

مصادر ضغوط المنافسة واستراتيجيات المواجهة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين

## Sources of Competition Stress and Coping Strategies among High Level Team Sports in Palestine

عبدالناصر قدومي\*<sup>1</sup>، و معين حافظ<sup>2</sup>

Abed Alnaser ALqadoumi & Muain Hafez

<sup>1</sup>جامعة الاستقلال، أريحا. <sup>2</sup>قسم التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين

\*الباحث المراسل، بريد الكتروني: nasernnu@yahoo.com

تاريخ التسليم: (2015/6/19)، تاريخ القبول: (2016/3/13)

### ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى مصادر ضغوط المنافسة استراتيجيات المواجهة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين. إضافة للتعرف إلى الفروق في مصادر ضغوط المنافسة واستراتيجيات المواجهة تبعاً لمتغيرات اللعبة، والمؤهل العلمي، والخبرة في اللعب. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (147) لاعبا من أعلى مستوى لكرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة، وطبق عليها أداة الدراسة المكونة من (13) مصدرا لضغوط المنافسة، ومقياس جورديو وبلوندين (Gaudreau & Blondin, 2002) لاستراتيجيات المواجهة والمكون من (39) فقرة موزعة على (10) استراتيجيات. وأظهرت نتائج الدراسة أن المستوى الكلي لمصادر الضغوط كان عاليا، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (71.20%)، وكانت غالبية المصادر عالية، وشكلت أهمية المنافسة (المباراة)، وإدارة النادي، والمدربين، والحكام أعلى هذه المصادر. كما أظهرت النتائج أن الدرجة الكلية للاستراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة كانت كبيرة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (70.40%)، وأن جميع استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة مستخدمة من قبل لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا، وكانت الاستراتيجيات الأكثر استخداما: (التحكم في التفكير، والتصور العقلي، والاسترخاء، واستثمار الجهد). إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مصادر الضغوط تبعاً إلى متغيري اللعبة، والمؤهل العلمي ولم تكن الفروق دالة تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة تبعاً لمتغير اللعبة، ولم تكن الفروق دالة تبعاً لمتغيري المؤهل العلمي والخبرة. وتم التوصية بعدة توصيات من أهمها ضرورة وجود منهاج تدريبي لتعليم استراتيجيات مواجهة ضغوط المنافسة للاعبين في سن مبكرة.

**الكلمات الدالة:** مصادر ضغوط المنافسة، استراتيجيات المواجهة العاب جماعية، فلسطين.

## Abstract

The purpose of this study was to test the Sources of Competition Stress (SCS) and Coping Strategies (CS) among high level team sports in Palestine. Furthermore, to determine the differences in (SCS) and (CS) according to game, educational qualification and playing experience variables. The sample of the study consisted of (147) soccer, volleyball and basketball players, and a (13) items of (SCS) and (Gaudreau & Blondin, 2002) (39) items scale of (CS) were applied. The results indicated high level of (SCS) among players, where the percentage of response for the total score was (71.20%), the highest (SCS) were for: importance of competition, club administrators, coaches, and referees. Also, the results indicated high level of (CS) among players, where the percentage of response for the total score was (70.40%), the highest (CS) were for: thought control, mental imagery, relaxation and effort expenditure. In addition, the results revealed a significant differences in total score of (SCS) due to game and educational qualification variables, while there were no significant differences in (SCS) due to playing experience. For (CS) the results revealed a significant differences according to game, while there were no significant differences in (CS) due to educational qualification and playing experience variables. Based on the results of the study the researchers recommended to construct a curricula for learning Coping Strategies especially for beginners.

**Key words:** Sources of Competition Stress, Coping Strategies, Team Sports, Palestine.

## مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية

تعد الضغوط Stresses مظهر من مظاهر العصر الحديث وفي مختلف الميادين، وموجودة لدى الجميع ولكنها نسبية تختلف من شخص إلى آخر ومن مهنة إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر، وفي ضوء هذا الاختلاف أيضا يوجد تباين بين الأفراد في استراتيجيات المواجهة لمثل هذه الضغوط، وفي المجال الرياضي تعد المنافسة الرياضية ثمرة تكامل جهود اللاعبين والمدربين والإداريين والاتحادات الرياضية ذات العلاقة، وبالتالي كل ما يتعلق فيها قبل وأثناء وبعد المنافسة يعد محور اهتمام العاملين في حقل علم النفس الرياضي، من هنا أشار كاسدي وآخرون (Kaissidis, et al, 1997) إلى أن استخدام استراتيجيات المواجهة لضغوط

المنافسة يعتمد على عوامل شخصية تتعلق في اللاعب، وعوامل خارجية تتعلق في طبيعة مواقف اللعب.

وتعد ضغوط المنافسة من أكثر العوامل التي تؤثر في اضطرابات النوم والأرق وقلة النوم لدى الرياضيين، وأكدت على ذلك دراسة (Erlacher, *et al*, 2011) والتي أشارت إلى انه ما نسبته (68.2%) من الرياضيين في ألمانيا يعانون من مشاكل النوم قبل المنافسات.

أيضا أشارت الدراسات العلمية إلى أن الضغوط النفسية وسوء التأقلم والمواجهة لها يؤثر سلبا على الأداء الرياضي، إضافة إلى زيادة التوتر العضلي (Anshel, Kim, *et al*, 2001)، إضافة إلى ضعف تركيز الانتباه (Krohne & Hindel, 1988)، وفي المقابل تعد المشاركة في ممارسة الأنشطة الرياضية من أهم الأساليب المستخدمة لمواجهة ضغوط الحياة بشكل عام لدى كل من الذكور والإناث (Asztalos, *et al*, 2012).

وفيما يتعلق في استراتيجيات المواجه، يطلق عليها البعض أيضا استراتيجيات التكيف، فانه يوجد اتجاهين الاتجاه الأول اعتمد في بناء الاستراتيجيات على بعدين هما استراتيجيات الإقدام، واستراتيجيات الإحجام مثل دراسة عبدالباسط وآخرون (Abdelbaset, *et al*, 2010)، بينما غالبية الدراسات اعتمدت على الاستراتيجيات متعددة الأبعاد، ومن هذه الدراسات دراسة جورديو وبلون (Gaudreau & Blondin, 2002)، والتي في ضوئها تم بناء مقياس استراتيجيات المواجهة والذي اشتمل على عشرة استراتيجيات يستخدمها اللاعبون وذلك كما هو مبين في أداة الدراسة ووصفها في الدراسة الحالية.

ومن الدراسات الحديثة التي عنيت بدراسة مصادر ضغوط المنافسة واستراتيجيات المواجهة قامت كاترين ونيخولس (Nicholas & Katherine, 2012) بدراسة هدفت لوضع أسس نظرية لتعليم الرياضيين أثناء المراهقة على استراتيجيات المواجهة عند التعرض للضغوط أثناء المنافسة إضافة إلى دور الآباء والمدرّبين في ذلك. ولتحقيق ذلك أجريت مقابلات مع 17 رياضيا (8 إناث و9 ذكور) ومتوسط العمر لديهم 15.5 سنة، و10 من الآباء (6 أمهات و4 آباء)، و7 مدرّبين من الذكور. وأظهرت نتائج الدراسة دور الآباء والمدرّبين في استخدام استراتيجيات محددة لمساعدة الرياضيين على التعلم وحسن التعامل معها، بما في ذلك الاستجواب والتذكير، وتبادل الخبرات، والشروع في محادثات غير رسمية، وخلق فرص التعلم، والتعليم المباشر.

وقام جير وآخرون (Geir, *et al*, 2012) بدراسة هدفت لتحديد ضغوط المنافسة واستراتيجيات التكيف لدى لاعبي منتخب السويد وهولندا المشاركين في بطولة أوروبا عام 2004، وذلك من خلال تحديد الضغوط الناجمة عن ركلات الجزاء (Penalty)، ومن خلال المقابلات إلى (8) لاعبين ممن شاركوا في ركلات الجزاء، أظهرت النتائج أن القلق أكثر عامل انفعالي يسبب الضغوط للاعبين، وأن الخبرة في المشاركات كانت من العوامل الرئيسية للتغلب على الضغوط والقلق.

وقام ليفي وآخرون (Levy, et al, 2011) بدراسة هدفت لتحديد العلاقة بين الثقة والأداء الرياضي، إضافة إلى فاعلية استراتيجيات المواجهة للعمل كوسيط بينهما، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على (414) رياضياً، وذلك بواقع (222) من الذكور و(192) من الإناث من مختلف الألعاب الرياضية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين الثقة ومستوى الأداء، وكانت أفضل استراتيجيات التكيف للعمل كوسيط بينهما، إستراتيجية التصور العقلي، حيث أكدت الدراسة على أهمية هذه الإستراتيجية في التأثير ايجابياً على كل من الثقة والأداء.

وقام عبدالباسط وآخرون (Abdelbaset, et al, 2010) بدراسة هدفت إلى تحديد مصادر الضغوط وأساليب المواجهة لها لدى الرياضيين في الجامعات الأردنية، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على (56) رياضياً، وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر مصادر الضغوط كانت الخوف من الإصابات، وضغوط المنافسة، والحكام، والاختلاف مع المدربين، والجمهور، إضافة إلى انه بالاعتماد على بعدين للاستراتيجيات الإقدام Approach والإحجام Avoidance تم التوصل إلى (16) إستراتيجية فرعية لمواجهة الضغوط لدى الرياضيين.

وقام صبري (Sabri, 2010) بدراسة هدفت التعرف إلى الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا. وتكونت عينة الدراسة من (239) لاعبا من لاعبي الفرق الأولى الأساسية بالقسم الأول والثاني لكرة القدم. وأظهرت نتائج الدراسة إلى تعرض لاعبي الفرق الأولى الأساسية بالقسم الأول والثاني لضغوط نفسية تختلف شدتها وفقا للضغوطات النفسية مثل "ضغط الجمهور، والمكافآت، والعلاقة بالمدرّب، وضغط الحكام"، كما وأظهرت نتائج الدراسة إلى تأثر اللاعبين تساوياً للاعبين في القسمين في فقدان دافعية الانجاز.

وقام اوجي وآخرون (Qiwei, et al, 2009) بدراسة هدفت إلى تحديد مصادر الضغوط واستراتيجيات المواجهة لدى الرياضيين في الصين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (253) رياضياً وذلك بواقع (60) لاعبة و(193) لاعبا، وتوصلت الدراسة إلى وجود ثلاثة مصادر رئيسية للضغوط هي: الألفاظ غير المناسبة من الآخرين، وعدم الرضا عن المدرّب، والمصادر البيئية المتعلقة بطبيعة المنافسة والحكام والجمهور، كما أظهرت النتائج أن استخدام استراتيجيات المواجهة يعتمد على الخبرة المعرفية وقوة مصدر الضغط، كما أظهرت النتائج وجود فروق في استراتيجيات التكيف تبعاً إلى متغيري المستوى المهاري والجنس.

وقام العوران والنهار (Al-Oran & Al-Nahar, 2009) بدراسة هدفت لتحديد الضغوط الاجتماعية لدى لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني للألعاب الجماعية والفردية في الأردن، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (72) لاعبا ولاعبة يمثلون (90%) من المجتمع الكلي للدراسة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بصورته المسحية، نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مجال الضغوط الاجتماعية ولصالح الإناث، كما أظهرت وجود فروق في الضغوط الاجتماعية تبعاً لمتغير الخبرة ولصالح الأقل من (5 سنوات)، كما أظهرت النتائج أن هناك فروق في الضغوط الاجتماعية تعزى لتصنيف المنتخب على مجالي الفريق والتدريب ولصالح الألعاب الجماعية.

وقام انشل وسوتارسو (Anshel & Sutarso, 2007) بدراسة هدفت لتحديد مصادر الضغوط وأساليب المواجهة لها لدى عينة مكونة من (322) رياضيا من المرحلتين الثانوية والجامعية في أمريكا، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك مصدرين رئيسيين للضغوط هما الأداء: ويتمثل في (التعرض للإصابة، والتعليمات السلبية، والعقوبة غير العادلة من الحكم) والضغوط المرتبطة بشخصية المدرب وسلوكه القيادي: مثل (التهديد، والنقاش الحاد)، وأشارت النتائج أن اللاعبين يستخدمون استراتيجيات: التفكير الايجابي، والاسترخاء البدني والذهني، ومناقشة المشاكل مع الآخرين، وطلب النصح والمشورة، ومحاولة الحصول على المعلومات، والصلاة لمواجهة ضغوط المنافسة.

وقامت الوسيمة (Al- Wseme, 2004) بدراسة هدفت إلى استخلاص عوامل ومصادر الضغوط النفسية للاعبين المستويات الرياضية العالية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي على عينة قوامها (97) لاعبا من لاعبي المنتخبات القومية المصرية للألعاب الجماعية والفردية، وأظهرت نتائج الدراسة إن مصادر الضغوط النفسية لدى المنتخبات الوطنية المصرية تمثلت في: الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية، والضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت، والضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام، والضغوط المرتبطة بالخصائص النفسية للاعب، والضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري.

وقام فلتشر وهانتون (Fletcher & Hanton, 2003) بدراسة هدفت لتحديد مصادر الضغوط لدى الرياضيين في بريطانيا، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (14) لاعبا من مختلف الألعاب، وبعد إجراء المقابلة معهم تبين أن أكثر مصادر الضغوط ضمن أربعة مجالات هي: الضغوط المرتبطة بالبيئة، والضغوط المرتبطة بالقيادة، والضغوط المرتبطة في الفريق، والضغوط المرتبطة بالجوانب الشخصية للاعبين.

في ضوء ما سبق وعرض الدراسات السابقة في الموضوع تبين أن أهم مصادر الضغوط كانت متعلقة في المنافسة، والحكام، والمدربين، والجمهور، إضافة إلى وجود اتجاهين في استخدام استراتيجيات المواجهة، الاتجاه الأول يعتمد على بعدين هما الإقدام والإحجام، والآخر متعدد الأبعاد، وفي ظل النقص في مثل هذه الدراسات في البيئة الفلسطينية تظهر أهمية إجراء الدراسة الحالية.

#### مشكلة الدراسة وتساولاتها

يتعرض الرياضيون في المنافسات الرياضية سواء أكان ذلك قبل أم أثناء أم بعد المباراة إلى ضغوط نفسية عالية، ومصدر هذه الضغوط قد يكون داخليا يرجع للشخص نفسه، وقد يكون خارجيا يرتبط بالعناصر ذات الصلة من مدربين وإداريين وحكام وجمهور وزملاء في الفريق والفريق المنافس والإعلام الرياضي ومكان اللعب وطبيعة الملعب، وكل ذلك يؤثر سلبا على الأداء لدى اللاعب إذا لم يستخدم اللاعب الاستراتيجيات المناسبة لمواجهة مثل هذه الضغوط، وفي ضوء ذلك ونقص الدراسات التي تناولت العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط

النفسي في فلسطين فقد ارتأى الباحثان القيام بدراسة بحثية تستهدف الإجابة عن التساؤلين الآتيين:

1. ما درجة مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين؟
2. ما درجة استخدام استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين؟ وهل يوجد اختلاف بين هذه الاستراتيجيات؟

#### فرضيتا الدراسة

سعت الدراسة إلى فحص الفرضيتان الصفريتان الآتيتان:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تعزى لمتغيرات اللعبة، و المؤهل العلمي، والخبرة في اللعب.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تعزى لمتغيرات اللعبة، و المؤهل العلمي، والخبرة في اللعب.

#### أهمية الدراسة

تظهر أهمية إجراء مثل هذه الدراسة فيما يلي:

1. تعد الدراسة الحالية - في حدود علم الباحثان - الأولى على مستوى فلسطين والتي تهتم بدراسة مصادر ضغوط المنافسة واستراتيجيات المواجهة لها لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين.
2. تتميز الدراسة الحالية باستخدام مقياس جديد لقياس استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة وهو مقياس جورديو وبلوندي (Gaudreau & Blondin, 2002)، حيث تم ترجمته وتعريبه واستخراج معاملي الصدق والثبات له لأول مره في البيئة العربية لذلك يمكن الاستفادة منه في دراسات لاحقة في هذا المجال لألعاب وفعاليات رياضية أخرى.
3. يتوقع من خلال نتائج الدراسة التعرف إلى أكثر مصادر الضغوط للمنافسة تأثيراً على الأداء لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين.
4. يتوقع من خلال نتائج الدراسة التوصل إلى أكثر استراتيجيات المواجهة استخداماً لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين، وبالتالي إفادة المدربين في إعداد برامج الإعداد النفسي للاعبين في ضوء نتائج الدراسة.
5. تساهم الدراسة الحالية في تحديد الفروق في مصادر ضغوط المنافسة، واستراتيجيات المواجهة لها لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين، تبعاً لمتغيرات اللعبة، والمؤهل العلمي، والخبرة في اللعب.

6. يتوقع من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة ونتائجها وأدائها المساهمة في تشجيع البحث العلمي في مجال استراتيجيات مواجهة ضغوط المنافسة لألعاب وفعاليات رياضية أخرى.

#### أهداف الدراسة

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. تحديد مستوى مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين.
2. تحديد درجة استخدام استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين، وأكثر الاستراتيجيات استخداماً.
3. التعرف إلى الفروق في مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعاً لمتغيرات اللعبة، والمؤهل العلمي، والخبرة في اللعب.
4. التعرف إلى الفروق في درجة استخدام استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعاً لمتغيرات اللعبة، والمؤهل العلمي، والخبرة في اللعب.

#### حدود الدراسة

تتحدد نتائج الدراسة بالحدود الآتية:

- المحدد البشري: لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين لألعاب (كرة القدم، والكرة الطائرة وكرة السلة).
- المحدد المكاني: مقرات الأندية في فلسطين.
- المحدد الزمني: أجريت الدراسة في الموسم الرياضي من عام 2011/2012.

#### مصطلحات الدراسة

**ضغوط المنافسة (Competition Stressors):** يمكن تعريفها إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على الجزء بقياس مصادر ضغوط المنافسة المستخدم في الدراسة الحالية.

**استراتيجيات المواجهة (Coping Strategies):** عرفها لازاروس وفوكمان (Folkman, & Lazarus, 1984, 941) بأنها "عملية استمرار تغيير الجهود المعرفية والسلوكية لإدارة المطالب الخارجية أو الداخلية الناجمة عن الضغوط التي يواجهها الشخص، واستخدام الأساليب المناسبة للتغلب عليها".

أيضاً عرفها كومباس (Compas, 1987, 394) بأنها "الأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط وفق متطلبات الموقف وذلك بهدف التغلب عليها مع مرور الزمن".

أما التعريف الإجرائي: يقصد فيها الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس جورديو وبلوندين (Gaudreau & Blondin, 2002) لاستراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة والمستخدم في الدراسة الحالية.

#### إجراءات الدراسة

#### منهج الدراسة

قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي المسحي وذلك نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة.

#### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم والدرجة الممتازة للكرة الطائرة وكرة السلة والتي تمثل أعلى مستوى رياضي، والبالغ عددهم تبعاً لسجلات الاتحادات ذات العلاقة (440) لاعبا، وموزعين تبعاً إلى الألعاب (220) لاعبا لكرة القدم، و(120) لاعبا للكرة الطائرة، و(100) لاعبا لكرة السلة.

#### عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة طبقية - عشوائية مكونة من (147) لاعبا وتمثل ما نسبته (33%) تقريبا من مجتمع، وتم اعتماد اللعبة بشكل رئيسي في التصنيف الطبقي للعينة، حيث تمثل كل لعبة طبقة من طبقات المجتمع وبناء عليه تم اختيار العينة عشوائيا بعد تحديد طبقات المجتمع. والجدول رقم (1) يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً إلى متغيراتها المستقلة.

جدول (1): توزيع عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات المستقلة (ن=147).

| المتغيرات المستقلة | مستويات المتغير  | العدد | النسبة المئوية (%) |
|--------------------|------------------|-------|--------------------|
| اللعبة             | كرة قدم          | 57    | 38.8               |
|                    | الكرة الطائرة    | 37    | 25.2               |
|                    | كرة السلة        | 53    | 36.1               |
| المؤهل العلمي      | ثانوية عامة فاقل | 37    | 25.2               |
|                    | دبلوم سنتان      | 40    | 27.6               |
|                    | بكالوريوس فأعلى  | 70    | 47.6               |
| الخبرة في اللعب    | 5 سنوات فما دون  | 47    | 32.0               |
|                    | 6-10 سنوات       | 66    | 44.9               |
|                    | أكثر من 10 سنوات | 34    | 23.1               |

#### أداة الدراسة

فيما يتعلق بمصادر ضغوط المنافسة، تم تحديدها في ضوء المراجع المتخصصة والدراسات السابقة مثل دراسة عبدالباسط وآخرون (Abdelbaset, et al, 2010)، أما في



يتعلق في قياس استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة، تم استخدام مقياس جديد لقياس استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة وهو مقياس جورديو وبلوندين (Gaudreau & Blondin, 2002)، حيث تم ترجمته وتعريبه من قبل الباحثان، وتم بناءه من قبل جورديو وبلوندين باستخراج الصدق العاملي والثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا. حيث يتكون المقياس من (39) فقرة، وتم التوصل إلى (10) استراتيجيات، وتطلب الاستجابة على فقرات المقياس اختيار احد الاستجابات (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، لا يحدث إطلاقا) وبهذا تتراوح الاستجابة على الفقرات بين (1-5) درجات، وفيما يتعلق في الاستراتيجيات التي اشتمل عليها المقياس كانت على النحو الآتي:

1. إستراتيجية التحكم في التفكير Thought Control ويقصد فيها: الأفعال المعرفية التي يقوم فيها اللاعب من حيث تنظيم التفكير في الجوانب الايجابية عن الذات في الماضي والحاضر والمستقبل للتغلب على الضغوط التي تواجهه في المواقف الرياضية. وكانت عدد الفقرات (4) وذلك من (4-1).
2. إستراتيجية التصور العقلي Mental Imagery ويقصد فيها: الأفعال المعرفية التي يستخدمها اللاعب من أجل الأداء المهاري والتكتيكي والنفسي المرتبطة بالمواقف الضاغطة في الماضي والحاضر والمستقبل. وكانت عدد الفقرات (4) وذلك من (8-5).
3. إستراتيجية الاسترخاء Relaxation ويقصد فيها: الأفعال السلوكية التي يقوم فيها اللاعب من أجل تقليل التوترات الفسيولوجية والعضلية والنفسية. وكانت عدد الفقرات (4) وذلك من (12-9).
4. إستراتيجية استثمار الجهد Effort Expenditure ويقصد فيها: الأفعال السلوكية التي يقوم فيها اللاعب من أجل الثبات في الأداء البدني والنفسي من أجل توجيهها لمواجهة الضغوط النفسية في الموقف الرياضي. وكانت عدد الفقرات (3) وذلك من (15-13).
5. إستراتيجية التحليل المنطقي Logical Analysis ويقصد فيها: الأفعال المعرفية التي تستخدم للبحث وتحديد العوامل الداخلية والخارجية في الماضي والحاضر والمستقبل والتي تسبب مصدرا للضغوط في المواقف الرياضية بهدف التغلب عليها. وكانت عدد الفقرات (4) وذلك من (19-16).
6. إستراتيجية البحث عن الدعم Seeking Support ويقصد فيها: الأفعال السلوكية التي تستخدم من أجل الأخذ بالنصيحة والتغذية الراجعة والدعم العاطفي، والدعم المادي. وكانت عدد الفقرات (4) وذلك من (23-20).
7. إستراتيجية التخلص من الانفعالات غير السارة Venting of Unpleasant Emotion ويقصد فيها: الأفعال السلوكية التي تستخدم للبعد عن المواقف غير السارة والمرتبطة في المنافسة. وكانت عدد الفقرات (4) وذلك من (27-24).

8. إستراتيجية التشتت العقلي Mental Distraction ويقصد فيها: القيام بأفعال سلوكية يتم التركيز فيها بعيدا عن جو المنافسة. وكانت عدد الفقرات (4) وذلك من (28-31).
9. إستراتيجية اللامبالاة (فقدان الدافع) Disengagement ويقصد فيها: الأفعال المعرفية والسلوكية التي تستخدم تجنب القيام بالأعمال ذات العلاقة في المنافسة. وكانت عدد الفقرات (4) وذلك من (32-35).
10. الانطواء (العزلة الاجتماعية) Social Withdrawal ويقصد فيها: الأفعال السلوكية التي تستخدم من أجل تقليل العناصر الاجتماعية التي لها تأثير على اللاعب. وكانت عدد الفقرات (4) وذلك من (36-39).

وفيما يتعلق في صدق المقياس، فإنه يعد صادق في قياس ما وضع لقياسه، وفي الدراسة الحالية تم عرضه على خمسة محكمين من حملة مؤهل الدكتوراه في التربية الرياضية من جامعة النجاح الوطنية وجامعة فلسطين التقنية (خضوري)، وأشار المحكمون إلى صلاحية المقياس في قياس ما وضع لقياسه، أما في دراسة جورديو وبلوندين (Gaudreau & Blondin, 2002) تم التوصل في بنائه من خلال التحليل العاملي، وبالنسبة لثبات المقياس في الدراسة الحالية، فإنه تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث وصل ثبات الجزء الخاص في مصادر الضغوط إلى (0.88)، ومقياس الضغوط إلى (0.93) وكلاهما جيدا وفي أغراض الدراسة.

#### متغيرات الدراسة

##### أ. المتغيرات المستقلة (Independent Variable):

- اللعبة ولها ثلاث مستويات هي: (كرة قدم، والكرة الطائرة، وكرة السلة).
- المؤهل العلمي وله ثلاثة مستويات هي: (ثانوية عامة فاقل، دبلوم سنتان، بكالوريوس فأعلى).
- الخبرة في اللعب ولها ثلاث مستويات هي: (5 سنوات فاقل، 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).

##### ب. المتغيرات التابعة (Dependent Variables): تتمثل في:

- استجابات اللاعبين على أداة الدراسة، والمكونة من مصادر ضغوط المنافسة، واستراتيجيات المواجهة المستخدمة في الدراسة الحالية.

#### إجراءات الدراسة

- تم تحديد مجتمع الدراسة.
- مراجعة الأدب التربوي والدراسات السابقة للاستفادة منها في بناء الجزء الخاص في مصادر ضغوط المنافسة.

- عرض المقياس بعد ترجمته وتعريبه على مجموعة من المحكمين لدراسته وإجراء التعديل اللازم عليه ثم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس واستخراج معاملي الصدق والثبات للمقياس.
- تم جمع البيانات وترميزها وإدخالها في الحاسوب لمعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) للإجابة عن أسئلة الدراسة.

#### المعالجات الإحصائية

من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من أجل معالجة البيانات وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والتكرارات والنسب المئوية.
2. تحليل التباين المتعدد المتغيرات التابعة (MANOVA) باستخدام اختبار ولكس لامبدا (Wilks' Lambda) واختبار بونفروني (Bonferroni Test) لتحديد الفروق بين استراتيجيات المواجهة.
3. تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) واختبار تيوكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاختبار فرضيتي الدراسة.

#### نتائج الدراسة ومناقشتها

##### أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه

ما درجة مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين؟

للإجابة عن التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة وللدرجة الكلية لمصادر الضغوط، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

ومن أجل تفسير النتائج اعتمدت النسب المئوية الآتية:

- 80% فأعلى درجة مصادر ضغوط مرتفعة جداً.
- 70-79.99% درجة مصادر ضغوط مرتفعة.
- 60-69.99% درجة مصادر ضغوط متوسطة.
- 50-59.99% درجة مصادر ضغوط منخفضة.
- أقل من 50% درجة مصادر ضغوط منخفضة جداً.

جدول (2): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لدرجة مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين (ن=147).

| الرقم | الفقرات                            | متوسط الاستجابة* | النسبة المئوية % | درجة الضغوط   |
|-------|------------------------------------|------------------|------------------|---------------|
| 1     | أهمية المنافسة (المباراة)          | 4.19             | 83.80            | مرتفعة جدا    |
| 2     | شخصية                              | 3.61             | 72.20            | مرتفعة        |
| 3     | المدرّب                            | 3.69             | 73.80            | مرتفعة        |
| 4     | إدارة النادي                       | 3.82             | 76.40            | مرتفعة        |
| 5     | الحكام                             | 3.58             | 71.60            | مرتفعة        |
| 6     | الزملاء في الفريق                  | 3.64             | 72.80            | مرتفعة        |
| 7     | الفريق المنافس                     | 3.62             | 72.40            | مرتفعة        |
| 8     | الجمهور                            | 3.40             | 68.00            | متوسطة        |
| 9     | الأسرة                             | 3.11             | 62.20            | متوسطة        |
| 10    | الأصدقاء                           | 3.13             | 62.60            | متوسطة        |
| 11    | الإعلام الرياضي                    | 3.30             | 66.00            | متوسطة        |
| 12    | طبيعة الملعب                       | 3.55             | 71.00            | مرتفعة        |
| 13    | مكان المنافسة                      | 3.65             | 73.00            | مرتفعة        |
|       | <b>الدرجة الكلية لمصادر الضغوط</b> | <b>3.56</b>      | <b>71.20</b>     | <b>مرتفعة</b> |

\*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (2) أن درجة مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين كانت مرتفعة جدا على الفقرة رقم (1) والمتضمنة "أهمية المنافسة"، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (83.80%)، وكانت الدرجة مرتفعة على الفقرات ذات الأرقام (2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13)، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليه بين (71%-76.40%)، وكانت الدرجة متوسطة على الفقرات ذات الأرقام (8، 9، 10، 11)، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليه بين (62.20%-68%).

وفيما يتعلق في الدرجة الكلية لمصادر الضغوط لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين كانت مرتفعة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (71.20%).

ومن خلال استعراض نتائج الجدول السابق تبين أن غالبية المصادر السابقة تشكل مصدرا لضغوط المنافسة، وجاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع نتائج دراسات كل من: عبدالباسط وآخرون (Abdelbaset, et al, 2010)، ودراسة صبري (Sabri, 2010)، ودراسة اوجي وآخرون (Qiwei, et al, 2009)، ودراسة انشل وسوتارسو (Anshel&Sutarso, 2007)،

ودراسة فلتشر وهانتون (Fletcher & Hnton, 2003)، حيث يوجد شبه إجماع بين نتائج هذه الدراسات أن المصادر السابقة المشار إليه في النتائج الحالية تعد من المصادر الرئيسية لضغوط المنافسة، وأن أكثر هذه المصادر مرتبط بطبيعة المنافسة، والحكام، والمدربين، والجمهور.

وحول حصول أهمية المنافسة (المباراة) على أعلى مصدر للضغوط جاءت النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من دراسة جمال (Jamal, 2002) ودراسة حمد (Ahmed, 2001) ودراسة عادل (Adel, 2001) والتي أوضحت إلى إن الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي المستويات العليا ناتجة عن ضغوط التدريب والمنافسة والتي يصبح فيها اللاعب غير قادر على الأداء الأفضل والأمثل في المنافسات الرياضية العليا للظهور في أقصى إمكانياته، مما تظهر الصورة السلبية للمستوى الرياضي لدى اللاعب.

#### ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه

ما درجة استخدام استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين؟ وهل يوجد اختلاف بين هذه الاستراتيجيات؟

للإجابة عن الشق الأول من التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة ولكل إستراتيجية وللدرجة الكلية للاستراتيجيات المواجهة، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك. ومن أجل تفسير النتائج اعتمدت النسب المئوية الآتية:

- 80% فأعلى درجة كبيرة جداً.
- 70-79.99% درجة كبيرة.
- 60-69.99% درجة متوسطة.
- 50-59.99% درجة منخفضة.
- أقل من 50% درجة منخفضة جداً.

**جدول (3):** المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لدرجة استخدام استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين (ن=147).

| م | الفقرات   | متوسط الاستجابة* | النسبة المئوية % | الدرجة     |
|---|---|------------------|------------------|------------|
| 1 | أحاول عدم الخوف من الرياضيين الآخرين.           | 4.19             | 83.80            | كبيرة جداً |
| 2 | أحاول تجنب الشكوك لدي من خلال التفكير الإيجابي. | 3.61             | 72.20            | كبيرة      |
| 3 | استبدل أفكار السلبية بأفكار ايجابية.            | 3.69             | 73.80            | كبيرة      |
| 4 | أحاول عدم التفكير في أخطائي.                    | 3.82             | 76.40            | كبيرة      |
|   | إستراتيجية التحكم في التفكير                    | 3.58             | 71.60            | كبيرة      |

...تابع جدول رقم (3)

| م  | الفقرات  | متوسط الاستجابة* | النسبة المئوية % | الدرجة        |
|----|--|------------------|------------------|---------------|
| 5  | أتصور أنني مسيطر كاملاً على الموقف.                  | 3.64             | 72.80            | كبيرة         |
| 6  | أتمرن عقلياً لتنفيذ حركاتي.                          | 3.62             | 72.40            | كبيرة         |
| 7  | أتخيل أنني كنت أقوم بالأداء الجيد.                   | 3.40             | 68.00            | متوسطة        |
| 8  | أتصور طوال الوقت أنني أؤدي أفضل أداء.                | 3.11             | 62.20            | متوسطة        |
|    | <b>إستراتيجية التصور العقلي</b>                      | <b>3.13</b>      | <b>62.60</b>     | <b>متوسطة</b> |
| 9  | أحاول الاسترخاء الجسمي.                              | 3.30             | 66.00            | متوسطة        |
| 10 | أحاول تقليل التوتر في عضلاتي.                        | 3.55             | 71.00            | كبيرة         |
| 11 | أقوم بأداء تمارين الاسترخاء.                         | 3.65             | 73.00            | كبيرة         |
| 12 | أقوم باسترخاء عضلاتي.                                | 3.56             | 71.20            | كبيرة         |
|    | <b>إستراتيجية الاسترخاء</b>                          | <b>3.83</b>      | <b>76.60</b>     | <b>كبيرة</b>  |
| 13 | أقوم بأداء جهد متواصل.                               | 3.96             | 79.20            | كبيرة         |
| 14 | أعطي جهداً لا هوادة فيه.                             | 3.87             | 77.40            | كبيرة         |
| 15 | أبذل أفضل جهد لدي.                                   | 3.65             | 73.00            | كبيرة         |
|    | <b>إستراتيجية استثمار الجهد</b>                      | <b>3.69</b>      | <b>73.80</b>     | <b>كبيرة</b>  |
| 16 | أحلل أدائي السابق.                                   | 3.68             | 73.60            | كبيرة         |
| 17 | أحاول إيجاد الحلول من أجل إدارة الموقف.              | 3.68             | 73.60            | كبيرة         |
| 18 | أحلل جوانب الضعف لدى المنافس.                        | 3.83             | 76.60            | كبيرة         |
| 19 | أحلل متطلبات المنافسة.                               | 3.70             | 74.00            | كبيرة         |
|    | <b>إستراتيجية التحليل المنطقي</b>                    | <b>3.72</b>      | <b>74.40</b>     | <b>كبيرة</b>  |
| 20 | أسأل الآخرين للحصول على المشورة حول إعدادي النفسي.   | 3.90             | 78.00            | كبيرة         |
| 21 | أسأل الرياضيين الآخرين لتقديم النصيحة لي.            | 3.70             | 74.00            | كبيرة         |
| 22 | أتحدث مع شخص جدير بالثقة.                            | 3.61             | 72.20            | كبيرة         |
| 23 | أتحدث مع شخص قادر على تحفيزي.                        | 3.64             | 72.80            | كبيرة         |
|    | <b>إستراتيجية البحث عن الدعم</b>                     | <b>3.71</b>      | <b>74.20</b>     | <b>كبيرة</b>  |
| 24 | أردد الكلمات بصوت عال، أو في عقلي من أجل تنفيس غضبي. | 3.79             | 75.80            | كبيرة         |
| 25 | أعبر عن السخط لدي.                                   | 3.85             | 77.00            | كبيرة         |
| 26 | أعبر عن غضبي.  | 3.93             | 78.60            | كبيرة         |
| 27 | أعبر عن الاحباطات لدي.                               | 3.86             | 77.20            | كبيرة         |

...تابع جدول رقم (3)

| م  | الفقرات  | متوسط الاستجابة* | النسبة المئوية % | الدرجة |
|----|--|------------------|------------------|--------|
|    | إستراتيجية التخلص من الانفعالات غير السارة                   | 3.75             | 75.00            | كبيرة  |
| 28 | افكر في أمور أخرى بعيدا عن المنافسة.                         | 3.91             | 78.20            | كبيرة  |
| 29 | افكر في افضل وسائل الترفيه لدي للبعد عن التفكير في المنافسة. | 3.83             | 76.60            | كبيرة  |
| 30 | اسلي نفسي لكي لا افكر في المنافسة.                           | 3.66             | 73.20            | كبيرة  |
| 31 | افكر في عائلتي او اصدقائي بعيدا عن المنافسة.                 | 3.79             | 75.80            | كبيرة  |
|    | إستراتيجية التشتت العقلي                                     | 3.55             | 71.00            | كبيرة  |
| 32 | الشعور باليأس وفي الإحباط.                                   | 3.65             | 73.00            | كبيرة  |
| 33 | أتمنى انتهاء المنافسة على الفور.                             | 3.72             | 74.40            | كبيرة  |
| 34 | اشك في قدرتي للوصول إلى هدفي..                               | 3.61             | 72.20            | كبيرة  |
| 35 | افقد كل أمل لتحقيق هدفي                                      | 3.63             | 72.60            | كبيرة  |
|    | إستراتيجية اللامبالاة (فقدان الدافع)                         | 3.21             | 64.20            | متوسطة |
| 36 | أخذ في البعد من الرياضيين الآخرين.                           | 3.10             | 62.00            | متوسطة |
| 37 | أترجع لأسهل شيء في التفكير في المنافسة.                      | 3.24             | 64.80            | متوسطة |
| 38 | ابحث عن الهدوء بعيدا عن الآخرين.                             | 2.95             | 59.00            | قليلة  |
| 39 | أبقى بعيدا عن جميع الناس.                                    | 3.13             | 62.60            | متوسطة |
|    | إستراتيجية الانطواء (العزلة الاجتماعية)                      | 3.15             | 63.00            | متوسطة |
|    | الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة                          | 3.52             | 70.40            | كبيرة  |

\*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من الجدول رقم (3) أن جميع الاستراتيجيات مستخدمة من قبل اللاعبين، وفيما يتعلق بالفقرات كانت أعلى استجابة على الفقرة رقم (1) وبدرجة كبيرة جدا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة إلى (83.80%)، وكانت الاستجابة بدرجة كبيرة على (30) فقرة من أصل (39) فقرة أي ما نسبته (78%) تقريبا، وهذه الفقرات هي: (2، 3، 4، 5، 6، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 34، 35) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (71%-78.60%)، وكانت متوسطة على الفقرات ذات الأرقام (7، 8، 36، 39، 38)، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (62%-64.80%)، وكانت قليلة على الفقرة (38)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (59%).

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للاستراتيجيات، كانت كبيرة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (70.40%). أما بالنسبة للمجالات تظهر في الإجابة عن الشق الثاني من التساؤل.

وللإجابة عن الشق الثاني من التساؤل الثاني والمتعلق في الاختلاف بين الاستراتيجيات، استخدم تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (MANOVA) باستخدام اختبار ولكس لامبدا (Wilks' Lambda) كما هو مبين في الجدول رقم (4).

**جدول (4):** نتائج تحليل التباين متعدد القياسات التابعة (MANOVA) للفروق بين الاستراتيجيات.

| قيمة اختبار ولكس لامبدا | (ف) التقريبية | درجات حرية البسط | درجات حرية الخطأ | مستوى الدلالة* |
|-------------------------|---------------|------------------|------------------|----------------|
| 0.93                    | 14.40         | 9                | 138              | *0.0001        |

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

يتضح من الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha = 0.0001)$  بين الاستراتيجيات. ولتحديد بين أي من الاستراتيجيات كانت الفروق استخدم اختبار بونفروني (Bonferroni Test) للمقارنات الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (5) تبين ذلك.

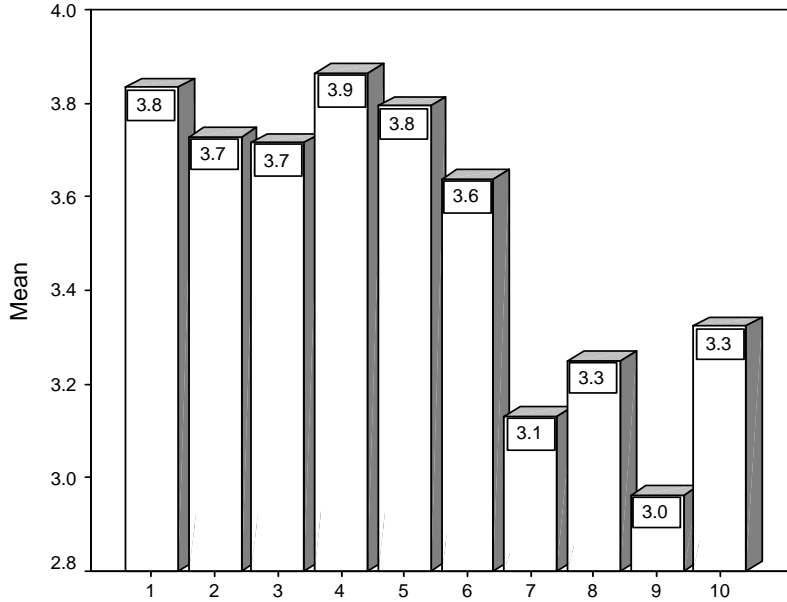
**جدول (5):** نتائج اختبار بونفروني (Bonferroni Test) لدلالة الفروق بين الاستراتيجيات.

| الاستراتيجيات                                 | المتوسط الحسابي | 1    | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10     |
|---|-----------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1- إستراتيجية التحكم في التفكير               | 3.83            | 0.10 | 0.11  | 0.03- | 0.19  | 0.03  | 0.19  | *0.70 | *0.58 | *0.67 | *0.51  |
| 2- إستراتيجية التصور الخيالي                  | 3.72            |      | 0.01- | 0.01  | 0.13- | 0.06- | 0.09  | *0.59 | *0.47 | *0.76 |        |
| 3- إستراتيجية الاسترخاء                       | 3.71            |      |       | 0.14- | 0.07- | 0.07  | *0.58 | *0.46 | *0.75 | *0.39 |        |
| 4- إستراتيجية استثمار الجهد                   | 3.86            |      |       |       | 0.06  | 0.22  | *0.73 | *0.61 | *0.90 | *0.54 |        |
| 5- إستراتيجية التحليل المنطقي                 | 3.79            |      |       |       | 0.15  |       | *0.66 | *0.54 | *0.83 | *0.47 |        |
| 6- إستراتيجية البحث عن الدعم                  | 3.63            |      |       |       |       |       | *0.50 | *0.38 | *0.67 | *0.31 |        |
| 7- إستراتيجية التخلص من الانفعالات غير السارة | 3.13            |      |       |       |       |       |       | 0.11- | 0.16  | 0.19- |        |
| 8- إستراتيجية التمسك الخفي                    | 3.25            |      |       |       |       |       |       |       | *0.28 | 0.07- |        |
| 9- إستراتيجية الامبالاة (فقدان الدافع)        | 2.96            |      |       |       |       |       |       |       |       |       | *0.36- |
| 10- إستراتيجية الانطواء (العزلة الاجتماعية)   | 3.32            |      |       |       |       |       |       |       |       |       |        |

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



يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين غالبية الاستراتيجيات، وكانت غالبية هذه الفروق لصالح أول أربعة استراتيجيات وهي: (التحكم في التفكير، والتصور العقلي، والاسترخاء، واستثمار الجهد) وكانت أقل الاستراتيجيات استخداماً: (اللامبالاة) (فقدان الدافع)، التخلّص من الانفعالات غير السارة)، وتبدوا هذه الفروق بين المتوسطات بوضوح في الشكل البياني رقم (1).



شكل (1): المتوسطات الحسابية لاستراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة.

1= التحكم في التفكير 2= التصور العقلي 3= الاسترخاء 4= استثمار الجهد 5= التحليل المنطقي 6= البحث عن الدعم 7= التخلّص من الانفعالات غير السارة 8= التشتت العقلي 9= اللامبالاة (فقدان الدافع) 10= الانطواء (العزلة الاجتماعية).

من خلال عرض نتائج الجداول (3)، (4)، (5)، والشكل رقم (1) تبين أن جميع الاستراتيجيات تستخدم من قبل اللاعبين، ولكن كانت الإستراتيجية الأكثر استخداماً إستراتيجية استثمار الجهد والأقل استخداماً إستراتيجية اللامبالاة (فقدان الدافع)، وكانت الدرجة الكلية للاستراتيجيات كبيرة وبنسبة مئوية للاستجابة (70.40%).

ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود إلى أن غالبية هؤلاء اللاعبين يمثلون النخبة من حيث الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي من اللاعبين في فلسطين، وأعلى درجة من الاهتمام من قبل المدربين وإدارات الأندية من حيث إعداد البرامج التدريبية، وتوفير الحوافز

المادية، وتوفر فرص المشاركات والمباريات لاكتساب الخبرات تكون بدرجة كبيرة، حيث أشارت دراسة ليفي وآخرون (Levy, et al, 2011) إلى وجود علاقة إيجابية بين حسن استخدام استراتيجيات التكيف لضغوط المنافسة ومستوى الأداء المهاري والثقة، أيضاً أشارت دراسة (Asztalos, et al, 2012) إلى أن المشاركة في ممارسة الأنشطة الرياضية من أهم الأساليب المستخدمة لمواجهة ضغوط الحياة بشكل عام لدى كل من الذكور والإناث، كذلك أشارت دراسة (Qiwei, et al, 2009)، ودراسة (Geir, et al, 2012)، ودراسة (Nicholas & Katherine, 2012) إلى أن توفر فرص المشاركات واكتساب الخبرات المعرفية، والخبرة الشخصية تعد من المتغيرات الرئيسية في حسن تكيف اللاعبين مع مواقف اللعب المتغيرة.

### ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تعزى لمتغيرات اللعبة، و المؤهل العلمي، والخبرة في اللعب.

لاختبار الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لتحديد الفروق في مصادر ضغوط المنافسة تبعاً للمتغيرات المستقلة بصورة منفردة وفيما يلي عرض لذلك.

#### أ. متغير اللعبة

**جدول (6):** المتوسطات الحسابية لمصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعاً لمتغير اللعبة.

| الانحراف المعياري | المتوسط | اللعبة        |
|-------------------|---------|---------------|
| 0.71              | 3.41    | كرة قدم       |
| 0.64              | 3.79    | الكرة الطائرة |
| 0.67              | 3.56    | كرة السلة     |

**جدول (7):** نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعاً لمتغير اللعبة.

| مصدر التباين   | درجات الحرية | مجموع مربعات الانحراف | متوسط المربعات | (ف)  | الدلالة * |
|----------------|--------------|-----------------------|----------------|------|-----------|
| بين المجموعات  | 2            | 3.356                 | 1.678          | 3.59 | *0.03     |
| داخل المجموعات | 144          | 67.172                | 0.466          |      |           |
| المجموع        | 146          | 70.528                |                |      |           |

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

يتضح من الجدول رقم (7) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تعزى لمتغير اللعبة.

ولتحديد الفروق في مصادر ضغوط المنافسة تبعا لمتغير اللعبة، تم استخدام اختبار تيوكي للمقارنات البعديه بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (8) تبين ذلك.

**جدول (8):** نتائج اختبار تيوكي للمقارنات البعديه بين المتوسطات الحسابية في مصادر ضغوط المنافسة تبعا لمتغير اللعبة.

| اللعبة        | كرة قدم | الكرة الطائرة | كرة سلة |
|---------------|---------|---------------|---------|
| كرة قدم       |         | *0.38-        | *0.15-  |
| الكرة الطائرة |         |               | 0.23    |
| كرة السلة     |         |               |         |

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

يتضح من الجدول رقم (8) أن الفروق في الدرجة الكلية لمصادر ضغوط المنافسة كانت بين لاعبي كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة ولصالح لاعبي كرة القدم، ولم تكن الفروق دالة إحصائيا بين لاعبي الكرة الطائرة ولاعبي كرة السلة.

ويعني ذلك أن مصادر الضغوط لدى لاعبي كرة القدم أقل مقارنة بلاعبي الكرة الطائرة وكرة السلة، والسبب الرئيس في ذلك يعود إلى وجود الاحتراف في كرة القدم مما يملئ على اللاعب الالتزام في التدريب وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية بدرجة أفضل لكي يثبت جدارته في الفريق، ومن أجل الحفاظ على تجديد العقد لديه وتوفير مصدر الدخل المناسب نتيجة للاحتراف، وتؤكد على أهمية الخبرات وتطور الأداء المهاري دراسة (Geir, et al, 2012)، ودراسة (Nicholas & Katherine, 2012)، ومثل هذه الخبرات والاستقرار المادي والانتظام في التدريب يكون بدرجة أفضل من لاعبي الكرة الطائرة وكرة السلة.

#### ب. متغير المؤهل العلمي

**جدول (9):** المتوسطات الحسابية لمصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

| المؤهل العلمي    | المتوسط | الانحراف المعياري |
|------------------|---------|-------------------|
| ثانوية عامة فاقل | 3.33    | 0.67              |
| دبلوم سنتان      | 3.75    | 0.71              |
| بكالوريوس فأعلى  | 3.57    | 0.66              |

**جدول (10):** نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

| الدلالة * | (ف)  | متوسط المربعات | مجموع مربعات الانحراف | درجات الحرية | مصدر التباين   |
|-----------|------|----------------|-----------------------|--------------|----------------|
| *0.02     | 3.67 | 1.71           | 3.420                 | 2            | بين المجموعات  |
|           |      | 0.46           | 67.108                | 144          | داخل المجموعات |
|           |      |                | 70.52                 | 146          | المجموع        |

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

يتضح من الجدول رقم (10) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

ولتحديد الفروق في مصادر ضغوط المنافسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، تم استخدام اختبار تيوكي للمقارنات البعديه بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (11) تبين ذلك.

**جدول (11):** نتائج اختبار تيوكي للمقارنات البعديه بين المتوسطات الحسابية في مصادر ضغوط المنافسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

| المؤهل العلمي       | ثانوية عامة فما دون | دبلوم سنتان | بكالوريوس فأعلى |
|---------------------|---------------------|-------------|-----------------|
| ثانوية عامة فما دون |                     | *0.42-      | *0.23-          |
| دبلوم سنتان         |                     |             | 0.18            |
| بكالوريوس فأعلى     |                     |             |                 |

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

يتضح من الجدول رقم (11) أن الفروق في الدرجة الكلية لمصادر ضغوط المنافسة كانت بين ثانوية عامة فاقل و(دبلوم سنتان، وبكالوريوس فأعلى) ولصالح (دبلوم سنتان، وبكالوريوس فأعلى) أي أن مصادر الضغوط لديه اقل من ثانوية عامة فاقل، ولم تكن الفروق دالة إحصائياً بين دبلوم سنتان، وبكالوريوس فأعلى.

ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود إلى تفوق أصحاب مؤهل الدبلوم والبكالوريوس فأعلى في القدرات المعرفية عن الثانوية العامة فاقل، وان جميع الاستراتيجيات مبنية في ضوء المنحنى المعرفي، وبالتالي جاءت مصادر الضغوط لديهم اقل من الثانوية العامة، وتؤكد على ذلك دراسة جورديو وبلوندين (Gaudreau & Blondin, 2002) والتي اهتمت في إعداد المقياس المستخدم في الدراسة الحالية من خلال التركيز على المنحنى المعرفي والأفعال السلوكية.

## ج. الخبرة في اللعب

جدول (12): المتوسطات الحسابية لمصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في اللعب.

| الخبرة في اللعب  | المتوسط | الانحراف المعياري |
|------------------|---------|-------------------|
| 5 سنوات فما دون  | 3.54    | 0.65              |
| 6-10 سنوات       | 3.51    | 0.77              |
| أكثر من 10 سنوات | 3.69    | 0.57              |

جدول (13): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في اللعب.

| مصدر التباين   | درجات الحرية | مجموع مربعات الانحراف | متوسط المربعات | (ف)  | الدلالة * |
|----------------|--------------|-----------------------|----------------|------|-----------|
| بين المجموعات  | 2            | 0.733                 | 0.36           |      |           |
| داخل المجموعات | 144          | 69.796                | 0.48           | 0.75 | 0.47      |
| المجموع        | 146          | 70.527                |                |      |           |

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

يتضح من الجدول رقم (13) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تعزى لمتغير الخبرة في اللعب.

## رابعاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تعزى لمتغيرات اللعبة، و المؤهل العلمي، والخبرة في اللعب.

لاختبار الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لتحديد الفروق في استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة تبعا للمتغيرات المستقلة بصورة منفردة وفيما يلي عرض لذلك.

## د. متغير اللعبة

**جدول (14):** المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعاً لمتغير اللعبة.

| الانحراف المعياري | المتوسط | اللعبة        |
|-------------------|---------|---------------|
| 0.52              | 3.47    | كرة قدم       |
| 0.51              | 3.75    | الكرة الطائرة |
| 0.61              | 3.41    | كرة السلة     |

**جدول (15):** نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعاً لمتغير اللعبة.

| الدالة * | (ف)  | متوسط المربعات | مجموع مربعات الانحراف | درجات الحرية | مصدر التباين   |
|----------|------|----------------|-----------------------|--------------|----------------|
| *0.01    | 4.58 | 1.416          | 2.831                 | 2            | بين المجموعات  |
|          |      | 0.309          | 44.444                | 144          | داخل المجموعات |
|          |      |                | 47.276                | 146          | المجموع        |

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

يتضح من الجدول رقم (15) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تعزى لمتغير اللعبة. ولتحديد الفروق في استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة تبعاً لمتغير اللعبة، تم استخدام اختبار تيوكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (16) تبين ذلك. ولتحديد الفروق في الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة تبعاً إلى متغير اللعبة، تم استخدام اختبار تيوكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية ونتائج الجدول رقم (16)، تبين ذلك.

**جدول (16):** نتائج اختبار تيوكي للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية في الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة تبعاً لمتغير اللعبة.

| اللعبة        | كرة قدم | الكرة الطائرة | كرة سلة |
|---------------|---------|---------------|---------|
| كرة قدم       |         | -0.28*        | 0.005   |
| الكرة الطائرة |         |               | *0.34   |
| كرة السلة     |         |               |         |

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

يتضح من الجدول (16) أن الفروق كانت دالة إحصائياً في الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة بين لاعبي الكرة الطائرة ولاعبي كرة القدم، وكرة السلة) ولصالح لاعبي الكرة الطائرة، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً بين لاعبي كرة القدم ولاعبي كرة السلة.

ويرى الباحثان أن السبب في ذلك يعود إلى أنه لا يوجد احتكاك مباشر بين لاعبي الفريقين في لعبة الكرة الطائرة، مقارنة في لعبتي كرة القدم وكرة السلة، وبالتالي يكون لاعبي الكرة الطائرة أقل تعرضاً للضغوط مقارنة بلاعبي كرة السلة وكرة القدم.

#### هـ. متغير المؤهل العلمي

**جدول (17):** المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

| الانحراف المعياري | المتوسط | المؤهل العلمي    |
|-------------------|---------|------------------|
| 0.51              | 3.45    | ثانوية عامة فاقل |
| 0.69              | 3.53    | دبلوم سنتان      |
| 0.52              | 3.55    | بكالوريوس فأعلى  |

**جدول (18):** نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

| الدالة * | (ف)   | متوسط المربعات | مجموع مربعات الانحراف | درجات الحرية | مصدر التباين   |
|----------|-------|----------------|-----------------------|--------------|----------------|
| 0.66     | 0.408 | 0.133          | 0.266                 | 2            | بين المجموعات  |
|          |       | 0.326          | 47.009                | 144          | داخل المجموعات |
|          |       |                | 47.276                | 146          | المجموع        |

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

يتضح من الجدول رقم (18) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

## و. الخبرة في اللعب

**جدول (19):** المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب.

| الخبرة في اللعب  | المتوسط | الانحراف المعياري |
|------------------|---------|-------------------|
| 5 سنوات فما دون  | 3.45    | 0.58              |
| 6-10 سنوات       | 3.57    | 0.58              |
| أكثر من 10 سنوات | 3.52    | 0.52              |

**جدول (20):** نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب.

| مصدر التباين   | درجات الحرية | مجموع مربعات الانحراف | متوسط المربعات | (ف)  | الدلالة * |
|----------------|--------------|-----------------------|----------------|------|-----------|
| بين المجموعات  | 2            | 0.407                 | 0.23           | 0.62 | 0.53      |
| داخل المجموعات | 144          | 46.869                | 0.325          |      |           |
| المجموع        | 146          | 47.276                |                |      |           |

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

يتضح من الجدول رقم (20) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تعزى لمتغير الخبرة في اللعب.

## الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

1. أن المستوى الكلي لمصادر الضغوط لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (71.20%)، وكانت غالبية المصادر عالية، وشكلت أهمية المنافسة (المباراة)، وإدارة النادي، والمدرسين، والحكام أعلى هذه المصادر.
2. أن الدرجة الكلية للاستراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين كانت كبيرة، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (70.40%).



3. أن جميع استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة مستخدمة من قبل لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا، وكانت الاستراتيجيات الأكثر استخداماً: (التحكم في التفكير، والتصور العقلي، والاسترخاء، واستثمار الجهد) وكانت أقل الاستراتيجيات استخداماً: (اللامبالاة) (فقدان الدافع)، (التخلص من الانفعالات غير السارة).
4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر ضغوط المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية للمستويات الرياضية العليا في فلسطين تبعاً إلى متغير اللعبة ولصالح لاعبي كرة القدم، حيث كانت المصادر أقل مقارنةً بلاعبي الكرة الطائرة وكرة السلة.
5. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر لضغوط المنافسة بين ثانوية عامة فأقل (ودبلوم سنتان، وبكالوريوس فأعلى) ولصالح (دبلوم سنتان، وبكالوريوس فأعلى) أي أن مصادر الضغوط لديهم أقل من ثانوية عامة فأقل، ولم تكن الفروق دالة إحصائياً بين دبلوم سنتان، وبكالوريوس فأعلى.
6. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة بين لاعبي الكرة الطائرة ولاعبي (كرة القدم، وكرة السلة) ولصالح لاعبي الكرة الطائرة، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً بين لاعبي كرة القدم ولاعبي كرة السلة.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استخدام استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية تعزى إلى متغيري المؤهل العلمي، والخبرة في اللعب.

#### التوصيات

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها، يوصي الباحثان بما يلي:
1. ضرورة اهتمام الاتحادات الرياضية للألعاب الجماعية ببناء إستراتيجية لتعليم اللاعبين، وإعدادهم نفسياً لمواجهة الضغوط تبعاً للمصادر المختلفة للضغوط مثل أهمية المنافسة (المباراة)، وإدارة النادي، والمدربين، والحكام، والجمهور، والإعلام، ورجال الأمن.
  2. ضرورة اهتمام المدربين في إعداد اللاعبين من أصحاب المؤهلات العلمية ثانوية عامة فأقل، لأنهم أظهروا مستوى أعلى من مصادر الضغوط مقارنةً باللاعبين من أصحاب المؤهلات العلمية الأعلى، وذلك بهدف تنمية البناء النفسي-المعرفي لديهم لإكسابهم حسن التصرف في المواقف المختلفة.
  3. زيادة الاهتمام من قبل إدارات الأندية والمدربين في تطوير استراتيجيات المواجهة لدى لاعبي كرة القدم وكرة السلة، لأنهم أظهروا مستوى أقل مقارنةً في لاعبي الكرة الطائرة.

4. ضرورة التنوع من قبل المدربين في التدريب تحت مستويات مختلفة من المواقف الضاغطة وذلك بهدف تنمية حسن التكيف والمواجهة للضغوط مهما كانت مستوياتها أثناء المنافسة.
5. ضرورة إجراء دراسات مشابهة على الألعاب الفردية في فلسطين.
6. إجراء دراسة حول العلاقة بين مصادر ضغوط المنافسة، ومستوى قلق المنافسة لدى لاعبي الألعاب الجماعية والفردية.
7. إجراء دراسة حول العلاقة بين استراتيجيات المواجهة لضغوط المنافسة ومستوى الانجاز لدى لاعبي الألعاب الجماعية والفردية.

### References (Arabic & English)

- Abedalbasit Abedalhafiz, F., Ziad Altahayneh, & Mahmoud Al-Haliq. (2010). Sources of stress and coping styles among student-athletes in Jordan universities. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5. 1911–1917.
- Adel, Mohammed Hosni. (2001). Constructing scale to identify the psychological stress for the basketball players. *Assiut Journal of Science and Arts of Physical Education*, (2).
- -Ahmed, Mahmoud Bader. (2001). *Features of motivation and its relationship with the psychological stress of the handball players*. Unpublished Doctoral Dissertation, Faculty of Physical Education, University of Zagazig, Egypt.
- Al- Oran, Hasan Gemal, & Hazem Nahar. (2009). Social Stress among players of some national teams. *The Sixth Scientific Sports Conference*, (1). Faculty of Physical Education, University of Jordan.
- Al- Wseme, Azza Shawki. (2004). Sources of psychological stress among players of high level sports. *The scientific Journal of Physical Education Science*.
- Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Behavior*, (24). 223–246.

- Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 1-24.
- Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., Thomis, M., Lefevre, J. & Cardon, G., (2012). Sport participation and stress among women and men, *Psychology of Sport & Exercise* (in Press), doi: 10.1016.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, (101), 393-403.
- Erlacher, Daniel, Ehrlenspiel, Felix, Adegbesan, Olufemi A. & Galal El-Din, Hamdi. (2011). 'Sleep habits in German athletes before important competitions or games', *Journal of Sports Sciences*, 29(8), 859 - 866.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, (17), 175-195.
- Jamal, Abdel Nasser Mohammed. (2002). *Psychological stress associated with sports competition among the young athletes*. Unpublished MA Thesis, Faculty of Physical Education for Boys, University of Helwan, Egypt.
- -Gaudreau, J. & Blondin, P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*. (3). 1-34.
- Geir Jordet & Marije T. Elferink-Gemser. (2012). Stress, coping, and emotions on the world stage: The experience of participating in a major soccer tournament penalty shootout, *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 73-91.
- Kaissidis-Rodafinos, A., Anshel, M. H., & Porter, A. (1997). Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. *Journal of Sports Sciences*, (15), 427-436.

- Katherine A. & Nicholas L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, (13), 69-79.
- Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, (1), 225-234.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer: New York.
- Levy, A. R. Nicholls. A. R. & Polman R. C. J. (2011). Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, (21). 721-729.
- Sabri, Ibrahim Omran. (2010). *Psychological stress for athletes in Egypt (A comparative study)*. Unpublished Doctoral Dissertation, Faculty of Physical Education, Minia University, Egypt.
- -Qiwei Gan, Mark H. Anshel & Jwa K. Kim (2009). Sources and cognitive appraisals of acute stress as predictors of coping style among male and female Chinese athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 68-88.