلاند - أتكينسون، (124:19). Mc Clelland- Atkinson. وبينما يعرف ماكليلاند الدافع للانجاز بأنه " الأداء فى ضوء مستوى محدد للإمتياز والتفوق أو ببساطة الرغبة فى النجاح. (١٩٤، ١٩٣:١)، فإن أتكينسون يعرف الحاجة للانجاز بأنها " هى المنافسة مع ومن أجل المستويات الممتازة ". حيث تتخذ الحاجة للانجاز شكلين رئيسيين هما : دافع انجاز النجاح Motive to Achieve Success، دافع تجنب الفشل

(الخوف من الفشل، (181:6)، (29:2). Motive to Avoid Failure (Fear of Failure)) وقد كشفت بعض الدراسات التى بحثت العلاقة بين دافعية الأنجاز والممارسة الرياضية كدراسة هالفارى، (64:21) Halvari شريف فؤاد الجروانى (٨٣:١٢)، عبد الجليل مصطفى ابراهيم (١٣:١٧٥)، أن مع ارتفاع مستوى ممارسة الرياضة تزداد قوة دافع الأنجاز لدى اللاعبين.

كذلك تعتبر الاستئارة الانفعالية من أهم الظواهر النفسية التى تؤثر فى الأداء الرياضى. باعتبار أنها كما يرى كايوس Kausس تعبر عن الحالة الانفعالية للرياضى بشكل عام، فضلا عن أنها نتاج العديد من الانفعالات المختلفة. (١٩:٢٢)، فالانفعالات (القلق، والخوف، والغضب....) لها وظائف تنشيطية يمكن توجيهها بطريقة تنتج الاستفادة منها فى إضافة طاقة

فسيولوجية دافعة للأداء. (١٠١:١٩). وبذلك يصبح للقلق " قوة دافعة إيجابية " Positive motivation force ويطلق عليه فى هذه الحالة قلق ميسر. (٢٨٠:١٥)، فالنوتر مطلوب فى المنافسات الرياضية، وهو موجود بالفعل ومصاحب للمنافسة الرياضية أيا كان مستواها، ولكن هناك درجة واحدة من درجات التوتر يمكن القول بأهميتها فى مجال المنافسات الرياضية إلا وهى درجة التوتر الأمثل Optimal Arousal. (101:19)، أما عندما تترادى حدة التوتر وما يرتبط به من مبالغات وانفعالات قد تعطل الأداء الرياضى أو تعيقه، هنا يصبح التخلص من التوتر ضرورة، حيث ينتج عنه تبديد الطاقة البدنية والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضى فى نفسه عندما يتملكه الإعتقاد أو التفكير بأنه غير كفاء، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلى. كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية، وفى الغالب يكون سبباً رئيسياً للعزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة. (٢٧١:٥)، ولقد حاولت بعض الدراسات ربط الاستئارة الانفعالية بالأداء الرياضى كدراسة ريجسكى. هاردى و شو، (65:25-74) Rejeski, Hardy & Shaw أسامة كامل راتب (٥٥، ٥٤:٤)، كما حاولت دراسات أخرى أن تبين درجة الاستئارة الملائمة لبعض المهارات والأنشطة الرياضية كدراسة اوكسندين، (109:24) Oxendine ستالنجز Stallings. (29: 125)

ولما كانت استعدادات الناشئ المعرفية والشخصية تحدد درجة دافع الإنجاز فإنه من الأهمية أن نتعرف على الفروق بين الناشئين فى تفسيرهم وإدراكهم لموقف المنافسة الموضوعى. ويفيد فى ذلك معرفة كيف ينظر الناشئ إلى موقف المنافسة كموقف أو مصدر للتهديد أو الخوف أو القلق، وذلك لتعرضهم لكثير من المواقف الضاغطة أثناء المنافسة وأولهما المنافس والصراع المتبادل من أجل أحرار النقاط أو الأهداف، والفوز والتوتر الذى يسببه تقدير المدربين للناشئين الذين يظهرون تفوقاً واضحاً، ورغبة من الناشئ فى الحصول على التقدير والاعتراف والتشجيع من قبل المدرب الرياضى وزملاء الفريق بالإضافة إلى الحكام وجمهور المشاهدين. ومنهم بعض الآباء الذين يرغبون فى تحقيق النجومية والتفوق من خلال أبنائهم. مما يؤدى إلى زيادة الاستئارة وحده التوتر وبالتالي زيادة درجة القلق مما يؤثر على تركيز الانتباه والتفاعل مع الجماعة والتحرك السليم الواعى واللازم لأداء النواحي الحظية والمهارات الحركية، وهذه الضغوط جميعها بالإضافة إلى أهتمام معظم المشغولين بالتدريب الرياضى فى مجال كرة القدم للناشئين يكاد يعتمد عملهم على حجم التدريب ونوعيته والاستعداد للمنافسات الرياضية من الجوانب البدنية والمهارية والخطية دون الأهتمام بالجانب النفسى للناشئين. وحيث أن هذه السلوكيات لم تحظى بالإهتمام والدراسة فى المجال الرياضى وخاصة فى البيئة العربية فقد وجه الباحث الدراسة الحالية للتعرف على الاستئارة الانفعالية ومصادر الضغط النفسى لناشئ كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الأنجاز الرياضى.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

١. التعرف على أنماط دافعية الانجاز الرياضى لناشئى كرة القدم عينة البحث .
٢. التعرف على درجات الاستثارة الانفعالية ومحاور قائمة مصادر الضغط النفسى لناشئى كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الأنجاز الرياضى .
٣. التعرف على الفروق فى درجة الاستثارة الانفعالية لناشئى كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الأنجاز الرياضى .
٤. التعرف على الفروق فى درجات محاور قائمة مصادر الضغط النفسى لناشئى كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الأنجاز الرياضى .

تساؤلات البحث:

١. ما هى أنماط دافعية الانجاز الرياضى لناشئى كرة القدم عينة البحث ؟
٢. ما هى درجات الاستثارة الانفعالية ومحاور قائمة مصادر الضغط النفسى لناشئى كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الأنجاز الرياضى ؟
٣. هل توجد فروق دالة إحصائياً فى درجة الاستثارة الانفعالية بين ناشئى كرة القدم عينة البحث وفقاً لأنماط دافعية الأنجاز الرياضى ؟
٤. هل توجد فروق دالة إحصائياً فى درجات محاور قائمة مصادر الضغط النفسى بين ناشئى كرة القدم عينة البحث وفقاً لأنماط دافعية الأنجاز الرياضى ؟

مصطلحات البحث:**دافعية الإنجاز Achievement Motivation :**

وتعرف بأنها " استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والإمتياز فى ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والإمتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة فى الكفاح والنضال من أجل التفوق والإمتياز فى مواقف المنافسة الرياضية. " (٢٥٢:١٦)

الاستثارة Arousal:

وتعرف بأنها " تنشيط الأعضاء المختلفة فى الجسم التى تقع تحت سيطرة الجهاز العصبى الأوتونومى (ذاتى الحركة) " . (١٩:٦٩٤) وتعتمد الاستثارة المثلى على فكرة أن لكل مهارة مستوى أمثل للاستثارة تنتج أقصى أداء للاعب.

الضغوط النفسية Stress Psychological :

وتعرف بأنها " الإحساس الناتج عن فقدان الإنتران بين المطالب والإمكانات وبصاحبة عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا فى مواجهة المطالب والإمكانات مؤثراً قوياً فى إحداث الضغوط النفسية. " (١٦:٨)

النشئى الرياضى Junior Athlete :

يعرف إجرائياً بالفترة العمرية التى تمتد من ٦ - ١٨ سنة, وبعض الباحثين يحددها من ٦ - ١٦ سنة, بينما البعض الآخر يحددها ١٢ سنة للبنين, وقد حدد الباحث المرحلة السنوية مواليد ١٩٩٨م (تحت ١٦ سنة) أحد محددات اختياره للعينة. (٣٤:٩)

إجراءات البحث:**أولاً : المنهج المستخدم:**

المنهج الوصفى بالإسلوب المسحى لملائمة لطبيعة البحث.

ثانياً : عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية وقوامها (٣٠٠) ناشئى , يمثلون ناشئى كرة القدم من المرحلة السنوية مواليد ١٩٩٨م (تحت ١٦ سنة). وذلك بأندية الدورى الممتاز لكرة القدم والمشاركين بفاعليات بطولة الجمهورية للعام التدريبى ٢٠١٤/٢٠١٥م. هذا فضلاً عن عينة استطلاعية ممثلة لمجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (٥٠) ناشئى, لإجراء المعاملات العلمية (الصدق التلازمى, الثبات) لأدوات البحث.

ثالثاً : أدوات البحث:

- مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضى :

وضعة كريمر Kremer وسكلى Scully 1994 م بهدف التعرف على النمط الذى يتسم به اللاعب فى دافعية الإنجاز طبقاً لنموذج " ماكلياند - اتكنسون " فى ضوء الدافع لإنجاز النجاح والدافع لتفادى الفشل (الخوف من الفشل) , وقد قام محمد حسن علاوى ١٩٩٥م بإقتباس التصور الذى قدمه كريمر وسكلى بالنسبة لإمكانية وجود العديد من أنماط اللاعبين الرياضيين طبقاً لهذين البعدين .(١٧: ١٨٧- ١٩٠)

- مقياس سلوك المنافسة الرياضية :

وضعة كل من دورثى ف . هاريس Dorthy V. Harris وبيت ل. هاريس Bette, L. Harris 1984 م تحت عنوان Competitive Behavior Questionnaire, بهدف قياس درجة الاستثارة الانفعالية لدى الرياضيين فى مواقف المنافسة الرياضية. وقد أعدت فى صورته العربية أسامة كامل راتب ١٩٩١م, والمقياس يتكون من (٥٠) عبارة, ويراعى تطبيق هذا المقياس على الرياضيين تحت عنوان "قائمة سلوك المنافسة". (٣: ٢٠- ٢٥)

- قائمة مصادر الضغوط للناشئين:

وضع هذه القائمة أسامة كامل راتب, إبراهيم عبد ربه خليفة, أسامة عبد الظاهر للتعرف على أنواع الضغوط ودرجة شدتها للناشئين (١٤ - ١٨ سنة).

وتتكون القائمة من ٥٥ عبارة موزعة على خمسة محاور, هى : (ضغوط أحمال التدريب, ضغوط المنافسة, اتجاهات الأسرة نحو الرياضة, الجهاز الفنى والإدارى والجمهور, الدراسة - إدارة الوقت - متطلبات الحياة (١٠: ٤٤١- ٤٤٧)

رابعاً : المعاملات العلمية:

تم إيجاد الصدق المرتبط بالمحك (الصدق التلازمى) عند تطبيق مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضى على عينة ممثلة لمجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (٥٠) ناشئ, بالتلازم مع بعدى دافع إنجاز النجاح ودافع تفادى الفشل بقائمة دافعية الإنجاز الرياضى جوولس Willis 1982 م, والذى قام بتعريبها محمد حسن علاوى ١٩٩٨م. (١٦: ١٨٥-١٨١), حيث بلغ معامل ارتباط درجات بعد الدافع لإنجاز النجاح بالمقياس مع درجات بعد دافع إنجاز النجاح بالقائمة ٠.٦٧٧, وارتباط درجات بعد الدافع لتفادى الفشل بالمقياس مع درجات بعد دافع تجنب الفشل (الخوف من الفشل) بالقائمة ٠.٥٩٨, وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥, كما تم إيجاد صدق مقياس سلوك المنافسة الرياضية عن طريق الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق المقياس بالتلازم مع اختبار سلوك المنافسة والذى قام بإعداده محمد حسن علاوى ١٩٩٨م. (١٦: ٢٧٩-٢٨٣), حيث بلغ معامل ارتباط درجات اختبار سلوك المنافسة ٠.٦٠٣, وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥, بينما تم إيجاد صدق قائمة مصادر الضغوط للناشئين عن طريق الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق القائمة بالتلازم مع مقياس مصادر الضغط النفسى والذى قام بإعداده باسبر 1983 Passer م. (٢٦: ١٧٥, ١٧٤), وقد أعد صورته العربية حسن السيد أبو عبده ١٩٩٣م. (١١: ١٢٤), حيث بلغ معامل ارتباط درجات محور قائمة مصادر الضغوط للناشئين ٠.٦٥٤, ٠.٥٤٨, ٠.٥٨٨, ٠.٦٠٠, ٠.٦٣١, على الترتيب وهى جميعها دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥, وتؤكد توافر درجة مقبولة من الصدق .

أما الثبات فقد تم إيجاده بحساب معاملات الارتباط وذلك بإعادة التطبيق لمقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضى, ومقياس سلوك المنافسة الرياضية, وقائمة مصادر الضغوط للناشئين على نفس العينة السابق الإشارة إليها فواصل زمنى قدرة خمسة أيام . وجدول (١) يوضح معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق.

جدول (١)

معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق ن= (٥٠)

م	المقياس	الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
			س	ع±	س	ع±	
١	أنماط دافعية الإنجاز	الدافع لإنجاز النجاح	٣.٣٣	٠.٧٩	٣.٤١	٠.٨٥	٠.٧٦٣
		الدافع لتفادى الفشل	٢.٨٩	١.٢٢	٢.٩٤	١.١١	٠.٨٠١
٢	سلوك المنافسة الرياضية.		٩٦.٨٤	١١.١٩	٩٨.١٤	١٢.٠٣	٠.٨٢١
٣	قائمة مصادر الضغوط للناشئين	ضغوط أحمال التدريب	١٩.٢٥	٣.٢٠	١٩.١٠	٣.٢٧	٠.٧٧٧
		ضغوط المنافسة	١٧.٥٩	٣.٠١	١٧.٦٣	٢.٩٦	٠.٨٤٣
		اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	١٣.١٧	٢.٩٠	١٣.٢٧	٢.٧٩	٠.٨٥٢
		الجهاز الفنى والإدارى والجمهور	٢٥.٩١	٣.٧٧	٢٥.٨٧	٤.٠٢	٠.٨٩٥
		الدراسة - إدارة الوقت - متطلبات الحياة	١٥.٤٩	٣.١١	١٥.٠٩	٣.٧٣	٠.٨٩٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣

ويوضح جدول (١) أن قيمة معامل الأستقرار لمقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي، ليعدى الدافع لإنجاز النجاح والخوف من الفشل (٠.٧٦٣)، (٠.٨٠١) على الترتيب، ومقياس سلوك المنافسة الرياضية بلغ (٠.٨٢١). ومحاور قائمة مصادر الضغوط للناشئين (٠.٧٧٧، ٠.٨٤٣، ٠.٨٥٢، ٠.٨٩٥، ٠.٨٩٩) على الترتيب، وجميع قيم معاملات الثبات دالة عند مستوى ٠.٠٥ الأمر الذي يدل على صلاحية إستخدام كل منهم .

خامساً : الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من الشروط السيكومترية لأدوات البحث المستخدمة، تم تطبيق مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي على عينة البحث الأساسية (ن=٣٠٠). وذلك وفق القواعد التي حددت لاستخدامها، وقد تم تصحيحة طبقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك، كما تم توزيع الناشئين عينة البحث وفقاً لإستجابتهم على المقياس إلى أربعة مجموعات وذلك تبعاً للنمط الذي يتسم به الناشيء في دافعية الإنجاز طبقاً لنموذج " ماكلياند - اتكنسون " في ضوء الدافع لإنجاز النجاح والدافع لتفادي الفشل (الخوف من الفشل)، والتي تتمثل في أربعة أنماط رئيسية، وذلك على النحو التالي:

- النمط الأول : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل .
- النمط الثاني : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل .
- النمط الثالث : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل .
- النمط الرابع : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل .

ثم قام الباحث بتطبيق مقياس سلوك المنافسة الرياضية ، وقائمة مصادر الضغوط للناشئين على مجموعات البحث الأربعة وفق القواعد التي حددت لإستخدام كل منها، حيث تم شرح هدف البحث والإيجابية على جميع الإستفسارات، وقد تم تصحيح كل من مقياس سلوك المنافسة الرياضية ، وقائمة مصادر الضغوط للناشئين طبقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك .

سادساً : المعالجات الإحصائية:

إشتملت المعالجات الإحصائية على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط، وإيجاد الفروق بين المجموعات أو الأنماط الأربعة وذلك تبعاً للنمط الذي يتسم به الناشيء في دافعية الإنجاز تم استخدام تحليل التباين أحادي الإتجاه One Way ANOVA (300- 277: 18) واختبار أقل فرق معنوي L.S.D. وسوف يتخذ الباحث مستوى الدلالة ٠.٠٥ للتأكد من معنوية الفروق.

-عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي للمجموعات الأربعة من ناشيء كرة القدم (ن=٣٠٠)

الخوف من الفشل		الدافع لإنجاز النجاح		العدد	أنماط دافعية الإنجاز الرياضي
ع±	س	ع±	س		
٠.٤٤	٣.٢٣	٠.٥٦	٣.٦٦	٥٨	النمط الأول
٠.٤٠	١.٢٢	٠.٤٠	٣.٨٣	١٦٨	النمط الثاني
٠.٣٨	٣.٢٢	٠.٤٣	١.٧٩	٤٦	النمط الثالث
٠.٤٩	١.٢٥	٠.٣٩	١.٨٨	٢٨	النمط الرابع

من جدول (٢) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضي للمجموعات الأربعة من ناشيء كرة القدم يتضح أن عينة البحث (ن=٣٠٠)، تنقسم إلى أربعة أنماط، وذلك تبعاً للنمط الذي يتسم به الناشيء في دافعية الإنجاز الرياضي طبقاً لنموذج " ماكلياند - اتكنسون " في ضوء الدافع لإنجاز النجاح والدافع لتفادي الفشل (الخوف من الفشل)، والتي تتمثل في أربعة أنماط رئيسية، وذلك على النحو التالي:

- المجموعة الأولى : وقوامها (٥٨) ناشيء، يمثل النمط الأول : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل .
- المجموعة الثانية : وقوامها (١٦٨) ناشيء، يمثل النمط الثاني : دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل .
- المجموعة الثالثة : وقوامها (٤٦) ناشيء، يمثل النمط الثالث : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل .
- المجموعة الرابعة : وقوامها (٢٨) ناشيء، يمثل النمط الرابع : دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل .

ومن خلال توزيع عينة البحث على الأنماط الأربعة وفقاً لإستجاباتهم يلاحظ تزايد أعداد الناشئ الذين يتسمون بالنمط الثانى والذى يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تفادى الفشل، يليه النمط الأول والذى يرتفع لديهم دافع الإنجاز وتفادى الفشل، ثم يأتى النمط الرابع، فالنمط الثالث والذى تشير إلى إنخفاض دافعية الإنجاز مقابل ارتفاع أو إنخفاض تفادى الفشل. وفى هذا الصدد يشير محمود عبد الفتاح عنان (١٩: ١٧٧، ١٧٨) إلى أن المدرب الرياضى أو المعلم يستطيع مساعدة الرياضيين من الناشئين والشباب على تنمية دافعية الإنجاز وذلك بالتأكيد على أنهم لن يواجهوا بفشل متكرر عند عدم إعطاء أهمية للفوز وعند النظر إلى النجاح على أساس الجهود المبذولة فى التدريب والمنافسة وكذلك عند تحسن الأداء وبالتالي يمكن أن تصبح الرياضة لدى الناشئين والشباب خبرة إيجابية لكل مشارك، فدافعية الإنجاز يمكن أن تزداد وتتطور من خلال خبرات النجاح المتكرر. ويضيف محمد حسن علاوى (١٥: ٢٠٩) أن خبرات النجاح والفشل لا تستدعى بطريقة آلية كنتيجة للفوز أو الهزيمة ولكنها تحدث فى حالة وجود إختلاف أو عدم مطابقة بين المستوى أو النتيجة المسجلة، فإذا تجاوزت النتيجة المسجلة المستوى المتوقع أو تساوت معه فإن ذلك يولد فى نفس الفرد الرياضى خبرات النجاح، وعلى العكس من ذلك فإن الفرد الرياضى يتملكة الإحساس والشعور بالفشل فى حالة قصور نتيجته عما كان يتوقع. كما يذكر أسامة كامل راتب (١٠: ١٥٦، ١٥٧) أن الخوف من الفشل يمكن أن يؤدي إلى تحسن الأداء الرياضى، ولكن يؤثر سلباً على روح المخاطرة بحيث يميل الناشئ إلى استخدام خطط اللعب الدفاعية بدلاً من الخطط الهجومية. كما يعوق استثارة الطاقة الكامنة للنجاح. كذلك فإن الخوف من النجاح يمكن أن يؤثر فى السلوك الإنجازى للناشئ، حيث يرى الناشئ أن النجاح والارتقاء إلى المستوى الأفضل يفقده بعض مميزات مثل التفوق والتميز بين أقرانه. هذا وقد أشارت نتائج دراسة حسن السيد أبو عبدة (١١: ١٢٧، ١٢٨)، باسير (26: 184) Passer إلى أن زيادة الحرص على مخاوف الأداء والخوف من الفشل يجعل الواجب والهدف من تحقيق النجاح عامل صعب يعرض الناشئ للضغط النفسى عند الفشل.

ولذا يرى الباحث أهمية الدافعية فى مساعدة الناشئ الرياضى للمعرفة وفهم كيف يمكن تحقيق أفضل مشاركة فى الرياضة. وحتى تصبح المشاركة الرياضية مثمرة يجب أن تمثل الرياضة خبرة الشعور بالرضا. وإن المبدأ الأساسى الذى يجب أن نسعى إلى تحقيقه للناشئ فى رحلته مع الرياضة هو تشجيعه على أن يكون نشطاً (فعالاً)، الاستمرار فى الممارسة، الإنجاز.

على ضوء ما سبق فإن الناشئ الرياضى الذى له طموح أن يكون كفئاً كلما أمكن فى رياضته يحتاج أن يتميز بكل من الدافعية الذاتية Intrinsic Motivation ودافعية الإنجاز. Achievement Motivation

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والالتواء لدرجات مقياس سلوك المنافسة الرياضية وقائمة مصادر الضغوط لناشئ كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الأناجى الرياضى

النمط الرابع (ن=٢٨)	النمط الثالث (ن=٤٦)	النمط الثانى (ن=١٦٨)	النمط الأول (ن=٥٨)	المقياس - المحاور	
١٠٤.٤٩	١٠٦.٩٨	٩٢.٥٥	١٠٠.٥٥	س	مقياس سلوك المنافسة الرياضية
١٠.٩٩	١١.٥٥	١٠.١٢	١٢.٦٥	±ع	
٠.٦٥٩	٠.٨٥١	٠.٧٤٥	٠.٨٥٦	الالتواء	
١٩.٩٨	١٩.٠١	١٦.٥٥	١٧.٥٥	س	ضغوط أحمال التدريب
٣.٩٩	٣.١١	٣.٠٩	٣.٢٢	±ع	
٠.٩٥٥	٠.٧٥٧	٠.٨١٠	٠.٦٦٦	الالتواء	
٢٠.٩٩	٢٠.١٩	١٧.٢١	١٩.١١	س	ضغوط المنافسة
٢.٨٨	٢.٦٤	٢.٨٢	٢.٧٧	±ع	
٠.٧٧٧	٠.٨٠٣	٠.٥٩٩	٠.٤٥٠	الالتواء	
١٦.٩٥	١٦.٦١	١٤.٥٤	١٥.٩٩	س	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة
٣.٠١	٢.٧٨	٢.٦٠	٢.٨٩	±ع	
٠.٥٩٦	٠.٨٩٩	٠.٧٧٥	٠.٩٤٢	الالتواء	
٣١.٤٤	٣٠.٠١	٢٧.٤٥	٢٨.٨٠	س	الجهاز الفنى والإدارى والجمهور
٣.١٠	٣.١٨	٢.٨٦	٣.٠٩	±ع	
٠.٧٨٨	٠.٦٩٥	٠.٧٠٦	٠.٨٧٢	الالتواء	
١٩.٤٩	١٩.٨٨	١٥.٦٦	١٨.١٠	س	الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة
٢.٨٠	٢.٧١	٢.٤٩	٢.٥٣	±ع	
٠.٧٠٣	٠.٦٨٨	٠.٧٩٥	٠.٦٥١	الالتواء	

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والالتواء لدرجات مقياس سلوك المنافسة الرياضية ومحاور قائمة مصادر الضغوط لناشئ كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الأنجاز الرياضى. أن جميع المتوسطات الحسابية قد تجاوزت الإنحرافات المعيارية، وأن قيم معامل الالتواء أقل من ± 3 ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام العينات على الأبعاد وتحقيقها للمنحنى الإعتدالى.

جدول (٤)

تحليل التباين بين ناشئ كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الأنجاز الرياضى فى درجات مقياس سلوك المنافسة الرياضية ودرجات محاور قائمة مصادر الضغوط للناشئين

المقياس	المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
مقياس سلوك المنافسة الرياضية		بين المجموعات	١٤٠٤.٩٠	٣	٤٦٨.٣٠	٣.٢٩
		داخل المجموعات	٤٢١١٨.٨٠	٢٩٦	١٤٢.٢٩	
		المجموع الكلى	٤٣٥٢٣.٧	٤٤		
ضغوط أحمال التدريب		بين المجموعات	١٤٩.١١	٣	٤٩.٧٠	٤.٨٣
		داخل المجموعات	٣٠٤٥.٨٤	٢٩٦	١٠.٢٩	
		المجموع الكلى	٣١٩٤.٩٥	٢٩٩		
ضغوط المنافسة		بين المجموعات	١٣٦.٩٤	٣	٤٥.٦٥	٥.١٣
		داخل المجموعات	٢٦٣٠.٢٤	٢٩٦	٨.٨٩	
		المجموع الكلى	٢٧٦٧.١٨	٢٩٩		
قائمة مصادر الضغوط للناشئين	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	بين المجموعات	٨٨.٧١	٣	٢٩.٥٧	٤.١٠
		داخل المجموعات	٢١٣٤.٩٦	٢٩٦	٧.٢١	
		المجموع الكلى	٢٢٢٣.٦٧	٢٩٩		
الجهاز الفنى والإدارى والجمهور		بين المجموعات	١١١.٠١	٣	٣٧.٠٠	٣.٢٩
		داخل المجموعات	٣٣٣٠.١٠	٢٩٦	١١.٢٥	
		المجموع الكلى	٣٤٤١.١١	٢٩٩		
الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة		بين المجموعات	١٠٩.٨٨	٣	٣٦.٦٣	٣.٤٧
		داخل المجموعات	٣١٢٤.٤٤	٢٩٦	١٠.٥٦	
		المجموع الكلى	٣٢٣٤.٣٢	٤٤		

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.65$

من جدول (٤) والخاص بتحليل التباين بين ناشئ كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الأنجاز الرياضى فى درجات مقياس سلوك المنافسة الرياضية ومحاور قائمة مصادر الضغوط للناشئين يتضح وجود فروق دالة أحصائياً بين ناشئ كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الأنجاز الرياضى فى درجات مقياس سلوك المنافسة الرياضية حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٣.٢٩)، وهى أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.65$ ، كما يتضح وجود فروق دالة أحصائياً بين ناشئ كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الأنجاز الرياضى فى درجات محاور قائمة مصادر الضغوط للناشئين (ضغوط أحمال التدريب، ضغوط المنافسة، اتجاهات الأسرة نحو الرياضة، الجهاز الفنى والإدارى والجمهور، الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة)، حيث بلغت قيم "ف" المحسوبة (٤.٨٣، ٥.١٣، ٤.١٠، ٣.٢٩، ٣.٤٧) على الترتيب، وجميعها أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.65$ ، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات مقياس سلوك المنافسة الرياضية ومتوسطات درجات محاور قائمة مصادر الضغوط للناشئين، تم استخدام اختبار أقل فرق معنوى L.S.D.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعات الأربعة لناشئ كرة القدم فى متوسط درجات مقياس سلوك المنافسة الرياضية

المجموعات	س	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	المجموعة الثالثة	المجموعة الرابعة
المجموع الأولى	١٠٠.٠٥	-	٧.٥٠	١٠٦.٩٨	١٠٤.٤٩
المجموع الثانية	٩٢.٥٥		-	١٤.٤٣	١١.٩٤
المجموع الثالثة	١٠٦.٩٨			-	٢.٤٩

-			١٠٤.٤٩	المجموعة الرابعة
---	--	--	--------	------------------

قيمة أقل فرق معنوى L.S.D عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٧٠

ومن جدول (٥) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعات الأربعة لناشئ كرة القدم فى متوسط درجات مقياس سلوك المنافسة الرياضية، يتضح وجود فروق دالة أحصائياً بين الناشئين الذين يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تقادى الفشل (النمط الثانى)، وبين الناشئين الذين يرتفع لديهم دافع الإنجاز ولديهم خوف مرتفع من الفشل (النمط الأول)، وكذا الناشئين منخفضى الإنجاز (النمط الثالث، والنمط الرابع) لصالح المجموعة الثانية (النمط الثانى)، كما توجد فروق دالة أحصائياً بين الناشئين (النمط الأول)، وبين الناشئين منخفضى الإنجاز (النمط الثالث، والنمط الرابع) لصالح المجموعة الأولى (النمط الأول)، فى متوسط درجات مقياس سلوك المنافسة الرياضية.

ومن خلال تلك الفروق بين المجموعات يتضح تأثير المنافسة على سلوك الناشئ، ولذا يجب أن ينظر إلى خبرة اشتراك الناشئ فى برامج التدريب الشاق .. والمنافسة الرياضية على أنها قد تؤثر سلباً أو إيجابياً على جوانب السلوك المختلفة (الانفعالية، الاجتماعية، المعرفية)، وأن هذا التأثير يمتد إلى سنوات العمر المتقدمة عندما يصبح شاباً أو راشداً فى المجتمع. وأن توجية خبرة المشاركة المبكرة للناشئين فى الرياضة على النحو الإيجابى يتوقف - إلى درجة كبيرة - على مدى المعرفة والفهم وإنتشار الثقافة التربوية الرياضية لدى هؤلاء الناشئ ولدى القيادات المسؤولة على التنشئة والتربية وفى مقدمتهم المدرب، الإدارى، أولياء الأمور .. الخ. (١٠:٤٦)

أما عن كيفية إكتساب الناشئ الخوف من الفشل خلال الممارسة الرياضية، فالضغوط الاجتماعية المحيطة بالمنافسة تؤدى إلى وضع أهداف صعبة تفوق قدرات الناشئ ومن ثم يفشل فى إنجازها. (٩٠-٩١) فعندما يبدأ الناشئ ممارسة الرياضة فى الإطار النظامى التنافسى، فإنه يسهل عليه ملاحظة أن المدرب يفضل الأداء الممتاز، ويعطى المزيد من التقدير للرياضيين الذين يظهرون تفوقاً واضحاً، ورغبة من الناشئ ذى القدرات الضعيفة فى الحصول على التقدير والاعتراف والتشجيع من قبل المدرب فإنه يضع أهدافاً مماثلة لزملائه المتفوقين ذوى المستوى المهارى العالى، وهذه الأهداف بالطبع تكون ذات صعوبة عالية تزيد عن مستواة الحقيقى ويصعب تحقيقها. ومن ثم تعتبر بمثابة خبرات فشل وتجدر الإشارة هنا إلى أن اللاعب إذا لم يضع لنفسه مثل هذه الأهداف الطموحة التى تزيد عن قدراته فإن المدرب، وربما الآباء يضعون له مثل هذه الأهداف.

وقد يلاحظ أن المدرب يضع أهدافاً للفريق دون الأخذ فى الاعتبار الفروق الفردية بين قدرات اللاعبين، كذلك فإن بعض الآباء الذين يرغبون فى تحقيق النجومية والتفوق من خلال أبنائهم عادة يقترحون أهدافاً لأبنائهم تفوق قدراتهم واستعداداتهم.

هذا، وبصرف النظر عن مصدر الخطأ فى اقتراح الأهداف، فإنه يتوقع فشله فى تحقيقها أو يفسر ذلك ليس فى ضوء أنها أهداف أكبر من قدراته، ولكن يفسرها فى ضوء أن قدراته ضعيفة وأنه غير ذى قيمة). ١٠ : ٢١٤، ٢١٥)

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعات الأربعة لناشئ كرة القدم فى متوسط درجات محور ضغوط أحمال التدريب بقائمة مصادر الضغوط للناشئين

المجموعات	س	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	المجموعة الثالثة	المجموعة الرابعة
		١٧.٠٥	١٦.٥٥	١٩.٠١	١٩.٩٨
المجموعة الأولى	١٧.٠٥	-	٠.٥٠	١.٩٦	٢.٩٣
المجموعة الثانية	١٦.٥٥		-	٢.٤٦	٣.٤٣
المجموعة الثالثة	١٩.٠١			-	٠.٩٧
المجموعة الرابعة	١٩.٩٨				-

قيمة أقل فرق معنوى L.S.D عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٩٨

ومن جدول (٦) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعات الأربعة لناشئ كرة القدم فى متوسط درجات محور ضغوط أحمال التدريب بقائمة مصادر الضغوط للناشئين يتضح وجود فروق دالة أحصائياً بين الناشئين الذين يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تقادى الفشل

(النمط الثانى)، وبين الناشئين منخفضى الإنجاز (النمط الثالث، والنمط الرابع) لصالح المجموعة الثانية (النمط الثانى)، وكذا وجود فروق دالة أحصائياً بين الناشئين (النمط الأول)، وبين الناشئين منخفضى الإنجاز (النمط الرابع) لصالح المجموعة الأولى (النمط الأول)، فى متوسط درجات محور ضغوط أحمال التدريب بقائمة مصادر الضغوط للناشئين.

هذا ويرى الباحث أن برامج تدريب الناشئين تشهد زيادة كبيرة لحمل التدريب، ويتضح ذلك فى أن بعض الناشئين يتدربون أكثر من مرة فى اليوم، وأن التدريب قد يستمر على مدار السنة كلها، أو أن فترة التوقف عن التدريب تكون قصيرة جداً. وأنه بالرغم من قيمة الزيادة المطردة فى حمل التدريب فى السنوات الأخيرة، وبالذات كم الحمل فى تدريب الناشئين، فإنه من الأهمية أن تتناسب متطلبات الحمل مع مستوى قدرة الناشئ حتى يحقق فى الاختبارات والمنافسات أفضل مستوى. ولكن يحدث فى الكثير من الأحيان أن يزيد الحمل الكلى الذى يؤدى الناشئ

أثناء التدريب والحياة اليومية (العمل- الدراسة- متطلبات الحياة), عن مستوى قدرته على أداء الحمل, وعندئذ يصبح حمل التدريب يمثل الشكل السلى, ويطلق عليه عندئذ التدريب الزائد .

هذا ويذكر أسامة كامل راتب (٢٩٠:١٠) أنه من الأهمية أن نفرق بين التدريب الزائد Over Training والحمل الزائد Over Load باعتبار أن الأخير – أى الحمل الزائد – يمثل ظاهرة صحية تتأسس على التخطيط الجيد لحجم وشدة حمل التدريب. وأحياناً يسمى – بالحمل الأقصى – Maximum Load ويعنى الحمل الذى يصل إلى حدود المستوى الفعلى لإمكانات الرياضى الوظيفية التى تسمح به حالة التدريبى بالكامل, ولكنة لا يتجاوز إمكاناتة على التكيف, وإذا حدث عدم تقدم فى مستوى الأداء يكون لفترة قصيرة يحدث بعدها التحسن. بينما يعنى التدريب الزائد Over Training عدم أو سوء تكيف الناشئ مع ارتفاع شدة التدريب, دون حصوله على فترات تتميز بانخفاض أحمال التدريب, وقد يقترن ذلك عادة بحالة الإجهاد Staleness.

هذا, ومن العوامل الأكثر تأثيراً فى الإجهاد, طول فترة الموسم التدريبى, والزيادة المبالغ فيها لحمل التدريب حيث إن هناك اعتقاداً سائداً لدى الكثير من المدربين الذين يتعاملون مع الناشئين مفادة أن زيادة التدريب تعنى التحسن نحو الأفضل, فإذا كانت ساعة واحدة تكفى, فإن التدريب ساعتين أفضل, وإن أربع ساعات أكثر فائدة, وهكذا... وهذا المبدأ لا يتمشى مع الاتجاهات الحديثة فى التدريب التى تركز على نوعية التدريب مقابل الحذر من زيادة الكم غير المقنن, الذى قد يودى إلى حدوث الإجهاد الذى هو بمثابة أعراض تتزامن مع التدريب الزائد. وفى حالة تجاهل مظاهر الإجهاد وعدم مواجهته فإن الإنهاك الانفعالى والبدنى يتزايد وتحدث ظاهرة احتراق الناشئ Burnout وربما الانسحاب الكلى من ممارسة الرياضة. (٢١-١٨:٧), وهذا ما أكدته نتائج دراسة مورجان وآخرون (408:23-414) Morgan et al (408:23-414) تارا وجيرى وكينيث Tara , Gary & Kenneth (103:30-120), جيل وهندرسون وبارجمان (4:20-26) Gill , Henderson & Bargman

فالتدريب فى جوهره عملية تنظيم جيد بين الجهد والراحة وأثرها على أجهزة الجسم الفسيولوجية, وعندما يزداد حمل التدريب على حساب فترات الراحة المناسبة التى تسمح باستعادة الشفاء واستجماع القوى فإن ذلك يودى إلى شعور الناشئ بالإجهاد والألم, إضافة إلى الشعور بالملل نتيجة التكرار الكثير وعدم التنوع, فضلاً عن عدم أخذ الراحة الكافية.. ويؤكد المعنى السابق بعض المفاهيم الخاطئة الشائعة التى يرسخها المدرب/أولياء الأمور فى ذهن الناشئ أن التدريب الأكثر هو الأفضل, وأن الغياب عن جرة التدريب خطأ كبير.. ومن ثم يستمر الناشئ فى التدريب, بالرغم من شعوره بالتعب, وعدم مقدرته على التكيف مع أحمال التدريب, والنتيجة ظهور أعراض التدريب الزائد وما يتبعه من آثار نفسية سلبية تودى إلى احتراقه.

هذا, ويتضح الارتفاع الكبير لحمل التدريب عندما نلاحظ أن الآباء/المدربين يحرصون على اشتراك الناشئ فى برامج تزيد عن معدل نموهم وقدراتهم, كذلك قد يبدأ الناشئ التدريب فى عمر متأخر ويحاول تعويض ما فقدته من خلال زيادة كمية الممارسة أو التدريب الشاق لتحقيق الأهداف. (١٧٦:٦)

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعات الأربعة لناشئ كرة القدم فى متوسط درجات محور ضغوط المنافسة بقائمة مصادر الضغوط للناشئين

المجموعات	س	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	المجموعة الثالثة	المجموعة الرابعة
المجموعات	س	١٩.١١	١٧.٢١	٢٠.١٩	٢٠.٩٩
المجموعة الأولى	١٩.١١	-	١.٩٠	١.٠٨	١.٨٨
المجموعة الثانية	١٧.٢١		-	٢.٩٨	٣.٧٨
المجموعة الثالثة	٢٠.١٩			-	٠.٨٠
المجموعة الرابعة	٢٠.٩٩				-

قيمة أقل فرق معنوى L.S.D عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٩٣

ومن جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعات الأربعة لناشئ كرة القدم فى متوسط درجات محور ضغوط المنافسة بقائمة مصادر الضغوط للناشئين يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين الناشئين الذين يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تقادى الفشل (النمط الثانى), وبين الناشئين منخفضى الإنجاز (النمط الثالث, والنمط الرابع) لصالح المجموعة الثانية (النمط الثانى), فى متوسط درجات محور ضغوط المنافسة بقائمة مصادر الضغوط للناشئين.

هذا ويرى الباحث أن جميع النشء يشترك فى حاجات أساسية للشعور بأنهم أكفاء, تحقيق خبرة النجاح, أنهم أشخاص لهم قيمة. ويتعلم الناشئ من الصغر أن قيمة تعتمد إلى درجة كبيرة على مقدرته على تحقيق النجاح والإنجاز, ويترجم هذا المعنى على أن المكسب يعنى النجاح, بينما الخسارة تعنى الفشل.

ونتيجة للتفسير السابق تصبح المشاركة فى الرياضة مصدراً كامناً لتهديد الناشئ, حيث إنه يقارن بين مدى إنجازه, ويحدد على ضوء ذلك قيمة لذاته, عندما يكسب المنافسة يعنى أنه ناجح وكفاء ولة قيمة فى المجتمع.. أما عندما يخسر فإن ذلك يعنى أنه فاشل, غير كفاء, ليس له قيمة.

وعلى ضوء ما سبق فإن خبرات الفشل أو النجاح المبكرة فى حياة الناشئ الرياضى يتوقع أن تؤثر فى مدى قيمته لذاته، فعندما تتميز خبرات الممارسة بالنجاح، فإن ذلك يدعم لديه الإحساس بالكفاية، ويقوى لديه المزيد من الحاجة إلى تحقيق النجاح والتفوق. أما عندما تتميز خبرات الممارسة بالفشل، فإن الناشئ يحاول حماية نفسه ويصون كرامته من خلال تجنب الفشل، وتكون النتيجة النهائية هى العزوف عن الممارسة للرياضة. (١٠: ٢١١)

هذا ويرى الباحث أن استجابة الناشئ للمنافسة تتحدد وفقاً لمدى إدراكه وتفسيره لهذه المنافسة، هل هى مصادر للتهديد والقلق والخوف، أم هى فرصة لإثبات الذات وتحقيق التفوق والثقة فى النفس.. حيث يمكن أن تؤدى الضغوط النفسية الناتجة عن المشاركة المكثفة والتدريب الشاق والمنافسة الرياضية إلى زيادة القلق والتوتر مقابل نقص فائدة وقيمة الاشتراك فى برنامج المنافسة الرياضية باعتباره مصدراً للاستمتاع والشعور بالرضا والسعادة. كذلك فإن استمرار تعرض الناشئ لمثل هذه الضغوط النفسية لفترات طويلة قد يؤدى إلى الشعور بالملل ونقص الرغبة والدافعية لبذل المزيد من الجهد. وربما يصل إلى مرحلة الانسحاب والتحول إلى رياضة أخرى، وربما الانسحاب الكلى من الرياضة غير نادم أو أسف على ذلك. وعادة تحدث الضغوط النفسية من حيث تأثيرها السلبى عندما ينظر الناشئ والمهتمون بالتنشئة إلى الرياضة من منظور ضيق هو المكسب والخسارة فقط ويفغولون الجوانب الإيجابية الأخرى. بينما يتضح التأثير الإيجابى للضغوط النفسية عندما يتعلم الناشئ المقدرة على مواجهة الضغوط والتعامل معها.. وذلك لإكسابه الثقة فى النفس والشعور بقيمة الذات فضلاً عن إكسابه مهارة التعامل مع مصادر الضغوط المختلفة التى يمكن أن تواجهه فى حياته المستقبلية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعات الأربعة لناشئ كرة القدم فى متوسط درجات محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة بقائمة مصادر الضغوط للناشئين

المجموعات	س	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	المجموعة الثالثة	المجموعة الرابعة
المجموعات	س	١٥.٩٩	١٤.٠٤	١٦.٦١	١٦.٩٠
المجموعة الأولى	١٥.٩٩	-	١.٩٥	٠.٦٢	٠.٩١
المجموعة الثانية	١٤.٠٤	-	-	٢.٥٧	٢.٨٦
المجموعة الثالثة	١٦.٦١	-	-	-	٠.٢٩
المجموعة الرابعة	١٦.٩٠	-	-	-	-

قيمة أقل فرق معنوى L.S.D عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠١

ومن جدول (٨) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعات الأربعة لناشئ كرة القدم فى متوسط درجات محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة بقائمة مصادر الضغوط للناشئين يتضح وجود فروق دالة أحصائياً بين الناشئين الذين يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تفادى الفشل (النمط الثانى)، وبين الناشئين منخفضى الإنجاز (النمط الثالث، والنمط الرابع) لصالح المجموعة الثانية (النمط الثانى)، فى متوسط درجات محور اتجاهات الأسرة نحو الرياضة بقائمة مصادر الضغوط للناشئين.

هذا ويرى الباحث أن الأسرة تؤثر تأثيراً كبيراً فى زيادة القلق لدى الناشئين، فدافعية الإنجاز تتأثر بحاجة الناشئ للحصول على الاستحسان والقبول والتقدير الاجتماعى من الأشخاص المهمين بالنسبة له مثل الأسرة وبالتالى فإن توقعات هؤلاء نحو الأهداف الطوبى من الناشئ، تحقيقها تمثل دافعا قويا للناشئ للسعى نحو الامتياز والتفوق للحصول على تقديرهم. وسلوك الناشئ فى ضوء توجه الموافقة أو التقدير اجتماعى يتضح كذلك عندما يحرص الناشئ على بذل أقصى جهد وتحقيق أفضل أداء أمام الآخرين .

ويرى أسامة كامل راتب (٣٠٠: ١٠) أن الآباء فى الكثير من الأحيان يشعرون بالفخر نحو مشاركة أطفالهم فى المنافسة الرياضية، ويذهب بعض الآباء إلى تحقيق النجاح والتفوق الرياضى من خلال أبنائهم، ونتيجة لذلك يضعون أهدافاً طموحة غير واقعية يصعب على الأطفال إنجازها، إضافة إلى أنهم - أى الآباء - يعطون اهتماماً مبالغاً فيه لأهمية المكسب وتحقيق الفوز، وفى ضوء ذلك يحدث أن الناشئين الصغار يتولد لديهم الخوف والقلق من تقييم الآباء لأدائهم، وتزداد درجة القلق لديهم عندما يشعرون أن قيمتهم ومدى تقدير الآباء، المدربين، الإداريين، لهم يتوقف على مقدار تحقيق المكسب والفوز .

وفيما يتعلق بخصائص سلوك الآباء نحو اشتراك أبنائهم فى الرياضة، يضيف أسامة كامل راتب (٤٥٢: ١٠) أنه بينما تتفق وجهات النظر على أهمية تدعيم العلاقة بين المدرب واللاعبين.. فإن المدربين يختلفون حول مدى مشاركة الآباء فى الرياضة على النحو التالى:

الفئة الأولى : تشجع مشاركة الآباء لأهمية دورهم فى تدعيم وجهة نظر المدرب.

الفئة الثانية : ترى أن مشاركة الآباء أمر حتمى.. ولكن غير مقتنعين وغير مشجعين للمشاركة.

الفئة الثالثة : ترى عدم ضرورة مشاركة الآباء نهائياً فى الرياضة، حيث إنهم مصدر إزعاج أكثر من إنهم مصدر فائدة .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعات الأربعة لناشئء كرة القدم فى متوسط درجات محور الجهاز الفنى والإدارى والجمهور بقائمة مصادر الضغوط للناشئين

المجموعات	س	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	المجموعة الثالثة	المجموعة الرابعة
		٢٨.٨٠	٢٧.٤٥	٣٠.٠١	٣١.٤٤
المجموعة الأولى	٢٨.٨٠	-	١.٣٥	١.٢١	٢.٦٤
المجموعة الثانية	٢٧.٤٥		-	٢.٥٦	٣.٩٩
المجموعة الثالثة	٣٠.٠١			-	١.٤٣
المجموعة الرابعة	٣١.٤٤				-

قيمة أقل فرق معنوى L.S.D عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٥

ومن جدول (٩) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعات الأربعة لناشئء كرة القدم فى متوسط درجات محور الجهاز الفنى والإدارى والجمهور بقائمة مصادر الضغوط للناشئين يتضح وجود فروق دالة أحصائياً بين الناشئين الذين يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تفادى الفشل (النمط الثانى)، وبين الناشئين منخفضى الإنجاز (النمط الثالث، والنمط الرابع) لصالح المجموعة الثانية (النمط الثانى)، وكذا وجود فروق دالة أحصائياً بين الناشئين (النمط الأول)، وبين الناشئين منخفضى الإنجاز (النمط الرابع) لصالح المجموعة الأولى (النمط الأول)، فى متوسط درجات محور الجهاز الفنى والإدارى والجمهور بقائمة مصادر الضغوط للناشئين.

هذا ويرى الباحث أن الناشئء يشعرون من خلال الإهتمام الزائد بالنتائج من قبل الجهاز الفنى والإدارى والجمهور أن قيمته وتقديره يتحدد فى ضوء مدى نجاحه فى المنافسة، وإنة فى ضوء الإهتمام الزائد بالنتائج فإن قيمة تتوقف على مدى تحقيق المكسب أو الفوز. وحيث إن المنافسة غير مأمونة المكسب دائماً للناشئء، وأن الفوز نصيب العدد القليل فإنه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدراً للتوتر السلبي لعدد كبير من الناشئين. لذلك فإن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم الناشئء يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للناشئء، وربما يؤدي إلى ضعف الثقة، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق، الإحباط، عدم الثقة فى النجاح.

وهنا يؤكد أسامة كامل راتب (٤٠٥:١٠) على أهمية تطوير الدافع الذاتى للناشئء المتمثل فى قيمة الممارسة للرياضة كهدف ومصدر للاستمتاع، وليس الدافع الخارجى المتمثل فى زيادة المكافآت بأشكالها المختلفة، وحتى عندما تقدم المكافآت يفضل أن يكون ذلك فى ضوء أهداف الأداء، وذلك لتقليل مصدر الضغوط النفسية بالنسبة للناشئء.

كما أنه من الأهمية أن يوازن المدرب الرياضى بين أهدافه الشخصية والأهداف التى يجب أن يحققها للنشئء.. وهنا تظهر مشكلة هامة كثيراً متأرق المدرب بتحقيق المكسب أكثر أم يهتم بحاجات الرياضى؟

الواقع أن المبدأ الذى يعطى الإهتمام أولاً للرياضى ثم يأتى المكسب كهدف ثان لا يعنى أن المكسب لا يمثل قيمة أو أهمية، حيث أن الهدف المباشر للاشتراك فى أى مسابقة هو تحقيق المكسب، ولكن الشئء المهم هو الكفاح من أجل المكسب حيث يعتبر ضرورة للاستمتاع بالمنافسة، فالمكسب قد لا يعنى كل شئء، ولكن الكفاح من أجل المكسب هو الشئء الهام. وفى هذا السياق فقد صرح الكثير من الأبطال الرياضيين أن أفضل أوقاتهم فى الرياضة هى فترات الكفاح والإعداد للمنافسة وليست لحظة الفوز ذاتها. (٧١، ٧٠:١٠)

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعات الأربعة لناشئء كرة القدم فى متوسط درجات محور الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة بقائمة مصادر الضغوط للناشئين

المجموعات	س	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	المجموعة الثالثة	المجموعة الرابعة
		١٨.١٠	١٥.٦٦	١٩.٨٨	١٩.٤٩
المجموعة الأولى	١٨.١٠	-	٢.٤٤	١.٧٨	١.٣٩
المجموعة الثانية	١٥.٦٦		-	٤.٢٢	٣.٨٣
المجموعة الثالثة	١٩.٨٨			-	٠.٣٩
المجموعة الرابعة	١٩.٤٩				-

قيمة أقل فرق معنوى L.S.D عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٩١

ومن جدول (١٠) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعات الأربعة لناشئء كرة القدم فى متوسط درجات محور الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة بقائمة مصادر الضغوط للناشئين يتضح وجود فروق دالة أحصائياً بين الناشئين الذين يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تفادى الفشل (النمط الثانى)، وبين الناشئين الذين يرتفع لديهم دافع الإنجاز ولديهم خوف مرتفع من الفشل (النمط الأول)، وكذا الناشئين منخفضى

الإنجاز (النمط الثالث، والنمط الرابع) لصالح المجموعة الثانية (النمط الثانى)، فى متوسط درجات محور الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة بقائمة مصادر الضغوط للناشئين.

هذا ويرى الباحث أنه نتيجة زيادة متطلبات التدريب مقابل زيادة الواجبات المدرسية يحدث أن يكون لدى الناشئ الرغبة القوية فى إنجاز مهام التدريب وتحقيق التفوق الرياضى، ولكن نظراً لزيادة الواجبات المدرسية والرغبة كذلك فى التفوق الدراسى فإن الناشئ يعانى من التوتر والقلق.. وكثيراً ما يعبر الناشئ عن صعوبة التركيز فى المدرسة بسبب التعب، أو أنه يضطر إلى إنجاز واجباته المدرسية فى وقت متأخر من الليل.. ويتوقع زيادة هذا النوع من الصراع ويصبح مصدر قلق عند اقتراب المنافسة الرياضية أو الامتحانات.

وفيما يتعلق بعدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة يذكر أسامة كامل راتب (٢٠١٠: ٤٠٦) أنه يتطلب كل من النجاح فى التدريب الرياضى، والنجاح الدراسى المزيد من الوقت والجهد، وإن كلا منهما يرتبط بالنجاح فى المنافسة أو الاختبار.. وذلك يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية، حيث إن الناشئ قد يعانى من الصراع فى محاولة التوفيق بين كل من متطلبات التدريب، ومتطلبات الواجبات المدرسية. ربما يتطلب الأمر إنجاز واجبات المدرسة حتى وقت متأخر فى الليل.. وقد يؤثر ذلك فى زيادة التعب البدنى من ناحية، وزيادة القلق والخوف من الفشل فى أى منهما من ناحية أخرى. ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تعقيداً وخاصة عند اقتراب الامتحانات المدرسية أو المنافسة الرياضية، ومن ثم يصبح الناشئ فى هذه الفترة أكثر عرضة للاحتراق، لذلك يجب تخفيض الأحمال التدريبية خلال فترة الامتحانات، حيث إن الجهد ذهنى يحتاج إلى جهد كبير تشارك فيه جميع أعضاء الجسم وأجهزته.

أما فيما يتعلق بالفشل فى تدعيم العلاقة مع الأصدقاء يضيف أسامة كامل راتب (٢٠١٠: ٣٠٢) أن الناشئ يحتاج إلى جماعة الأصدقاء، وبهمة إقامة علاقات ناجحة وجديدة مع زملائه، ولكن نظراً لأن التدريب يتطلب ساعات طويلة، فإن ذلك يمنع الناشئ من تدعيم العلاقة مع أصدقائه أو اكتساب أصدقاء جدد. وهذا العامل قد يمثل نوعاً من الضغط أو التوتر لدى الناشئ، وتصبح الرياضة بالنسبة له مصدر قلق للتوتر والقلق لأنها تتعارض مع إشباع دافع هام بالنسبة له، وهو دافع الانتماء للجماعة وتكوين الأصدقاء.

الاستخلاصات:

فى حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة، ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية، يمكن وضع الاستخلاصات التالية:

١. تزايد أعداد الناشئ الذين يتسمون بالنمط الثانى والذى يرتفع لديهم دافع الإنجاز بدرجة تفوق تفادى الفشل. يليهم النمط الأول والذى يرتفع لديهم دافع الإنجاز وتفادى الفشل. ثم يأتى النمط الرابع، فالنمط الثالث والذى تشير إلى انخفاض دافعية الإنجاز مقابل ارتفاع أو انخفاض تفادى الفشل.
٢. أن جميع المتوسطات الحسابية قد تجاوزت الإنحرافات المعيارية لدرجات مقياس سلوك المنافسة الرياضية ومحاور قائمة مصادر الضغوط للناشئين وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضى لناشئ كرة القدم عينة البحث، وأن قيم معامل الالتواء أقل من ± 3 ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام العينات على الأبعاد وتحقيقها للمنحنى الإعتدالى.
٣. وجود فروق دالة أحصائياً بين ناشئ كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضى فى درجات مقياس سلوك المنافسة الرياضية حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٣.٢٩)، وهى أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.65$.
٤. وجود فروق دالة أحصائياً بين ناشئ كرة القدم وفقاً لأنماط دافعية الإنجاز الرياضى فى درجات محاور قائمة مصادر الضغوط للناشئين (ضغوط أحمال التدريب، ضغوط المنافسة، اتجاهات الأسرة نحو الرياضة، الجهاز الفنى والإدارى والجمهور، الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة) حيث بلغت قيم "ف" المحسوبة (٤.٨٣، ٤.١٣، ٥.١٠، ٣.٢٩، ٣.٤٧) على الترتيب، وجميعها أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.65$.
٥. ناشئ كرة القدم عينة البحث الذين يتميزون بدافعية إنجاز عال لديهم انخفاض فى درجات مقياس سلوك المنافسة الرياضية، تميزا عن الناشئين الذين لديهم دافع إنجاز منخفض.
٦. ناشئ كرة القدم عينة البحث الذين يتميزون بدافعية إنجاز عال لديهم إدراك واضح عن الأشياء التى يؤدونها وأنخفاض فى درجات محاور قائمة مصادر الضغوط للناشئين (ضغوط أحمال التدريب، ضغوط المنافسة، اتجاهات الأسرة نحو الرياضة، الجهاز الفنى والإدارى والجمهور، الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة)، تميزا عن الناشئين الذين لديهم دافع إنجاز منخفض.

التوصيات:

نظراً لما يتميز به هذا البحث من طبيعة وفى حدود ما أمكن التوصل إليه من إستخلاصات، يمكن التوصية بما يلى:

١. ضرورة إهتمام المدرب الرياضى بتطوير دافعية الإنجاز الرياضى لناشئ كرة القدم أثناء التدريب والمباريات، وذلك من خلال مواقف تطبيقية لإستثارة الدافعية لديهم بغرض تحدى عقبات التدريب وصعوبة المنافسة.

٢. أهمية قيام المدرب الرياضى بدورة فى مواجهة ضغوط التدريب الزائد لدى الناشئ، وذلك بإعطاء الناشئ فترة راحة إجبارية عن التدريب بما يسمح له باستعادة الشفاء من حمل التدريب الزائد، وزيادة الرغبة فى التدريب، وذلك من خلال (خفض عدد مرات التدريب فى الأسبوع، خفض شدة حمل التدريب، زيادة فترات الراحة البينية بين واجبات التدريب، التنوع فى تقديم جرعات التدريب، بما يزيد من التشويق لدى الناشئ، تدعيم الاتصال بين المدرب والناشئ لمعرفة تأثير ضغوط التدريب على النواحي النفسية، ومعرفة هل توجد مشكلات نفسية تزيد من ضغوط التدريب ومساعدة الناشئ فى التغلب عليها).
٣. التأكيد على أن تقييم الكثير من المدربين وأولياء الأمور إنجاز الناشئ من خلال محك المكسب والنجاح، إجراء لة آتارة السلبية على تدعيم الثقة بالنفس للناشئ حيث إن الثقة بالنفس للناشئ تتأثر إلى حد كبير من خلال وجهة نظر الآخرين وبخاصة الأشخاص المهمين بالنسبة لة مثل المدرب أو الأباء.
٤. ضرورة الاتفاق بين المهتمين بالإعداد النفسى للنشء على مكافأة الأداء وليس النتائج، نظراً لأن مكافأة النتائج تسبب بعض المشكلات النفسية للنشء، وذلك على الرغم من صعوبة تحقيق ذلك بسبب أن المجتمع دائماً يكافئ الفائز بصرف النظر عن أدائه.
٥. أهمية إعطاء المدرب الرياضى المكافأة على أساس مدى نجاح الناشئ فى تحقيق أهداف الأداء وليس النتائج فقط، نظراً لأن الرياضى يتحكم فى أدائه بشكل أكثر من السيطرة على نتائج المسابقة. حيث إن نتائج المسابقة أو المنافسة تتأثر بالعديد من العوامل، منها الزملاء فى الفريق، أو خصائص المنافسة والتحكيم، والعوامل الأخرى التى تحيط بالمنافسة.
٦. يتأثر سلوك الناشئ الرياضى بالعديد من العوامل المساهمة فى التنشئة الاجتماعية والرياضية مثل جماعة النادى، الأسرة، الإداريين، المدربين، المدرسة، الجمهور.... الخ، ولذا من الضرورى التأكيد على العوامل الأكثر أهمية وتأثيراً لنجاح برنامج تدريب المنافسة الرياضى للناشئ هما المدرب والأباء.
٧. من الأهمية أن يشجع الناشئ على تقييم إنجازة فى ضوء أهداف الأداء الخاصة به فى حدود قدراته. وأن يشجع الناشئ على أن يبذل أقصى جهد لة بصرف النظر عن النتائج.
٨. نظراً لأن عدداً كبيراً من الناشئين يعزفون عن ممارسة الرياضة التنافسية بسبب عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات التدريب، ومتطلبات الواجبات المدرسية، حيث إن كلا منهما يتطلب الوقت والجهد، لذلك يجب تخفيض الأحمال التدريبية خلال فترة الامتحانات، حيث إن الجهد ذهنى يحتاج إلى جهد كبير تشارك فيه جميع أعضاء الجسم وأجهزته.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أدوارد ج. موارى : الدافعية والانفعال، ترجمة أحمد عبد العزيز، ومراجعة محمد عثمان نجاتى، مكتبة دار الشروق، القاهرة، ١٩٨٨ م.
٢. أسامة كامل راتب : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠ م.
٣. أسامة كامل راتب : تقنين مقياس سلوك المنافسة الرياضية، المؤتمر العلمى الأول للتربية الرياضية بجامعة الإمارات، اللباقة البدنية للصحة والإنتاج والدفاع، ٥-٧ نوفمبر ١٩٩١ م.
٤. أسامة كامل راتب : دراسة تحليلية للبروفيل النفسى بين رياضى المستوى العالى، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثالث عشر والرابع عشر، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، يناير وابريل ١٩٩٢ م.
٥. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، المفاهيم - التطبيقات، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥ م.
٦. أسامة كامل راتب : قلق المنافسة، ضغوط التدريب - احتراق الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧ م.
٧. أسامة كامل راتب : احتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والإجهاد الإنفعالى، سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية، العدد (١٢)، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧ م.
٨. أسامة كامل راتب : المنافسة للنشء الرياضى، (الاختبارات النفسية والاجتماعية)، سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية، العدد (٢٥)، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩ م.

٩. أسامة كامل راتب : المنافسة الرياضية والنمو النفسى للناشئ الرياضى, علم النفس الرياضى بين النظرية والتطبيق, إصدار الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى, مارس, الإصدار الأول, ١٩٩٩م.
١٠. أسامة كامل راتب : الإعداد النفسى للناشئين, دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور, دار الفكر العربى, القاهرة, ٢٠٠١م.
١١. حسن السيد أبو عبدة : دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسى وبعض مصادر الضغط النفسى لدى ناشئ كرة القدم, بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة فى الوطن العربى, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم, جامعة حلوان, ٢٢-٢٤ ديسمبر ١٩٩٣م.
١٢. شريف فؤاد الجروانى : علاقة دافعية الانجاز لمستوى الأداء لدى ملاكمى الدرجة الأولى بمحافظة الغربية, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, جامعة طنطا, ١٩٩٠م.
١٣. عبد الجليل مصطفى ابراهيم : دافعية الانجاز وعلاقتها بالمستوى الرقى وتأثيرها على المواقف المحايدة والحرية فى مسابقة الوثب العالى لدى طلبة قسم التربية الرياضية بطنطا, مجلة كلية التربية, جامعة طنطا, العدد الثالث عشر, أكتوبر ١٩٩١م.
١٤. محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات, ط٧, دار المعارف, القاهرة, ١٩٩٢م.
١٥. محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى, ط٩, دار المعارف, القاهرة, ١٩٩٤م.
١٦. محمد حسن علاوى : مدخل فى علم النفس الرياضى, ط١, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ١٩٩٨م.
١٧. محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين, ط١, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ١٩٩٨م.
١٨. محمود عبد الحليم منسى : القياس والإحصاء النفسى والتربوى, دار المعارف, القاهرة, ١٩٩٤م.
١٩. محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة, النظرية والتطبيق والتجريب, ط١, دار الفكر العربى, القاهرة, ١٩٩٥م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

20. Gill, K., Henderson, J., Pargman, D.,: The Type A Competitive Run : A Risk for Psychological Stress and Injury , International Journal of Sport Psychology, 1995.
21. Halvari. H., : Relationships Between Motive to Achieve Success Motive to Avoid Failure, Physical Performance , and Sport Performance in Wrestling Scandinavian Journal of Sports Sciences (Helsinki) 5 (2), Dec., 1983.
22. Kauss R.: Peak Performance Mental Game Plans for maximizing your Athletic Potential Prentice – Hall, Inc., Englewood, New Jersey 1982.
23. Morgan., W.P., Costill, D.L., Flynn, M.G., Raslin, J. S., & O'Connor, Pg., : Mood Disturbances Following Increased Training in Swimmers Medicine and Science in Sports and Exercise, 1988.
24. Oxendine ,B. Joseph : Emotional Arousal and Motor Performance in Psychology . In Suing, M. (ed) Psychology in Sport Methods Applications Minnesota: Burgess Publishing Company, 1980
25. Rejeski , W. Hardy, J. & Shaw ,J : Psychometric Cofounds of Assessing Anxiety in Conjunction with Acute Bouts of Vigorous Exercise , Journal of Sport & Exercise Psychology Vol. 13 N 1 March , 1991

26. Passer, M.W.: Fear of Failure, Fear of Evaluation Perceived Competence and Self – Esteem in Competitive – Trait Anxious Children, Journal of Sport Psychology, 1983.
27. Scanlan T. K & Passer.M.W: Factor Related to Compete Stress among Male youth Sports Participants Medicine and Science in Sports, 1978. 28- Simon. J. A. & Martens': Children's Anxiety in Sport and Nonsport Evaluative Activities Journal of Sport Psychology, 1979
28. Stallings. L. M.: Motor Learning for Theory to Practice. St Louis Mosby Company, 1982
29. Tara, K.Scanlan., Gary L. Stin & Kenneth Ravizza : An In-depth Study of Former Elite Figure Skaters Sources of Stress , Journal of Sport & Exercise Psychology,1991.
30. Tierney, J.: Stress in Age-Group Swimmers for What Sources do Young Athletes Feel Pressure and How Should them and their Couches deal with it? Swimming Technique , 1988.

