

النشاط الباراسمبثاوي والضغط النفسية وعلاقتها بدقة التهديف لدى لاعبات كرة القدم الصالات.

Parasympathetic Activity, Psychological Stress, and Their Relationship to Scoring Accuracy among Female Futsal Players

طيبة سليم عبد المجيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد ، teba.saleem1204b@cope.uobaghdad.edu.iq

ملخص:

تهدف الدراسة الى التعرف على معرفة العلاقة بين فرط نشاط الجهاز الباراسمبثاوي والضغط النفسية ودقة التهديف لدى لاعبات كرة القدم الصالات. ولهذا الغرض استخدمنا منهج الوصفي على عينة مكونة من (75) لاعبة تم اختيارها بشكل عمدي ولجمع البيانات استخدمنا اختبار مهاري مع استخدام استبيان الضغوط النفسية بعد جمع النتائج ومعالجتها احصائياً تم التوصل أن فرط النشاط الباراسمبثاوي والضغط النفسية من الجمهور والاعلام له تأثير على مستوى اللعاب، وعلى هذا الاساس اوصت الدراسة على تفعيل دور الاعداد النفسي من اجل التخلص من الضغوط النفسية والعمل على استعادة توازن العصبي من خلال عقد دورات من قبل المختصين في مجال علم النفس الرياضي بالتعاون مع الاتحاد العراقي.

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2025/12/25

تاريخ القبول: 2026/03/14

تاريخ النشر: 2026/06/01

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19518785>

الكلمات المفتاحية:

ضغوط نفسية - النشاط الباراسمبثاوي - الاستجابة

العصبية - كرة قدم صالات - تهديف.

الباحث المرسل: طيبة سليم عبدالمجيد

teba.saleem1204b@cope.uobaghdad.edu.iq

Keywords:

Psychological stress
parasympathetic activity
neural response
futsal
scoring.

Abstract

The study aims to identify the relationship between parasympathetic nervous system hyperactivity, psychological stress, and shooting accuracy among futsal players. For this purpose, the descriptive method was used on a sample consisting of (75) players who were selected intentionally. To collect data, a skill performance test was employed along with a psychological stress questionnaire. After collecting and statistically analyzing the results, it was found that parasympathetic hyperactivity and psychological pressures from the audience and the media have an effect on the players' performance levels. Accordingly, the study recommended activating the role of psychological preparation to reduce psychological stress and working to restore autonomic nervous system balance through organizing courses conducted by specialists in sports psychology in cooperation with the Iraqi Football Association.

I - مقدمة:

يعد علم النفس الرياضي من العلوم الحديثة التي تهتم بدراسة نفسية اللاعبين والمدربين الرياضيين للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال اكتساب المهارات النفسية المطلوبة للارتقاء بمستوى أداء اللاعبين، وتعد المنافسة الرياضية في الألعاب الجماعية الرغبة في تحقيق الفوز والتقدم نحو الهدف والحصول على أفضل الانجازات والتغلب على المشاكل التي تواجه اللاعبين وتتطلب جهد للوصول الى الهدف المطلوب من خلال امتلاك الارادة والثقة، في الوقت الحاضر يكون الجانب النفسي احد الجوانب المهمة والاساسية التي تؤثر على نجاح الاداء الرياضي (Cox, R.H,2007)، هنالك عوامل اخرى التي تؤثر على المستوى البدني او التكتيكي في الاداء الرياضي عالي المستوى (Zeiger,2018,13)، خاصة عندما يكون الاداء الرياضي لا بالمستوى المطلوب كما هو متوقع فهناك اسباب وراء تلك النتائج مثل الضغوط النفسية من هذا الجانب يجب التعامل مع تطوير الرياضيين بشكل شامل مع تحسين الاداء الرياضي الخاص بهم اظهرت العديد من الدراسات ان القدرات العقلية لرياضيين ترتبط ارتباط مباشر بنجاحهم في جميع مجالات الحياة وليس فقط على الجانب الرياضي الخاص بالمنافسات من خلال تعزيز عناصر تخص هذا الجانب (Reverberi,2020,11) مثل الضغوط النفسية. تلعب الضغوط النفسية دور مهم في تحقيق البطولات الدولية او المحلية في المنافسات الرياضية لكونها عنصر مهم لدى اللاعبه فعلى المدربين ان يعدون اللاعبين اعداد بدني و مهاري ونفسي بصورة جيدة للوصول الى الهدف المطلوب (صبري ابراهيم عمران,2010,رسالة دكتوراه) ويمكن ان تكون الضغوط النفسية لها تأثير على الاداء الرياضي وهذا الضغط ممكن ان يكون نتيجة لمجموعه معينه من العوامل وبما في ذلك التوقعات العالية من الذات او المدربين او الجماهير او تكون منافسة شديدة او ضغوط اجتماعية وهنالك انواع من الضغوط النفسية كضغط اداء يتعلق بالتوقعات لإنجازات معينة، او ضغط المنافسة يظهر في اللحظات التي يتم التنافس بين

لاعبين آخرين حيث يمكن ان يؤدي الى القلق والتوتر وفرط نشاط الجهاز الباراسمبثاوي، ضغط التدريب يتضمن ضغوط مرتبطة بالتدريبات اليومية ومتطلبات بدنية وعقلية مرتبط بها. تعد لعبة كرة القدم الصالات من الالعاب الحديثة وبدأت تكون للأفضل من خلال المدربين الباحثين في مجال هذه اللعبة لذا تعد لعبة كرة القدم للصالات مشابهة للعبة كرة القدم الى حد كبير من حيث التعامل في الكرة وتحث الضغوط للاعبات، لذا تعد لعبة كرة القدم الصالات من الالعاب الجماعية التي لا تخلو من المسببات لضغوط النفسية والتي تحتاج اللاعب ان تتصرف بشكل ايجابي ومتزن اتجاه المواقف والمؤثرات الي تصيب اللاعبات وتؤثر على ادائهم الرياضي في المنافسات الرياضية.

تعد مهارة التهديد إحدى مهارات كرة القدم الصالات الذي يعد الجزء الاخير من المهارات الفنية والحركية وملخص ما يقوم به الفريق من تكتيك داخل الملعب الى ان تصل الكرة الى اللاعب المسددة فمن خلال المظاهر الانفعالية للاعبه التي يملكها من خلال الضغوط النفسية تؤدي به الى مواقف متغيرة وحسب حالة اللاعبه وتكمن اهمية البحث في التعرف والكشف عن الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبات في التدريب او المنافسة والتي تؤثر على الاداء الرياضي. أصبح علم النفس الرياضي جزءاً أساسياً من التحضير للاعبين، حيث يسهم في تعزيز الأداء من خلال تحسين الجوانب النفسية والاجتماعية. من خلال تطوير الاستعداد الذاتي، يساعد علم النفس الرياضي اللاعبين على التكيف مع الضغوط والتحديات، مما يعزز من قدرتهم على مواجهة الظروف المحيطة. ارتفاع التوتر يؤثر بشكل مباشر على تقليل نشاط الجهاز العصبي اللاودي. عند تعرض الجسم لموقف توتر حاد، سواء بسبب ضغوط نفسية أو جسدية، يزداد نشاط الجهاز العصبي الودي. حالة توتر اللاعب أثناء المباريات المهمة، مع وجود الجمهور والضغط الإعلامي، قد تصل إلى أعلى مستوياتها، مما يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي الودي بشكل مفرط، حيث يفرز الجسم هرمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين، مما يزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم، ويثبط الجهاز الهضمي والمناعي، مما قد يقلل

من قدرة الجهاز اللاودي على تهدئة الجسم أثناء التوتر ويضعف التوازن العصبي. يعتمد عمل الجهازين الودي واللاودي على التوازن، ولكن مع استمرار الضغط النفسي والتوتر، يحدث نشاط مفرط في الجهاز الودي مما يضعف الجهاز اللاودي. لذا يمكن لمدرّبين وعلماء النفس الرياضي العمل سوياً لتقديم استراتيجيات تدريبية تعزز من الاستقرار النفسي والاجتماعي للاعبين، مما ينعكس إيجابياً على نتائجهم وأدائهم في المنافسات. إن تأثير الحالة النفسية للرياضي لها تأثير مستوى إيجابي وسلبى خاصة إن جميع الفرق في الدوري تشترك في نفس الطموح للحصول على درع الدوري فكلما زادت المنافسة بين الفرق زادت تأثير الضغوط النفسية على اللاعبين ولها تأثير على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين وإن تأثير الضغط على اللاعبين يسبب إرباك وصعوبة التهديد على المرمى. إن التركيز على الجوانب النفسية مثل التحفيز، الثقة بالنفس، والتعامل مع الضغوط يمكن أن يكون له تأثير كبير على الأداء في اللحظات الحاسمة خلال المباريات مع التوازن بين الجهاز العصبي الودي واللاودي لضرورة الحفاظ على الصحة العقلية والجسدية للاعبين، ولاحظت اللاعب كونها لاعبة منتخب وطني للصالات إن أكثر اللاعبين يفتقرون لمقاومة الضغوط التي تواجههم في المباريات كضغط الجمهور وضغط المنافسات وبالأخص الإعلام الرياضي وقد تكون هذه الضغوط تؤثر سلباً على مستوى اللاعب فنياً في المباريات. يهدف البحث إلى معرفة مستوى نشاط الجهاز الباراسمبثاوي والضغط النفسية لدى لاعبات كرة القدم للصالات. كما يهدف إلى معرفة دقة أداء التهديد لدى لاعبات كرة القدم للصالات، وأيضاً معرفة العلاقة بين فرط نشاط الجهاز الباراسمبثاوي والضغط النفسية ودقة التهديد لدى لاعبات كرة القدم للصالات. حيث إن البحث يفرض وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ودقة أداء التهديد لدى لاعبات كرة القدم للصالات. في دراسة محمد سعد صفا (2021) هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى لاعبين بعض الأندية للفرق الأولى لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في محافظة الإسكندرية. وفي دراسة عامر سعيد جاسم

(2013) هدفت الدراسة الى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السائدة لدى لاعبي كرة اليد (الدرجة الممتازة). كذلك في دراسة انتظار فاروق (2012) هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية للفروق الحاصلة على المراتب الثلاثة الاولى والفروق الحاصلة على المراتب الثلاثة الاخيرة. وفي دراسة (أحمد ذاري، 2019) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والتوجه التنافسي والعلاقة بينهما للاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز للموسم 2018-2019. كذلك في دراسة حسام سعيد كريم (2022) هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية ودقة اداء مهارة التهديف لدى طلبة المرحلة الأولى للدراسة المسائية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية، كذلك في دراسة مكراشي سمير (2017) هدفت الدراسة في الكشف عن الفروق في تأثير الضغوط النفسية بين المواقف الرياضية المختلفة.

II - الطريقة وأدوات:

1-العينة وطرق اختيارها

1-1 مجتمع البحث : تكون مجتمع الدراسة من لاعبات الاندية (نادي القوة الجوية، نادي فتاة بغداد، نادي أمانة بغداد) والبالغ عددهم (75) لاعبة وفقا للسجلات الرسمية لدى الاندية الرياضية في الموسم الرياضي 2023 - 2024 م.

1-2 العينة: تم اختيارهم بالطريقة العمدية والجدول رقم (1) يوضح توزيع عينة الدراسة تبعاً إلى متغيراتها المستقلة.

جدول (1) توزيع افراد العينة حسب متغيراتها المستقلة (ن = 90)

المتغيرات	مستويات المتغيرات	التكرار	النسبة %
اللعبة	كرة قدم للصالات	نادي القوة الجوية (25)	33.3%
		نادي فتاة بغداد (25)	40%
		نادي امانة بغداد (25)	26%

2- إجراءات الدراسة

2-1- المنهج : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظرا لملائمتها لأغراض الدراسة.

2-2- تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

أ- المتغير المستقل: استبيان تخصصي باستخدام أدوات قياس للنشاط البارسمبثاوي والضغوط النفسية تؤثر في مهارات المهارات.

ب- المتغير التابع: اختبار اداء مهارة التهديف لكرة قدم الصالات.

3-2- الأجهزة والأدوات: استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات، واستخدمت الباحثة

مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (الدكتور محمد سعد صفا، 2021)، على لاعبات

الاندية لكرة القدم للصالات الذي يتكون من (25) عبارة موزعة على (6) مجالات هي:

الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب، والضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة، والضغوط

النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت، والضغوط النفسية المرتبطة بالإعلام، والضغوط

النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية، والضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني

والإداري. واستخدم سلم الاستجابة الخماسي بطريقة ليكرت. تم اختيار فترة موعده بطوله

كرة القدم الصالات في تاريخ (2024-11-25 لغاية 2025-4-4) للقيام باختبارات

البحث وذلك لأجل جمع ادق البيانات من اللاعبين ومعرفة التغيرات النفسية التي تمر

بها اللاعبة وكتلك المؤثرات التي تؤثر بشكل مباشر في هذه التغيرات والتي تبعا قد تؤثر بعملية التهديف ودقتها.

2-4 الاختبارات المستخدمة:

في هذا البحث تم استخدام ثلاثة اختبارات فسلجيه وبدنية مع استبيان لدراسة الاختلافات النفسية لدى اللاعبات اثناء المنافسات، تم قياس ضغط الدم ومعدل ضربات القلب اثناء الراحة وتقلب معدل ضربات القلب مع اختبار التهديف واستبيان الضغوط النفسية. تم قياس اختبار (معدل ضربات القلب بعد التنفس العميق) بعد نهاية المباريات للاعبات، حيث يتطلب من اللاعبة التنفس ببطء وعمق وثم يتم قياس معدل ضربات القلب أثناء الشهيق والزفير.

3-4-1 المتغيرات المهارية: اختبار دقة التهديف

اسم الاختبار: اختبار التهديف من مسافة (12 م):
الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات المستخدمة: حائط مرسوم عليه هدف بعرض (3) م، وارتفاع (2) م و (10) كرات قدم صالات وصافرة.

وصف الأداء: هدف كرة قدم الصالات مرسوم على حائط ومقسم على 6 أجزاء متساوية وموزعة عليه كالآتي: الزاويتان العليا (4) درجات، والسفلى (3) درجات، والجزء الوسط السفلي (1) درجة، والجزء الوسط العلوي (2) درجة، وخط بعرض 2م يبعد 12م عن الهدف كما في الشكل (1).

طريقة الأداء: تقف اللاعبة خلف خط التهديد وامامها (5) كرات على الخط، والمسافة بين كل كرة وأخرى 50سم وعند سماع الصافرة تقوم بضرب الكرات وحده تلو الاخرى على الهدف، وهكذا حتى اكتمال الرميات الخمس.

شروط الاختبار:

- تضرب اللاعبة الكرة بالقدم المفضلة لديها.

- لا يتغير مكان الكرات الموضوعة على الخط قبل التهديد.

التسجيل: تعطى للاعبة (5) محاولات إذ يتم احتساب الدرجات حسب الموقع كما في الشكل (1).



الشكل (1) اختبار التهديد من مسافة (12) م

2-4-3 الاستبيان

تم توزيع الاستبيان خلال فترة المباريات الأخيرة الحاسمة للأندية المذكورة خلال هذه البطولة وأخذ الأجوبة بعد ساعه من توزيع الاستبيان، تم استخدام استبيان الضغوط النفسية كأداة لجمع البيانات، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية والذي يتكون من (25) عبارة موزعة على (6) مجالات هي: الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب،

الضغط النفسية المرتبطة بالمنافسة، الضغط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت،
 الضغط النفسية المرتبطة بالأعلام، الضغط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية،
 الضغط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني والإداري، واستخدام سلم الاستجابة الخماسي
 بطريقة ليكرات.

2-5 الادوات الاحصائية:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)؛ لمعالجة نتائج الدراسة والتي
 تضمنت الوسط الحسابي الانحراف المعياري

III النتائج:

جدول (1): جدول يوضح وصف العينة الاحصائية لمقياس الضغط النفسي لكل

المجالات في المقياس، للعينة عدد 55

المتغيرات	المتوسط الحسابي	SD	s.	الدالة
دقة التهديف	2.58	0.533	0.04	0.32
التدريب	2.71	0.891	0.07	0.32
المنافسة الرياضية	2.91	0.783	-0.13	0.32
إدارة وتنظيم الوقت	2.53	0.856	-0.17	0.32
الاعلام	2.94	0.952	-0.17	0.32
الخصائص النفسية	2.65	1.028	0.20	0.32
الجهاز الفني	20.23	4.952	-0.57	0.32
الضغط النفسية	17.12	4.20	-0.5	0.32

جدول (2): جدول يوضح عرض نتائج المتغيرات الضغوط النفسية ال6 وعلاقتها

بالتدريب، للعينة عدد 55

Sig.	التدريب	المتغيرات
0.120	-0.212	دقة التهديف
0.110	-0.218	المنافسة الرياضية
0.019	-0.315	إدارة وتنظيم الوقت
0.029	-0.295	الاعلام
0.989	0.002	الخصائص النفسية
0.032	-0.29	الجهاز الفني

جدول (3): جدول اختبارات قياس النشاط الباراسمبثاوي وعلاقته بالضغوط النفسية،

للعينة بعدد 55:

القياس	معدل ضربات القلب (نبضة/دقيقة)
معدل ضربات القلب قبل التنفس العميق	110
أعلى معدل أثناء الشهيق	112
أدنى معدل اثناء الزفير	105
الفرق بين الشهيق والزفير	<7

VI المناقشة:

حصل المجال الاول الذي يخص الضغوط النفسية بالتدريب حصل على نسبة (83%) هي نسبة كبيرة جدا سبب تأثير اللاعبين على بيئة اللعب بسبب صعوبة توفير ملاعب موحدة بنفس القياسات الدولية واختلاف الملاعب من ملعب الى اخر فضلا عن عدم توفير معدات لتدريب تكون حديثة وصعوبة تنظيم مباريات مما خلق ارتباك في التدريب وبالإضافة الى ذلك عدم وجود بث تلفزيوني لمعظم مباريات الدوري يشكل عبئا وضغط على اللاعبين وتضيف الباحثة ايضا عدم وجود دعم مالي من قبل بعض الاندية الجماهيرية وعدم المشاركة في المنافسات لها تأثير ايضا وتسبب ضغط على اللاعبات. حصل المجال الثاني الذي يخص الضغوط النفسية المرتبطة بالمهارات النفسية وصل الى نسبة (73%) هي نسبة كبيرة ويعزو الباحثين ذلك الى عدم الاهتمام بالأعداد النفسي للاعبين قبل بداية المنافسات وايضا اثناء المباريات الدوري وكان ذلك يسبب عدم وجود وقت بين نهاية الدوري وبداية المنافسات اخرى لأعداد اللاعبين.

اما المجال الثالث الذي يخص الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية بنسبة (71%) والذي يشكل رد الفعل العدائي بسبب وقوع احداث عدائية بين اللاعبين انقسم اثناء التدريب أو المنافسة بين اللاعبين اثناء الدوري تسبب بعض الردود الفعل العدائي والضرب المتعمد او المشادة الكلامية بين اللاعبين لها تأثير بسبب الضغوط النفسية التي يمرون اللاعبين بها , وايضا عدم تفاهم اللاعبين فيما بينهم في التدريب تسبب ضعف انسجام اللاعبين وعدم التفاهم بينهم تسبب في نقل هذه الاحداث الى المباراة الرسمية, وايضا تأثير الجمهور على اللاعبين يخلق اللعب بطريقة غير رياضية.

اما في مجال الاعلام المرتبط بالضغوط النفسية الذي لها اثر على عدم مقدرة اللاعب على التكيف في الظروف المحيطة في اجواء المنافسة بسبب دخول الجمهور وتأثيره الذي ممكن ان يكون سلبي على اللاعب اكثر من مما هو ايجابي في حالة خسارة الفريق, وايضا الاعلام الذي ممكن ان يكون سلبي بسبب النتائج الي تكون سلبية على الفريق او

ايضا في المنتخبات فيكون هنالك تأثير على مستوى اللاعب وتفكير اللاعب بالأداء الذي يبذله يمكن ان يكون صحيح او خطأ فيكون الاعلام عبئاً على اللاعبين بصورة سلبية, فيجب على الاعلام والجمهور مساندة الفريق عندما يكون ادائهم قليل فيجب عليهم مساندتهم واعطاء كافه اساليب الدعم للفريق لان الجمهور ممكن ان يعطي حافز للاعبين في المباريات المهمة. اما في مجال الفني والاداري المرتبط بالضغوط النفسية يجب على ادارة الاندية اعطاء كافة المستلزمات الرياضية الحديثة بما تخص اللاعبين وايضا اعطاء المبالغ المالية بالأوقات الصحيحة لها تأثير ايجابي على اللاعب اما في حالة التقليل من المبالغ وعدم اعطاء وتأخير في دفع المستحقات سوف تؤثر على اللاعب، ويجب عليهم دعمهم بمكافئات مالية عندما يحقق الفريق نتائج عالية ومستمرة فيجب تحفيزهم دائماً لأبعاد الضغوط النفسية عليهم. اما في مجال تنظيم ادارة الوقت الذي يرتبط بالضغوط النفسية وتأثيرها على اللاعبين بسبب خوض مباريات متتالية في فترة زمنية قصيرة تخلق عن اللاعب ضغوط نفسية تسبب له القلق والتفكير الزائد في المستوى الذي يجب ان يظهر به اللاعبين فتسبب عدم توازن مما يخلق له قلق لهم فيجب على الادارة او الاتحادات تنظيم ادارة المباريات والاقوات التي يلعبون فيها لاعبين مبارياتهم وخلق مساحة لفترات الراحة بين كل لعبة واخرى لها تأثير ايجابي لإبعادهم من تحت الضغوط النفسية التي تمررون بها اللاعبين.

ان التوازن بين الجهاز العصبي الودي واللاودي ضروري للحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية. عندما يكون الجهاز اللاودي نشطاً بشكل متوازن، يعمل الجسم بكفاءة، يقل التوتر، تتحسن جودة النوم والهضم، ويصبح الجهاز المناعي أقوى. من المهم اتباع رعاية نفسية منظمة للاعب في أيام المنافسات المهمة، مما يساهم في سرعة التعافي بين المباريات واسترخاء الجسم من أجل اتخاذ القرارات الصحيحة أثناء اللعب وتعزيز راحة الهضم.

أظهرت النتائج ان مستوى فرط نشاط الجهاز العصبي الودي لدى اللاعبات أيام البطولات المهمة تؤثر سلبا على مستوى أداء اللاعبات خاصة عند اتخاذ القرارات الحاسمة اثناء اللعب، مع ارتفاع نسبة ارتفاع معدل ضربات القلب وزيادة ضغط الدم لدى اللاعبات أوضحت النتائج ان الشعور بالإجهاد المستمر بسبب التوتر وارتفاع مستوى القلق لدى اللاعبات.

V - خاتمة: فيما يلي استنتجت الباحثة

- 1- ان فرط النشاط الباراسمبثاوي والضغط النفسية من الجمهور والاعلام تأثير على مستوى اللاعبات ويمكن ان يؤثر سلبا على أداء اللاعبات.
- 2- وجود علاقة معنوية بين مهارة التهديد ومجال الاعلام الرياضي.
بناءً على ذلك توصي الدراسة
- 1- الاهتمام بالعامل النفسي والاجتماعي للاعبات الاندية.
- 2- تحفيز المدربين او المدربات لتشجيع اللاعبات بعيدا عن ضغط المباريات.
- 3- يجب اعداد اللاعبات نفسيا بتمارين التنفس العميق أو اليوغا أو التدليك التي تحفز العصب الحائر (Vagus Nerve) المسؤول عن تنشيط الجهاز اللاودي.
- 4- يجب تفعيل دور الاعداد النفسي من اجل التخلص من الضغوط النفسية والعمل على استعادة توازن العصبي من خلال عقد مؤتمرات او دورات من قبل المختصين في مجال علم النفس الرياضي بالتعاون مع الاتحاد العراقي.
- 5- زيادة اجراء منافسات دولية ودية بين اللاعبات لغرض الاحتكاك مع اللاعبات واعداد برامج تأهيل الثقة بالنفس والتخلص من الضغوط النفسية.
- 6- ضرورة وجود مختص نفسي في كل نادي او منتخب رياضي.

IV – الإحالات والمراجع:

- 1-محمد سعد صفا. (2021) ,تأثير الضغوط النفسية علي لاعبين بعض الاندية للفرق الاولي لكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد في محافظة الاسكندرية , مصر
- 2-عامر سعيد جاسم (2013) , بناء تقنين مقياس اساليب مواجهه الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة اليد في العراق , العراق.
- 3-انتظار فاروق الياس (2012) , دراسة تحليلية للضغوط النفسية لدى لاعبات العراق بالكرة الطائرة,مجلة الرافدين للعلوم الرياضية.
- 4-أحمد ذاري (2019) , الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوجه التنافسي للاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز للموسم (2018-2019).
- 5-حسام سعيد كريم (2022) , علاقة الضغوط النفسية بدقة اداء مهارة التهديف لدى طلبة المرحلة الاولى للدراسة المسائية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضه / جامعة المستنصرية, (2022).
- 6-مراكشي سمير (2017) ,مدى تأثير الضغوط النفسية على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية ,جامعة محمد بوضياف – المسيلة.
- 7-خالد بن محمد بن عبدالله العبدلي. الصلابة النفسية وعلاقتها باساليب مواجهه الضغوط النفسية لدى عينه من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مکه المكرمة , رسالة ماجستير , جامعة ام القرى , كلية التربية قسم علم النفس , 2012 , ص8

8-وسام شامل كامل. اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007، ص 83 .

9-دافيد فونتانا (1993). الضغوط النفسية، ترجمة حمدي الفرماوي، ورضا أبو سريع، مراجعة فؤاد أبو حطب، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

10-صبري، إبراهيم عمران (2010) الضغوط النفسية للرياضيين في جمهورية مصر العربية , دراسة مقارنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، القاهرة.

11-Cox, R.H. Sport Psychology: Concepts and Applications; McGraw-Hill: New York City, NY, USA, 2007.

12-Zeiger, J.S.; Zeiger, R.S. Mental toughness latent profiles in endurance athletes. PLoS ONE 2018, 13, e0193071.

13-Reverberi, E.; D'Angelo, C.; Littlewood, M.A.; Gozzoli, C.F. Youth Football Players' Psychological Well-Being: The Key Role of Relationships. Front. Psychol. 2020, 11, 567776.

المجالات	الرقم	الفقرات
الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب	1	أشعر بعدم الاستمتاع بالتدريب
	2	أشعر بان التدريب لا يساعد في رفع مستواي
	3	أشعر بان أهداف التدريب أكبر من قدراتي
	4	أعاني من زيادة الحمل اثناء التدريب
الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية	5	أعاني من عدم عدالة المدربين في التعامل مع اللاعبين
	6	أشعر بعدم الرغبة في التدريب
	7	مكافأة الفوز لا تعادل الجهد البدني والنفسي في المنافسة
	8	أشعر بالخوف لاحتمال إصابتي في المنافسة
	9	أعاني من عدم تقدم مستواي في المنافسة
	10	أعاني من مواجهة الجمهور في المنافسات
	11	التفكير في نتيجة المنافسة يؤثر على أداء اللاعبين
الضغوط النفسية المرتبطة بإدارة وتنظيم الوقت	12	التدريب يؤثر عليه انتظامي في الحياة الشخصية
	13	أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تنظيم الوقت بين حياتي والتدريب
	14	انتظامي في التدريب يجعل لا وقت للراحة والاسترخاء
	15	انتظامي في التدريب يعوق معظم مسؤولياتي
	16	أعاني من انتقاد وسائل الإعلام عند الفشل
الضغوط النفسية المرتبطة بالأعلام	17	يضايقني تحيز وسائل الإعلام لبعض اللاعبين
	18	نقد وسائل الإعلام يسبب هبوطاً في مستوى أداء اللاعبين
	19	لا أحب ولا ادمع متابعة وسائل الإعلام لحياتي الشخصية
	20	يصعب عليه السيطرة على انفعالاتي في المنافسة
الضغوط النفسية المرتبطة بالخصائص النفسية	21	أشعر بعدم القدرة على تحمل ضغوط المنافسة
	22	أعاني من عدم تأكدي من قدراتي على الأداء الجيد في المنافسة
	23	يضايقني تمييز الجهاز الفني والإداري لبعض اللاعبين
الضغوط النفسية المرتبطة بالجهاز الفني	24	يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري لظروف حياة اللاعبين
	25	يضايقني عدم تقدير الجهاز الفني والإداري للجهد الذي يبذله