

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة آكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في



Tasdawit Akli Muhend Ulhag - Tubirett

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي
الموضوع :

معوقات تطبيق حصة التربية البدنية
والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات
وتأثيرها على إنجاز حصة التربية البدنية
والرياضية في الطور الثانوي

- دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية
البويرة -

تحت إشراف الأستاذ :

* مزارى فاتح

إعداد الطالبين:

* عاشور كمال

* بوديسة لمياء

السنة الجامعية

2013/2012

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم
"رب أوزعنا أن نشكر نعمتك التي
أنعمت علينا وعلى والدينا و أن نعمل
صالحا

ترضاه وأدخلنا برحمتك في عبادك
الصالحين " سورة النمل الآية: 19
إلى الذي لما أعطى ما بخل، ولما وهب
ما قطع، ولما سئل ما منع، إليك هذا
العمل خالصا لوجهك سبحانه وتعالى
نحمد بمنك و إنعامك علينا و توفيقك
لنا بإتمام هذا البحث الذي هو بين
أيديكم
وإقتداء بسنة نبينا محمد صلى الله عليه
وسلم :

<<من لم يشكر الناس لم يشكر الله >>
عرفانا وامتنانا ومعان صادقة لا حروف
زائفة، نتقدم بالشكر الجزيل الى
الأستاذ

المشرف "مزارى فاتح" الذي كان شرف
لنا أن ننجز بحثنا تحت إشرافه علمنا
معنى العمل

فكان المصحح والموجه حين الخطأ،
والمساند والمشجع حين الصواب
احتراماً فائقاً للأساتذة أعضاء اللجنة
على قبولهم مناقشة موضوعنا

كما نوجه جزيل الشكر والعرفان إلى
كل من قدموا لنا يد العون من قريب
أو بعيد وأخص بالذكر زملائي في
العمل.

كمال + لمياء

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قالى الله تعالى: {وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا} "الإسراء/23"
إلى من قال فيها الصادق الأمين الذي لا ينطق على الهواء.

"الجنة تحت أقدام الأمهات" إلى التي حملتني في بطنها وسهرت لأجلي،

إلى التي باركتني بدعائها و سامحتني بحبها و حنانها الغالية

و العزيزة على قلبي دعيني انحنى أمامك و اقبل جبينك...أمي.

إلى الذي تعب لأرتاح و كافح لأنال الى صاحب القلب الأبيض...والدي.

إلى أغلى كنز و هبه الله لي اخواتي "أمين-مروان-لامية-حسام-رمزي "

إلى أجدادي أعمامي أخوالي كل باسمه.

إلى أستاذي المحترم "مزارى فاتح" اللذي ساعدني كثيرا في

بحثي هذا-شكرا جزيلا-

إلى صديقتي في المذكرة "لمياء"

إلى رفقاء دربي و طفولتي وأصدقائي

وخاصة صديقي "أنيس حمايدي" إلى كل من أعرفهم ولم أنكرهم...

إلى أساتذة و طلبة و عمال قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة البويرة

إلى جميع رفقاء الجامعة.

إلى من جمعتني بهم لحظة صدق ... و فرقتني بهم لحظة صدق

أهدي ثمرة جهدي وتعبي.

كمال

الإهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله
الى الوجه الذي يشع بالحنان
الى الربيع الدائم الى مصدر وجودي الأم العزيزة ومن زرعت
فينا حب الحياة وملازمة الصدق والوفاء والتي لو قدمنا لها كنوز الدنيا
كلها فلن نوفيها حقها، حفظها الله
الى الذي ما بقيت أعد افضاله فلن نحصيها ومن رسم لنا طريقا
في هذه الحياة وتمت معه دعائم الرجولة فكان لنا أبا وأخا وسراجا وشعاع
نور يزرع في نفوسنا الثقة والطمأنينة إلى مثلنا الاعلى رمز القوة
والاجتهاد الأب العزيز ، حفظه الله
إلى ورود الدنيا وأبهاها شقيقتي : روميسة
إلى سراج الدروب وأضواها شقيقتي : إلياس
إلى من قلت فيهن أحلى كلام وسأرسم أسمائهن بعطر الريحان
صديقتي الخاصة: إيمان
إلى كل من يعرفني ووقف بجانبني وأخذ بيدي جميعا أهدي
لكل واحد وردة من حديقة نجاحي.

لمياء

محتوى البحث

الورقة	الموضوعات
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ث	- محتوى البحث.
ز	- قائمة الجداول.
س	- قائمة الأشكال.
ش	- ملخص البحث.
ص	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار البحث.
03	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
08	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري	
الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية	
12	- تمهيد.
13	1-1- معنى التربية البدنية.
13	2-1- مدى علاقة التربية الرياضية بالتربية العامة.
14	3-1- أهداف التربية البدنية والرياضية.
14	1-3-1- الناحية البدنية.
14	2-3-1- الناحية المعرفية.
15	3-3-1- الناحية الاجتماعية.
15	4-1- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية.
15	1-4-1- شروط درس التربية البدنية والرياضية الناجح.
16	5-1- تعريف الحصة المدرسية.
16	6-1- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.
16	7-1- مكونات درس التربية البدنية والرياضية.
16	8-1- صفات التربية البدنية والرياضية.
17	9-1- أسس تشكيل الأفواج في حصة التربية البدنية والرياضية.
17	1-9-1- العمر الزمني والعمر التشريحي.
17	2-9-1- الجنس.
17	3-9-1- الاستعدادات البدنية والفنية.
17	4-9-1- الإمكانيات المتاحة للعمل.
18	5-9-1- زمن النشاط والحصة.
18	10-1- تقسيم حصة التربية البدنية والرياضية.
18	1-10-1- الجزء التمهيدي.
18	2-10-1- الجزء الرئيسي.
18	3-10-1- الجزء الختامي.

19	11-1- طرق التعليم والتعلم.
19	1-11-1- طرق قائمة على جهد العمل.
20	2-11-1- طرق قائمة على جهد المعلم والمتعلم.
20	3-11-1- طرق قائمة على التعلم الذاتي.
21	12-1- خصائص التدريس بالكفاءات في حصة التربية البدنية والرياضية.
22	- خلاصة.
	الفصل الثاني: أستاذ التربية البدنية والرياضية.
24	- تمهيد.
25	1-2- تعريف الأستاذ.
25	2-2- صفات وخصائص الأستاذ.
25	1-2-2- صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية الناجح.
26	2-2-2- خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية.
27	3-2- طبيعة عمل مدرس التربية البدنية والرياضية.
28	4-2- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية.
28	1-4-2- تجاه التلاميذ.
28	2-4-2- تجاه عملية التدريس.
28	3-4-2- تجاه المهنة والمجتمع.
28	5-2- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال العملية التربوية.
28	1-5-2- المنظور التكاملي.
29	2-5-2- ابتكار بيئة ملائمة.
29	3-5-2- تشجيع الاتجاهات الإيجابية نحو التغيير الاجتماعي.
29	6-2- حقوق عامة لمعلم المدرسة.
29	7-2- العلاقة بين المعلم والمتعلم.
30	8-2- التقويم.
30	1-8-2- منهجية التقويم في ظل المقاربة بالكفاءات.
31	9-2- صعوبات متعلقة بالإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية.
31	1-9-2- الصعوبات في حالة الدراسات التكاملية.
32	2-9-2- عدم وجود دورات صفل الأستاذ.
32	3-9-2- الهوية والتضارب بين نواحي الإعداد والمهنة.
32	4-9-2- قائمة بكفاءات تكنولوجيا التعليم المهارية في مجال الأجهزة والأدوات.
32	10-2- صعوبات التدريس التي يتلقاها الأستاذ.
32	1-10-2- عدم توفر الصيانة اللازمة لأدوات والأجهزة.
33	2-10-2- تدخل إدارة المؤسسة في تسيير الأموال الرياضية.
33	3-10-2- نقص المساحات الخاصة بممارسة الرياضة.
33	4-10-2- عدم توفر أماكن لتبديل الملابس.
34	- خلاصة.
	الفصل الثالث: المقاربة بالكفاءات.
36	- تمهيد
37	1-3- مفهوم الكفاءة.

37	2-3- المميزات التي يمكن أن تعتمد كمعالم للتعرف على الكفاءة.
37	3-3- خصائص الكفاءة.
37	1-3-3- إنها ختامية.
37	2-3-3- إنها كلية مدمجة.
37	3-3-3- إنها قابلة للتقويم.
38	4-3- صياغة الكفاءة.
38	5-3- مؤشرات الكفاءات.
38	1-5-3- محور الكفاءات.
38	2-5-3- محور القدرات.
38	6-3- أنواع الكفاءات.
40	7-3- مستوى الكفاءات حسب فترات التعلم.
40	1-7-3- الكفاءة القاعدية.
40	2-7-3- الكفاءة المرئية.
40	3-7-3- الكفاءة الختامية.
40	8-3- مفهوم المقارنة.
40	1-8-3- أنواع المقاربات
41	2-8-3- معنى المقارنة بالكفاءات.
41	3-8-3- دواعي اختيار المقارنة بالكفاءات.
42	4-8-3- مبادئ المقارنة بالكفاءات.
43	5-8-3- المقارنة بالكفاءات وأثرها.
43	6-8-3- خصائص المقارنة بالكفاءات.
44	7-8-3- أسس المقارنة بالكفاءات.
44	8-8-3- أهداف المقارنة بالكفاءات.
46	9-8-3- مقارنة البرنامج القديم بالمنهاج الحالي.
47	10-8-3- هيكل المنهاج.
48	- خلاصة.
الجانب التطبيقي.	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
51	- تمهيد.
52	1-4- الدراسة الاستطلاعية.
52	2-4- المنهج العلمي المتبع.
52	3-4- متغيرات البحث.
52	1-3-4- المتغير المستقل.
52	2-3-4- المتغير التابع.
52	4-4- مجتمع البحث.
53	5-4- عينة البحث.
53	6-4- مجالات البحث.
53	1-6-4- المجال البشري.
54	2-6-4- المجال المكاني.
54	3-6-4- المجال الزماني.

54	7-4- أدوات البحث.
54	7-4-1- تعريف الاستبيان.
54	7-4-2- الأسئلة المغلقة.
54	7-4-3- الأسئلة نصف المفتوحة.
54	7-4-4- الأسئلة المفتوحة.
54	7-4-5- أسلوب توزيع الاستبيان.
55	8-4- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة).
55	8-4-1- الصدق.
55	8-4-2- الصدق الظاهري.
55	8-4-9- الوسائل الإحصائية.
57	- خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
59	- تمهيد.
60	5-1- عرض وتحليل النتائج.
80	5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
82	- خلاصة.
83	- الاستنتاج العام.
84	- الخاتمة.
85	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
86	- الببليوغرافيا.
	- الملاحق.
01	- الملحق رقم (1).
02	- الملحق رقم (2).
03	- الملحق رقم (3).

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
19	يوضح تقسيمات حصة التربية البدنية والرياضية	01
46	يوضح المقارنة بين البرنامج القديم والمنهاج الحالي.....	02
53	يوضح توزيع عينة البحث.....	03
60	يوضح خبرة أساتذة التربية البدنية والرياضية المستجوبين.....	04
61	يوضح مؤسسات تكوين الأساتذة المستجوبين.....	05
62	يبين نسب رأي الأساتذة عن التكوين بالمقاربة بالكفاءات.....	06
63	يبين مدى اطلاع الأساتذة على منهاج المقاربة بالكفاءات.....	07
64	يبين صعوبات منهاج المقاربة بالكفاءات.....	08
65	يبين أهم الصعوبات التي تعيق تطبيق منهاج المقاربة بالكفاءات.....	09
66	يبين أهم الشوائب التي تعيق تطبيق المنهاج الجديد.....	10
68	يبين مكانة منهاج المقاربة بالكفاءات في مواجهة المشكلات.....	11
69	يبين مدى قدرة التلميذ على تطوير مهاراته الحياتية في ظل المنهاج الجديد.....	12
70	يوضح الصفات الاجتماعية المكتسبة خلال عملية التدريس بالكفاءات.....	13
71	يبين أهم القدرات التي تمكن التلميذ من إظهارها خلال عملية التدريس بالكفاءات.....	14
72	يبين مدى تجاوب التلاميذ مع نظام العمل بالورشات.....	15
73	يبين كيفية التعبير عن التلاميذ من خلال الوضعيات الإدماجية المقترحة.....	16
74	يوضح الإمكانيات التي توفرها المؤسسات للوسائل والمعدات الرياضية.....	17
75	يوضح آراء الأساتذة حول الميزانية المخصصة للعتاد الرياضي.....	18
76	يبين مدى تماشي الميزانية المخصصة لاقتناء العتاد الذي يلائم المنهاج.....	19
77	يبين نسبة العلاقة بين منهاج المقاربة بالكفاءات والأدوات.....	20
78	يوضح التأثير الذي تسببه نقص الوسائل.....	21
79	يبين نسب الحلول والاقتراحات الممكنة في حالة نقص الأدوات.....	22

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
27	يوضح خصائص وأدوات التدريس الفعال.....	01
31	يوضح ما يرمي إليه منهاج المقاربة بالكفاءات.....	02
47	يوضح هيكل المنهاج الجديد.....	03
60	يمثل نسب خبرة أساتذة التربية البدنية والرياضية المستجوبين.....	04

05	يمثل نسب مؤسسات تكوين الأساتذة المستجوبين.....
61
06	يمثل نسبة رأي الأساتذة عن التكوين بالمقاربة بالكفاءات.....
62
07	يمثل نسبة اطلاع الأساتذة على منهاج المقاربة بالكفاءات.....
63
08	يمثل نسب صعوبات منهاج المقاربة بالكفاءات.....
64
09	يمثل نسبة الصعوبات التي تعيق تطبيق المنهاج الجديد.....
65
10	يمثل نسبة الشوائب التي تعيق تطبيق المنهاج الجديد.....
66
11	يمثل النسب المئوية لمنهاج المقاربة بالكفاءات في حل المشكلات.....
68
12	يمثل نسبة قدرة التلميذ على تطوير مهاراته الحياتية في ظل المنهاج الجديد.....
69
13	يمثل نسب الصفات الاجتماعية المكتسبة خلال عملية التدريس.....
70
14	يمثل نسبة أهم القدرات التي تمكن التلميذ من إظهارها خلال التدريس بالكفاءات.....
71
15	يمثل نسبة تجاوب التلميذ مع نظام العمل بالورشات.....
72
16	يمثل نسبة التعبير عن التلاميذ من خلال الوضعيات الإدماجية المقترحة.....
73
17	يمثل نسب الإمكانيات التي توفرها المؤسسات للوسائل والمعدات الرياضية.....
74
18	يمثل نسبة آراء الأساتذة حول الميزانية المخصصة للعتاد.....
75
19	يمثل نسبة تماشي الميزانية المخصصة لاقتناء العتاد الذي يلائم المنهاج.....
76
20	يمثل نسبة العلاقة بين منهاج المقاربة بالكفاءات والأدوات.....
77
21	يمثل نسبة التأثير الذي تسببه نقص الوسائل.....
78
22	يمثل نسبة الحلول والاقتراحات الممكنة في حالة نقص الأدوات.....
79

ملخص البحث

عنوان البحث : "معوقات تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على الحصة"الطور الثانوي".
دراسة ميدانية "ببعض ثانويات ولاية البويرة".

هدف البحث:

- الوقوف على مدى استيعاب أساتذة التربية البدنية والرياضية لمنهاج المقاربة بالكفاءات.
 - معرفة درجة تكيف التلاميذ مع طريقة تدريس المقاربة بالكفاءات.
 - إبراز المعوقات في تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج الجديد.
- مشكلة البحث:** ماهي معوقات تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات وتأثيرها على انجاز حصة التربية البدنية والرياضية؟

فرضيات البحث :

الفرضية العامة: توجد بعض المعوقات عند تطبيق حصة التربية البدنية في ظل المقاربة بالكفاءات
الفرضيات الجزئية:

- 1- صعوبة فهم أساتذة التربية البدنية والرياضية للمنهاج الجديد أدى الى عدم تطبيقه.
 - 2- تلاميذ لا يتكيفون مع تدريس بالمقاربة بالكفاءات.
 - 3- نقص الهياكل والتجهيزات البيداغوجية يقف عائقا أمام تطبيق نظام المقاربة بالكفاءات.
- إجراءات البحث:**

العينة: وشملت هذه العينة على 30 أستاذ في التربية البدنية والرياضية من أصل 119 أستاذ أي بنسبة 25% موزعين على 47 ثانوية، وتم اختيار الثانويات عشوائيا عن طريق القرعة البسيطة (الصندوق الأسود).
المجال المكاني والزمني: أجرينا بحثنا في ثانويات ولاية البويرة، وقد قمنا بتوزيع الاستبيان على 30 أستاذ وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من نهاية شهر مارس 2013 إلى غاية نهاية شهر أبريل 2013.
المنهج المتبع: إستعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.
الأدوات المستخدمة في البحث: استمارة الاستبيان مع الأساتذة بما فيها أسئلة مغلقة ومفتوحة ونصف المفتوحة.
النتائج المتوصل إليها:

- ✓ تخصيص الدورات والأيام الدراسية الموجهة في ايطار إصلاح المنهاج الجديد.
- ✓ توفير الأدوات والوسائل البيداغوجية المرافقة لمنهاج المقاربة بالكفاءات.
- ✓ الاهتمام بالتكوين الأكاديمي فيما يخص منهاج المقاربة بالكفاءات.

الاقتراحات:

- ✓ تكوين الأساتذة وفق منهاج المقاربة بالكفاءات في مراحل الإعداد الأكاديمي.
 - ✓ العمل على التقليل من عدد التلاميذ في القسم وزيادة معامل المادة، وكذا الحجم الساعي خلال الأسبوع.
 - ✓ تخصيص ميزانية كافية تتماشى مع متطلبات هذا المنهاج (المقاربة بالكفاءات).
- الكلمات الدالة:** معوقات، حصة التربية البدنية والرياضية، المقاربة بالكفاءات.

تعتبر الرياضة احدى الاتجاهات الهامة التي توليها الأمم أهمية بالغة خاصة في الوقت الحالي، ويمكن القول أن التربية البدنية والرياضية أصبحت تحتل مكانة لا بأس بها في المناهج التربوية في العالم أجمع لما لها من تأثير على الفرد وبالتالي المجتمع، وفي الجزائر أولت الدولة عن طريق وزارة التربية العناية الكاملة للتربية البدنية والرياضية من خلال إحداث أقسام خاصة تعنى بالرياضة بالدرجة الأولى إضافة الى ذلك فقد تم الانتقال من العمل بالمنهج القديم التدريس بالأهداف التي كانت تشوبها بعض العيوب إلى المقاربة بالكفاءات التي تجعل من التلميذ محورا للعملية التربوية كما ألزم هذا النوع من المقاربات الوزارة الوصية العمل على رسكلة أساتذة التربية البدنية والرياضية وتكوينهم تكوينا نوعيا تخصصيا للوصول إلى المبتغى لأن مدرس التربية البدنية والرياضية تقع على عاتقه مهمة التدريس في الفضاء المفتوح على عكس التدريس داخل الأقسام كالمواد الأخرى، وبالتالي تختلف المهارة الأدائية لأستاذ التربية عن كفاءات أساتذة المواد الأخرى نظرا للاختلاف الواضح في طبيعة وظروف العمل كما أن أستاذ التربية البدنية والرياضية مجبر على ضبط سير حصة التربية البدنية والرياضية التي تتضمن شتى الطرق، التنظيمات، الأجهزة والوسائل والإجراءات التي تستخدم في التعليم بقصد رفع مستوى الكفاية التربوية حسب أصولها المرجوة كالأساليب والأدوات المبرمجة اللازمة ومساحات اللاعبين الجماعية والفردية لإنجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية تقع على عاتقه مسؤولية تربية النشء تربية أكاديمية بيداغوجية تخضع لمقاييس معتمدة ومتعارف عليها، فلا يمكن للأستاذ أن يطبق برنامجا الخاص إنما عليه إتباع ما يأتي من الوزارة المعنية، وإن اعتماد المنهاج الجديد في التدريس يتطلب تكوين أكاديميا خاص، وقد نجد أن الأستاذ يطبق هذا المنهاج الجديد منذ سنة 2003 لكن لا تزال تواجهه بعض المعوقات المرتبطة بطبيعة المنهاج ومن هنا ارتأينا أن نسلط الضوء على هذه النقطة المهمة في تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية.

حيث تطرقنا في دراستنا هذه الى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي، فالجانب النظري قمنا بتقسيمه الى ثلاثة فصول وهي كا التالي:

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثاني: أستاذ التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثالث: المقاربة بالكفاءات.

أما الجانب التطبيقي قمنا بتقسيمه الى فصلين هما:

الفصل الرابع: منهجية البحث.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتحليل النتائج.

1- الإشكالية:

تساعد التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد، من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها، والذي مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية فهي تمنح المتعلم رصيذا صحيحا يضمن له توازنا سليما، وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعا سلوكيات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الانفعالي.

ومع بداية القرن 21 م دخل العالم في حركة غير عادية ونشيطة ودينامكية وتغيرات في جميع المجالات والميادين، وعرف حقيقة لا يمكن إخفاءها وهي العولمة.

وباعتبار الجزائر جزء من هذا العالم فهي تسعى لمواكبة التغيرات الجارية في العالم وتحديث مختلف القطاعات بما فيها النظام الذي مسته، وكذلك التغيرات في طرق ومنهاج التدريس أدى بالمنظومة التربوية بإعادة النظر في التربية البدنية والرياضية بإعطائها العناية الفائقة، وذلك بإعادة النظر في الكثير من التعليمات سواء في الكفاءات أو بالمنشآت والوسائل وكذا ادراجها في الامتحانات الرسمية (شهادة البكالوريا والتعليم المتوسط) وكذلك في البرنامج التعليمي واستبداله بنظام يتماشى مع طموحات المادة من جهة والتطورات الحاصلة في ميادين التربية والتدريس من جهة أخرى بما يضمن لها مسايرة المستجدات التي طرأت في الساحة العالمية، ويتمثل هذا النظام في التدريس بالمقاربة بالكفاءات الذي انتهج منذ سنة 2003 م، حيث استطاعت وزارة التربية الوطنية أن تضع في أيدي الأساتذة منهاج جديد للعمل به، ويتضمن هذا النظام على الانتقال من منطلق التعليم والتلقين الى منطلق التعلم عن طريق الممارسة، والوقوف على مدلول المعارف ومدى أهميتها في الحياة اليومية للفرد، ولذلك فهي تجعل المتعلم محورا أساسيا لها.

وتعمل على إشراكه في المسؤوليات والقيادة وتنفيذ عملية التعلم، وتقوم أهدافها على اختيار وضعيات تعليمية مشتقات من الحياة في صيغة مشكلات وترمي عملية التعلم الى حلها باستعمال المعارف والأدوات الفكرية وتسخير المهارات الحركية الضرورية، ويعتمد هذا النظام على المعلم الذي يلعب دور المنشط، المنظم، المشجع، المحضر، والمتعلم شريك مسؤول على التعلم ذاته، حيث يبادر في تحديد مساره التعليمي عن طريق الممارسة الفعالة خلال حل المشكلات المطروحة أمامه¹.

فرغم كل هذه المستجدات والمعلومات الخاصة بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات المعتمدة من طرف وزارة التربية الوطنية في إطار إصلاح المنظومة التربوية فإن منهاج المقاربة بالكفاءات وجد نفسه أمام معوقات تعيق تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية.

ومما سبق يمكننا طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- ماهي معوقات تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات وتأثيرها على انجاز حصة التربية البدنية والرياضية؟

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل صعوبة فهم أساتذة التربية البدنية للمنهاج الجديد أدى الى عدم تطبيقه؟
- 2- هل التلاميذ متكيفون مع التدريس بالمقاربة بالكفاءات؟
- 3- هل نقص الهياكل والتجهيزات البيداغوجية يقف عائقا أمام تطبيق نظام المقاربة بالكفاءات؟

2- الفرضيات:

من خلال التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية السابقة قمنا بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة للإشكالية المطروحة.

2-2- الفرضية العامة:

- توجد بعض المعوقات عند تطبيق حصة التربية البدنية في ظل المقاربة بالكفاءات.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- 1- صعوبة فهم أساتذة التربية البدنية والرياضية للمنهاج الجديد أدى الى عدم تطبيقه.
- 2- التلاميذ لا يتكيفون مع التدريس بالمقاربة بالكفاءات.
- 3- نقص الهياكل والتجهيزات البيداغوجية يقف عائقا أمام تطبيق نظام المقاربة بالكفاءات.

3- أسباب اختيار الموضوع:

يرتكز أي بحث علمي على جملة من الشروط والمبادئ العامة لاختياره ، تحدد بدورها سبب اختيار موضوع الدراسة بعينه دون سواه ، ولعل من أبرز الأسباب التي يعود إليها اختيار مشكلة البحث ما يلي:

¹ محمد منير مرسي، اصول التربية.. المطبعة النموذجية للأوقست.. 1994.. ص17.

- الميل الشخصي لدراسة هذه المادة.
- إثراء المكتبة بمراجع.
- قلة الدراسات والبحوث الخاصة بهذا الموضوع .
- الاستفادة من البحث في المجال التعليمي مستقبلا.
- التطرق الى معوقات التي تواجه تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية.
- تقديم الحلول لبعض المعوقات في تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية.
- اللامبالاة وإهمال حصة التربية البدنية والرياضية من طرف المسؤولين وعدم إعطائها المكانة اللائقة والقيمة الحقيقية لها كباقي الحصص الاخرى.
- الأسباب التي أدت بالمنظومة التربوية الى تغيير المنهاج من المقاربة بالأهداف الى المقاربة بالكفاءات.

4- أهمية البحث:

إن أهمية أي بحث تتوقف على أهمية الظاهرة التي تتم دراستها، وعلى قيمتها العلمية وما يمكن أن تحققه من نتائج يستفاد منها وتكتسب دراستنا هذه أهميتها من:

4-1- الجانب العلمي:

- توضيح الإيجابيات التي يتميز بها المنهاج الجديد عن المنهاج القديم.
- السهولة والمساعدة التي يقدمها المنهاج الجديد بالنسبة للمنهاج القديم.
- فهم سيرورة التحول التي يعرفها برنامج التربية البدنية وتأثيره على عملية التحصيل الدراسي.
- تسيير المعرفة النظرية والتطبيقية لنماذج التدريس بالكفاءات بتبسيط مصطلحه وتوضيح أسسه العلمية بأسلوب سهل ومرن.
- إثراء المكتبة الجامعية بمراجع فيما يخص المقاربة بالكفاءات نظرا لقلّة الكتب.

4-2- الجانب العملي (التطبيقي):

- توفير مادة علمية تفيد التخطيط ورسم السياسات بعيدا عن الأخطاء المرتكبة سابقا بحثا عن التطور والازدهار.
- توفير مادة علمية للدارسين والباحثين للاستفادة منها أو الاعتماد على نتائجها أو الانطلاق منها في البحوث الجديدة التي تعالج مشاكل أخرى قد تكون أكثر عمقا.
- الكشف عن أبعاد مشكلة تأثير حصة التربية البدنية في أسبابها وأهم النتائج التي تؤدي إليها.
- محاولة توجيه الأنظار إلى المرحلة التعليمية كمجال مهم للدراسة والبحث.
- معرفة مدى تأثير المقاربة بالكفاءات على ملمح تخرج التلاميذ.
- تشجيع الطلبة والأساتذة على التطرق لهذا الموضوع البكر في بلادنا للدراسة والبحث من جهة أخرى.

5- أهداف البحث:

- لا يخلو أي عمل قيم من هدف يوجه القائم له وأي سلوك غير هادف يعد بمثابة ضرب من الضياع ، لذلك فالطالب الباحث الذي يقدم على إنجاز بحث في هذا المستوى يكون قد حدد جملة من الأهداف ، التي تعتبر بمثابة ضوابط توجه عمله حتى النهاية، وعملنا هذا يهدف إلى تحقيق ما يلي:
- الوقوف على مدى استيعاب أساتذة التربية البدنية والرياضية لمنهاج المقاربة بالكفاءات.
- معرفة درجة تكيف التلاميذ مع طريقة التدريس بالمقاربة بالكفاءات.
- إبراز المعوقات في تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج الجديد.
- الوصول إلى اقتراح بعض التوصيات والنصائح النظرية والتطبيقية.
- إبراز الجوانب السلبية والإيجابية الموجودة في البرنامج الجديد.
- قلة الوسائل والأدوات الرياضية، نقص الحافز المادي والمعنوي وعدم ملائمة نظام الفترتين (صباح، مساء).

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

* عرض الدراسات:

1- الدراسة الأولى:

✓ التاريخ: 2012/2011.

✓ اسم ولقب الباحث: حموش بوعلام/ قادي السعيد.¹

✓ عنوان البحث: العوائق التي تواجه أستاذ التربية البدنية في ظل المقاربة بالكفاءات.

¹ حموش بوعلام، قادي السعيد.. العوائق التي تواجه أستاذ التربية البدنية في ظل المقاربة بالكفاءات.. جامعة الجزائر 03، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زرالدة: 2012/2011.

✓ مشكلة البحث: ماهي العوائق التي تواجه أستاذ التربية البدنية في ظل التدريس بالمقاربة بالكفاءات؟

✓ أهداف البحث:

- معرفة الى اي حد وصل تعميم نظام المقاربة بالكفاءات .
- معرفة درجة تكيف الأستاذ مع طريقة التدريس بالمقاربة بالكفاءات.
- إبراز أهم الصعوبات التي ادت الى تأخير تطبيق نظام المقاربة بالكفاءات عند أساتذة التربية البدنية والرياضية.

* الفرضيات:

✓ الفرضية العامة:

العوائق التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال العملية التدريسية بنظام الكفاءات تحول دون الوصول الى تحقيق أهداف المنهاج.

✓ الفرضيات الجزئية:

- التكوين الذي تلقاه أساتذة التربية البدنية والرياضية لا يتماشى وفق معايير نظام المقاربة بالكفاءات.
- صعوبة فهم منهاج المقاربة بالكفاءات حال دون اتباع أساتذة التربية البدنية والرياضية بتطبيقه.
- النقص في الهياكل والتجهيزات البيداغوجية يقف عائقا أمام تطبيق نظام المقاربة بالكفاءات.

* منهج البحث:

✓ المنهج الوصفي: أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير لمشكل علمي منظم، من أجل الوصول لأغراض

محددة.

✓ العينة وكيفية اختيارها:

هي مجموعة فرعية من عناصر مجتمع البحث معين، وعلى هذا الأساس قمنا باختيار أساتذة عاملين في متوسطات ولاية البويرة، حيث قمنا باختبار عينة البحث بطريقة قاعدة سبرمان التي تعتبر أكثر العينات موضوعية ومصداقية في النتائج المتوصل إليها، وشملت هذه العينة على 19 أستاذ في التربية البدنية والرياضية من أصل 195 أستاذ موزعين عبر 115 متوسطة.

* أدوات البحث:

1- الدراسة التطبيقية.

2- الاستبيان.

- الاستبيان: هو مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل الى أشخاص معينين بالتربية، أو يجري تسليمها باليد، تمهيدا للحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها، واعتمدا على أنواع من الأسئلة المغلقة والمفتوحة ومغلقة مفتوحة.

* أهم النتائج:

✓ محاولة جادة من طرف الأساتذة للتأقلم والانسجام.

✓ البرامج تعاني كثافة من حيث المحتوى.

✓ يجب تخصيص أموال كافية في كل سنة كسراء الهياكل والتجهيزات البيداغوجية والمحافظة عليها.

✓ وضع استراتيجيات للتكوين حول هذا المنهاج.

✓ تجهيز المؤسسات التربوية بالمنشآت مسبقا.

* أهم الاقتراحات:

✓ تكثيف الملتقيات والأيام الدراسية والندوات التربوية لشرح المقاربة بالكفاءات وكيفية تطبيقها.

✓ إعطاء قسط وافر لتكوين الأساتذة المتخرجين الجدد.

✓ إعطاء قسط وافر للتطبيق الميداني والمتابعة.

✓ الاستغلال العقلاني للمساحات المتوفرة.

✓ إنشاء أقسام خاصة للتجارب العلمية.

2- الدراسة الثانية:

✓ التاريخ: 2012/2011.

✓ اسم ولقب الباحث: جعيرين عبد القادر / موافيق محمد.¹

¹ جعيرين عبد القادر، موافيق محمد.. واقع استخدام أساتذة التربية البدنية والرياضية لإستراتيجيات التقويم في ظل المقاربة بالكفاءات.. جامعة الجزائر 03، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زرادة: 2012/2011.

✓ **عنوان البحث:** واقع استخدام أساتذة التربية البدنية والرياضية لإستراتيجيات التقويم في ظل المقاربة بالكفاءات.

✓ **مشكلة البحث:** ماهي الصعوبات التي تواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية في تطبيق طرق التقويم في ظل المقاربة بالكفاءات؟

✓ **أهداف البحث:**

- إبراز أهمية التقويم في ظل المقاربة بالكفاءات.

- إدراك أساليب التقويم الجديدة ومقارنة نتائجها مع الطرق القديمة.

- الوقوف على واقع استخدام أساتذة التربية البدنية والرياضية لطرق وأساليب التقويم الجديدة.

* **الفرضيات:**

✓ **الفرضية العامة:**

لأساتذة التربية البدنية والرياضية صعوبات وعراقيل تمنعهم من تطبيق طرق التقويم في ظل المقاربة بالكفاءات.

✓ **الفرضيات الجزئية:**

- عدم فهم طرق التقويم الجديدة يؤثر على عدم تطبيق أساتذة التربية البدنية والرياضية لهذه الطرق.

- نقص التأطير والدورات التكوينية يساهم في نقص التحصيل العلمي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

- عدم إتقان أساتذة التربية البدنية والرياضية للتقويم باستعمال الأهداف الإجرائية يؤثر على المقاربة بالكفاءات.

* **منهج البحث:**

✓ **المنهج الوصفي:** أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير لمشكل علمي منظم، من أجل الوصول لأغراض محددة.

✓ **العينة وكيفية اختيارها:**

تحتوي عينة البحث على أساتذة موزعين على 11 ثانوية من أصل 57 ثانوية و25 أستاذ من أصل 115 أستاذ

* **أدوات البحث:**

1- الدراسة التطبيقية.

2- الاستبيان.

- الاستبيان: يتم وضع الاستبيان في استمارات توزع على الأساتذة بغرض الحصول على الإجابات أما الأسئلة فكانت كالتالي:

أسئلة مغلقة، أسئلة مفتوحة، أسئلة نصف مغلقة، أسئلة نصف مفتوحة.

* **أهم التوصيات:**

✓ إعطاء الوقت الكافي لدرس التربية البدنية والرياضية وذلك بزيادة ساعات العمل في الأسبوع.

✓ تبسيط المصطلحات المتعلقة بالمقاربة الجديدة لضمان فهم الأساتذة لها.

✓ تخصيص دورات تكوينية للتقويم فقط للوصول إلى أعلى مستوى في هذا المجال.

✓ اعتماد مقياس جديد بالنسبة لطلبة السنوات الثالثة والرابعة في معاهد التربية البدنية والرياضية.

✓ تكوين أساتذة التربية البدنية في المقاربة بالكفاءات بالشكل الذي يضمن تحقيق ما جاءت به هذه المقاربة.

* **التعليق على الدراسة:**

لقد تطرقت الدراسات السابقة السالفة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بموضوع التدريس بالمقاربة بالكفاءات ولقد تناولته من عدة جوانب:

فدراسة حموش بوعلام، قادري السعيد تطرقت لموضوع: "العوائق التي تواجه أستاذ التربية البدنية في ظل المقاربة بالكفاءات"، حيث ركزت هذه الدراسة على إبراز العوائق التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال العملية التدريسية بنظام الكفاءات تحول دون الوصول الى تحقيق أهداف المنهاج.

أما دراسة جعيرين عبد القادر، موافيق محمد تطرقت لموضوع: "واقع استخدام أساتذة التربية البدنية والرياضية لإستراتيجيات التقويم في ظل المقاربة بالكفاءات"، من خلال هذه الدراسة حاول الباحثون إبراز الدور لأساتذة التربية البدنية والرياضية والصعوبات والعراقيل التي تمنعهم من تطبيق طرق التقويم في ظل المقاربة بالكفاءات إضافة إلى إبراز أهمية التقويم في ظل المقاربة بالكفاءات.

من خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع لنتائج الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة "معوقات تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات وتأثيرها على الحصة لدى تلاميذ الطور

الثانوية"، فقد تبين للباحث أن المنهج المستخدم في تلك الدراسات هو المنهج الوصفي كما أن الاستبيان كان من أكثر وسائل جمع البيانات استخداماً، وكذلك معرفة جميع العراقيل التي واجهها الباحثون، والاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقعوا فيها.

خلاصة القول فإنه من خلال الدراسات السابقة تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطاراً نظرياً لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث من حيث:

- تحديد فصول الجانب النظري.
 - ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
 - الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
 - تحديد المنهج المستخدم .
 - كيفية اختيار العينة .
 - الأدوات المستعملة في الدراسة.
 - الأسلوب الإحصائي المستخدم.
- تعتمد الدراسات التي تناولتها على المنهج الوصفي، عينت مجموعة من الأساتذة واعتمدوا على نفس الأدوات، ألا وهو الاستبيان والنتائج المتوصل إليها هي تحقيق صحة الفرضيات.

* نقد الدراسات:

بناءً على الدراسات السابقة اتضح لنا العوائق التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات، وأهمية التقويم في ظل المقاربة بالكفاءات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

إلا أنه لم يتم التطرق إلى أحد المواضيع الهامة، والذي نحن بصدد تناوله من جانب آخر ألا وهو "معوقات تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات وتأثيرها على الحصة لدى تلاميذ الطور الثانوي". إن الجديد الذي جاءت به دراستنا يختلف عن المواضيع الأخرى فنحن نريد تحقيق صحة هذا الموضوع.

7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

في موضوع بحثنا هذا توجد بعض المفاهيم التي يجب توضيحها وتحديد دقتها، حتى يستطيع المطلع عليها فهم معناها والمقصود بها، وهذه المفاهيم هي:

1-7- تعريف المعوقات:

أ- تعريف اصطلاحي:

هو ما يعوق الفكر أو الإدارة من شواغل داخلية أو موانع خارجية تمنع تحقيق الهدف أو تحول دون اكتماله.

ب- تعريف إجرائي:

هي وضع صعب يكتنفه شيء من الغموض يحول دون تحقيق الأهداف بكفاية وفاعلية ويمكن النظر إليه على أنها المسبب للفجوة بين مستوى الإنجاز المتوقع والإنجاز الفعلي أو على أنها الانحراف في الأداء عن معيار محدد مسبق.

2-7- حصة التربية البدنية والرياضية:

أ- تعريف اصطلاحي: هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية التي تمثل أصغر جزء من المادة وتحمل كل خصائصها، فالخطة الشاملة لمنهج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ مدرسته.¹

ب- تعريف إجرائي:

هي العملية التي يتم من خلالها ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المؤسسة التربوية، بهدف إكساب الفرد المتعلم الصفات البدنية والمعرفية والاجتماعية والمهارات والخبرات.

3-7- التربية البدنية والرياضية:

أ- تعريف اصطلاحي:

هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال الأنشطة المختارة لتحقيق ذلك.²

¹ محمد سعيد عزمي.. أساليب وتطوير درس التربية الرياضية.. منشأ المعارف: الإسكندرية، 1996.. ص102.

محمد حامد الناصر، خولة درويش.. تربية المراهق في رحاب اسلام.. ط2.. دار ابن حازم: بيروت، 1977.. ص20.²

التربية البدنية جزء مندمج في المنظومة التربوية، شأنها شأن مواد التعليم الأخرى تساهم بقسط وافر في تحقيق ما رسمته الدولة اتجاه التربية والتكوين الناشئة، وهي تدرس طيلة المسار الدراسي بمنهج متجانس يعتمد على الاستمرار والتدرج والتكامل في سيرورة التعلم باكتساب التلميذ مهارات حركية مبنية على تطوير القدرات البدنية، موازاة مع التكيف حسب مختلف الوضعيات التصرفية طبقا لدرجة نضجه وفي ظل المقاربة المعتمدة المقاربة بالكفاءات في منظورها العام للتعلم.¹

ب- تعريف إجرائي:

تعتبر إحدى فروع التربية العامة وهي تستمد نظرياتها وقوانينها من العلوم المختلفة، وهي طريقة يستعملها الفرد من أجل تعليم أو مساعدة فرد آخر أو مجموعة من الأفراد من أجل اكتساب المعلومات والمعارف والقدرات الفنية والبدنية.

4-7- المقاربة:

أ- تعريف اصطلاحي:

هي طريقة تناول موضوع ما وتمثل الإطار النظري الذي يعالج قضية ما، وهي كيفية معينة لدراسة مشكلة أو تناول موضوع ما بغرض الوصول إلى نتائج معينة، وترتكز كل مقاربة على إستراتيجية عمل وضحاها "لوجندر" : إن كل مقاربة تتطلب إستراتيجية، وكل إستراتيجية تتطلب طريقة، وكل طريقة تتطلب تقنية أو تقنيات، وكل تقنية تتطلب إجراء، وهكذا حتى الوصول إلى الوصفة.²

ب- تعريف إجرائي:

المقاربة هي تقريب الشيء والدنو منه اعتمادا على قواعد نظرية موجودة في الحياة اليومية وذلك قصد إيجاد حلول افتراضية لوضعيات ومشكلات حقيقية ثم تطبيقها في الحياة اليومية.

5-7- الكفاءة:

أ- تعريف اصطلاحي:

في قوله تعالى: "أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ" {فصلت 53} أي سد حاجته وجعله في غنى عن غيره وكفى به عالما أي أنه بلغ مبلغ الكفاية في العلم.³ تعني مختلف أنواع وأشكال الأداء التي تمثل الحد اللازم والضروري لتحقيق هدف ما، وبعبارة أكثر تدقيقا، تعتبر الكفاءة مجموعة القدرات والمهارات والأداء وأشكال الممارسات المبنية التي تساعد في تسهيل تحقيق العملية التعليمية المعرفية منها والوجدانية.⁴

ب- تعريف إجرائي:

هي قدرة شخص على استعمال المهارات والمعارف الشخصية في وضعيات جديدة كما تتضمن أيضا تنظيم العمل وتخطيطه وكذا الابتكار والقدرة على التكيف مع النشاطات غير العادية، كما أن الكفاءة تتضمن المزايا الفردية الضرورية للتعامل مع الزملاء.

6-7- المقاربة بالكفاءات : L'approche Par Competence

أ- تعريف اصطلاحي:

هي بيداغوجية وظيفية تعمل على التحكم في مجريات الحياة بكل ما تحمله من تشابك العلاقات وتعقيد في الظواهر الاجتماعية، ومن ثم فهي اختبار منهجي يمكن المتعلم من النجاح في هذه الحياة على صورتها، وذلك بالسعي إلى تثمين المعارف المدرسية وجعلها صالحة للاستعمال في مختلف الحياة.⁵

ب- تعريف إجرائي :

هو المنهاج الجديد الذي يستعمله أستاذ التربية البدنية والرياضية في التدريس، وذلك منذ سنة 2003.

عطاء الله أحمد.. أساليب وطرق التدريس في التربية البدنية والرياضية.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 2009.. ص04.¹

محمد الصالح حثروبي.. المدخل إلى التدريس بالكفاءات.. دار الهدى: الجزائر، 2002.. ص76.²

سهيلة محسن كاظم.. كفايات التدريس.. دار الشرق للتوزيع: الأردن، 2003.. ص27.³

محمد بوعلاق.. مدخل لمقاربة التعليم بالكفاءات.. الجزائر، 2004.. ص14.⁴

وزارة التربية الوطنية.. البيداغوجيا بالكفاءات كبيداغوجيا إدماجية.. العدد 17.. المركز الوطني للوثائق التربوية: الجزائر.. ص02.⁵

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم الميادين التربوية، رغم وجود عدة ميادين بحيث استطاعت التربية البدنية والرياضية ان تأخذ مكانة عالية وذلك لدورها الكبير الذي تلعبه في تكوين وإعداد الفرد من كل النواحي، بحيث تزوده بمهارات واسعة وخبرات كثيرة وتسمح له بالتكيف مع مجتمعه، ولهذا تطرقنا في هذا الفصل الى مفهوم التربية البدنية والرياضية ودرس التربية البدنية والرياضية مع اغراض ومكونات ووسائل تعليمية لدروس التربية البدنية والرياضية كما ان التربية البدنية والرياضية تعتبر مادة تعليمية تساعد على التكامل مع المواد الاخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في المجال الحركي، واللياقة البدنية وفي المجال العاطفي وكذا مجالات القدرات المعرفية، فالدرس هو أساس العملية التعليمية، مما قد يساهم في تقريب المفاهيم والمعاني حول مادة التربية البدنية والرياضية.

1-1- معنى التربية الرياضية:

تربية الفرد عن طريق النشاط الحركي أو البدني أو عن طريق اللعب، فالتربية الرياضية ما هي إلا تربية عامة ولكن عن طريق استغلال ميل الأفراد للحركة والنشاط البدني.

ولكن باستعراضنا لهذا التعريف نجد أن القاموس الألماني عرف التربية الرياضية بأنها "اللعب والتمرين البدني" بينما قاموس أكسفورد الرياضي عرفها بأنها "اللهو والتسلية" كما حددت منظمة اليونسكو مفهوما على انه "نشاط بدني له طابع اللعب ويتضمن صراعا بين الإنسان ونفسه أو بينه وبين الآخرين أو مواجهة مع عناصر الطبيعة، لكن إذا تضمن هذا النشاط منافسة فإنه يجب أن يمارس بروح رياضية وأنه لا يمكن أن تكون هناك رياضة حقيقية دون وجود حيادية في اللعب".

ولهذا فإننا يمكن أن نقول أن التربية الرياضية ما هي إلا مظهر من مظاهر التربة تهدف إلى ما تهدف إليه التربية العامة من حيث تكوين الأفراد وتوجيههم وإرشادهم إلى ما فيه صالح المجتمع الذي يعيشون فيه.

والتربية الرياضية تعتبر علما وفنا فقوانين الحركة وعلم وظائف الأعضاء والتغذية وعلم النفس والاجتماع هي التي تجعل منها علما، أما المهارة في الأداء واكتساب الحركات الرياضية أو التمرينات البدنية فهي التي تجعلها فنا.¹

1-2- مدى علاقة التربية الرياضية بالتربية العامة:

¹ ماهر حسن محمود.. منهاج التربية الرياضية المطور (المقترح) .. المكتبة المصرية: مصر, 2005.. ص18.17.

اتفق علماء التربية في مطلع العصر الحديث على أن نضج الفرد يسير في أربعة اتجاهات متوازية هي: النضج العقلي، النضج الاجتماعي، النضج البدني، النضج النفسي. ولما كان الإنسان يعتبر وحدة متجانسة لا يمكن تقسيمها إلى عقل ونفس وبدن وعلاقات اجتماعية، وهكذا أصبح للتربية الرياضية معنى جديد بعد إضافة كلمة تربية إليها حيث أصبح المقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان. فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يباشر أي لون من ألوان النشاط الرياضي التي تساعد على تقوية جسمه فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت. فالتربية الرياضية إذا لا تهدف إلى تكوين الفرد من الناحية الجسمانية فقط بل إن غرضها أسمى من ذلك... إن الهدف الأساسي لها هو تكوين الفرد تكويناً متزاناً من جميع النواحي الجسمانية والخلقية والاجتماعية والعقلية والنفسية، هذا فضلاً عما يكتسبه الفرد من معلومات تتعلق بالصحة والتغذية....

ومن هنا نرى أن التربية الرياضية تعتبر جزءاً بالغ الأهمية في عملية التربية العامة وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأهداف وللوصول بالإنسان إلى فهم أقدر للمواقف الجديدة نتيجة للخبرات التي اكتسبها من ممارسته للتربية الرياضية.

وعلى ذلك فإننا يمكننا القول بأن التربية الرياضية بمقدورها القيام بمساهمة ذات قيمة في ميدان التربية عن طريق الوسائل الآتية:

أ- وضع العلاقات الإنسانية في المكانة الأولى.

ب- تمكين كل فرد من التمتع بخبرات اجتماعية غنية أثناء اللعب.

ج- تعليم آداب المجاملة واللعب النظيف والروح الرياضية.

د- مساعدة الأفراد على اكتساب بعض الصفات الاجتماعية والتعاون مع الآخرين.

هـ- المساهمة في تحقيق حياة منزلية وعائلية ناجحة.¹

1-3- أهداف التربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصلفها من حيث:

1-3-1- الناحية البدنية:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).

- تحسين المردود الفسيولوجي.

- التحكم في نظام تسيير الجهود وتوزيعه.

- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.²

- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.

- قدرة التكيف مع الحالات والوضعية.

- تنسيق جيد للحركات والعمليات.

- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.

- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

1-3-2- الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير الجهود عليه.

- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.

- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.

- معرفة قواعد الوقاية الصحية.

- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.

- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنياً ودولياً.

¹ ماهر حسن محمود.. مرجع سابق، 2005.. ص19.

² وزارة التربية الوطنية، المناهج والوثائق المرافقة.. السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي.. مطبعة الديوان الوطني للتعليم عن بعد: مارس 2006.. ص03.

- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي وطنيا ودوليا.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

1-3-3- الناحية الاجتماعية:

- التحكم في توازنه والسيطرة عليها.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

1-4- مفهوم درس التربية البدنية:

يعتبر درس التربية البدنية حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه، وهو يكاد أن يكون الوسيلة الأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التربوية لتلاميذ فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقة، بخلاف أجزاء البرنامج الأخرى كالنشاط الداخلي أو الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة التلاميذ واختيارهم أو ما يجب ان يتمتعوا به من مستوى رفيع من الأنشطة الرياضية ومن ثم فإن الدرس يعتبر وجبة اجبارية يتناولها جميع التلاميذ.

يجب أن يتوفر فيها جميع الشروط الصحية، متكاملة وشاملة وأيضا أن يكون لها التشويق الذي يدفع التلاميذ للإقبال عليها بينهم، ولذلك فهي الفرصة التي يجب ان نستغلها جيدا في إكساب التلاميذ ما يحتاجونه من خبرات مختلفة تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية الموزع خلال العام الدراسي الى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل وتنفيذ دروس التربية البدنية أهم واجبات المعلم التربوي.¹

1-4-1- شروط درس التربية البدنية والرياضية الناجح:

- (1) أن يكون للدرس هدف يراد تحقيقه.
- (2) يجب أن يختار الأنشطة والطرق المستخدمة في التدريب بطريقة سليمة لتحقيق أهداف الدرس.
- (3) ملائمة أوجه النشاط مع الامكانيات المتوفرة في المدرسة.
- (4) ملائمة الدرس لقدرات الأطفال.
- (5) يجب أن يساعد الدرس على تنمية القيم والمعايير لدى الأطفال.
- (6) الدرس فرصة لتعليم القيادة والتبعية.
- (7) التدرج في تعليم المهارات الحركية والعقلية للأطفال.
- (8) ضرورة التنوع والتغير في الدرس.
- (9) أن يكون محتوى الأنشطة في الدرس مرغوبة للأطفال.
- (10) ملائمة الزمن المخصص للدرس مع أوجه النشاط فيه.
- (11) أن يشترك جميع الأطفال في النشاط ولأطول فترة ممكنة وعلى أن يكون هناك تعاون ومشاركة بينهم.²

1-5- تعريف الحصة المدرسية:

إن الحصة هي "الشكل الاساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، وحصة التربية الرياضية هي أيضا الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة ذلك بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد الرياضية والدورات الرياضية.³

1-6- أهداف حصة التربية البدنية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضة عملية تربوية تعمل على تحقيق أهداف وواجبات البرامج على مستوى المدرسة ولا يجب أن ننظر لها كشعارات مرفوعة تحمل طابع الدعاية أو الإعلام فقط، بل كأهم ركيزة يسترشد بها المخططون للسياسة التعليمية والتربوية تعمل على تحقيقها ومن أهم هذه الأهداف:

- الهدف الأسمى للعمل التربوي التعليمي في أي مجال من المجالات.
- تكوين شخصية متكاملة ومتزنة أو على الأقل التربية الشاملة للفرد.

¹ عصام الدين متولي عبد الله.. طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق.. دار الوفاء: الإسكندرية، 2011.. ص133.

² أكرم خطيبة.. التربية الرياضية للأطفال الناشئة.. دار اليازوري: عمان، 2011.. ص148-149.

³ ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهيم.. طرق التدريس في التربية الرياضية.. ط2.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2004.. ص61.

- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية وإكساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية.
- إكساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي والاتجاهات الإيجابية نحو التربية البدنية وفي إطار الأهداف التربوية، واكتسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية (إرادية وخلفية) التي تساهم في تكوين شخصياتهم كالنظام، الطاعة، الشجاعة، الاعتماد على النفس.
- إكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي اثناء ممارسة النشاط الرياضي، والقدرات الجماعية عن طريق الأداء الإبتكاري للتمرينات البدنية.¹

7-1- مكونات درس التربية البدنية:

يشكل درس التربية البدنية وحدة مصغرة من برنامج خاص بهذه المادة، ويتوقف تحضير الدرس على العديد من العوامل التي تشكل الدعامة الرئيسية في تحقيق الهدف من هذا الدرس، وليس المقصود من ذلك إلا أن نستمر في تدريسنا بنمط واحد لجميع الدروس، فكل درس يجب أن يسير بطريقة تتناسب وما تقتضيه متطلبات هذا الدرس، وقد تختلف مكونات درس التربية البدنية وزمن كل منها وعلى المعلم أن يختار التكوين المناسب لدرسه بما يتماشى مع الظروف التي يعيشها.²

8-1- صفات حصة التربية البدنية والرياضية:

- لحصة التربية البدنية والرياضة شروط يجب توفرها من اجل نجاحها وأهمها:
 - أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.
 - أن يتماشى الدرس مع العوامل الصحية ويتمثل في (نظافة ساحة اللعب، مراعاة العوامل المناخية، مراعاة قدرات التلاميذ وفتراتهم العمرية).
 - الاهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث (أوجه النشاط الشيقة ومناسبة لسن التلاميذ، دراسة التلاميذ سن النشاط المقدم، التعاون في المنافسة وروح القتالية).
 - مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والأخلاقية.
 - أن يتناسب النشاط مع امكانيات الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات ويجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس:
 - أ- أن يكون الجزء الأول من الدرس منشطاً وجذباً للتلاميذ.
 - ب- عدم إضاعة الوقت من الدرس.
 - ت- أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط.
 - ج- أن تكون اجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتصاعدة في الجهد والشدة.
 - د- العناية بالأجهزة والأدوات وحفظها في أماكن مخصصة.
 - هـ- أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم.³

9-1- أسس تشكيل الأفواج في حصة التربية البدنية:

1-9-1- العمر الزمني والعمر التشريحي:

ما يلاحظ على تشكيلة القسم من التلاميذ الفروق الفردية في البنية الجسمية رغم تماثلهم في العمر الزمني، فنجد القصير والطويل وفيهم الجسيم وهذا ما يسمى بالعمر التشريحي.

2-9-1- الجنس:

فهناك فرق واضح بين الذكور والإناث، خاصة في المرحلة الثانوية، فالذكور عادة ذو قوة وعضلات أشد وامتن ويزداد الجسم طولاً ووزناً، في سن تظهر علامات الأنوثة عند البنات ويملن إلى اللبونة.

3-9-1- الاستعدادات البدنية والفنية:

قد نجد في القسم عدد من التلاميذ من له توافق عصبي عضلي وقدرات بدنية متميزة او جانب فني إما وراثي كخاصية السرعة، وإما مكتسب من جراء الممارسة والتدريب كحسن مداعبة الكرة.

4-9-1- الإمكانيات المتاحة للعمل:

¹ عدنان جواد خالف وجبوري والأخرون.. المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية.. جامعة البصرة: بغداد، 1988.. ص 141-142.

² عصام الدين متولي عبد الله.. مرجع سابق، 2011.. ص140-141.

³ وزارة التربية الوطنية.. المنهاج والوثائق المرفقة.. السنة الثانية من التعليم الثانوي.. 2006.. ص94-95.

إن للمساحة أو المساحات المخصصة للعب، والعتاد المخصص للأداء دورا هاما في نجاح العمل بالأفواج، فمثلا نجد ان شساعة المكان تسمح باستعمال طريقة العمل بوراشات، أو كثرة عدد الكرات في نشاط كرة السلة تسمح بتشكيل أكبر عدد من الأفواج.

1-9-5- زمن النشاط والحصة:

يلعب التوقيت المخصص لدرس التربية البدنية والرياضة بصفة عامة أو النشاط الواحد داخل الحصة أو فترة أدائه إما في جو حار أو بارد أو معتدل، بصفة خاصة دورا في تشكيل الأفواج وبذلك تكون فترة العمل اطول وتكون عموما كمية العمل أكبر.¹

1-10- تقسيم حصة التربية الرياضية:

1-10-1- الجزء التمهيدي:

- إن للجزء التمهيدي ثلاث واجبات رئيسية هي:
- تحقيق بعض الواجبات التربوية.
- تجهيز العضلات والأربطة وأجهزة الجسم الداخلية للعمل وتقبل الحمل.
- خلق وتنمية الاستعداد النفسي للعمل المقبل.

1-10-2- الجزء الرئيسي:

وفي الجزء الرئيسي من الحصة يجب تحقيق جميع الواجبات المحددة سلفا للحصة والتي تشمل تنمية الصفات البدنية والأساسية طبقا للمنهاج السنوي وكذلك تنمية المهارات الحركية وأيضا تطوير بعض المعارف النظرية للتلاميذ عن طريق التوجيه والإرشاد والشرح عند تعلم المهارات الجديدة، ثم تعويد التلاميذ على طرق التعامل الصحيحة والعادات التربوية، وهذه الواجبات جميعها يمكن تحقيقها إما كل على حدا أو بشكل مترابط بحيث يتم تحقيق أكثر هدف.

1-10-3- الجزء الختامي:

- وللجزء الختامي من الحصة ثلاث واجبات هي:
- تهدئة أجهزة الجسم أو في بعض الأحيان زيادة الحمل مرة اخرى للوصول الى نقطة تحمل قصوى ثانية.
- التوجه الى أحاسيس التلاميذ.
- القيام ببعض الواجبات التربوية.²

الواجبات			أجزاء الحصة
البدنية	التربوية	النفسيّة	
<ul style="list-style-type: none"> - إحماء الدورة الدموية والعضلات. - الأربطة، الجهاز العصبي، العمليات الكيماوية الحيوية. 	<ul style="list-style-type: none"> - تغيير الملابس. - أخذ الغياب. - التوجه في الطابور - رقابة الملابس الرياضية. 	<ul style="list-style-type: none"> - تحديد الأهداف. - تجهيز التلاميذ نفسيا للتدريب وتنمية اهتمامهم وتشويقهم للدرس. 	الجزء التمهيدي

¹ ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهيم.. مرجع سابق، 2004.. ص85-82.

² ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهيم.. نفس المرجع، 2004.. ص85-82.

الجزء الرئيسي	- تحديد فترات الحمل والوصول أكثر من مرة الى نقطة التحميل القصوى.	- مساعدة الزميل على العمل المنضبط والمستقل. - الاعتماد على النفس.	- التعلم. - البذل للمجهود. - تحقيق الانشراح. - تحقيق نجاحات ذاتية.
الجزء الختامي	- التهدئة او رفع درجة التحمل اخرى.	- التقييم والمدح. - التوبيخ والتوديع. - الاغتسال وتغيير الملابس.	- تنمية الاحاسيس بالنجاح والحماس والانطلاق.

الجدول رقم (01) : يوضح تقسيمات حصة التربية البدنية والرياضية¹.

1-11- طرق التعلم والتعليم:

هناك ثلاث مجموعات رئيسية من طرق التعليم والتعلم (طرق التدريس) :

1-11-1- المجموعة الأولى: طرق قائمة على جهد العمل:

فالمعلم هو الذي يقوم بالدور الرئيسي في عملية التعليم ويبدل مجهودا كبيرا بينما يكون دور التلميذ المتعلم سلبيًا، متلقيا للمعلومات فقط، وهذا الأسلوب في التدريس يسمى الأسلوب النشاطي، الأمرى، العرض أو التوضيحي. والمدرس هنا أحد المصادر الأساسية لتنظيم المعرفة ونقلها الى التلميذ، ويقوم المدرس بدور الملحق للمعلومات بينما يكون التلميذ مستقبلا لهذه المعلومات دون مناقشتها وإبداء رأيه، والمدرس هنا هو صاحب أو صانع القرار ويتخذ قراراته بنفسه في كل جوانب العملية التعليمية من تخطيط وتنفيذ وتقويم، وهذا الأسلوب في التدريس لا يراعي الخصائص الفردية للأفراد، لأن المدرس هو الذي يقرر مستوى العمل الذي سيقوم جميع التلاميذ بأدائه. وتتنمي هذه الطرق أو الأسلوب في التدريس الى مجموعة العرض وتشتمل على طريقتين رئيسيتين:

(1) طريقة المحاضرة.

(2) الطريقة الاستنباطية.

1-11-2- المجموعة الثانية: طرق قائمة على جهد المعلم والمتعلم:

فالمعلم هنا يقوم بدوره الموجه أو المرشد بينما يكون دور التلميذ إيجابيا بمعنى أن يكون قادرا على البحث عن المعرفة واكتشافها بنفسه ويكون دور المدرس خلق المواقف المناسبة التي تدفع التلميذ الى اكتشاف الحقيقة، وهذا ما يسمى بالاتجاه الكشفي الذي يجعل التلميذ يتفهم المعلومة ويحتفظ بها فترات طويلة ويستطيع أن يوظفها في مواقف مشابهة أو جديدة، ويمكن تطبيق هذه الطريقة في التعلم على الفرد أو الجماعة، وعموما ما يعتبر هذا الأسلوب في التعلم مشوقا للتلميذ ويحفزه على الاستمرار في التعلم. كذلك نلاحظ بعض التغيير في بعض القرارات التنفيذية التي تنتقل من المدرس الى التلميذ.

- وقت بداية وانتهاء العمل.

- توقيت وإيقاع الحركة.

- تبادل الحمل والراحة.

- المكان.

- الأوضاع الابتدائية، المظهر².

والهدف من هذا الأسلوب هو تعليم المهارات في ظروف تسمح بتوفير أقصى وقت لتطبيقها ويقوم المدرس في هذا الأسلوب بدور المصحح لأخطاء التلاميذ كل على حدا فهو يتجول بينهم بطريقة منظمة ومخططة، ويجب عن

¹ ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهمي.. مرجع سابق، 2004.. ص82-85.

² ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهمي.. مرجع سابق، 2004.. ص75-76.

تساؤلاتهم واستفساراتهم وأخيرا فإن هذا الأسلوب ينمي عند التلاميذ أول درجات الاستقلال في العمل، كما أنه ينمي فكرة أن المدرس والتلميذ يشتركان في عملة التدريس - وهناك أسلوب آخر ينتمي الى المجموعة الثانية هو:

(أ)- أسلوب التطبيق بتوجيه الزميل:

وفي هذا الأسلوب يقسم الفصل أزواجا (زميل وآخر) ولكل تلميذ دور يقوم به فأحدهما يقوم بأداء الحركة والآخر يقوم بدور الملاحظ الذي يصحح ويعطي ملاحظاته للتلميذ المؤدي، أما المدرس فيتعامل فقط مع التلميذ الملاحظ الذي يحول قرارات المدرس إلى التلميذ المؤدي فيحدث التقويم، ثم يحدث بعد ذلك تبديل الأدوار من ملاحظ إلى مؤدى، وينطبق هذا الأسلوب في أغلب الأنشطة الرياضية (الجمباز، ألعاب القوى).

1-11-3- المجموعة الثالثة: طرق قائمة على التعلم الذاتي:

فالتلميذ هنا يقوم بالدور الرئيسي بينما يقل دور المدرس أو يكاد ينعدم ويسمى "أسلوب التطبيق الذاتي" فالتلميذ يتحمل مسؤولية تعلمه ويبدأ في الاعتماد على نفسه في اتخاذ القرار و يحدث ما يسمى بأسلوب المتابعة الذاتية أو التطبيق الذاتي للتلميذ، فهو يتعلم ملاحظة أدائه بنفسه ثم يقدر هذا الأداء على أساس محك محدد وفي هذا الأسلوب فإن التلميذ يتقبل حدود قدراته وأخطائه، و يعلمه هذا الأسلوب الأمانة والموضوعية في الأداء كذلك اتخاذ القرارات في التنفيذ، وفي هذا الأسلوب يتخذ المدرس جميع قرارات التخطيط خاصة بالنسبة لموضوع الدرس ويتخذ التلميذ جميع القرارات للتنفيذ أثناء تأديته للواجب الحركي، بالإضافة إلى قرارات تقويم نفسه بنفسه.¹

1-12- خصائص التدريس بالكفاءات في حصة التربية البدنية و الرياضية:

إن نموذج التدريس بالمقاربة بالكفاءات يقدم إسهامات كبيرة في الترقية العملية التربوية من حيث الأداء "المردودية" عن طريق جعل المعارف النظرية روافد مدارية تساعد المتعلم بفعالية في حياته المدرسية والاجتماعية وتجعله مواطنا صالحا يستطيع توظيف مكتسباته من المعارف والمهارات والقيم المتنوعة في مختلف مواقف الحياة بكفاءة ومرونة ومن أجل ذلك يمكن حصر خصائص هذا النموذج في هذه العناصر:

- للكفاءة علاقة بالمجال التعليمي، حيث أن وجودها لا يظهر إلا من خلال وجود نشاط معين متضمن لمواقف تطرح فيه مشاكل.

- للكفاءة سياق مرتبطة بوضعيات تعليمية محددة.

- للكفاءة أبعاد مشتتة عليها: البعد المعرفي، البعد المهاري، البعد الوجداني (السلوكي).

- يمثل اكتساب المعارف فيها كمفهوم اندماجي قابل للاستعمال والاستثمار في مواقف جديدة بعيدة عن المنطق التحصيلي التراكمي.

- اعتبار الأنشطة البدنية والرياضية قاعدة أساسية مدعمة ثقافية ومعرفية لها.

- تناول الأنشطة بطريقة بعيدة عن التناول التقليدي الذي يعتمد على الثقة كمرود أساسي لها.²

¹ ناهد محمود سعد، نبيلي رمزي فهيم.. نفس المرجع، 2004.. ص78.

² حثروبي محمد صالح.. المدخل الى التدريس بالكفاءات.. دار الهدى: الجزائر، 2002.. ص12.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل الى جميع الجوانب التي تحتويها مادة التربية البدنية والرياضية، حيث أثبتت هذه الدراسة أنها أصبحت تحتل مكانة عميقة في حياة الفرد الصغير والكبير ذلك ما أعطى لهذه المادة مكانتها في المراحل التي يمر بها الفرد (التلميذ)، فممارستها تعبر بصدق عن إنسانية ممارستها، إلا أن الممارس للرياضة يكتشف حقائقه وأخلاقه للآخرين ويكون معهم علاقات طيبة ويستطيع من خلالها تحصيل سلوكاته نحو الايجابية إلا أن ممارسة الرياضة سواء في المدرسة أو خارجها يجب أن تحمل أهدافا تصب في الصالح الخاص للأفراد والمجتمع. لذلك ارتأت المؤسسات التربوية الجزائرية إلا أن تساهم هي أيضا بقدر المستطاع في تطوير الرياضة بصفة عامة وترقى بالأفراد لممارسة الرياضة النزيهة بصفة خاصة.

تمهيد :

إن حاجة المجتمع للتعليم كحاجة للماء وتطور أي مجتمع أو فرد لا يكون سوى بالتطور العلمي، فالتعليم مقياس للتطور والازدهار عند المجتمعات.

وعملية التعليم هي عملية تبادل للخبرات بين الأفراد في جميع الميادين كما أن هذه العملية لها أساليب وأطراف أساسية تقوم ببناء عملية التعليم، من بين هذه الكوادر الفعالة يوجد الأستاذ في الحيز الأكبر لكل عملية تعليم، فالأستاذ مقياس لعملية التعليم أي إذا كان الأستاذ بقدرات كبيرة كانت العملية مثمرة وناجحة والعكس صحيح.

وأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يعطي لهذه المادة حقائقها وإيجابياتها، وأن ينمي ويساعد التلميذ على تحدي الصعوبات التي يتعرض لها في البيئة المحيطة، إلا أنه في ظل الإصلاحات الجديدة التي جاءت بيها وزارة التربية الوطنية والتي تمثلت في منهاج المقاربة بالكفاءات، حيث أنه يترتب على الأستاذ بذل مزيد من الجهد البدني والفكري لتحقيق أهداف هذا المنهاج.

وفي هذا الفصل نتعرض للجوانب المختلفة التي يتميز بها عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية وكذلك الصفات والخصائص النفسية والسلوكية لشخصية الأستاذ.

2- الأستاذ :**2-1- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أو المربي الرياضي صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم، حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس وخارجه بحيث يستطيع من خلاله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع.¹

وللأستاذ دور كبير في إنجاز الأعمال الإجرائية في درس التربية البدنية والرياضية، فهو يخطط وينظم ويرشد التلاميذ في الدرس، ومن الضروري أن تكون العلاقة بينه وبين التلاميذ إيجابية مما يقود نشاطهم بشكل إيجابي وهذا من خلال مشاركة الأستاذ للتلاميذ في أفكارهم وطموحاتهم ومشاعرهم بثقة وصدق، ويتفهم مشكلاتهم ويحترم آرائهم في نفس الوقت، ولا يقتصر دور الأستاذ على تقديم أوجه النشاط البدني الرياضي المتعدد، بل له دور أكبر من ذلك فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل وزرع القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ، مما يساعدهم على اكتساب قدرات بدنية وقوام معتدل وصحة عضوية ونفسية ومهارات حركية وعلاقات اجتماعية ومعارف واتجاهات وميولات إيجابية.²

¹ أكرم زكي خطابية.. المنهاج المعاصر في التربية البدنية.. دار الفكر للنشر والتوزيع: عمان، 1997.. ص173.

² أكرم زكي خطابية.. نفس المرجع، 1997.. ص173-174.

إن المعلم مربّي وظيفته تمكين التلاميذ من الحصول على المعارف والعادات الصالحة والمثل العليا وإتقان المهارات وتعويدهم على السلوك الاجتماعي ودوره أيضاً مساعدة التلميذ على أن يوفق بين نفسه وبين البيئة المحيطة به فالمعلم الكفء هو الذي يستطيع بمهاراته وكفاءته استغلال كل الوسائل والأدوات المنتهجة في خدمة عملية التعليم وتطويرها.¹

2-2- صفات وخصائص الأستاذ:

2-2-1- صفات الأستاذ الناجح:

إن المسؤولية الكبيرة لأستاذ التربية البدنية والرياضية هي تنفيذ المنهاج ونجاح العملية التعليمية التربوية وتحقيقها للأهداف المنشودة، وحتى يتم ذلك الدور الفعال لا بد أن يتصف بصفات متعددة ومتنوعة نلخصها فيما يلي:

- يعتبر عملية إيجابية تهدف إلى إشباع رغبات التلاميذ وتحقيق آمالهم في المستقبل.

- يستخدم التدريس الوسائل التعليمية والتكنولوجية، والاستفادة من الدراسات الحديثة في مجال التعليم.

* الصفات الشخصية:

وتتمثل في الأتي:

- خالي من العاهات وخاصة في الحواس والأعضاء.

- أن يكون كلامه واضحاً من العيوب التعبيرية كالتأتأة أو التلعثم وحسن اللسان.

- صحته جيدة ونشاطه واضح خال من الأمراض المزمنة كالهزال العام والربو وغيرها.

* الصفات النفسية: وهي كما يلي:

- الصبر والتحمل وضبط النفس.

- أن يكون حازماً في إدارته لمجموعته ولكن حزماً بغير قسوة.

- المحبة والعطف على التلاميذ.

- القدوة الصالحة.

- قوة الشخصية.

* الصفات العقلية: تتمثل في:

- الذكاء ضروري للنجاح في أي مهنة.

- الكفاءات العلمية أو التمكن العلمي شرط أساسي في عمله.

- الخبرة التدريسية الطويلة.

- ثقافة علمية واسعة.

* الصفات الاجتماعية:

- الود والابتسام وعدم الخاط بين الجد والعزل.

- عدم الاستهزاء بمشاعر الآخرين واحترام خصوصيتهم.

- إظهار ميول قيادي وقوة الإدارة.

- سداد الرأي وعدم الانفعال.²

2-2-2- خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية:

في دراسة مجلس المدارس بإنجلترا أفادت النتائج أن صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية التي نالت أعلى ترتيب بين عينة كبيرة من المدرسين والمدرسات كانت بالترتيب التالي:

* الخصائص المهنية:

- تشجيع التلاميذ على ممارسة الرياضة.

- يهتم بأراء التلاميذ ويشارك في التطبيق الميداني.

- ينظم البطولات الرياضية المدرسية.

- يوضح فائدة التمرين الجيد.

* الخصائص الشخصية:

- مرح ومحب للعمل ولطيف دائماً.

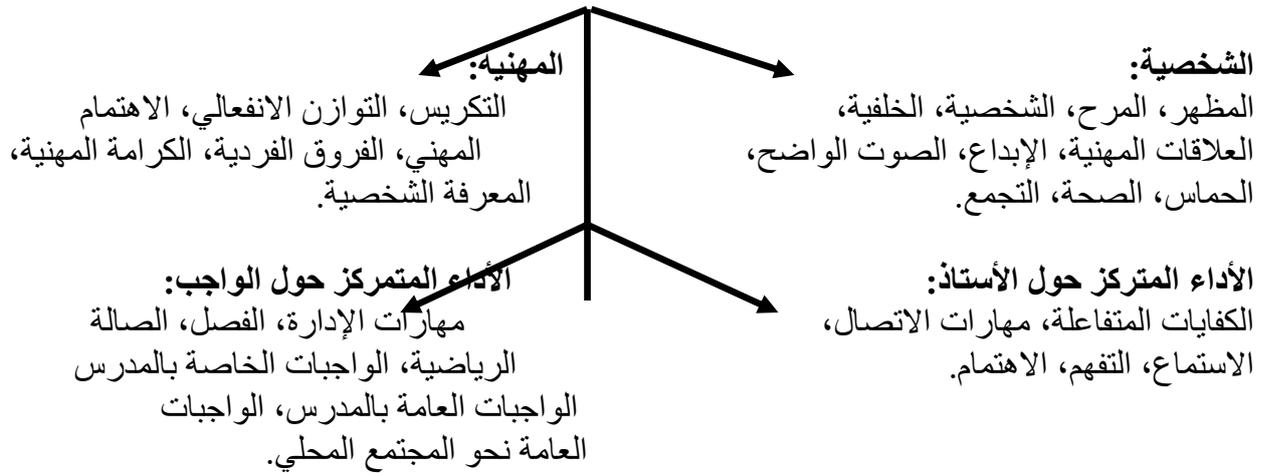
- مهذب وذو أخلاق ولديه سمعة رياضية جيدة.

¹ بدور المطوع، سمير بدير.. التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها.. دار العلم: الكويت، 2006.. ص266.

² عبد الله عمر الفراء، عبد الرحمن عبد السلام حامل.. المرشد الحديث.. المكتبة للنشر والتوزيع: الأردن، ص40.36.35.

- يتفهم ميول وحاجة التلاميذ.¹

خصائص وأدوات التدريس الفعال.²



الشكل رقم (01) : يوضح خصائص وأدوات التدريس الفعال.

2-3- طبيعة عمل مدرس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر عمل مدرس التربية البدنية والرياضية في قطاعات التعليم المختلفة عن الدور الأكثر عمقا وإثراء للتربية عن سائر مجالات العمل المهني في اطار التربية البدنية والرياضية بمختلف تخصصاتها ومدرس التربية البدنية والرياضية هو الشخص الذي يحقق أدوار مثالية.

في علاقتها بالطالب والثقافة والمجتمع والمدرسة ومجال التربية البدنية والرياضية ويتوقف هذا على بصيرة مدرس التربية البدنية والرياضية ونظراته حول نظامه الأكاديمي ومهنته كما يتوقف كذلك على السياقات التربوية والمناخ التربوي المدرسي ومدرس التربية البدنية والرياضية يحقق أهدافه ويمثل أدوار كما يدركها هو شخصيا وهو الشخص الذي يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطلاب في المدارس والمؤسسات التربوية التعليمية فهو يعكس القيم والأهداف التي يتمسك بها وتجد لديه قناعة شخصية ومهنية وخاصة تلك التي ترتبط بالسلوك والتعلم وتشكيل شخصية الطلاب، فالبنية المعرفية في التربية البدنية والرياضية والتي تشتق منها المنهاج والبرامج سوف تقرر الى حد بعيد محتوى الخبرات وتنظيمها وطريقة تدريسها التي تعكس المهمات ونوعية الإسهام المهني في التربية، ولأن واجبه الأول يتصل بالتعليم وبالتحديد تنفيذ ومتابعة برامج التربية البدنية التعليمية سواء في الوضع المدرسي أو الغير مدرسي، وعليه أن يدرك أهداف التربية البدنية العامة للتربية في مجتمعه.³

2-4- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

2-4-1- تجاه تلاميذ:

- أن يكون قدوة حسنة للتلاميذ في مظهره وسلوكياته وتصرفاته داخل وخارج المدرسة.
- أن يعمل على تنمية الولاء والانتماء للوطن بدء من الانتماء للجماعة في الأنشطة الرياضية المدرسية.
- التقويم المستمر لمستويات التلاميذ في تحصيلهم الأهداف التي عليها المنهاج الدراسي الحديث.

2-4-2- تجاه عملية التدريس:

- العناية بتحضير درس التربية البدنية والرياضية قبل تدريسه بمدة كافية.
- اصطحاب تلاميذه من حجرة الدراسة وأخذ الغياب قبل بداية الدرس.
- العمل على تحقيق الأهداف الموضوعية للدرس وفقا للعلاقة العضوية بين هدف الدرس ومحتواه وطرق التدريس مما يستوجب عليه فهمها.
- الاهتمام بالتعليم الفردي حسب القدرات الذاتية لكل تلميذ على حده.
- الابتكار والتحديد في أجزاء الدرس كله.

2-4-3- تجاه المهنة والمجتمع:

¹ أمين أنور الخولي.. أصول التربية البدنية.. ط2.. دار الفكر العربي: مصر، 1996.. ص156.

² محمد سعيد عزمي.. أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية والرياضية.. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: اسكندرية مصر، 2004.. ص26.

³ عدنان درويش، أمين أنور الخولي.. محمود عبد الفتاح "التربية الرياضية المدرسية" دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية.. ط3.. دار الفكر العربي: مصر، 1993.. ص131.

- المساهمة في وضع البرامج الرياضية لخدمة المحيط المدرسي.
- دراسة المجتمع المحيط ونواحي النشاطات المتوفرة فيه.
- الحصول على المراجع العلمية الرياضية المرتبطة والأبحاث ومتابعة الجديد باستمرار.
- محاولة الحصول على درجات علمية أعلى بالالتحاق بالدراسات العليا المهنية.
- التعرف على أغراض مهنة التربية البدنية والرياضية.

- الالتزام بأخلاقيات المهنة والإيمان بدورها في خدمت المجتمع.¹

5-2- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال العملية التربوية:

تبنى النماذج التنموية والتربوية على أساس متكامل للمناهج، وهذه النماذج أو المناهج تتطلب من المعلم أن يخطط دروس متكاملة تلائم المتعلم، وبذلك على المعلمين مسؤولية ابتكار بيئات لتسهيل التنمية المعرفية والانفعالية والحركية على شكل نشاطات رياضية مدرسية تلائم كل فرد يبحث عن التربية.

5-2-1- المنظور التكاملي:

يجب على المدرسين أن يفكروا مليا في العلاقات التكاملية بين وفيما بين مجالات التصنيف الفكرية والانفعالية والحركية، وهذا يعني أن الأهداف التعليمية للدرس تعبر دائما عن تلك المجالات فتشجع التلاميذ أن يستخدموا المعارف التي يجودونها مفيدة لحل المشكلات الحركية والاجتماعية.

5-2-2- ابتكار بيئة ملائمة:

المعلمون مسئولون عن تشكيل البيئة التي يتعلم فيها التلاميذ، فكل منهج يدرس داخل بيئة مدرسية وموقف الصف، ويقال في البيئات {خذ كما يقال لك فالمعلم يعرف افضل} وعكس ذلك يعتمد المدرس فهو يضع التلميذ في محور عملية اتخاذ القرار وهذا يعني أن المعلم يعمل مع التلميذ ليختاروا أنشطة ويزيل العوائق التي تعترض اهتمام التلميذ وهذا بإعطاء كل تلميذ رعاية مناسبة.²

5-2-3- تشجيع الاتجاهات الايجابية نحو التغيير الاجتماعي:

المعلم الذي لديه توجيه لقيمة التكامل الإيديولوجي، يعتقد في المستقبل وفي احتمال الفرد أن يشارك في العمل نحو التغيير الاجتماعي، فكل شخص يمكن أن يتعلم ليساعد في تحسين الأموال للجميع وذلك بالعمل مع الآخرين. ما يطبق في جماعات مدرسية صغيرة يمكن أن يطبق في جماعات من المجتمع وهذا العمل قد يشكل صعوبة كبيرة لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية دون غيره من الأستاذ.³

5-2-6- حقوق عامة لمعلم المدرسة:

أن يتوفر لدى المعلم المعرفة الكاملة عن طبيعة الطلاب المعلمين الذين سوف يطبقون في مدرسته، وخصائصهم الشخصية وميولهم العامة والمهنية.

- أن يعمل ما هو متوقع منه بالضبط بخصوص الأعمال، أي أن يعرف حدود واجباته ماله وما عليه.

- أن يعمل على بعث الثقة في نفوس الطلاب المعلمين وأن يؤكد ذلك على قدراتهم وكفائتهم الوظيفية بالتوجيه والإرشاد.

- أن يمنح مكافأة مالية مثله مثل مدير المدرسة والموجهة حتى تحفزه على بذل المزيد من الجهد في مساعدة الطلاب المعلمين.⁴

5-2-7- العلاقة بين المعلم والمتعلم:

يقول درايل ساندتوب: "إن التدريس الجيد يعتمد على مدى قوة العلاقة بين المدرس والطالب، حيث إن الطلاب يتمتعون بما يتعلمون، عندما تكون العلاقات جيدة بين المدرس والطالب فالتدريس الجيد يجب أن لا يفصل عن العلاقات الشخصية المتداخلة والجيدة."⁵

وقد اعتمد التدريس في القديم على المدرس أساسا حيث كان المدرس هو محور العملية التربوية، أما دور المتعلم فيكون سلبيا، متلقيا للمعلومات فقط، ولا يجب أن يغفل عن ما يقوله المعلم حتى لا يفوته، يقول بوفلجة غيات: "لقد

¹ محمد محمد الشحات.. كيف تكون معلما ناجحا للتربية البدنية.. مكتبة العلم والإيمان: مصر، 1999.. ص98.

² عفاف عبد الكريم.. تصميم المناهج في التربية البدنية.. المعارف للنشر: الإسكندرية، 2005.. ص216.

³ عفاف عبد الكريم.. نفس المرجع، 2005.. ص252.

⁴ فتحى الكرداني، مصطفى السايح.. التربية العملية بين النظرية والتطبيق.. دار الجامعيين: الإسكندرية، 2002.. ص76.

⁵ درايل ساندتوب.. تطوير مهارات تدريس التربية البدنية والرياضية (ترجمة) عباس أحمد صالح السامرائي وآخرون.. 1992.. ص192-193.

كانت الأساليب التقليدية في التدريس، تعتمد أساسا على المدرس، حيث كان المدرس هو محور العملية التربوية أما دور الطالب فيكون سلبيا، ينحصر دوره في تلقي المعارف والمعلومات وتخزينها استعدادا للامتحان.¹ ولكن هذا المفهوم بدأ يتغير تدريجيا في العصر الحديث، وبدأ ينظر الى التعليم على أنه حث التلاميذ على العمل، يقول عباس السمراي: "كما تعني عملية التعلم خلق الدوافع، وإيجاد الرغبة لدى المتعلم في البحث والتنقيب والعمل للوصول الى المستوى الذي يؤهله ليصبح مرموقا في حقله."²

2-8- التقييم:

- يصحح الأخطاء في الوقت المناسب.

- يقوم بتقويم جميع جوانب شخصية التلميذ وبأساليب تقويم مقننة.

- ينوع في أساليب تقويم التلاميذ ويقومهم بصورة مستمرة.

- يراعي شمولية التقويم لكل خطوة من خطوات الدرس.³

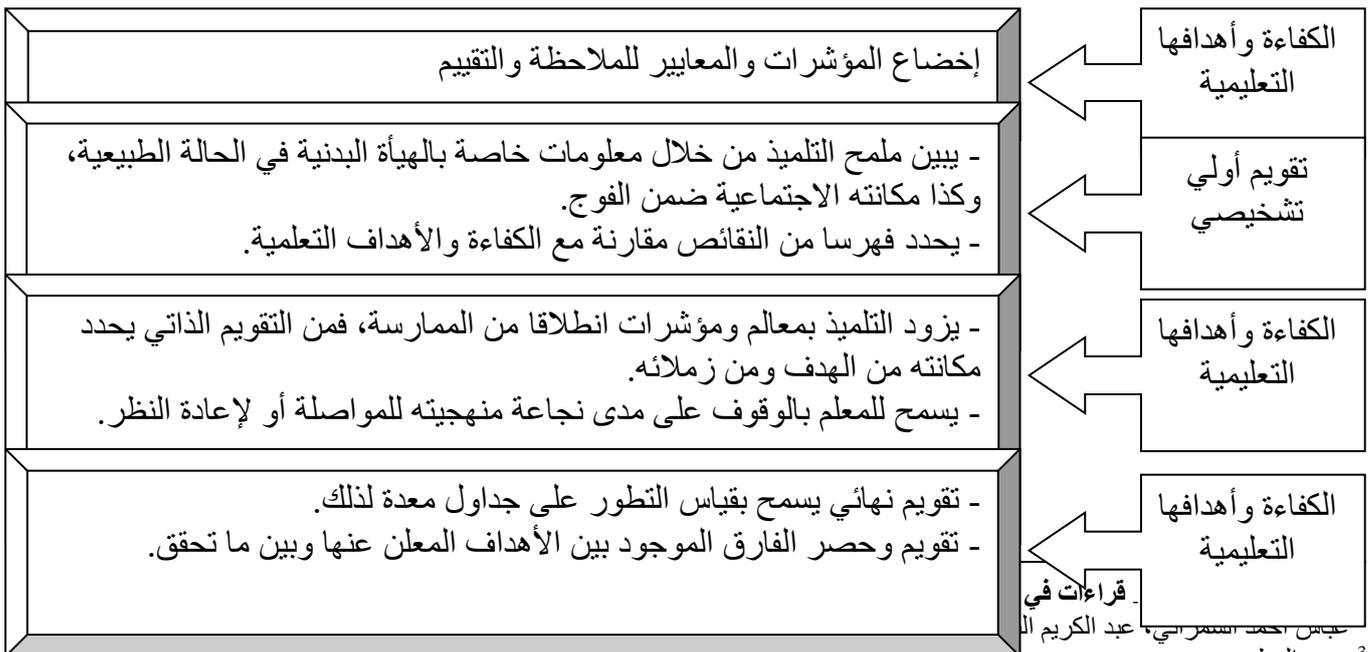
2-8-1- منهجية التقويم في ظل المقاربة بالكفاءات:

يبقى التقويم بطرح إشكالية، عندما يتعلق الأمر بالنتائج البدنية والرياضية، حيث يواجه المعلم هذا الإشكال عندما يريد تقويم تصرفات تلاميذه، وكثيرا ما يعترف بهذه الخصوصية، وعموما فالتقويم وسيلة في خدمة المعلم والتلميذ على حد سواء، فهو يوفر للأول المعلومات اللازمة ويكشف عنها ليطلع على مدى تحقيق الأهداف المسطرة، ويسمح للثاني بتحديد موقعه من التدرج البيداغوجي، هذا التجانس بين الأهداف المعلن عنها (المسطرة) والتقويم يسمح بالتكفل الحقيقي بالفروقات الفردية الموجودة ضمن تركيبة الفوج التربوي (التلاميذ) خلال صيرورة التعلم، ومن هنا فالمقاربة مبنية على بيداغوجية الفروقات، تجعل كل تلميذ مسؤولا وقائما على تعلمه الحركي.

ففي إطار تقويم النشاطات البدنية والرياضية، نجد أن المقاربة بالكفاءات تدعو الى اعتماد موقفين:

- 1- نهج قوامه التحديد للأهداف الإجرائية، يستدعي التركيز على التلميذ باعتباره محور ومركز العملية التربوية.
- 2- تقويم ذو مصداقية يتطلب من المعلم ملاحظة تصرفات التلاميذ والحكم عليها كقيمة موضوعية دلالتها المؤشرات والمعايير، الأهداف التعليمية.⁴

وهو ما يرمي إليه المنهج التالي:



³ بدور المطوع، سمير بدير.. مرجع سابق، 2006.. ص 276.

⁴ وزارة التربية الوطنية المنهاج.. التربية البدنية السنة الأولى من تعليم الثانوي.. الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.. مارس 2005.. ص 15.

الشكل رقم (02) : يوضح ما يرمى إليه منهاج المقاربة بالكفاءات.

ويعتمد التقويم في التربية البدنية على جانبين:

- **تقويم في الجانب التصرفي:** يهدف الى مدى اكتساب الكفاءات من طرف المتعلمين ويكون عن طريق تقويم الكفاءات القاعدية والختامية، ومدى اكتسابها والتحكم فيها من طرف المتعلمين.
- **تقويم في الجانب التحصيلي:** ويعني نتائج المتعلمين.¹
- 9-2- صعوبات متعلقة بالإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية:**
- 2-9-1- الصعوبات في حالة الدراسات التكميلية:**

من الصعوبات والمشاكل التي تواجه المدرس في حالة الدراسات التكميلية، عدم توفر الوقت لديه، حيث تحتاج الدراسات إلى تفرغ كامل، وهذا يصعب تحقيقه بالنسبة للمدرس الذي يعمل في أوقات الدراسة أعمالا خاصة به، والحل هو أن تكون مواعيد الدراسة قدر المستطاع في غير مواعيد العمل، كما أنه توجد مشكلة أخرى وهي صعوبة حصول الدارس على الكتب التي يحتاج إليها سواء من مكتبة الكلية لعدم وجود استعارة خارجية، ومن المكاتب الخارجية العامة نظرا لغلأ ثمن الكتب فيها.

كما يجب أن توفر قدر المستطاع الكتب في مكتبة الكلية مع تحسين قوانين الاستعارة الخارجية. تكون هناك دورات صفل من قبل الوزارة لكل فترة زمنية محددة وهي دورات تنشيطية للمدرس تطلعه على كل ما هو موجود في مادته.

2-9-2- عدم وجود دورات صفل الأستاذ:

يؤدي عدم وجود دورات صفل للأستاذ الى نسيانه المادة أو عدم الإطلاع على كل ما هو جديد في المادة والأساليب الحديثة في التدريس، وهذا بدوره يؤدي الى ضعف الأستاذ في مهنته، كذلك عدم وجود التوجيه الكافي للمدارس وضعف الإمكانيات في المدارس وكذا تقليد المدرس الجديد لزملائه القدامى، ومنه يجب تقريب الرصيد ما بين ما يتعلمه الطالب في الكلية وما يفعله بعد التخرج في المؤسسات التربوية وذلك بتحفيز المدرس على تحقيق ما تعلمه أثناء التكوين الجامعي ورغبته في تلك الأهداف.

2-9-3- الهوة والتضارب بين نواحي الإعداد والمهنة:

أي هناك فجوة بين ما يتعلمه الطالب في الكلية وما يجب أن يكون بينه وبين ما يطبق عمليا بعد التخرج من المدارس، وذلك لعدم الاهتمام بمادة التربية البدنية والرياضية كمادة أساسية في المدارس.²

2-9-4- قائمة بكفاءات تكنولوجيا التعليم المهارية في مجال الأجهزة والأدوات:

- معرفة منهج دليل معلم التربية البدنية والرياضية لمختلف الصفوف.
- معرفة استخدام بعض الكتب والمراجع للمساعدة في كتابة المهارات الحركية.
- يستخدم بعض الأجهزة للشرح داخل الفصل وخارجه.
- من الضروري اهتمام المسؤولين على إعداد برامج الطلاب وكليات التربية الرياضية بإعداد مقررات تستخدم تكنولوجيا التعليم نظريا وعمليا.

ضرورة تجهيز الكليات التي تعد أستاذ التربية البدنية والرياضية بمعامل مجهزة بالأجهزة والأدوات التعليمية، مع إلزامية الطالب المعلم في حدود الإمكانيات باستخدام الأدوات والأجهزة المتوفرة وكذا تدريبه على استخدام إمكانيات أخرى بسيطة تساعده في مستقبله المهني.³

2-10- صعوبات التدريس التي يتلقاها الأستاذ:

2-10-1- صعوبات تتعلق بالتسهيلات والإمكانيات والمؤسسة:

كما أن ضمان المشاكل المتعلقة بالتسهيلات والإمكانيات، ما تعلق بتشغيل وتوظيف هذه الإمكانيات وقد تتوفر المؤسسة على قدر كبير من هذه الإمكانيات، وقد لا يستطيع توظيفها أو صيانتها إن هذه القضية تتعلق بكفاءة التأهيل لدى المدرس، وحل هذه المشكلة يكون بإشراك المدرس في الدورات التكوينية من أجل التعرف على طبيعة هذه الأدوات المستحدثة، كأجهزة التدريب والأجهزة السمعية البصرية.

¹ وزارة التربية الوطنية.. مرجع سابق، مارس 2005.. ص16.15.

² نوال ابراهيم شلتوت.. طرق التدريس في التربية البدنية.. مكتبة الإشعاع: مصر، 2002.. ص49.

³ مصطفى السليح محمد.. مرجع سابق، ص93.

2-10-2- تدخل إدارة المؤسسة في تسيير الأموال الرياضية:

ميزانية التربية المخصصة للتربية البدنية لها مصدران أساسيان، إما الاعتماد الحكومي أو عن طريق المنح والتبرعات، كما يجب أن توزع هذه الميزانية طبقاً للخطة الجارية العمل بها، وذلك شراء ما يلزم للبرامج أو إصلاح أو صيانة الأدوات، ومن أوجه الصرف الخاصة بالميزانية لمادة التربية البدنية نجد الملابس، الكرات... الخ.

2-10-3- نقص المساحات الخاصة بممارسة الرياضة:

تعاني معظم المؤسسات التربوية من نقص المساحات المخصصة للملاعب وصالات التدريب المغلقة، والمنشآت والملاعب المفتوحة.¹

2-10-4- عدم توفر أماكن لتبديل الملابس:

وهذا ما يؤدي بالتلاميذ إلى نزع ملابسهم في الفصل (القسم) مما يضيع الوقت، محدثاً فوضى من خلال ترك الملابس وهذا يؤدي إلى فقدانها.²

خلاصة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية قضية ذات جانب واسع من الدراسة والبحث، ولعل أهم جانب فيها هو الأستاذ " الذي يعتبر موضوع بحث بحد ذاته كما له من انعكاسات على شخصية التلميذ المراهق، والتحكم وتأطير سلوكه العدواني".

وقد توصلنا في هذا الفصل من دراستنا، أنه لكي يتمكن أستاذ التربية البدنية والرياضية من تطبيق برامج ومناهج التربية البدنية والرياضية والتحكم الجيد في التلاميذ المراهقين وتوجيههم يجب أن تتوفر فيه مجموعة من الشروط المهنية والشخصية كي يؤدي دوره على أكمل وجه، والأهداف المراد تحقيقها من خلال العملية التربوية.

¹ مصطفى السايح محمد.. مرجع سابق، ص93.

² أمين أنور الخولي.. التربية الرياضية المدرسية.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1998.. ص109.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Universitaire Akli Mohand Oulhadj
Bouira
Institut des Sciences et Techniques les
Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولهادج
البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي.

الموضوع

أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية على بعض الفرق ولاية البويرة للقسم الشرفي

صنفه أشبال (15 - 17 سنة)

- إشراف الأستاذ :

بوعنبري محمد

إعداد الطلبة:

جمعون محمد أمين

قربين أمين

السنة الجامعية 2013/2012



شكر وتقدير

يا رب شكرك واجب محتتم
عد الحسا بعرض السما مقدارها
مالي أرى نعم الإله تحيطني
دعني أحدث بالنعيم فإنني
ها أنا ذا بالشكر أتكلم
يرضيك أني بعد شكرك مسلم
من كل جنب ثم لا أتكلم
ممن يقر ولست ممن يتكلم

نحمد الله حمد الشاكرين، ونثني عليه ثناء الذاكرين، أن وقفنا وسدد خطانا لإتمام هذا الجهد المتواضع.

ووقوفاً عند قوله صلى الله عليه وسلم: «من لم يشكر الناس لم يشكر الله».

نتقدم بالشكر الخالص للأستاذ المشرف على هذه المذكرة "بوغري محمد" الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث، كما نشكره على جديته ودقته في العمل ونتمنى له التوفيق في الحصول على "شهادة الدكتوراه" في أقرب الآجال .

كما نتقدم إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد من أهل أو إخوان ولو بكلمة أو دعاء، ونتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم وأعضاء معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وإلى كل من أعاننا من الأساتذة والطلبة.

وفي الأخير نتمنى من الله عز وجل أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل، فإن أصبنا فمن الله وحده، وإن أخطأنا فمن أنفسنا والشيطان.

إهداء

بسم الله و الصلاة والسلام على رسول الله و على آله وصحبه ومن ولاة وبعده:
الحمد لله الذي وفقني لهذا العمل، فلا هادي إلا الله ولا موفق سواه وبعده، أهدي ثمرة
جهدي هذا الى:

الذي كان دوماً إلى جانبي، صاحب الفضل ومصدر الرعاية، إلى الذي لا يسعني إلا أن
أقف أمامه وقفة إحترام و عرفانا وحسب، إلى من كان سببا في وصولي معالي الوجود،
وجاد علي بالموجود وتحدي لأجلي كل الصعاب "أبي الغالي إبراهيم " أظال الله في
عمره.

إلى التي تحت أقدامها الجنان، وبرضاها يرضى خالق الأكوان، إلى ينبوع الحب و
الحنان، زهرة العطف ومصدر الاطمئنان إلى معنى الطهر والسمو إلى من رسمت لي
درب النجاح، إلى أعلى ما في الوجود "أمي الغالية "حفظها الله.
دون أن أنسى شموع حياتي وصناع ابتسامتي في جميع أوقاتي إلى إخوتي: «فريد -
كريم - علاء الدين»

إلى أعمامي وعماتي و أبنائهم «رايح- سمية- عماد الدين- حكيم وحمودة وخاصة
الكتكوة فاطمة»

إلى أخوالي وخالاتي وأبنائهم «شمس الدين - أنيس - مارية»

إلى صديقي وحببي ورفيق دربي رضا فاسي إلى أخ لم تلده لي أمي
إلى جميع الأصدقاء: «خالد الصرحة- سفيان- كمال- أمين MCA- فارس- وليد-
سفيان- محمد- أمين- رضا- جمال- موسى- سليم- العيد- مختار- علي- أحمد»
إلى كل الأصدقاء والأحباب، إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم، إلى من أحبهم
قلبي ولم يذكرهم اللسان، إلى طلبة وأساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية، إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي .

أمين قرين

إهداء

إلى نبع الجنان وكل الحنان.....إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني

إلى بر الأمان.....أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة

إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي.....أبي العزيز

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء،مراد وزوجته،وابنته سارة

إلى مجيد وزوجته

إلى الأخوات الغاليات:نعيمة،وسيلة،خليدة،مريم

إلى صديقتي التي ساندتني في بحثي المتواضع:بسمة

إلى أعمامي وأبنائهم،إلى أحوالي وأبنائهم،إلى عماتي وأبنائهم،إلى خالاتي وأبنائهم

إلى كل الأصدقاء الذين جمعتني بهم أيام الدراسة بجامعة البويرة أمين،فارس،سفيان،

أمين،أحمد،هشام،إلى من يحبهم القلب ونسيهم القلم دون إستثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

أمين جمعون

محتوى البحث

- أ - شكر وتقدير.....
- ب - إهداء.....
- ث - محتوى البحث.....
- ز - قائمة الجداول.....
- ش - قائمة الأشكال.....
- ض - ملخص البحث.....
- ظ - مقدمة.....

مدخل عام: التعريف بالبحث.

- 1. إشكالية البحث..... 02
- 2. فرضيات البحث..... 04
- 3. أسباب اختيار الموضوع..... 04
- 4. أهمية البحث..... 04
- 5. أهداف البحث..... 04
- 6. الدراسات المرتبطة بالبحث..... 05
- 7. تحديد المصطلحات والمفاهيم..... 07

الجانب النظري

• الفصل الأول: كرة القدم.

- تمهيد..... 11
- 1-كرة القدم..... 12
- 1-1-تعريف كرة القدم:..... 12
- 1-1-1- التعريف اللغوي..... 12
- 1-1-2- التعريف الاصطلاحي..... 12
- 2-1- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم..... 12
- 3-1- تاريخ كرة القدم في الجزائر..... 13
- 4-1- المبادئ الأساسية لكرة القدم..... 14
- 5-1- قوانين كرة القدم..... 14

14.....	1-5-1- ميدان اللعب.....
15.....	2-5-1- الكرة.....
15.....	3-5-1- عدد اللاعبين.....
15.....	4-5-1- معدات اللاعبين.....
15.....	5-5-1- الحكم.....
15.....	6-5-1- الحكام المساعدين.....
15.....	7-5-1- مدة اللعب.....
15.....	8-5-1- بداية اللعب.....
15.....	9-5-1- الكرة في الملعب أو خارج الملعب.....
15.....	10-5-1- طريقة تسجيل الأهداف.....
15.....	11-5-1- التسلل.....
15.....	12-5-1- الأخطاء وسوء السلوك.....
16.....	13-5-1- المخالفة.....
16.....	14-5-1- ضربة الجزاء.....
16.....	15-5-1- رمية التماس.....
16.....	16-5-1- ضربة المرمى.....
16.....	17-5-1- ضربة الركنية.....
16.....	6-1- طرق اللعب في كرة القدم.....
16.....	1-6-1- طريقة 4-4-2.....
17.....	2-6-1- طريقة متوسط الهجوم المتأخر.....
17.....	3-6-1- طريقة 3-3-4.....
17.....	4-6-1- طريقة 4-3-3.....
17.....	5-6-1- الطريقة الشاملة.....
17.....	6-6-1- الطريقة الدفاعية الإيطالية.....
17.....	7-6-1- الطريقة الهرمية.....
17.....	7-1- عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم.....
17.....	1-7-1- التحمل.....
17.....	2-7-1- القوة العضلية.....
18.....	3-7-1- السرعة.....
18.....	4-7-1- الرشاقة.....

18.....	5-7-1- المرونة.....
19.....	- خلاصة.....
	• الفصل الثاني : المراهقة.
21.....	- تمهيد.....
22.....	2- المراهقة.....
22.....	1-2- تعريف المراهقة.....
22.....	1-1-2- تعريف لغوي.....
22.....	2-1-2- التعريف الاصطلاحي.....
23.....	2-2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة).....
23.....	1-2-2- المراهقة المبكرة.....
23.....	2-2-2- المراهقة الوسطي (15 إلى 18 سنة).....
24.....	3-2-2- المراهقة المتأخرة (18 سنة إلى 21 سنة).....
24.....	4-2-2- التحديد الزمني في الشريعة.....
25.....	3-2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة.....
25.....	4-2- أنماط المراهقة.....
25.....	1-4-2- المراهقة المتوافقة.....
25.....	2-4-2- المراهقة المنطوية.....
26.....	3-4-2- المراهقة العدوانية (المتمردة).....
26.....	4-4-2- المراهقة المنحرفة.....
27.....	5-2- أزمة المراهقة.....
27.....	6-2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة.....
27.....	1- 6-2- النمو الجسمي.....
28.....	2-6-2- النمو الفيزيولوجي.....
28.....	3-6-2- النمو العقلي المعرفي.....
29.....	4-6-2- النمو الجنسي.....
30.....	5-6-2- النمو الأخلاقي.....
30.....	7-2- القلق عند المراهق.....
31.....	- خلاصة.....
	• الفصل الثالث: القلق أثناء المنافسة.

33.....	- تمهيد
34.....	- 3-القلق
34.....	1-3-تعريف القلق
34.....	2-3-أنواع القلق
34.....	1-2-3-القلق الموضوعي
34.....	2-2-3-القلق العصابي
35.....	3-2-3-القلق الذاتي العادي
35.....	3-3-أعراض القلق
35.....	1-3-3-الأعراض النفسية
35.....	2-3-3-الأعراض الجسمية
36.....	4-3-مكونات القلق
36.....	1-4-3-مكونات انفعالية
36.....	2-4-3-مكون معرفي
36.....	3-4-3-مكون فيزيولوجي
36.....	5-3-مفهوم المنافسة
36.....	6-3-الخصائص السيكلوجية للمنافسة الرياضية
36.....	1-6-3-الخصائص السيكلوجية العامة
37.....	2-6-3-الخصائص السيكلوجية الإيجابية
37.....	3-6-3-الخصائص السيكلوجية السلبية
38.....	7-3-تأثير المنافسة الرياضية على النتائج
38.....	8-3-أهمية التحضير السيكلوجي للمنافسة
39.....	9-3-تعريف القلق في المنافسة الرياضية
39.....	10-3-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
40.....	11-3-الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة
40.....	1-11-3-عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية
41.....	2-11-3-تأثير جمهور المشاهدين
41.....	3-11-3-الهزائم المتتالية للفريق
41.....	4-11-3-الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات
41.....	5-11-3-الخوف من الهزيمة

42.....	6-11-3- الخوف من المنافس
42.....	7-11-3- الخوف من المسؤولية
42.....	8-11-3- الخوف من الإصابات
42.....	12-3- الحالة النفسية للاعبين
43.....	1-12-3- قبل المباراة
43.....	2-12-3- أثناء المباراة
43.....	3-12-3- بعد المباراة
43.....	13-3- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية
45.....	- خلاصة
	• الفصل الرابع: الأداء الرياضي وقلق المنافسة.
47.....	- تمهيد
48.....	4- الأداء الرياضي
48.....	1-4- مفهوم الأداء الرياضي
48.....	2-4- أنواع الأداء الرياضي
48.....	1-2-4- الأداء بمواجهة
48.....	2-2-4- الأداء الدائري
49.....	3-2-4- الأداء في محطات
49.....	4-2-4- الأداء في مجموعات
49.....	5-2-4- الأداء الوظيفي يتحكم في وضع الجسم
49.....	6-2-4- الأداء الرياضي والجهاز العصبي
49.....	3-4- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
50.....	4-4- القلق والأداء الرياضي التنافسي
51.....	5-4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
51.....	6-4- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
52.....	7-4- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
52.....	1-7-4- المكسب والأداء الجيد
53.....	2-7-4- المكسب ولكن الأداء ضعيف
53.....	3-7-4- الخسارة لكن الأداء جيد
53.....	4-7-4- الخسارة واللعب الضعيف

54.....	- خلاصة
الجانب التطبيقي	
• الفصل الخامس: "منهجية البحث وإجراءاته الميدانية".	
57.....	- تمهيد
58.....	1-5- الدراسة الاستطلاعية
58.....	2-5- المنهج
58.....	3-5- متغيرات البحث
58.....	1-3-5- المتغير المستقل
58.....	2-3-5- المتغير التابع
58.....	4-5- مجتمع الدراسة
58.....	5-5- العينة
59.....	6-5- مجالات الدراسة
59.....	1-6-5- المجال البشري
59.....	2-6-5- المجال المكاني
59.....	3-6-5- المجال الزمني
59.....	7-5- أدوات البحث
59.....	1-7-5- نوع الأسئلة
59.....	8-5- الشروط العلمية للأداة
60.....	9-5- الوسائل الإحصائية
62.....	- خلاصة
• الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
64.....	- تمهيد
65.....	1-6- عرض وتحليل النتائج
106.....	2-6- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
107.....	- خلاصة
108.....	- الاستنتاج العام
109.....	- الخاتمة
110.....	- اقتراحات وفروض مستقبلية
111.....	- البيبليوغرافيا

.....الملاحق -

01.....الملحق رقم (01) -

.....الملحق رقم (02) -

• قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين ما إذا كان المدرب يقوم بدوره الإرشادي أثناء الحصة التدريبية	65
02	يبين أثر التحضير النفسي في التقليل من حدة القلق لدى اللاعبين.	66
03	يبين ما إذا كان نقص التحضير النفسي يساهم في زيادة القلق لدى اللاعبين.	67
04	يبين ما إذا كان هناك برنامج لتطوير المهارات النفسية للاعبين.	68
05	يبين ما إذا كان للفريق أخصائي نفسي، وفي عدم تواجده من يقوم بالتحضير النفسي.	69 70
06	يبين الفترة التي يقوم فيها المدرب بالتحضير النفسي.	71
07	يبين ما إذا كانت نفسية اللاعبين تتأثر بوجود جمهور الخصم.	72
08	يبين مدى تأثير تشجيع الجمهور على أداء اللاعبين.	73
09	يبين مدى تأثير الهتافات العدوانية من بعض المشجعين على نفسية اللاعبين ومساهمتها في زيادة القلق لديهم	74
10	يبين مدى تأثير جمهور الفريق الخصم على أداء اللاعبين.	75
11	يبين ما إذا كان لضغط الجمهور أثر على نفسية اللاعب مما يؤدي إلى شعوره بالقلق.	76
12	يبين مدى تأثير السلوكات السلبية للجمهور على أداء الفريق.	77
13	يبين ما إذا كان لتشجيعات الجمهور أثر في تحسين أداء اللاعبين.	78
14	يبين مدى تأثير نفسية اللاعب بالقرارات السلبية للحكم أثناء المباراة.	79
15	يبين ردود أفعال اللاعبين عندما يتخذ الحكم قراراً خاطئاً.	80
16	يبين مستوى رأي اللاعبين في الحكام ومدى تأثيرها على حالتهم العصبية والإنفعالية.	81
17	يبين تأثير اللاعبين بالقرارات السلبية للحكم أثناء المباراة.	82
18	يبين ردود أفعال اللاعبين نتيجة تسبب الحكم في إنهزام الفريق.	83
19	يبين مدى تأثير سوء التحكيم على نتائج الفريق.	84
20	يبين ما إذا كان نقص التحضير النفسي يساهم في زيادة القلق لدى اللاعبين.	86
21	يبين ما إذا كان المدربون يهتمون في التدريب بجانب التحضير النفسي للاعبين.	87
22	يبين ما إذا كان يتواجد ضمن الطاقم الفني للفريق أخصائي نفسي.	88
23	يبين ما إذا كان المدربين مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.	89

90	يبين مدى تأثير التحضير النفسي الجيد على أداء اللاعبين.	24
91	يبين ما إذا كان التحضير النفسي يساهم في التخفيض من حدة القلق لدى اللاعبين.	25
92	يبين ما إذا كان للفريق جمهور يتبعه في كل اللقاءات.	26
93	يبين مدى تأثير ضغط مناصري الفريق الخصم على أداء اللاعبين.	27
94	يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء الفريق؟	28
95	يبين ما إذا كان لمطالبة الجمهور بتحقيق نتائج إيجابية يؤثر على أداء اللاعبين.	29
96	يبين تأثير السلوكات السلبية للجمهور على أداء الفريق.	30
97	يبين مدى تأثير الهتافات العدوانية من بعض المشجعين المتعصبين على أداء اللاعبين.	31
98	يبين مدى تأثير تواجد الجمهور الغير على أداء اللاعبين.	32
99	يبين الحالة النفسية لدى اللاعبين عند وجود حكم غير نزيه أثناء المباراة.	33
100	يبين إذا كان سوء التحكيم دافع في ظهور القلق لدى اللاعبين.	34
101	يبين ما إذا كان التحكيم السلبي يساهم في زيادة القلق لدى اللاعبين.	35
102	يبين مدى تأثر اللاعبين بالتحذيرات المتكررة للحكام أثناء المقابلة.	36
103	يبين ردود أفعال اللاعبين اتجاه قرارات الحكم الخاطئة أثناء المباريات.	37
104	يبين مدى تأثر اللاعبين بقرارات الحكم في اللحظات الحاسمة.	38

• قائمة الأشكال:

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (01)	65
02	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (02)	66
03	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (03)	67
04	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (04)	68
05	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (05 - أ)	69
	يبين تمثيلاً لنسب الجدول (05 - ب)	70
06	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (06)	71
07	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (07)	72
08	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (08)	73
09	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (09)	74
10	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (10)	75
11	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (11)	76
12	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (12)	77
13	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (13)	78
14	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (14)	79
15	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (15)	80
16	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (16)	81
17	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (17)	82
18	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (18)	83
19	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (19)	84
20	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (20)	86
21	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (21)	87
22	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (22)	88
23	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (23)	89
24	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (24)	90
25	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (25)	91
26	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (26)	92
27	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (27)	93
28	يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (28)	94

95	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (29)	29
96	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (30)	30
97	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (31)	31
98	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (32)	32
99	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (33)	33
100	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (34)	34
101	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (35)	35
102	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (36)	36
103	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (37)	37
104	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (38)	38

ملخص بالعربية:

- عنوان الدراسة: "أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية".
- هدف الدراسة: معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- مشكلة الدراسة: ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات .
- فرضيات الدراسة:
 - الفرضية العامة: للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
 - الفرضيات الفرعية: إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى زيادة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- إن وجود الجمهور يؤثر سلبيًا على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- إن للتحكيم أثناء المباراة أثر سلبي في زيادة نسبة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- إجراءات الدراسات الميدانية:
 - العينة: - العينة الأولى: لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15- 17 سنة) العدد 96 لاعبا.
 - العينة الثانية: مدربي كرة القدم صنف أشبال (15- 17 سنة) العدد 08.
 - المجال المكاني والزمني: تمت الدراسة على مستوى 4 فرق من ولاية البويرة للقسم الشرفي صنف أشبال (15- 17 سنة) وكانت الدراسة الميدانية من 15 أبريل حتى 20 ماي.
 - المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.
 - الأدوات المستعملة في الدراسة: فقد تم إتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف.
- النتائج المتوصل إليها:
 - إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى زيادة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
 - إن وجود الجمهور يؤثر سلبيًا على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
 - هل للتحكيم أثناء المباراة أثر سلبي في زيادة نسبة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- إستخلاصات واقتراحات:
 - التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
 - ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
 - على المدرب إخضاع اللاعبين لبرامج تطوير المهارات النفسية.
 - ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
 - توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام.
 - ضرورة التكوين الجيد للحكام.
 - ضرورة احترام الحكام لمهنتهم والعمل بكل إخلاص ووفاء.

- Français Résumé:

- **Titre de l'étude:** «L'impact de l'anxiété sur le niveau de performance des joueurs de football au cours de la compétition sportive.»

- **l'objet de l'étude:** la connaissance de l'impact de l'anxiété sur le niveau de performance des joueurs de football au cours de la compétition sportive.

- **Problème de l'étude:** Quel est l'impact de l'anxiété sur le niveau de performance des joueurs de football pendant la compétition.

- **hypothèses:**

- **Le principe général:** à vous soucier des répercussions négatives sur le niveau de performance des joueurs de football au cours de la compétition sportive.

- **Des hypothèses sous-ensembles:** l'abandon de l'entraîneur de préparation psychologique au cours de la formation entraîne une augmentation de l'inquiétude des joueurs de football au cours de la compétition sportive.

La présence du public incidence négative sur la performance des joueurs de football lors d'une compétition sportive.

L'arbitrage durant le match a eu un impact négatif en augmentant la proportion d'inquiétude chez les joueurs de football au cours de la compétition sportive.

- **Procédures pour les études sur le terrain:**

- **Extrait:** - le premier échantillon: classe footballeurs Cubs (15-17 ans) numéro 96 joueurs.

- **Le deuxième échantillon:** le football entraîneurs de classe Cubs (15-17 ans) numéro 08.

- **Domaine spatial et temporel:** cette étude au niveau de 4 équipes de l'état de Bouira Section honoraire classe Cubs (15-17 ans) et une étude sur le terrain à partir du 15 Avril jusqu'au 20 mai.

- **Approche:** L'approche utilisée est une approche descriptive.

- Les outils utilisés dans l'étude: il a été suivi technique du questionnaire qui est considéré comme l'un des moyens les plus efficaces pour obtenir des informations sur un sujet ou un problème ou d'une situation.

- **les résultats obtenus:**

- Entraîneur négligence de la préparation psychologique au cours de la formation entraîne une augmentation de l'inquiétude des joueurs de football au cours de la compétition sportive.

- L'existence d'publique nuise pas aux performances des joueurs de football lors d'une compétition sportive.

- Est l'arbitrage durant le match a eu un impact négatif en augmentant la proportion d'inquiétude chez les joueurs de football au cours de la compétition sportive.

- **conclusions et suggestions:**

- Mettre l'accent sur la préparation psychologique pour les joueurs, en particulier les petits groupes.

- La nécessité d'intégrer des spécialistes, des psychologues au sein du staff technique de l'équipe.

- En soumettant les joueurs de l'entraîneur aux programmes de développement des compétences mentales.

- La nécessité de la solidarité et de la coordination entre les clubs et les comités de supporters pour la promotion de la culture sportive.

- La sensibilisation du public et à fournir des conseils à l'égard de l'esprit du sport à travers les médias.

- La nécessité d'une bonne formation pour les arbitres.

- La nécessité de respecter les arbitres pour profession et le travail avec tout sincérité et la loyauté.

مقدمة

تعتبر الرياضة نظام إجتماعي كبير، وهي واقع ملموس في حياتنا يحدث فيها كل أنماط السلوك التي تحدث في الحياة العادية، فمن الخطأ أن ننظر إليها أنها تنمية للقدرات الجسمية للفرد فحسب، وإنما تتعدى ذلك المجال، فهي تلعب دورا كبيرا في تحسين القدرات النفسية والحركية للفرد، كما ترمي الرياضة إلى التخفيف من التوترات والضغوطات النفسية والسلوكيات العدوانية للاعبين في معظم الرياضات كرياضة كرة القدم.¹

وتعتبر كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت إهتماما كبيرا من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الإنتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، ونظرا لشعبيتها من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي خاصة لدى اللاعبين المراهقين.²

وتعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات وعلى كل المستويات، وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الإنفعالي والتخيل والحلم، كما تتصف هذه المرحلة بصفة الإندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشئ سريع التأثر قليل الصبر والإحتمال، والتي تؤدي للقلق. والقلق هو توجس يصاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده، ويعتبر أحد الإنفعالات الهامة التي ينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

وفي المنافسة يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط إرتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين³، ولقد أسفرت نتائج الباحثين المهتمين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل للأداء الرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

1- إخلص عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي. الاجتماع الرياضي. ط1. مركز الكتاب للنشر: مصرالجديدة، 2001. ص29.
2- نور الدين مزارى، فريد بن مداسي، عبد القادر شيباني. أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية، مذكرة ليسانس غير منشورة، الجزائر، جامعة محمد بوضياف، فرع إدارة وتسيير رياضي، المسيلة، 2007-2008. ص 08.
3- نور الدين مزارى، فريد بن مداسي، عبد القادر شيباني. مرجع سابق، 2007-2008. ص 21.

ولهذا تكمن أهمية هذا الموضوع في معالجة أو التخفيف من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم من أجل تقديم أداء أفضل خلال المنافسات الرياضية.¹

ولهذا كان موضوع بحثنا هو: أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

ولقد خصصنا الباب الأول للجانب النظري الذي يحتوي على أربعة فصول هي:

الفصل الأول: ذكرنا فيه المتطلبات الأساسية لكرة القدم وإعطاء صورة عامة عن هذه الرياضة الجماعية التي تتميز بالإثارة الرياضية والحماس والولع الرياضي والتي تضبطها قواعد وأسس وخصائص تقنية. **نتطرق بعد ذلك إلى الفصل الثاني:** الخاص بالمراقبة، تناولنا فيه تعريف المراقبة، أطوار المراقبة، أنماط المراقبة، أزمة المراقبة والقلق عند المراهق.

أما الفصل الثالث: فكان لموضوع القلق في المنافسة، وكل ما يتعلق به من أنواع القلق ومكوناته وأعراضه، مفهوم المنافسة، أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.

نتطرق إلى الفصل الرابع: الذي تناولنا فيه موضوع الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية وتناولنا فيه: مفهوم الأداء الرياضي، عوامل ثبات الأداء الرياضي، القلق والأداء الرياضي التنافسي، الخصائص النفسية للمنافسات وتأثيرها على أداء اللاعب.

أما الباب الثاني: فكان مخصص إلى الجانب التطبيقي الذي يحتوي على فصلين هي:

الفصل الأول: كان مخصص لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية ومن خلاله تم التطرق إلى المنهج الوصفي المتبع في الدراسة ومجتمع البحث (لاعبي كرة القدم - صنف أشبال 15 - 17 سنة)، العينة تم إختيارها بطريقة عشوائية وكذلك وسائل وأدوات البحث الذي تم الإعتماد فيها على الإستبيان.

أما الفصل الثاني: فكان مخصص للدراسة الأساسية التي تعتبر هي الدراسة التطبيقية الرئيسية للبحث التي تحتوي على عرض ومناقشة نتائج البحث.

وتحليل ومناقشة النتائج، والخروج بالإستنتاجات، ومن ثم الخلاصة والإستنتاج العام والخاتمة والاقتراحات والفروض المستقبلية، ومن ثم الملاحق.

1- أحمد أمين فوزي.. مبادئ علم النفس الرياضي.. ط1.. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2003.. ص 252 - 253.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

1- إشكالية البحث:

تعتبر الرياضة نظام إجتماعي كبير، ، ومن الدلائل الهامة في مجتمعنا اليوم والتي تدل على تأثير الرياضة هو تخصيص مساحات زمنية للرياضة (عرض مباريات- برامج رياضية) في البرامج التلفزيونية، وبرامج الإذاعة، كما تخصص لها صفحات عديدة الصحف الرسمية والحزبية، بل وأكثر من ذلك هناك العديد من الصحف الرياضية المتخصصة التي تتناول الموضوعات الرياضية فقط.¹

فمن الخطأ أن ننظر إليها أنها تنمية للقدرات الجسمية للفرد فحسب، وإنما تتعدى ذلك المجال، فهي تلعب دورا كبيرا في تحسين القدرات النفسية والحركية للفرد، ولقد أصبحت الرياضة بنظمها وأساليبها وقواعدها السليمة، وبأنواعها المتعددة ميدانا علميا من ميادين العلوم، وعنصرا قويا في إعداد الفرد من جميع النواحي النفسية، الاجتماعية، الثقافية والبدنية... الخ.

فهي تعمل على تزويد الفرد بميزات ومهارات سريعة واسعة جدا تجعله يتكيف ويسير العصر الذي يعيش فيه، لذا لم تكن الرياضة مجرد حركات أو نشاط تؤدي دون هدف محدد بل خصصت لها أهداف في سبيل تحقيقها، وأصبحت تستمد قواعدها ونظرياتها من العلوم المختلفة، بغرض الوصول إلى تنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية، الحركية، العصبية، العقلية والعلاقات الإنسانية.²

وكما هو معلوم تنقسم هذه الرياضات إلى رياضات فردية وأخرى جماعية وهذه الأخيرة تشمل أنواعا مختلفة كالكرة الطائرة، وكرة السلة، وكرة القدم، والشئ الذي لا يمكن أن يختلف عليه إثنان هو أن كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم، وذلك لإسقاطها لعدد كبير من الجماهير ومن مختلف الجماهير، ومن مختلف شرائح المجتمع، ونظرا للشهرة التي بلغتها الرياضة.³

ولقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري وبالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25م وكانت تسمى في الصين "تشوسو".⁴

ويقال تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175م ويعتبر طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبوا كرة القدم واستمرت بالانتشار عام 1956م من خلال السياسة الإستعمارية التي إنتهجتها بريطانيا آنذاك، وبعد كل هذه الخلافات تم الإتفاق سنة 1830م على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى تسمى "Soccer"⁵ والثانية "Rugby" وفي عام 1845م تم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبردج.⁶

1- إخلص عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي. مرجع سابق، 2001. ص 29-30.

2- عادل درواز، هشام محمادي، عبد الجبار بوسعدية. علاقة المدرب بالمتدرب أثناء سير الحصة التدريبية من الناحية النفسية الانفعالية، مذكرة ليسانس غير منشورة، الجزائر، جامعة محمد بوضياف، فرع إدارة تسيير رياضي، المسيلة، 2007-2008. ص 5.

3- بدر الدين بوساق، عبد الوهاب فتحي، عمر غضبان. تأثير شخصية المدرب على أداء لاعبي كرة القدم، مذكرة ليسانس غير منشورة، الجزائر، جامعة محمد بوضياف، فرع إدارة تسيير رياضي، المسيلة، 2007-2008. ص 9.

4- مختار سالم. كرة القدم لعبة الملاعين. ط 1. مكتبة المعارف: بيروت، 1988. ص 12.

5- موقف المولى. الإعداد الوظيفي لكرة القدم. دار الفكر: بغداد، 1999. ص 9.

6- موقف المولى. مرجع سابق، 1999. ص 10.

ودخلت إلى الجزائر عن طريق أو بفضل الشيخ "عمر بن محمود" "علي ريس" الذي أسس سنة 1895م أول فريق جزائري تحت إسم "طليلة الحياة في الهواء الكبير".¹

وتعتبر هذه الرياضة من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت إهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية، بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الإنتشار بين الكبار والصغار من مختلف الثقافات، وفي مختلف البلدان وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الإتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، ونظرا لشعبيتها من جهة، ومن جهة أخرى بإعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافستها مليئة بالإثارة والإنفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين.²

ويستعمل الناس كلمة القلق للتعبير عن حالة الشعور بالتوتر الداخلي والخوف، وحتما عانى الناس من القلق، والقلق شعور طبيعي ومتوقع ومقبول تحت ظروف معينة مثل مواجهة المخاطر، وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الإنفعالات الهامة ومن أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين فلقد زاد الإهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي، إذ أن القلق النفسي أحد الإنفعالات أو المظهر السلبي الذي له دور هام في التأثير على مستوى اللاعبين، إما بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وتختلف إستجابات القلق في شدتها وإتجاهاتها.³

والقلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على إستقراره ومحاولة إستثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، ويرى "ماي" أن القلق هو توجس يصاحبه تمديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده.

ويهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تعلم من المفاهيم والنظريات التدريبية، وهنا يظهر جليا دور هذا العلم في تحديد الأمراض النفسية والتخلص منها قدر الإمكان عبر الإستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.⁴

وهذا ما أدى بنا إلى طرح التساؤلات التالية:

• التساؤل العام:

ما هو أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟

1- سمير خلو، عبد السلام خلوة، السعيد لعبيدي.. إسهام الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية وتحسين مردود لاعبي كرة القدم، مذكرة ليسانس غير منشورة، الجزائر، جامعة محمد بوضياف، فرع إدارة تسيير رياضي، المسيلة، 2007 - 2008. ص 48.

2- نور الدين مزاري، فريد بن مداسي، عبد القادر شيباني.. مرجع سابق، 2007-2008. ص 8.

3- نور الدين مزاري، فريد بن مداسي، عبد القادر شيباني.. نفس المرجع، 2007-2008. ص 8.

4- خيربي جمال.. تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، الجزائر، سيدي عبد الله، الجزائر، 2007 - 2008، ص 1- 2.

• التساؤلات الفرعية:

- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى زيادة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟
- هل وجود الجمهور يؤثر سلبا على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟
- هل للتحكيم أثر في زيادة نسبة القلق للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

2- فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية السابقة قمنا بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة للإشكالية المطروحة.

• الفرضية العامة:

- للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

• الفرضيات الفرعية:

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى زيادة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- وجود الجمهور يؤثر سلبا على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .
- للتحكيم أثناء المباراة أثر سلبي في زيادة نسبة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

3- أسباب اختيار الموضوع:

من بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:

- إنتشار العديد من حالات القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة، الأمر الذي يمكن أن يكون له أثر على مردود اللاعبين لذا يتطلب دراسة تستعان بها من أجل العمل على إستغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية والرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.
- نقص الرعاية الصحية للاعبين الذين يعانون من حالة القلق.

4- أهمية الدراسة:

- إن إهتمامنا بدراسة هذا الموضوع لم يكن صدفة وإنما لأسباب موضوعية هامة من بينها:
- معرفة الأسباب والعوامل المؤدية إلى حالة القلق وكيفية معالجتها.
- إظهار القيمة الحقيقية للتحضير النفسي قبل وأثناء المنافسة.
- إظهار مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

5- أهداف الدراسة:

- إن الهدف من دراستنا هذا يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:
- إظهار مدى أثر القلق على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
- إظهار مدى أثر الجمهور على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- معرفة مدى أثر التحكيم السلبي على الحالة النفسية للاعبين.

6- الدراسات السابقة والمرتبطة:

بعد إطلاعنا على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد خاصة في الرياضة وجدنا بعض الدراسات المشابهة من بينها:

• الدراسة الأولى:

وهي مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: «دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية». القسم الوطني الأول (ب) صنف أكابر.¹
وكان التساؤل العام لهذه الدراسة:

هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد؟

ومن أهداف هذه الدراسة :

- لفت الإنتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى معالجتها.

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.

- معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.

- معظم اللاعبين يفقدون التركيز والإنتباه.

- معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

أما عينة البحث:

فكانت بطريقة عشوائية، وذلك لإعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب

أما المنهج المتبع:

فقد إعتد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي، أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد إعتد على إستمارة الإستبيان وهي وسيلة لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة.

• الدراسة الثانية:

وهي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: تأثير القلق على المستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية، القسم الوطني الأول، أكابر، ذكور.²

1- بدر الدين يوسف وآخرون. دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية، القسم الوطني الأول (ب) صنف أكابر، مذكرة ليسانس غير منشورة، الجزائر، جامعة محمد بوضياف، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، المسيلة. 2007 - 2008.

2- خيري جمال. مرجع سابق، 2007-2008.

وكان التساؤل العام: كيف يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي مساعدة اللاعبين على التعامل مع القلق الذي يلزمهم؟ ومحاولة استثمار هذا القلق إيجابيا؟
الفرضيات الجزئية:

- ما هي العوامل التي تحد من التأثير السلبي للقلق على مستوى الإنجاز؟
 - ما هي العوامل المحددة للقلق الرياضي؟
 - ما هو مستوى القلق لدى اللاعبين ومدى تأثيره على الإنجاز الرياضي أثناء المنافسات؟
 - هل التأثير السلبي لقلق على مستوى الإنجاز لدى اللاعبين راجع إلى عدم التحضير النفسي، أو لعدم وجود مختص نفسي ضمن الطاقم التدريبي؟
 - ما هي درجة القلق العام والقلق الرياضي لدى اللاعبين؟
- الهدف: تهدف هذه الدراسة إلى أهمية التحضير النفسي ودوره في الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.
منهج البحث: المنهج الوصفي.

العينة وكيفية اختيارها: كان إختيار العينة بالنسبة للفرق عشوائي دون قيد أو شرط، واشتملت على 56 لاعبا شاركوا في بطولة القسم الوطني الأول ذكور للموسم 2007-2008 وقد تم إختيار 7 فرق.
أدوات البحث:

- الدراسة النظرية: المراجع سواء الأجنبية أو العربية.
- تقنية الإستبيان.
- المقاييس.

• التعليق على الدراسات:

ومن خلال الدراسات السابقة نستنتج أهم النقاط المشتركة:

الدراسة الأولى:

- المنهج وصفي/ العينة كانت بطريقة عشوائية.
- الأدوات: الإستبيان.
- نستنتج من خلال الفرضية الثالثة: بأن سوء التحكيم يؤدي إلى زيادة القلق.

الدراسة الثانية:

- كانت إختيار العينة بطريقة عشوائية.
- الأدوات: الإستبيان.
- الفرضيات: أهمية التحضير النفسي، وضرورة وجود أخصائي نفسي في الطاقم الفني.

• نقد الدراسات:

ومن خلال هذه الدراسة التي قمنا بتحضيرنا لها نجد هناك بعض الإختلاف عن الدراسات السابقة، فقد إقترحنا بعض الفرضيات التي لم تكن في الدراسات السابقة.

- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى زيادة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

- هل وجود الجمهور يؤثر سلباً على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟

- هل للتحكيم أثناء المباراة أثر سلبي في زيادة نسبة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث إنطلاقاً من هذا نترق إلى شرح بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة.

• تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

قلق = قلقاً الشيء = حركه.

قلق = قلقاً = اضطرب وإنزعج.

القلق = المضطرب والمنزعج.

- تعريف إصطلاحي:

بالرغم من إختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراته له إلا أنهم إتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الإضطرابات السلوكية وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية والأعراض النفسية.¹

- تعريف إجرائي:

هو حالة من التوتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحب غموض وأعراض نفسية وجسمية.

• تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل نافس، ونافس الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر.²

• تعريف الأداء:

- تعريف لغوي: أدى الشيء أوصله، والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.³

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ.⁴

1- المنجد الأبجدي. قاموس عربي - عربي. ط 1. دار المشرق: بيروت، لبنان، 1967. ص 815.

2- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون. القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد. ط 1. مركز الكتاب للنصر: القاهرة، مصر 2002. ص 345.

3- قاموس. المنجد في اللغة والإعلام. ط 1. دار الشروق: بيروت، لبنان، 1997. ص 6.

4- فيروز أبن. قاموس المحبب. ب ط. مؤسسة الرياضة: بيروت، لبنان، 1998. ص 1233.

- تعريف اصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق أنه «عبارة عن إنعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا».¹

- تعريف إجرائي:

الأداء أو الإنجاز يعني: نتيجة يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما.

• تعريف كرة القدم:**- تعريف لغوي:**

كرة القدم «Football» هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى عندهم بالـ«Rugby» أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى «Soccer».²

- تعريف إصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على 11 لاعبا يستعملون الكرة المنفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، الهدف يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة «هدف» وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.³

- تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، وتدوم اللقاء 90 د وهي منقسمة لشوطين كل واحد 45 د مع استراحة بينهما لمدة 15 د.

• المراهقة:

- تعريف لغوي: المراهقة معناها: النمو، نقول راقق الفتى، وراهقت الفتاة، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والإشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الإقتراب من النمو والحلم.⁴

- تعريف إصطلاحي:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد.⁵

1- د. أسامة كامل راتب. علم النفس، المفاهيم والتطبيقات. ط 1. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1997. ص 195.

2- رومي جميل. كرة القدم. ط 1. دار النقاش: بيروت، لبنان، 1986. ص 5.

3- مأمور بن حسن السلطان. كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية. ب ط. دار بن حزم: بيروت، لبنان، 1998. ص 9.

4- د. حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو والطفولة والمراهقة. ط 1. عالم الكتاب: القاهرة، مصر، 2001. ص 323.

5- عبد العالي جسماني. سيكولوجية الطفل والمراهقة. ط 1. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1994. ص 257.

الجانب النظري

الفصل الأول:

كرة القدم

تمهيد:

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم، والتي تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في العالم، وذلك للدور الفعال الذي تلعبه من خلال الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ والحد من الإضطرابات النفسية اليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية القوانين وطريقة اللعب وكذا من ناحية المفهوم والنظرة الشعبية لها وفوائدها فهي تتميز بخصائص نفسية وفنية وتكتيكية تتطلب مساحات وأدوات لممارستها، بالإضافة إلى أنها تتميز بحيويتها وقدرتها على إستقطاب الجماهير لذا مارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية كبيرة وخاصة فجعلوها جزءا من مناهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وحتى تكون هذه الأخيرة ناجحة وفعالة من الضرورة أن تخضع إلى منهج علمي وموضوعي يضعه الأخصائيون في علم النفس، التربية وفي مجال الصحة.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة، وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما ذكرنا المبادئ الأساسية والقوانين وكذا طرق اللعب وعناصر اللياقة البدنية في كرة القدم.

1- كرة القدم:

1-1- تعريف كرة القدم:

1-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم «Football» هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ «Rogby» أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى «Soccer».

1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل «كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع».¹

1-2-1- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم:

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة، ومن إستقراننا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها «EPSKROS» وكان الرومان يلقبونها «هاربارستوم».²

ولقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصرها ومعرفة بدايتها؟³

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني، أنها تذكر بإسم صيني «تسوشو Tcutchou»، أي بمعنى «ركل الكرة»، وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد إرتفاعهما «ثلاثين قدما» مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقل مستدير مقدار ثقبه قدم واحد، وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة.⁴

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة، لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن، وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم «كالشيو Calcio» كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول أيام من شهر مايو، والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد «سان جون SANJHON» في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد، وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض بإسم «بيات كي» والثاني باسم «روبي» ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في «بياترا» وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل⁵، ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة

1- رومي جميل. _ مرجع سابق، 1986. _ ص5.

2- إبراهيم علام. كأس العالم لكرة القدم. _ ب ط. _ دار القومية والنشرية : مصر، 1960. _ ص60.

3- محمد عبده، صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد. _ أساسيات كرة القدم. _ ب ط. _ دار المعرفة: مصر، 1994. _ ص8.

4- مختار سالم. _ مرجع سابق، 1988. _ ص12.

5- جميل نظيف. _ موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة. _ ط1. _ دار الكتب العلمية: بيروت، لبنان، 1993. _ ص342.

الشباب كان في جزر بريطانيا، حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتتكيل برأس القائد الدانمركي.¹

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلا أن تم الإتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين، الأولى تسمى باسم «تسوكو» والثانية باسم «رجبينو» بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وحول إنتشار هذه اللعبة كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، إنتشرت اللعبة عند جارتها إيرلندا وفي عام 1831م بدأت إيرلندا توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا إنتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية، بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا، فتأثر بعضهم بما إتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فيكتوريا، وهكذا إستمرت في الإنتشار حتى دخلت مصر عن طريق الإحتلال الإنجليزي عام 1882م.²

1-3- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي إكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي ريس" الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت إسم «طليلة الحياة في الهواء الكبير»، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية «مولودية الجزائر» غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعده تأسست المولودية، وتأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الإتحاد الإسلامي لوهان، الإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، والإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.³

وبإنضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم اتخذت أبعاد سياسية لم ترضي قوات الإستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم، في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الإستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات والتي تغلب عليها الترويجي والإستعراضي، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978م - 1985م والتي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني لنيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980م، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب بموسكو 1980م.

1- حسن عبد الجواد. كرة القدم. ط7. دار العلم للملايين: بيروت، لبنان، 1984. ص15.

2- إبراهيم علام. مرجع سابق، 1960. ص50.

3- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابر عيساني. دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس غير منشورة، الجزائر، جامعة الجزائر 03، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جوان 1997. ص96.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979م، في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982م، أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا وهو الفريق الألماني الغربي وإنهزم بصعوبة سنة 1986م في المونديال المكسيكي أمام البرازيل (1-0) وتحصلت على أول كأس إفريقيا للأمم سنة 1990م بالجزائر.¹

4-1- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئ كلها أساسية ومتعددة، والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة، ويتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويركل الكرة بسهولة، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان المناسب، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والكرة الطائرة، من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا مناسباً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليقها في مدة قصيرة، كما يجب الإهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين، وقبل البدء باللعب وتقسيم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- إستقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.²

5-1- قوانين كرة القدم:

هناك 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالتالي:

1-5-1- ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 متر ولا يقل عن 100متر، ولا يزيد عرضه عن 100 متر ولا يقل عن 60 متر

1- سمير خلو، عبد السلام خلوة، السعيد لعبيدي. _ مرجع سابق، 2007، 2008. ص48 - 49.

2- حسن عبد الجواد. _ مرجع سابق، 1984. ص25 - 27.

1-5-2 - الكرة:

كروية الشكل، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل 68 سم، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

1-5-3 - عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان وسبعة لاعبين إحتياطيين.

1-5-4 - معدات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب أن يستعمل أو يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

1-5-5 - الحكم:

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.

1-5-6 - الحكام المساعدون:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

1-5-7 - مدة اللعب:

شوطان متساويان كل منهما 45 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 د.

1-5-8 - بداية اللعب:

يتحدد إختيار نصفي الملعب، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة إختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

1-5-9 - الكرة في الملعب أو خارج الملعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس، عندها يوقف الحكم اللعب، وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.

1-5-10 - طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما إجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.¹

1-5-11 - التسلل:

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

1-5-12 - الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد إرتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الإنحناء أمامه أو خلفه.

1- علي خليفة العشري وآخرون. - كرة القدم. - ب ط. - الجماهير العربية الليبية، 1987. - ص 255.

- دفع الخصم بعنف.
 - الوثب على الخصم.
 - ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
 - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
 - يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
 - دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا أعترض طريقه.
- 1-5-13- المخالفة: أنواع الركلات الحرة:

إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة عند أخذ الركلة، كما يجب على أخذ الركلة ألا يلمس الكرة مرة ثانية حتى يلمسها لاعب آخر.

أ- الركلة الحرة المباشرة:

إذا ركلت الركلة الحرة المباشرة داخل مرمى المنافس فإن الهدف يحتسب.¹

ب- الركلة الحرة غير المباشرة:

وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

1-5-14- ضربة الجزاء:

تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

1-5-15- رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

1-5-16- ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين، ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

1-5-17- الضربة الركنية:

عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين.²

1-6-6- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين و مهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق:

1-6-1- طريقة 4-4-2:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة، لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد

1- مصطفى كمال محمود، محمد حسام الدين. - الحاكم العربي وقوانين كرة القدم، ط. 2. - مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 1990. - ص 23.

2- حنفي محمود مختار. - التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم. - ط. 1. - دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1997. - ص 23.

اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) وإشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

1-6-2- طريقة متوسط الهجوم المتأخر:

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة، وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.

1-6-3- طريقة 3-3-4:

وهي الطريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهر الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

1-6-4- طريقة 4-3-3:

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية، ويعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم، وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

1-6-5- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحثة وضعها المدرب الإيطالي "هيلينكو هيريرا" بغرض سد المرمى أمام المهاجمين 1-4-2-3.

1-6-6- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.¹

1-6-7- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأنها تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى - إثنان دفاع - ثلاثة خط الوسط - خمسة مهاجمين).

1-7- عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم:

1-7-1- التحمل:

هو قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف الملائمة طيلة العمل وكذلك الإسترخاء بعد الجهد هو واحد من أوجه التحمل.

فالتحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة، دون هبوط مستوى الفعالية أو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لإرتباط قدرة التحمل للتعب، والتعب هو عبارة عن الهبوط الوقتي لمستوى فعالية الفرد، وذلك نتيجة لبذل الجهد، وهو أنواع عقلي، حسي، إنفعالي وبدني، وهو نتيجة العمل والنشاط العضلي، وهو النوع المعروف في الرياضة.²

1-7-2- القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دور بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة

1- حسن أحمد الشافعي.. تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي.. ب ط.. نشأة المعارف بالإسكندرية: مصر، 1998.. ص23.

2- محمد حسن علاوي.. علم التدريب الرياضي.. طه.. دار المعارف: مصر، 1979.. ص133.

اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات اللياقة البدنية، حيث يرتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواه.

ويتضح إحتياج اللاعب لها في الكثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة، وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة.

كما يحتاج اللاعب إليها فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والإحتكاك المستمر مع الخصم للإستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.¹

1-7-3- السرعة:

وهي القدرة على تحقيق الحركة في أقل وقت ممكن، ويرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الإستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض العضلي وحالة الإسترخاء العضلي.²

1-7-4- الرشاقة:

تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، تتضمن أيضا عناصر تغيير الإتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.³

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه، أو بجزء منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه "هرتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي، إذ يرى أن الرشاقة هي:

- القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.
- القدرة على السرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- القدرة على تعديل سرعة الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.⁴

1-7-5- المرونة:

هي قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.⁵

1- أمر الله البساطي. _ التدريب والاعداد البدني في كرة القدم. _ ط. دار المعارف:الإسكندرية، مصر، 1990. _ ص70.

2- محمد حسن علاوي. _ التشرح الرياضي الوظيفي. _ ب ط. دار المعارف: مصر، 1973. _ ص152.

3- قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار. _ مكونات الصفات الحركية. _ ب ط. مطبعة الجماعة: بغداد، 1984. _ ص48.

4- محمد حسن علاوي. _ علم التدريب الرياضي. _ ب ط. المطبعة الثالثة عشر: القاهرة، مصر، 1994. _ ص10.

5- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين. _ اللياقة البدنية ومكوناتها. _ ط. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، ب س. _ ص60 - 81 .

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر إنتشارا في العالم، وليس هناك ما تستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات من أجل تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأكد أن أهم عنصر في رياضة كرة القدم هو التحضير الجيد للاعب من جميع النواحي البدنية والتكتيكية والنفسية كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة وإعطاء النتائج المرجوة منه.

الفصل الثاني:

المراقبة

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي والعصبي، بالإضافة إلى النمو الإنفعالي والتخيل والحلم.

وتعتبر مرحلة المراهقة من مراحل النمو البشري تتصف بصفة الإندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل الناشئ سريع التأثير قليل الصبر والإحتمال، والتي تؤدي إلى القلق لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

1- المراهقة

1-2- تعريف المراهقة:

المراهقة كما عرفها الدكتور "عبد الحميد محمد الهاشمي" بأنها «الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد» وهي في العادة تكون ما بين 12 - 13 سنة، فالمراهق هو الغلام الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى، وأبوثة الفتاة، كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط.¹

1-1-2- تعريف لغوي:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام، أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الإحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقة، وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.²

أما في اللغة اللاتينية: مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة «Adolescere» بمعنى: يكبر، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد.³

قال ابن فارس: الراء والهاء والقاف أصلان متقاربان، فأحدهما: غشيان الشيء بالشيء الأخير، العجلة والتأخير، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر: غشيه.

قال الله تعالى: (ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة) الآية (26) سورة يونس⁴، والمراهق: الغلام الذي داني اللحم وأرهق القوم الصلاة، أخروها حتى يدنو وقت صلاة أخرى.

والرهق: العجلة و الظلم.

قال الله تعالى: (فلا يخاف بخسا ولا رهقا) الآية (13) سورة الجن.⁵

والرهق عجلة في الكذب والعيب.

والأصلان اللذان تدور حولهما، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منها: الكذب والخفة والحدة، والصفة والتهمة، وغثيان المحارم وما لا خير فيه، والعجلة والهلاك، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق.⁶

1-2-2- التعريف الاصطلاحي:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي⁷ كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج فالمراهقة

1- عبد الحميد محمد الهاشمي. علم النفس التكويني وأسهه. ب ط . مكتبة الخاليجاني: القاهرة، 1976. ص186.

2- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور. لسان العرب. ج3، ب ط. دار الطباعة والنشر: لبنان، 1997. ص430.

3- كمال الدقوسي رواية. النمو التربوي للطفل والمراهق. ب ط. دار النهضة العربية: لبنان، 1997. ص100.

4- القرآن الكريم. سورة يونس. الآية 26.

5- القرآن الكريم. سورة الجن. الآية 13.

6- مصطفى فهمي. سيكولوجية الطفولة والمراهقة. ب ط. مكتبة مصر: مصر، ب س. ص97.

7- عبد الرحمن العيساوي. دراسات تفسير السلوك الإنساني. ب ط. دار الراتب الجامعية، بيروت، 1997. ص100.

مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين.¹

ولقد أشار "ستانلي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904م إلى إعتقاده أن طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل إلى الإنتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية.²

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الإنتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحيانا بإسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين.³

2-2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين، تدل على أن تقسيم المراهقة، يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل، وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الإختلاف فيه متفاوتا بين العلماء، إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه "أكرم رضا" والذي قسم فيه المراهق إلى ثلاث مراحل :

2-2-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي والفيزيولوجي والعقلي والإنفعالي والإجتماعي.

فنجذ من يتقبلها بالحيرة والقلق والآخرين يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر وإعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه يتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين). فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.⁴

2-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والإستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الإجتماعي، الإنفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى «قلب المراهقة» وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

1- د.حامد عيد السلام زهران. علم النفس والنمو والطفولة. ط 4. عالم الكتاب: القاهرة، 1977. ص 289.

2- محمد عماد الدين إسماعيل. النحو في مرحلة المراهقة. ب ط. دار العلم: الكويت، 1982. ص 20.

3- د.حامد عيد السلام زهران. مرجع سابق، 1977. ص 323.

4- أكرم رضا. مراهقة بلا أزمة، ج 3، ب ط. دار التوزيع والنشر الإسلامية: مصر، 2000. ص 257.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والإهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية بإختلاف سنهم كما تتغير بسرعة نمو الذكاء لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.¹

2-2-3- المراهقة المتأخرة (18 سنة إلى 21 سنة):

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة من التعليم الثانوي، أو من مراحل التعليم العالي وغالبا تعرف بين الباقية والوجاهة وحسب الظهور وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وأنه محط أنظار الجميع، وأهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواح الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من إتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسعى إليه، وهو الوصول إلى إكمال الرجولة وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفا أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليب تكيفه وخاصة في المرحلة الأخيرة، قد إمتص من الثقافات العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته، تبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأهداف تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها.²

2-2-4- التحديد الزمني في الشريعة:

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا، وبخاصة إن كان شرا، حيث جاء في قوله تعالى: «وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما إستأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم» الآية (56) سورة النور³، جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال، وأصبحوا في سن التكليف، يجب أن يتعلموا الإستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون.

وجاء عن عمر قال: عُرِضت على النبي في الجيش، أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من الجيش وأنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني، ولهذا أخذت الحديث دليلا على إعتبار سن الخمسة عشرة سنة هو سن البلوغ، وهو الحد الذي يميز بين الصغير والكبير، ومن خلال الآية والحديث الشريف، نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ والمراهقة والراشد كمرحلة منفصلة يجتازها الفرد، ولكنها فصلت بين سن الصبي والطفولة، وبين سن التكليف والمسؤولية.⁴

1- د.حامد عبد السلام زهران. نفس المرجع، 1977. ص 328 - 329.

2- د.أسامة كامل راتب. النمو الحركي والمراهقة. ب. ط. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1994. ص 207.

3- القرآن الكريم. سورة النور. الآية 56.

4- عبد الحفيظ حميد، رقيوة لخضر، قزولة أحمد. دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ليسانس غير منشورة، الجزائر، جامعة محمد بوضياف، فرع إدارة تسيير رياضي، المسيلة، 2007-2008. ص 64 - 65.

2-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراسة مرحلة المراهقة لأنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية: وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام، حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة، ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد... الخ. وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.¹

2-4- أنماط المراهقة:

توجد 4 أنماط من المراهقة، يمكن تلخيصها فيما يلي:

2-4-1- المراهقة المتوافقة: ومن سماتها:

- الإعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الإستقرار.
- الإلتباع المتزن وتكامل الإتجاهات والإتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الإنفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.²

أ- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم وإحترام رغبات المراهق، وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والإجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.³

توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.

شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير من أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة، وارتفاع المستوى الثقافي والإقتصادي والإجتماعي للأسرة.

الشغل وقت الفراغ من النشاط الإجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

2-4-2- المراهقة المنطوية: ومن سماتها مايلي:

1- د.حامد عبد السلام زهران. مرجع سابق، 2001. ص328-329.

2- محمود حسن. الأسرة ومشكلاتها. ب ط. دار النهضة العربية: لبنان، 1981. ص24.

3- رابح تركي. أصول التربية والتعليم. ط2. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990. ص173.

الإنطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلاً وإنطواءً.

• التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.

• الإستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والإعتراف بالجنسية الذاتية.

• محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

أ- العوامل المؤثرة فيها:

• اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي... الخ.

• تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمنطق.

• عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجدب العاطفي.¹

2-4-3- المراهقة العدوانية(المتمردة): من سماتها:

• التمرد، الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

• العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له اللذة الذاتية والراحة مثل: اللواط، العادة السرية، الشذوذ، المتعة الجنسية... الخ.²

• العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو إتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة إنفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الإنتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرفات الذات.³

أ- العوامل المؤثرة فيها:

• التربية المتسمة بالضغط والتسلط والقسوة، وصرامة القائمين على تربية المراهق، والصحة السيئة، وتركيز الوالدين على النواحي الدراسية، وجس ونبذ كل شيء أو نشاط يقوم به.

• نقص إشباع الحاجات والميول.⁴

2-4-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها مايلي:

• الإنحلال الخلقي التام، والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

• الإعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

• بلوغ الذروة في سوء التوافق.

1- يوسف مخائيل أسعد.. رعاية المراهقين.. ب ط.. دار غريب للطباعة والنشر: لبنان ، ب س.. ص 160.

2- عبد الغني الإيديمي.. ظواهر المراهق وخفاياه.. ط 1.. دار الفكر للملايين: بدون بلد، 1995.. ص 153.

3- يوسف مخائيل أسعد.. مرجع سابق، ب س.. ص 157.

4- عبد الرحمان عدس.. تربية المراهقين.. ط 1.. دار المسيرة للنشر والتوزيع: بدون بلد، 2003.. ص 97.

• البعد عن المعايير الإجتماعية في السلوك.

أ- العوامل المؤثرة فيها:

• المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.

• القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية، النفسية، الإجتماعية... الخ.

• الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.

• الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الإقتصادية للأسرة.

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تأكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهق المنحرف نحو التوافق والسوء.¹

2-5- أزمة المراهقة:

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القومي في قوله «ينزع المراهق هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والإعتراف بكيانه ويعمل على الإستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة وإكتمال نموه وإستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيائها، وإحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقه والتدخين، وإستعمال العنف والقسوة، فهذا كله في نظر المراهق أدلة على إستكمال النمو والخروج من الطفولة.

ويتضح من خلال ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم، ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة.²

2-6- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطي (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والإضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتنتضح الصفات الإنفعالية كما تظهر صفاته الإجتماعية، علاقاته، إتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها وإكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الآباء والمربين، فلا بد أن تتاح الفرصة الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه وإستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاء الثقة بالنفس دون الخروج عما وضعت الجماعة من قيم ومثل عليا.³

2-6-1- النمو الجسمي:

1- د.حامد عيد السلام زهران.. مرجع سابق، 2001.. ص440.

2- أبو بكر مرسي، محمد مرسي.. أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي.. ط1.. مكتبة النهضة المصرية:القاهرة،مصر، 2002.. ص79.

3- محمد مصطفى زيدان.. دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام.. ب ط.. ديوان المطبوعات الجامعية:الجزائر، 1975.. ص152.

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات والجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشاب إترانه الجسمي، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.¹

إن هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح، ويزداد الجذع والصدر وإرتفاع في قوة العضلات لا سيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطئ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة.²

إن من أهم خصائص المرحلة، ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

2-6-2- النمو الفيزيولوجي:

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر، وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادسة عشر، ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة مجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما يساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه، وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الإنتباه.³

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولا سيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 سنة والطلاب في سن 18 سنة يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية على مستوى الكبار، وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولا سيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي، فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والإعتماد على النفس.⁴

2-6-3- النمو العقلي المعرفي:

أ- الذكاء:

ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية الهامة نموا، حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الإضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها،

1- محمد عوض البيوني، فيصل ياسين الشاطي.. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية.. ط2.. ديوان المطبوعات الجامعية:الجزائر، 1992..ص147.

2- قاسم المندلوي وآخرون.. دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية.. ب ط.. دار المعرفة:بغداد،العراق، 1990.. ص21.

3- محمد مصطفى زيدان.. مرجع سابق، 1975..ص154.

4- قاسم المندلوي وآخرون.مرجع سابق، 1990.. ص21.

إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر، وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالباً ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا أن نوجهه تعليمياً ومهنياً وفنياً حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

ب- إنتباه المراهق:

وتزداد قدرة المراهق على الإنتباه سواء في مدة الإنتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

ت- تذكير المراهق:

ويصاحب نمو قدرة المراهق على الإنتباه سواء نمو مقابلاً في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكّرة ولا يتذكر موضوعاً إلا إذا فهمه تماماً وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة.

ث- تخيل المراهق:

يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية إكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبوا فيه المعاني المجردة (اللغة)، ولا شك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

ج- الإستدلال والتفكير:

التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب أن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على إكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو إجتماعي أو إقتصادي، وإذا إستطعنا أن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والإعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل عن طريق هادئ عقلي سليم.¹

2-6-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج، ويتم فيها إستمرار وإستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الإنفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية، وقد يمر المراهق بمرحلة إنتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية، وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول ما يصادف من الجنس الآخر. وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والإهتمام بالجمال والرغبة في جذب إنتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الإستطلاع الجنسي، وأخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها: الصداقة والجاذبية الشخصية والإكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

1- محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي. مرجع سابق، 1985. ص 157 - 158.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والإقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لأفراد الجنس الآخر والإتجاه الديني.

2-6-5- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية... الخ.

وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بين بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون إستئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والإنحلال وتقليد بعض أنماط السلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية.¹

2-7- القلق عند المراهق:

يبدو لنا أنه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والإكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الإنتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها.

وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهق إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى ومما لا شك فيه أن إستيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الإهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه المرحلة الحرجة بحسب وصف "ليفين". وعلى حد تعبير "سبينوزا" «القلق تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبلة على حياة جديدة»، ويرى "إيريك فروم" «فضلا على أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوقا في الدراسات النفسية المعاصرة».

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعا، ولقد إختلف مفهومه بحسب إختلاف المدارس في علم النفس، ومن ثم تباينت الآراء حول أسباب ونشأة القلق وأبضا حول آثاره وأنواعه، ولكنها إتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم أغراضا بناءة لدى الفرد.²

1- د.حامد عبد السلام زهران. _ مرجع سابق، 2001. ص394-399

2- أبو بكر مرسي، محمد مرسي. _ مرجع سابق، 2002. ص91- 92.

خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل، ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي، وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها:

الراحة والترويح عن النفس، وكثيرا ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح وتساهم في التحكم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة إجتماعيا، كما تساعده على إكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.¹

الفصل الثالث:

القلق في المنافسة

تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي، حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم، ولكن يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط "القلق" إذ يعتبر عاملا مباشرا على اللاعب وبالتالي التأثير على مستواه وعلى أدائه ومعرفة كافة الجوانب المتعلقة بالقلق.

بالتالي من تربية وتنشئة اللاعبين على الأسس السليمة التي تجعلهم يتعاملون مع المواقف المختلف سواء في المجال الرياضي أو الحياة العامة بتكيف وإستشارة طبيعية بعيدة عن مستوى القلق الذي يؤثر على السلوك والأداء مما يؤدي إلى الإحباط والصراع لدى الرياضي، ولذا يجب علينا الإهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الإستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي إلى الحالات الشديدة إلى إنسحابهم من المنافسة وتدميرهم نفسيا، وتحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

3-القلق

3-1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس في ما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منها، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم إتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.¹

ويعرفه "د.أسامة كامل راتب": «يعني القلق الشعور الدائم بالخوف والتوتر وقد يبدو أحيانا عرض طبيعيا كالقلق الذي يعانيه الطلبة قبل الإمتحانات، ولكن أحيانا يشتد القلق ويؤثر على نشاط الفرد، ولا يعرف له سبب مباشر».²

ويرى "تايلور" القلق بأنه «إنزعاج نفسي وجسدي وفي الوقت مميز بالتخوف من الخطر والإحساس بعدم الطمأنينة وبعضية على وشك الوقوع».³

تعريف "ريتشارد سوين" 1979م من الممكن تعريف القلق بأنه «حالة إنفعالية غير سارة يثيرها وجود خطر وتربط بالمشاعر الذاتية من التوتر والخشية فالقلق هو الإشارة أو العلامة بأن هناك خطر قائم».⁴

ويعرفه "نزار طالب" فيقول القلق «القلق حالة وجدانية في حالة عدم إصفرار الوجه وفي حالة ذلك يكون القلق سلبي ظاهري».⁵

3-2- أنواع القلق:

قسم العالم النفساني "سيقمووند فرويد" القلق إلى نوعين هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

3-2-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي.⁶

3-2-2- القلق العصابي:

وهو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور به أو معرفة أسبابه أي أنه رد فعل خارجي من الجانب الغريزي للفرد¹ وينضم إلى:

1- محمد عبد الظاهر الطيب. مبادئ الصحة النفسية. طه. دار المعرفة:الإسكندرية، مصر، 1994. ص271.

2- د.أسامة كامل راتب. النشاط البدني والاسترخاء مدلل المراجعة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. ط. دار الفكرالعربي:القاهرة، مصر، 2004. ص18.

3- محمد السيد عبد الرحمان. الدراسات في الصحة النفسية فعاليات الذات الاضطرابات النفسية السلوكية. ب ط. دار قيات:القاهرة، 1968. ص442.

4- ريتشارد سوين. علم الأمراض النفسية والعقلية. ب ط. ترجمة أحمد عبد العزيز، دار النهضة، 1979. ص324.

5- نزار محمد الطالب، كمال لويس. علم النفس الرياضي، ب ط. دار الحكمة للطباعة والنشر:بغداد، 1993. ص209.

6- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي، طه. دار المعارف:القاهرة، مصر، 1992. ص278.

أ- القلق الهائم (الطلق):

هو الذي يرتبط بالأفكار الخارجية مع توقع النتائج السيئة.

ب- القلق المرضي:

"المعارف الشاذة" وهذه المخاوف ترتبط بشيء خارجي ولا يمكن تفسيرها وليس لها مبرر.

ت- القلق الهستيريا:

وهذا النوع يكون واضحا في بعض الأحيان ويصاحبه أعراض هستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس وفي هذا النوع من القلق يرى "حسن علاوي" أنه توجس بصحبته بعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده كما يرى أنه استجابة القلق تكون سوية أو مقبولة تتناسب موجة الخطر أما إذا لم تكن مناسبة مع الخطر الموضوعي فتعتبر في أعداد إستعانات القلق العصابي.²

3-2-3- القلق الذاتي العادي:

يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.³

3-3- أعراض القلق:

هناك نوعين من أعراض القلق نفسية وجسمانية.

3-3-1- الأعراض النفسية:

تتركز الأعراض النفسية للقلق في عدم القدرة على إتخاذ القرار بسهولة وصعوبة التذكر ولقد وصلت العديد من الدراسات إلى أن القدرة على التركيز خلال أداء واجب معين يتطلب حالة نفسية طبيعية، وأن حالة الشدة تنتج عنها القليل من كفاءة الأداء بشكل عام وتظهر الأعراض النفسية للقلق في العديد من الأشكال منها الأفكار التسلطية معناها كلمات أو أفكار متكررة غير مرغوب فيها تقدم نفسها على الذهن بإلحاح، ويكون التخلص منها عسيرا وهي في العادة أفكار متهجة عدوانية أو متعلقة بدوافع يصعب التحكم فيها، كإحساس الشخص بأنه سوف يؤدي أفعاله فإن هذا السلوك لا يتناسب مع السلوك المعتاد للشخص كما تسمى بالأطفال القهرية.⁴

3-3-2- الأعراض الجسمية:

إن مختلف الأعراض الجسمية ناتجة عن تنمية الأجهزة الحشوية في الجسم والمتحصلة بمراكز الإنفعال في الجهاز العصبي ويؤدي ذلك إلى الإضطرابات على مستوى الجهاز الهضمي وتتمثل في صعوبة في البلع وسوء الهضم وأحيانا الغثيان والقيء والإسهال وفقدان الشهية وجفاف وإضطرابات على مستوى الجهاز الدوراني مثل سرعة نبضات القلب والخفقات والشعور بعدم الانتظام في ضربات القلب وإرتفاع ضغط الدم وشحوب الوجه وإضطرابات على مستوى الجهاز العصبي مثل الشعور بالصداع والعصبية المفرطة والإرتجاج والأرق، وعدم القدرة على النوم

1- عبدالعزيز عبد المجيد محمد. سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. ب ط. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 2005. ص 49.

2- محمد حسن علاوي. مرجع سابق، 1992. ص 278.

3- محمد عبد الظاهر الطيب. مرجع سابق، 1994. ص 391.

4- مصطفى نوري القمش، جليل عبد الرحمان المعاطية. الاضطراب السلوكية والانفعالية. ب ط. دار النشر الميسرة: عمان، الأردن، 2007. ص 263.

وإضطرابات على مستوى الجهاز التنفسي مثل إضطرابات في التنفس وعسره، نوبات في الشهية والشعور بالضيق في الصدر وعدم القدرة على إستنشاق الهواء وإضطرابات على مستوى الجهاز العضلي مثل آلام على مستوى الساقين والذراعين والإحساس بالثقل والتعب وضعف عام ونقص في الطاقة الحيوية.¹

3-4-4- مكونات القلق:

3-4-4-1- مكونات إنفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر والهلع الذاتي.

3-4-4-2- مكون معرفي:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس مع الإدراك السليم للموقف والإنتباه، التركيز، التذكر، والتفكير الموضوعي، وحل المشكلة سيفرقه الإنشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخيبة من فقدان التقدير.

3-4-4-3- مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من النشاط للجهاز العصبي المستقبل، حتماً ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب، سرعة التنفس والعرق وإرتفاع ضغط الدم وإنقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تميز القلق بصورة واضحة على الإنفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.²

3-4-5- مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وإنفعالية من أجل تأييد إمتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينالهم.³

3-6- الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية:

3-6-1- الخصائص السيكولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والإنفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهاره لهذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الإنفعالات، فهناك إنفعالات تسبق الإشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحقق في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من أجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر، وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين السلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين، إذا كانوا متوازيين ومشجعين فإن وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

1- مفتي إبراهيم حماد.. التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة.. ط2.. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، ب.س.. ص103 - 104 .

2- محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 1992.. ص278.

3- أحمد أمين فوزي.. مرجع سابق، 2003.. ص211.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح والفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة إختبارات للفرد والمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما إستطاعوا أن يحققوه من التدريب.

3-6-2- الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

- تعتبر المنافسات الرياضية في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي، حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين.
- تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والإجتماعية لدى الفرد حتما يؤثر بصورة إيجابية على سلوكه الشخصي والإجتماعي في الحياة.
- تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير القدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة.
- إن تعود الرياضي على إحترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى إحترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه.

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم بحضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا إيجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي. تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية إستخدامها في علاج كثير من الإضطرابات الشخصية.¹

3-6-3- الخصائص السيكولوجية السلبية:

بالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها:

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب، وهواتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الإنفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالإرتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للدوران.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى إستخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو إجتماعيا مثل تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة وفي أبسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه إضطرابات إنفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.

1- أحمد أمين فوزي.. مرجع سابق، 2003. ص211

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأعمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية، ويؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثير سلبي بالغا في حياة الرياضي نظرا لإرتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.¹

3-7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف تأثير المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية والمهارية، ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر لما يرى إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

• أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

• النتائج الشخصية المترتبة على الإشتراك في المنافسة.

• عملية إتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية، إن الأفراد سوف يبذلون جهد أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي، وهذا ما يحدث في كثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف إختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.²

3-8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيرا سيكولوجيا قبل أي لقاء معهم، يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول أن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند إنتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن تلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي:

• تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

• خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

• دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظراته الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.

• الأخذ بعين الإعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

• التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية.³

1- أحمد أمين فوزي: نفس المرجع، 2003 ص 211.

2- محمد عادل.. خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية.. ب ط.. دار النهضة العربية: القاهرة، مصر، 1965.. ص 65.

3- أحمد أمين فوزي.. مرجع سابق، 2003.. ص 243.

3-9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

هو أحد الإنفعالات الهامة وبالنظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وإن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء.¹ ويعرف القلق في التنافس الرياضي على أنه «حالة إنفعالية غير سارة مقترنة بالإستشارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر».

والقلق من خلال هذا التعريف «هو مرحلة الإستشارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الإستشارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والتقني الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كاملة تبحث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر».²

ويختلف القلق عن الإثارة في كونه يشمل درجة من التنشيط حالة إنفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الإنفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.³ ويعرف القلق كذلك على أنه «إستجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تتجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات ما يتصل بها من دوافع وحوافز فإذا لم يحسن الحال فإن القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم وذلك بالنسبة لبعض الأمور المتعددة أحيانا، وأحيانا أخرى بصورة مهمة وغامضة وهكذا يكون القلق شعورا مهما فيه خشية وعدم رضا وضيق».⁴

والقلق هو إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة إنفعالية غير سارة يدركها الفرد كأني شخص شيء ينبعث من داخله.

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط إرتباطا مباشرا ووثيقا وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.⁵

3-10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن إستخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين، ومن ذلك إستخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة أو من خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي، إضافة إلى إستخدام هذه المقاييس. يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن ذلك على سبيل المثال مايلي:

1- د.أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص15.

2- أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، 2003، ص243.

3- د.أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص157.

4- د.أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، ب ط، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1990، ص 112.

5- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط3، مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 2002، ص379-402.

- يمكن تفسير أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشر الزيادة القلق فعلى سبيل المثال: فإن لاعب كرة السلة أو كرة القدم الذي يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة، ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح وتزداد أخطائه، فإن ذلك يمكن أن يكون مؤشرا بزيادة درجة القلق.
- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق.
- لاعب كرة السلة الذي يفشل دائما في تسجيل الرمية الحرة في الدقائق الأخيرة لمباراة كرة السلة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.
- لاعب كرة القدم الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية في كرة القدم.
- لاعب كرة التنس الذي يخفق مرتين في أداء الإرسال في النقاط النهائية للمباراة.
- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشرا أحيانا لإرتفاع مستوى القلق.
- يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعائه الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي تحدث له الإصابة كثيرا أثناء الممارسة وخلال مواقف المنافسة وتخشى الفشل ونتيجة لهذا النوع من الصراع فإنه يبحث عن تكرير مقبول لعدم الإشتراك في المنافسة، فيدعي أن لديه الرغبة في الإشتراك ولكنه يفقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة.¹

3-11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

3-11-1- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق ومن المنطقي أن العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملما بإمكانيات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخطئية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الإجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.
- تدريب اللاعبين إتجاه المنافسة: تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك إشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية على

1- د. أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص 193.

- مستوى المنافسين أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة أو البرودة... الخ.
- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.
- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فريته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.
- التعامل التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث على المدرب معرفة دقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والإرتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.
- الإهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الإنفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.¹

3-11-2- تأثير جمهور المشاهدين:

إن تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف إنفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه الأسباب أو المتغيرات فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعين الخصم وكذلك تختلف إنفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً.²

3-11-3- الهزائم المتتالية للفريق:

في هذه الحالة الغير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية، وعدم تحقيق نجاحات تذكر إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتنبخر الإرادة لتحقيق الفوز وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الإستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من إستعدادهم لذلك.³

3-11-4- الحالة الإنفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكراً أو قبل نهاية المباراة.

3-11-5- الخوف من الهزيمة:

1- إخلص محمد عبد الحفيظ.. التوجيه والإرشاد النفسي في المجال النفسي الرياضي.. ط1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 2002.. ص148-149.

2- أحمد أمين فوزي.. مرجع سابق، 2003.. ص233.

3- محمد حسن علاوي.. الإعداد النفسي في كرة اليد.. ط1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 2003.. ص333.

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباراة الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة وإحتمال الهزيمة وما سياترب عليها وأساس هذه الحالة الإنفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

3-11-6- الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عن جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهاريا وخطبيا وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

3-11-7- الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية عند بعض اللاعبين حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية وتظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا واللاعبين مستحوذون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثُر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.¹

3-11-8- الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذين أصيبوا بكسور أو تمزقات أو إلتواءات حادة وأن اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية وهي:

أ- مرحلة الرفض:

فبعد إصابة اللاعب فإنه يدخل أولا في المرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

ب- مرحلة الغضب:

يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه إتجاه نفسه أو إتجاه الآخرين من حوله.

ت- مرحلة المساومة:

حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام التعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال: قد يقوم أحد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذ سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده أثناء فترة الإصابة.

ث- مرحلة الاكتئاب:

1- محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 2003. ص334- 335.

وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما أنه يدرك حقيقة هذا الموقف أن الإصابة ستجعله غير قادر على الإستمرار في المشاركة التامة في النشاط ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالإكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

ج- مرحلة القبول وإعادة التنظيم:

يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالإكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط.¹

3-12- الحالة النفسية للاعبين:

3-12-1- قبل المباراة:

من أهم الأعراض النفسية لحالة الإستعداد للمباراة مايلي:

- إستشارة معتدلة بسيطة تنهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.
- حالة إنفعالية إيجابية سارة كالفرح للإشتراك في المباراة.
- تركيز الإنتباه في المباراة وانتظار بدئها بفرغ الصبر.
- إرتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.
- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف وتصور إستجابات المنافسين أيضا.

3-12-2- أثناء المباراة:

ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية المباراة، والذي تكون إمتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت إيجابية أو سلبية فقد أظهرت النتائج للدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محددا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغيير حالة اللاعبين النفسي هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

3-12-3- بعد المباراة:

بعد إنتهاء المباراة تبقى آثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون وهي تختلف من لاعبي فريق لآخر كما يتأثر اللاعبون بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح، التدريب مع إستعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب وهذه الإستجابات الإيجابية ترفع من مستوى الفعالية ويملأه الإحساس لرضا وينتظر المباريات القادمة، أما في حالة الهزيمة فإنه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وإنفعالاتهم التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.²

3-13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة ضرورة إستخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن، وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

1- إخلص محمد عبد الحفيظ.. مرجع سابق، 2002. ص181.

2- محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 2003. ص181.

- تنمية المهارات النفسية.
- التدريب على الشعور العضلي.
- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليها عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي و خاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
- الإرشاد الجماعي والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة في شكل مدرج القلق ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصور تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.
- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والإبتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة لييلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.
- كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لإستتاده على الأدلة العلمية ولفعاليته في علاج الإضطرابات الإنفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من إضطرابات السلوك مثل القلق، الإكتئاب، الإدمان.¹

1- عمرون بدران. _ مدرس في علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة.

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء المنافسة والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، وهو أكثر الأعراض شيوعاً لدى الرياضيين خاصة في عصرنا الحالي الذي كثر فيه التنافس والتحدي ويعتبر اللاعب الناشئ الأكثر عرضة لهذا النوع من الإنفعال الذي تثيره عدة عوامل أولها التغييرات الجسدية و الحسية وما يقابلها من رفض وكتمان من المجتمع، مع هذا فإن للقلق أثر عميق على حياة الرياضي، إذ لا يكفي أن يتلقى تدريباً جيداً أو أن تكون لياقته بدنية كبيرة وأن يتفقد أداء الحركات التقنية للعبة حتى يتمكن من النجاح في مشواره الرياضي وتحقيق أماله التي كانت على شكل أحلام، لهذا فإن الجانب النفسي الذي تهمله الكثير من الفرق والنواحي قد يكون سر فشل اللاعب أو الفريق.

وأيضاً فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج إيجابية في المباراة والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

الفصل الرابع:

الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق

في المنافسة الرياضية

تمهيد:

يرغب الرياضيون في توافر قدر من الضغط النفسي في حياتهم الرياضية، وفي الواقع يعد ضغط المباراة من تلك الأشياء التي يجد فيها كثير من الرياضيين عناصر تنمية وتحفيز له، غير أنه من المعلوم أن زيادة الضغوط المفرطة، وبالتالي تقلل فرص الأداء الناجح في المنافسة.

كما يقول "ستيف بود بورسكي" بطل العالم السابق في التزلج «شدة عصبيتي تدمر قدرتي على الأداء». لذا فإكتساب المهارات المناسبة للضغط الإداري للقلق أو الإشارة غير المرغوب فيهما يشكل جزءا هاما في الخطة العقلية للعب.¹¹

¹¹ نور الدين مزارى، فريد بن مداسى، عبد القادر شيباني: أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية، مرجع سابق،

4- الأداء الرياضي

4-1- مفهوم الأداء الرياضي:

كثيرا ما يستعمل مصطلح "أداء" للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "Thomas" إن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق، لذا فإن أغلب التعاريف أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج وكان تعريف "منصور" 1973م للأداء «بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة»، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين إثنين هما:

الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني: ويتمثل في صفقات الفرد الشخصية، ومدى إرتباطها وآثارها على مستوى أدائه لعمله ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والإستعداد الشخصي له، ويرى "Thomas" 1989م أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا إرتباطات بين مفاهيم عديدة، كالقدرة والإستعداد، الدافعية، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "Singer" 1975م «أن الأداء هو المهارات المكتسبة» ويضيف "Thomas" «أن الأداء هو الإستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة»¹.

ويعرف عصام عبد الخالق 1992م الأداء بصفة عامة حيث يذكر «هو إنعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا»².

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان 1994م وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى، والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها: المجال النفسي الحركي، والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

الأداء الأقصى: يقصد به أن يؤدي الرياضي، أو الفرد أفضل أداء ممكن قدر إستطاعته.

الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل، وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

4-2- أنواع الأداء الرياضي: تتمثل أنواع الأداء في:

4-2-1- الأداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/ المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

1- صاغي سعيد، زافور طاهر.. مدى تأثير عملية الاسترجاع في تحسين ورفع أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.. مذكرة ليسانس غير منشورة، الجزائر، جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم، 2011- 2012.. ص31- 32.

2- عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي.. طر.. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1992.. ص168.

2-4-2- الأداء الدائري:

طريقة هادفة من طرف الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متتالية.

2-4-3- الأداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام أكمل الحل.

2-4-4- الأداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

2-4-5- الأداء الوظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الإنقباض الإنعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها، يسمى الشد الإنعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة، يؤدي إلى إنقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والإنعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

• إنعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى: إنعكاسات عامة، وأخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

• إنعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الإنعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغيير الطولي في إنقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الإنقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب إنقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الإندفاع للأمام.

2-4-6- الأداء الرياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الإنعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الإنعكاسي أهمية كبيرة أثناء الأداء الحركة، وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثاً.¹

2-4-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعتبر ثبات الأداء لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن إنقضاء وإزدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

• درجة الثبات الإنفعالي في المنافسات.

• كيفية التحكم في إنفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

1- صاغي سعيد، زافور طاهر. مرجع سابق، 2011-2012. ص 32- 33.

- الدوافع المرتبطة بإشتراك اللاعب في المنافسة.
- وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب، أو المسابقات في إطار حالة نفسية إيجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها:
- الصفات العقلية ودرجة ثباتها: التذكير الإنسان، سرعة رد الفعل، الإنتباه، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة، وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجاتها سواء من حيث الشدة أو الثبات والإستقرار أو الإنزال العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي، ودرجة تعبيره أو تبدليه على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية، والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة، تحت مختلف الظروف أو الدوافع والإشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي، المنتظر يساعد على الإرتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء، الثبات للفريق المتمثلة في درجة إلتحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والإعتراف به وبتقاليده، الإعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.¹

4-4- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لا بد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي، يمكن أن يكون مصدرها إيجابيا عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي ويمكن أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي، فقد يمتلك إثنان من اللاعبين قدرا مرتفعا ومتساويا من هذه الإستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإثارة، فقد تكون إستثارة الأول نابعة من إنفعال إيجابي كالفرح والسرور، بينما تكون إستثارة الثاني نابعة من إنفعال سلبي كما في حالة القلق.

ولقد إهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء رياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف

1- محمد حسن علاوي.. سيكولوجية التدريب والمنافسات.. طم.. دار المعارف: القاهرة، مصر، 1987.. ص30- 32.

الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذي يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا إعتاد عليه، وإبتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد، من جهة ومن جهة أخرى، فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتناوب حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الإستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لإستعدادهم النفسي الخاص.

بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الإتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق، يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق.¹

4-5- إعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة وهناك إعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

• لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحقيق هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا، لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تقادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

• أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا لم يتحقق؟. وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

4-6- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وإن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى إلا بإرتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة ما هي إلا إختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الإختبار

1- أحمد أمين فوزي. _ مرجع سابق، 2003. ص 252- 253.

فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تساهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ماهي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا)، إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.
- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.
- تساهم المنافسات الرياضية في الإرتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل: الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.
- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي إختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.
- تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك يجبر الأفراد على إحترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.
- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعة ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين، وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.¹

4-7- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

إن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

4-7-1- المكسب والأداء الجيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء الجيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وتمنح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الإنجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب فبالرغم من أنه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة،

1- محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 1987. ص 30- 32.

وما هي الإقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

4-7-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوز بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا بالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها. وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل إيجابي وبناء.

4-7-3- الخسارة لكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الإيجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع إنخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة، ربما لا يتجاوز الدقيقتين حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن - الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

4-7-4- الخسارة واللعب الضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة فمن الأهمية أن يعزي الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد الحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداء حسن¹.

1-د.أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضية(المفاهيم- التطبيقات). ط3.. دار الفكر العربي:القاهرة، مصر، 2000. ص405- 407.

خلاصة:

عندما يقترن القلق بالإستشارة، فإن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى إرتباط الأداء الرياضي وإعاقته. كما أن إنخفاض مستوى القلق المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة في مواجهة الموقف، وفي كلتا الحالتين (إرتفاع وإنخفاض القلق) عن القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا في الموقف الرياضي التنافسي. وإذا كان مقدار القلق مناسبا لنوع التهديد الذي يواجهه أو يتوقعه الرياضي، كان ذلك مناسبا لإصدار السلوك المطلوب دون غيره، ويستطيع به الرياضي مواجهة الموقف المهدد له والتغلب على هذا التهديد، وهنا يكون القلق عنصرا إيجابيا.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

إن موضوع دراستنا يدور حول "أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات" لدى لاعبي كرة القدم في ولاية البويرة، القسم الشرفي والمشاكل الناجمة عن القلق التي تعيق اللاعبين في هذا المستوى وكذا المدربين باعتبارهم المشرفين على هذا النوع من النشاط الرياضي.

وبما أن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك من خلال إخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة، حيث اعتمدت دراستنا على المنهج الوصفي، كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة، كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

كما يشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين: الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني، وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة، كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها، والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة، وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات، مع الخلاصة العامة للبحث.

1-5- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية لبعض فرق ولاية البويرة، القسم الشرفي "صنف أشبال 15 - 17 سنة" وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت، حيث كان من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من الفرق الناشطة بالولاية ومقرها، وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

2-5- المنهج:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بصفة العلمية يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعتها في الوصول إلى النتائج التي حققها، لهذا سوف نستخدم المنهج "الوصفي التحليلي" وذلك لملائمة طبيعة المشكلة.

3-5- متغيرات البحث:

1-3-5- المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل وهو: "القلق".

2-3-5- المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل، هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل سنظهر على المتغير التابع.¹

- تحديد المتغير التابع: وهو "أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات".

4-5- مجتمع الدراسة:

لقد حدد أفراد مجتمع البحث حسب الموسم الرياضي للقسم الشرفي صنف أشبال 15 - 17 سنة 2012- 2013 والمكون لـ 14 فريقاً يضم 480 لاعبا، وحتى تكون الدراسة أكثر موضوعية واحتراما للأسس المنهجية في كتابة البحوث العلمية، فقد تم أخذ نسبة 20% من المجموع الكلي لأفراد مجتمع البحث.

5-5- العينة:

هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو التوزيع الذي يجري الباحث مجمل ومحمور عمله عليه.² وكان اختيار العينة بالنسبة للفرق عشوائي دون قيد أو شرط، بحيث اشتملت عينة البحث على 96 لاعبا يمثلون الذين شاركوا في بطولة القسم الشرفي للموسم الرياضي 2012 - 2013، و8 مدربين وقد وقع اختيارنا على أربعة فرق هي:

- الهاشمية.
- الجباحية.

1- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ب. ط. دار الفكر العربي: القاهرة، 1992. ص 219.

2- وجيه محبوب. طرائف البحث العلمي ومناهجه. ب. ط. دار الحكمة للطباعة والنشر: بغداد، 1993. ص 18.

• أهل القصر.

• القادرية.

6-5- مجالات البحث:

1-6-5- المجال البشري: 96 لاعبا من الذين قبلوا أنديتهم إجراء هذا البحث.

2-6-5- المجال المكاني: أجرى البحث بولاية البويرة على 4 فرق هي:

جنوب البويرة: الهاشمية

شمال البويرة: الجباحية، القادرية.

شرق البويرة: أهل القصر.

3-6-5- المجال الزمني:

لقد تم إجراء هذا البحث في الفترة الممتدة من 20 جانفي إلى غاية 10 من شهر أفريل حيث خصصت هذه الأشهر للجانب التطبيقي فقد كان من 15 أفريل إلى 20 ماي تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الإستبائية وتوزيعها على الفرق سألفة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بجمع النتائج وتحليلها ومناقشتها.

7-5- أدوات البحث:

يعتمد إجراء البحوث النفسية على وسيلة الورقة والتعلم للحصول على الإجابات المتعلقة بالمواضيع التي تتناولها، وقد استخدمنا هنا إصدارات البحث العلمي ألا وهو الاستبيان وذلك من أجل إيجاد الحل المناسب للبحث بالإجابة على التساؤلات المطروحة والتحقيق من الفرضيات المقترحة في البحث باعتمادها كحلول مؤقتة، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها:

• تحديد الهدف من الاستبيانات.

• تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.

• اختيار العينة التي تتم استجوابها.

وقد تضمنت أيضا: إعداد الصيغة الأولية للاستبيان وتحديد أسلوب وصياغة الفقرات، فضلا عن اعتماد الخطوات والإجراءات العلمية لصياغة الاستبيان منها: صدق الخبراء والمختصين.

1-7-5- نوع الأسئلة:

طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة الآتية:

- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يتحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بـ "نعم" و "لا".

- الأسئلة المفتوحة: تعطى الحرية للمستجوب للإجابة كما شاء، إما باختصار أو بالتفصيل.

- الأسئلة المغلقة المفتوحة: يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نوعين، الأول يكون مغلق والصنف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوبين في إعطاء آرائهم الخاصة.

5-8- الشروط العلمية للأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه¹، كما يقصد بالصدق شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.²

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة البويرة وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين، حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

5-9- الوسائل الإحصائية:

• النسبة المئوية: بما أن البحث كان مختصراً على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.
طريقة حسابها:

ع ← 100 %

$$ت ← س = \frac{100 \times ت}{ع}$$

حيث أن: ع = عدد العينة.

ت = عدد التكرارات.

س = النسبة المئوية.

• اختبار كاي تربيع (كا²): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كمايلي:

$$كا^2 = \frac{مج(ت \times ح \times ن) 2}{ت \times ن}$$

درجة الخطأ المعياري ($\alpha = 0,5$)

درجة الحرية (n-1)

• إذا كانت عدد التكرارات أقل من 05 نستعمل تصحيح "ياتس"

$$كا^2 = \frac{مج(ت \times ح \times ن \times 0,5) 2}{ت \times ن}$$

1- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة. أسس البحث العلمي. ط1. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية:مصر، 2002، ص167.

2- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة. مرجع سابق، 2002. ص168.

يمثل $كا^2$ = القيمة المسحوبة من خلال الاختبار.

ت ح = عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة).

ت ن = عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

يتم عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{ن}{و} = ت ن$$

ن = العدد الكلي لأفراد العينة.

و = يمثل عدد الاختبارات الموضوعية.¹

1- عبد علين صيف السامرائي. طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية. ب ط. جامعة بغداد: العراق، 1997. ص 75.

خلاصة:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزمني والمكاني، والشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والتي سنحاول في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الاستمارة التي تم تبويبها إلى ثلاث محاور حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ثم تمثيلها بيانيا لكل استبيان. وفي الأخير نعرض ونختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع بعض الاقتراحات والتوصيات.

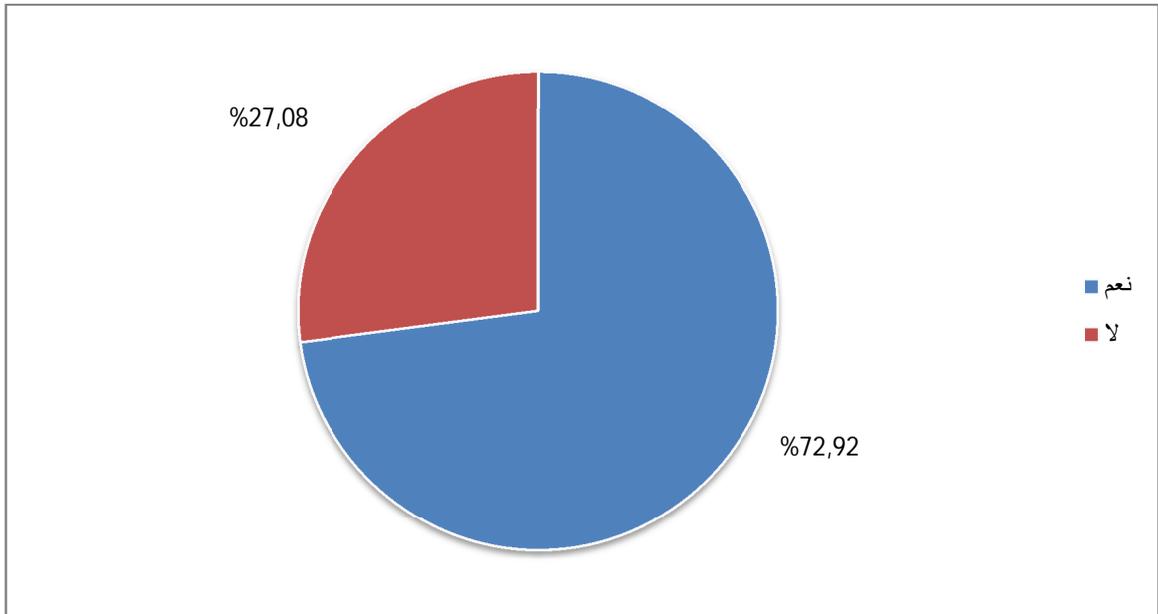
1-6- عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول: إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى زيادة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

السؤال الأول: أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟

الجدول رقم (01): معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بدوره الإرشادي أثناء الحصة التدريبية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	70	%72,92	20,16	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	26	%27,08					
المجموع	96	%100					



شكل رقم (01): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (01).

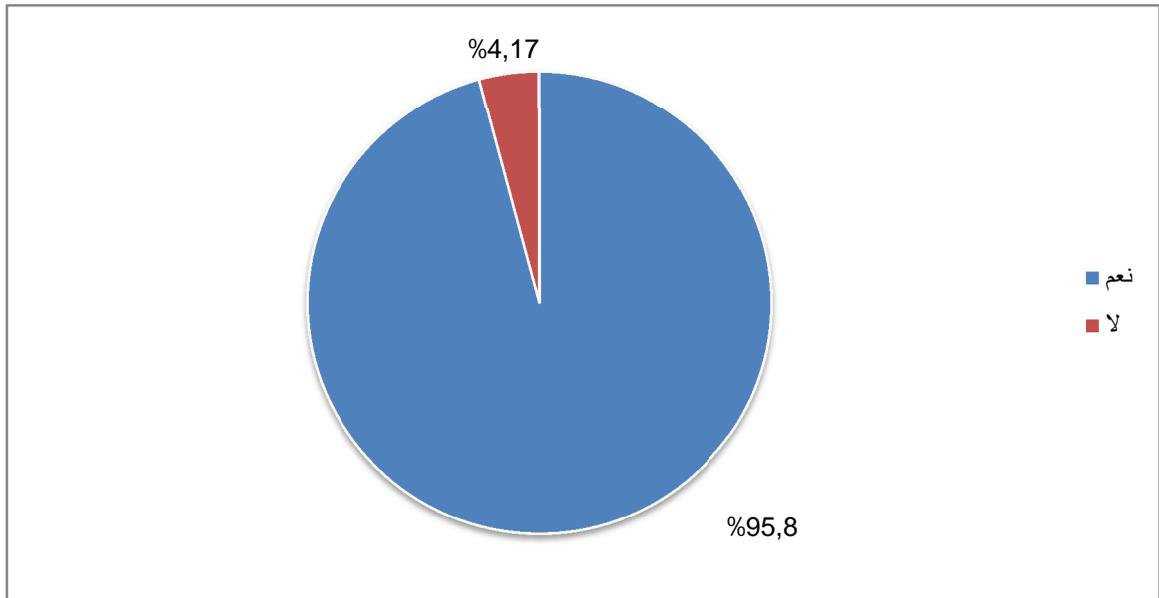
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 20,16، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84 ونلاحظ أن نسبة كبيرة تقدر ب %72,92 من اللاعبين يرون بأن المدربين يقومون بالدور الإرشادي لهم أثناء الحصص التدريبية، ونسبة %27,08 يرون بأن المدربين لا يقومون بالدور الإرشادي لهم أثناء الحصص التدريبية.

ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين يقومون بدورهم الإرشادي للاعبين أثناء الحصص التدريبية وهذا ما ينعكس إيجابياً على حالتهم النفسية.

السؤال الثاني: هل يمكن للتحضير النفسي في التقليل من حدة القلق؟

الجدول رقم (02): معرفة أثر التحضير النفسي في التقليل من حدة القلق لدى اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	92	95,80%	80,66	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	04	4,17%					
المجموع	96	100%					



شكل رقم (02): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (02).

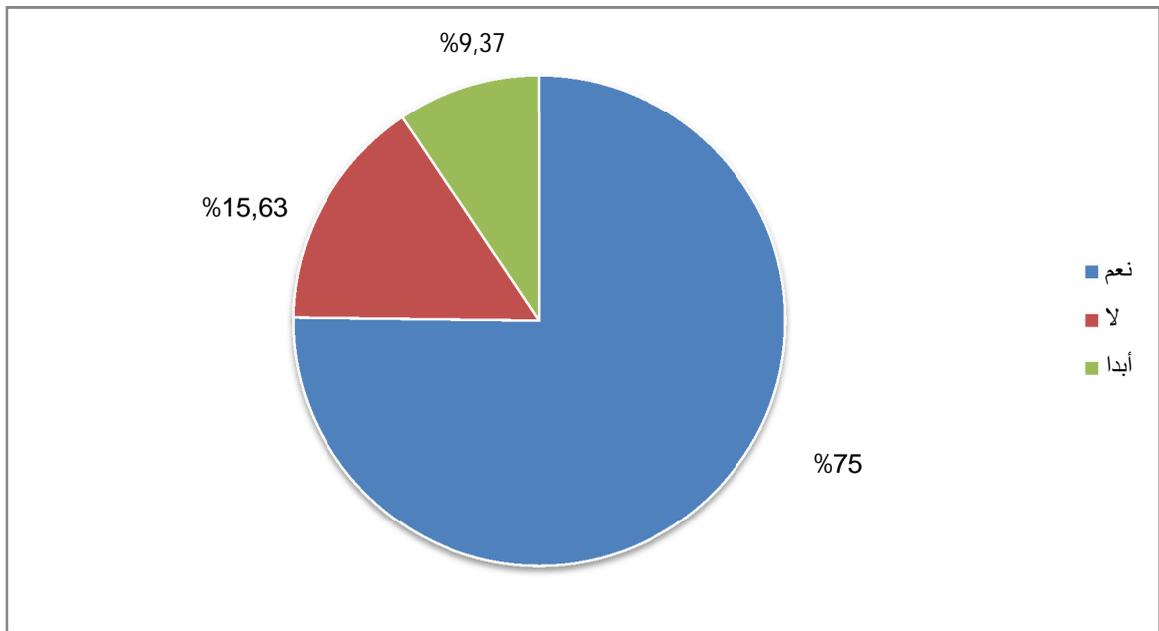
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 80,66، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، فنلاحظ أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر بـ 95,8% أن التحضير النفسي يساهم في التقليل من حدة القلق لديهم، أما نسبة 4,17% يرون بأن التحضير النفسي لا يساهم في التقليل من حدة القلق لديهم.

ومنه نستنتج أن التحضير النفسي له أثر بليغ ويساهم بدرجة كبيرة في التقليل من حدة القلق لدى اللاعبين.

السؤال الثالث: هل نقص التحضير النفسي للاعب يساهم في زيادة القلق لديه؟

الجدول رقم(03): معرفة ما إذا كان نقص التحضير النفسي يساهم في زيادة القلق لدى اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	72	%75	75,56	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	15	%15,63					
أبدا	09	%9,37					
المجموع	96	%100					



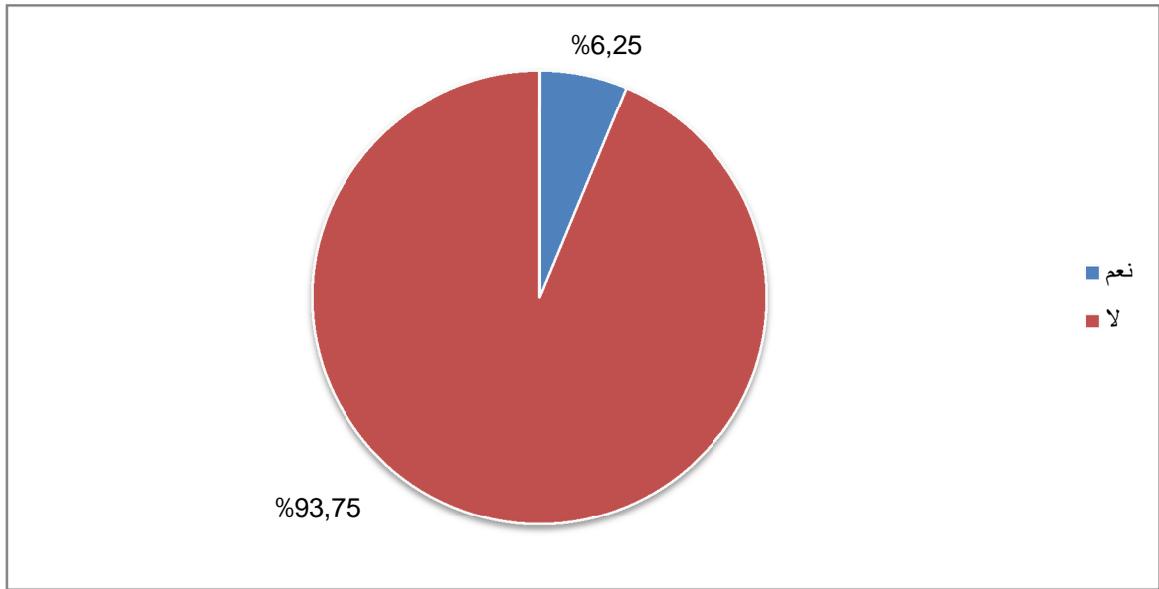
شكل رقم(03): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(03).

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 02 ، إذ بلغت قيمة كا²المحسوبة 75,56، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 5,99، ونلاحظ أن الأغلبية من اللاعبين الذين تقدر نسبتهم ب %75 يرون بأن نقص التحضير النفسي يؤثر كثيرا على حالتهم النفسية مما يؤدي إلى ظهور القلق لديهم، ونسبة %15,63 يرون بأنه يؤثر عليهم بشكل قليل أما نسبة %9,37 فيرون بأنه لا يؤثر عليهم أبدا. ومنه نستنتج أن نقص التحضير النفسي للاعب يساهم في زيادة القلق لديه.

السؤال الرابع: هل تخضعون لبرنامج تطوير المهارات النفسية؟

الجدول رقم (04): معرفة ما إذا كان هناك برنامج لتطوير المهارات النفسية للاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	06	6,25%	73,5	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	90	93,75%					
المجموع	96	100%					



شكل رقم (03): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (03).

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 73,5، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن جل اللاعبين أجمعوا بنسبة 93,75% على أنهم لا يخضعون لبرنامج تطوير المهارات النفسية، أما نسبة 6,25% يخضعون لبرنامج تطوير المهارات النفسية. ومنه نستنتج بأن معظم اللاعبين لا يخضعون لبرنامج تطوير المهارات النفسية.

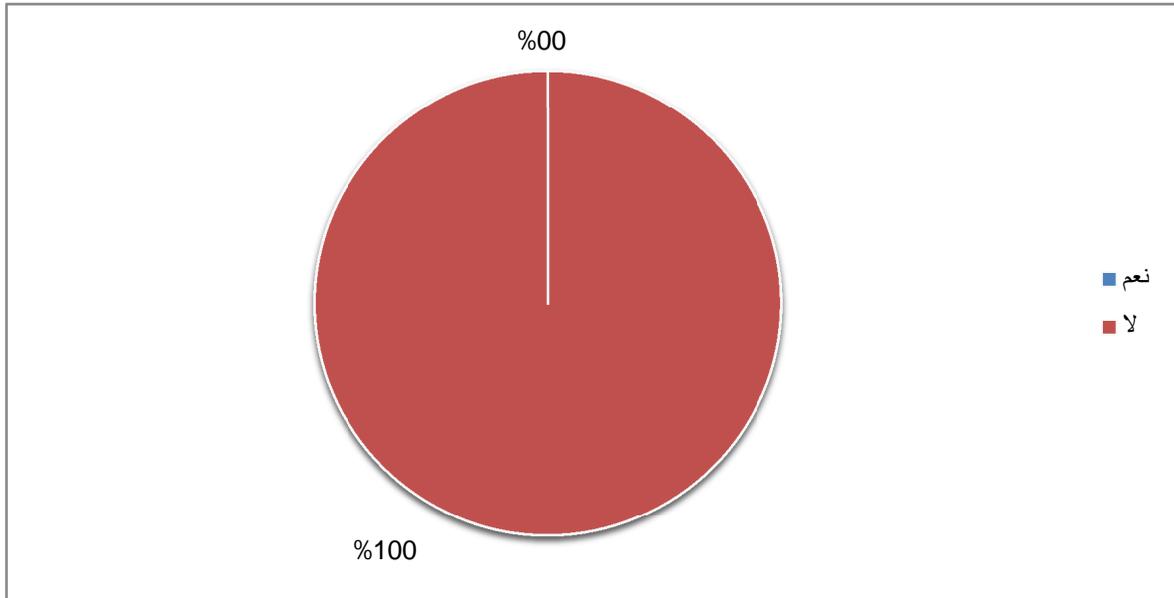
السؤال الخامس: هل يتواجد ضمن الطاقم الفني أخصائي نفسي؟ إذا كانت الإجابة ب"لا" من يقوم بالتحضير النفسي.

جدول رقم (05): معرفة ما إذا كان للفريق أخصائي نفسي، وفي عدم تواجده من يقوم بالتحضير النفسي. الجدول (5- أ):

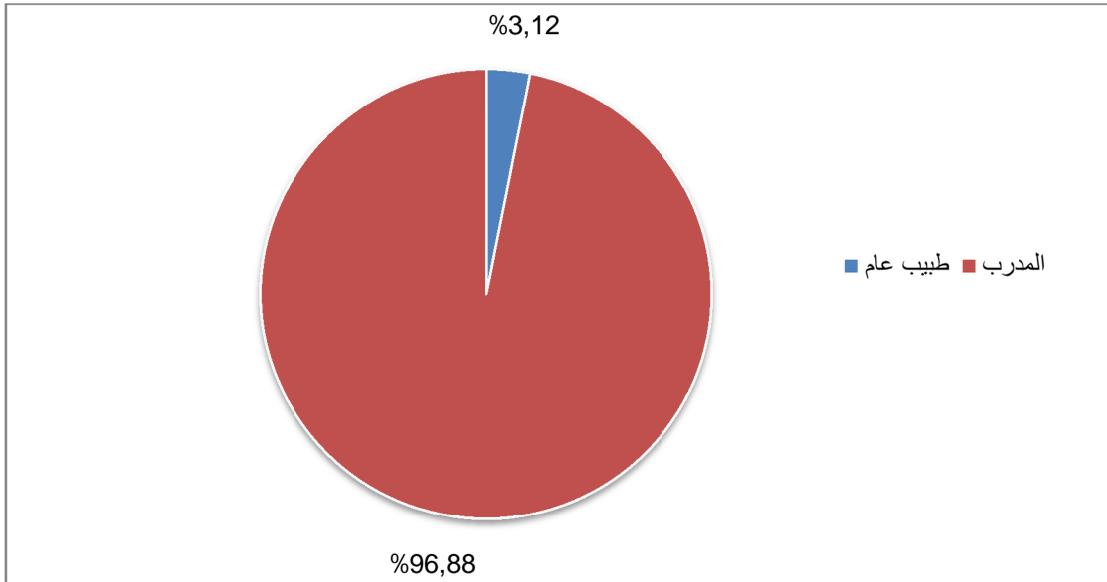
الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	00	%00	96	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	96	%100					
المجموع	96	%100					

الجدول (5- ب):

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
طبيب عام	03	%3,12	174,56	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
المدرّب	93	%96,88					
شخص آخر	00	%00					
المجموع	96	%100					



شكل رقم (5- أ): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (أ)



شكل رقم(5- ب): يبين تمثيلا لنسب الجدول (ب)

- يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول (أ) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 ودرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كاسي المحسوبة 96، وهي أكبر من قيمة كاسي الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن نسبة 100% ترى بأنه لا يوجد ضمن الطاقم الفني أخصائي نفسي.

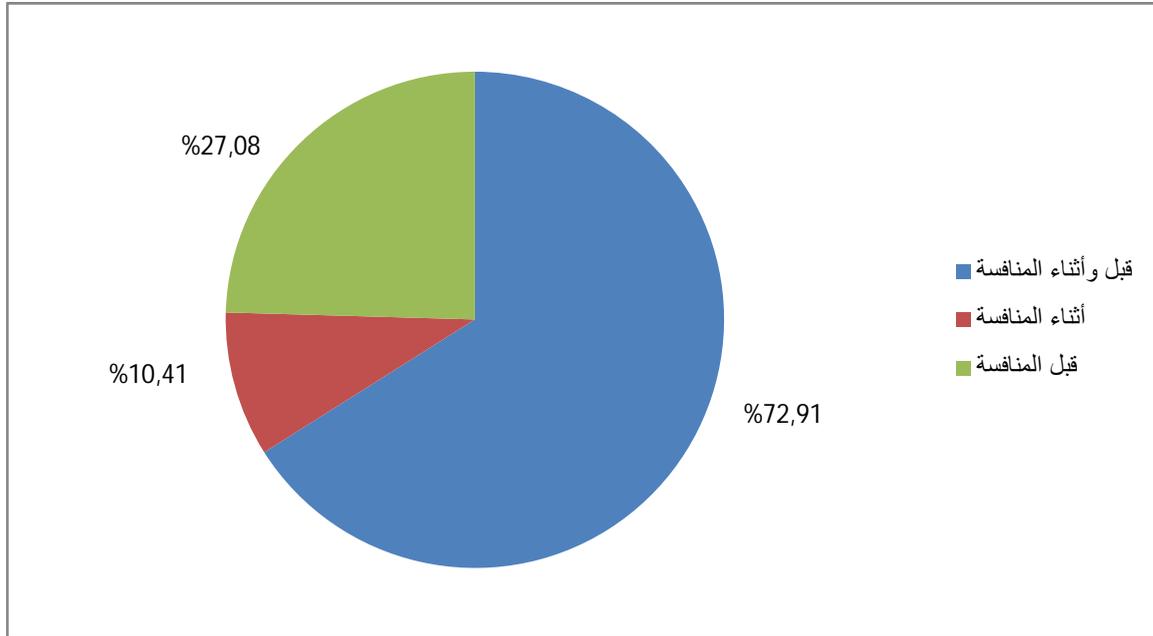
- كما تبين لنا النتائج المدونة في الجدول (ب) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كاسي المحسوبة 174,56، وهي أكبر من قيمة كاسي الجدولية التي تبلغ 5,99، بحيث أن معظم اللاعبين يرون وينسبة تقدر ب 96,88% بأن المدرّب هو الذي يقوم بالتحضير النفسي، بينما نسبة 3,12% ترى بأن الطبيب العام هو الذي يقوم بذلك.

ومنه نستنتج أن معظم الفرق غير مهتمة بالجانب النفسي للاعبين و يتمثل ذلك في عدم تواجد أخصائي نفسي الذي يلعب دورا هاما في التقليل من حدة القلق لديهم أثناء المنافسة.

السؤال السادس: متى يقوم المدرب بالتحضير النفسي لك؟

الجدول رقم (06): معرفة الفترة التي يقوم فيها المدرب بالتحضير النفسي.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
قبل وأثناء المنافسة	70	72,91%	61,37	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
أثناء المنافسة	10	10,41%					
قبل المنافسة	26	27,08%					
المجموع	96	100%					



شكل رقم (06): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (06)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 61,37، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 5,99، ويرى الأغلبية من اللاعبين بنسبة 72,91% بأن المدرب يقوم بالتحضير النفسي لهم قبل وأثناء المنافسة، أما 27,08% يرون بأنه يكون قبل المنافسة، أما نسبة 10,41% يرون بأن المدرب يقوم بالتحضير النفسي لهم أثناء المنافسة.

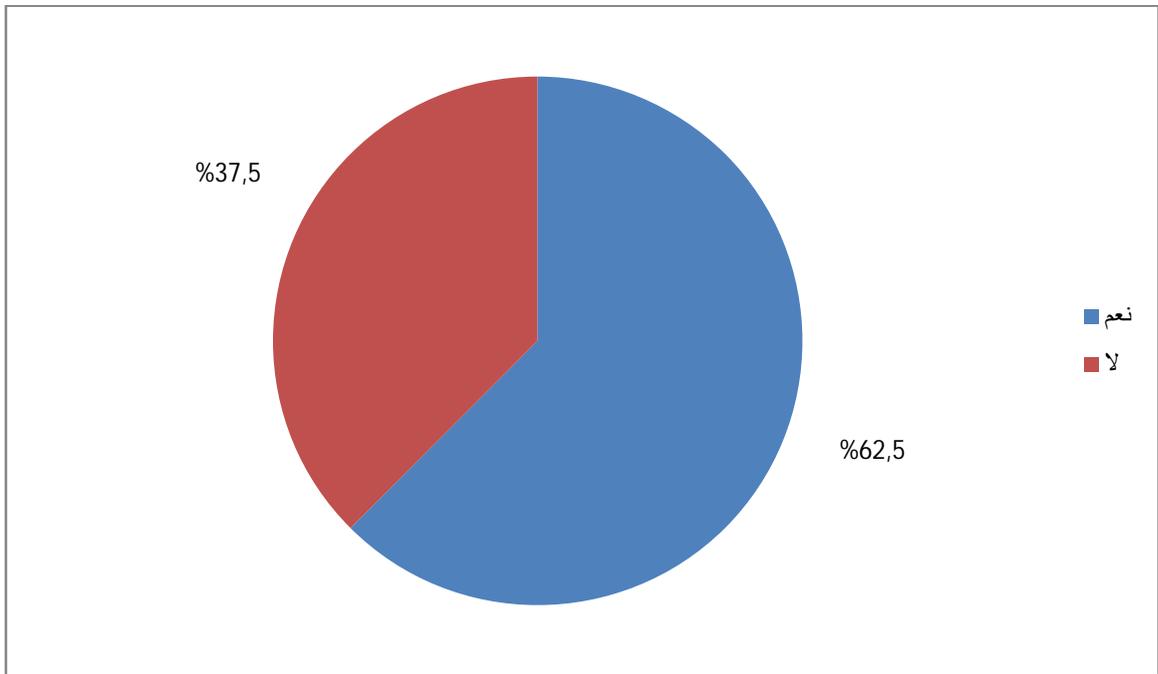
ومنه نستنتج أن معظم المدربين يركزون على التحضير النفسي قبل وأثناء المنافسة.

المحور الثاني: وجود الجمهور يؤثر سلبا على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

السؤال السابع: هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟

الجدول رقم (07): معرفة ما إذا كانت نفسية اللاعبين تتأثر بوجود جمهور الخصم.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	60	62,5%	06	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	36	37,5%					
المجموع	96	100%					



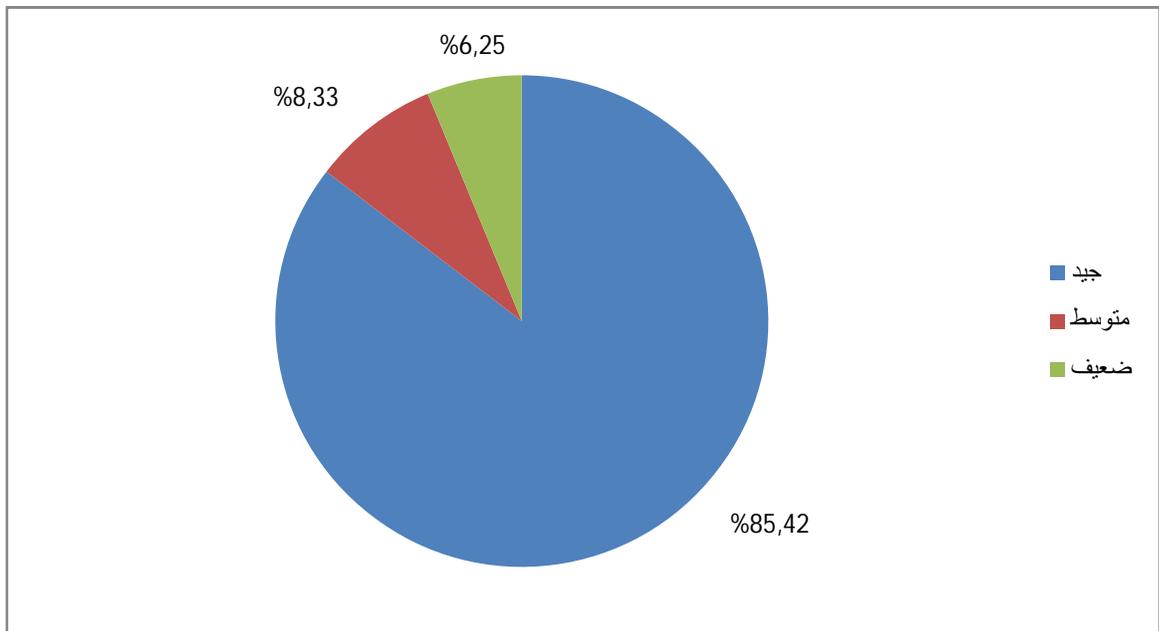
شكل رقم (07): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (07)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 06، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن نسبة تقدر ب 62,5% من اللاعبين بأنهم يشعرون بالخوف والقلق في وجود جمهور الخصم وبالتالي يؤثر على أدائهم بالسلب، أما نسبة 37,5% فلا يتأثرون بوجود جمهور الخصم.

ومنه نستنتج بأن اللاعبين يشعرون بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم.

السؤال الثامن: عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور، كيف يصبح أدائك؟
الجدول رقم (08): معرفة مدى تأثير تشجيع الجمهور على أداء اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
جيد	82	85,42%	117,25	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
متوسط	08	8,33%					
ضعيف	06	6,25%					
المجموع	96	100%					



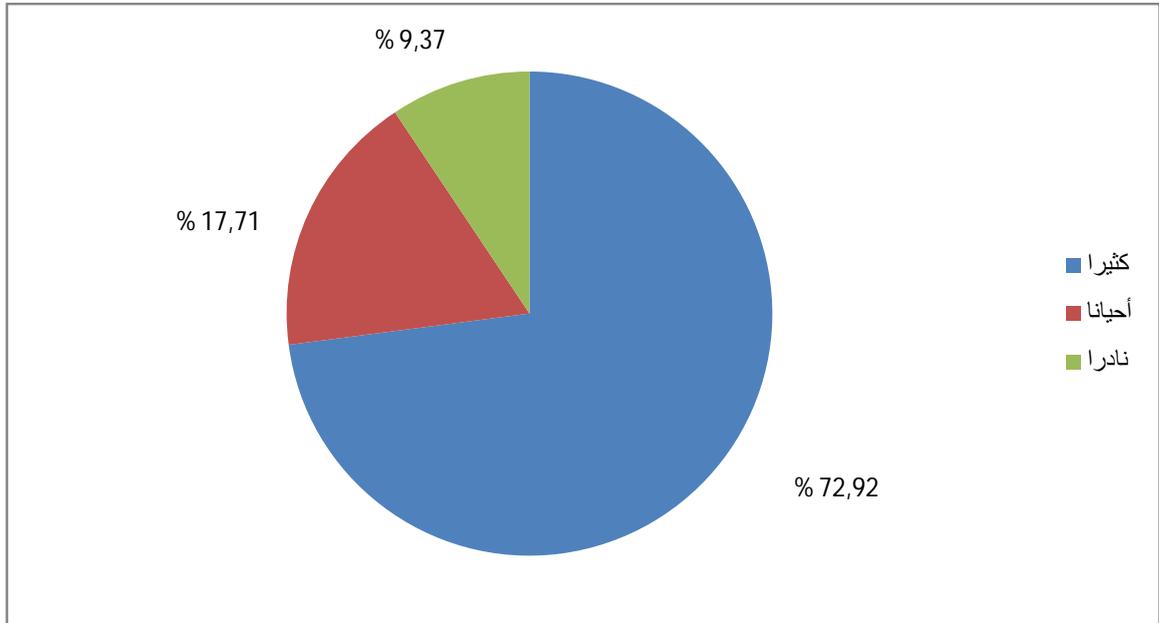
شكل رقم (08): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (08)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 117,25، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 5,99، ونلاحظ هناك اختلاف في مدى تأثير تشجيعات الجمهور على أداء اللاعبين، نجد نسبة كبيرة تقدر بـ 85,42% من اللاعبين يصبح أدائهم جيد من خلال تشجيع الجمهور، أما نسبة 8,33% يصبح أدائهم متوسط، أما نسبة 6,25% يصبح أدائهم ضعيف. ومنه نستنتج بأن اللاعبين عندما يسمعون لصيحات وأهازيج الجمهور يصبح أدائهم جيد.

السؤال التاسع: هل الهتافات العدوانية من بعض المشجعين المتعصبين التي تمسك تساهم في زيادة القلق لديك؟

الجدول رقم(09): معرفة مدى تأثير الهتافات العدوانية من بعض المشجعين على نفسية اللاعبين ومساهمتها في زيادة القلق لديهم.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
كثيرا	70	%72,92	68,68	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
أحيانا	17	%17,71					
نادرا	09	%9,37					
المجموع	96	%100					



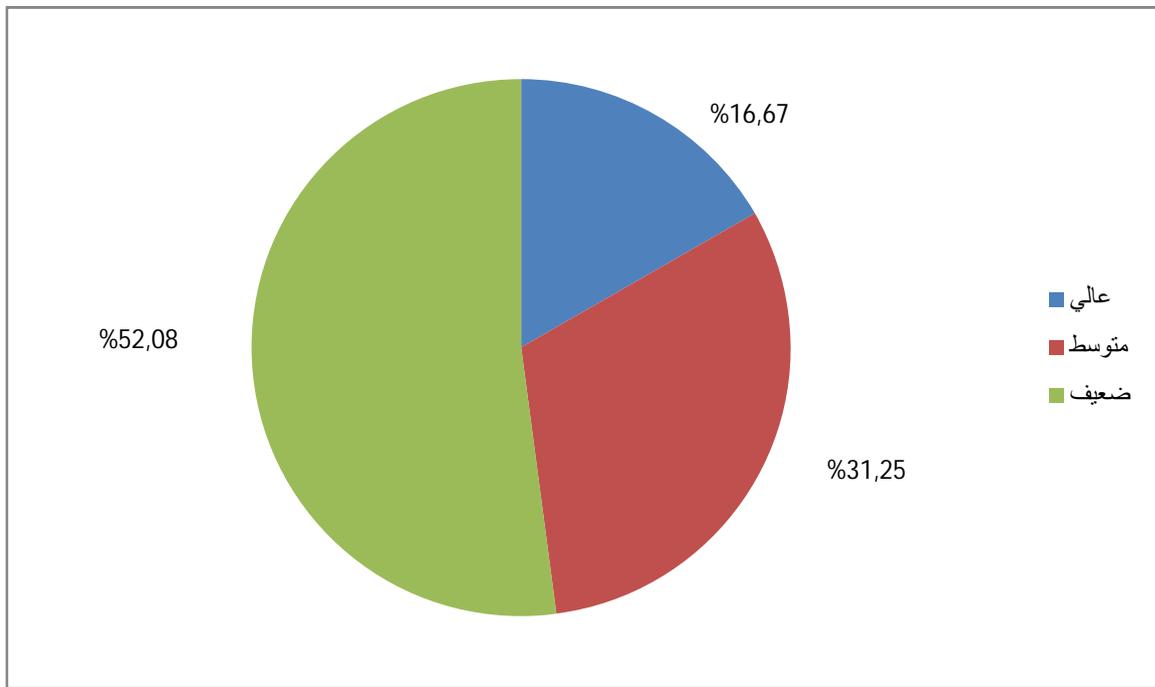
شكل رقم (09): يبين تمثيلا لنسب الجدول (09)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 68,68، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 5,99، ونلاحظ أن نسبة كبيرة تقدر ب %72,92 من اللاعبين يتأثرون كثيرا بالهتافات العدوانية التي تمسهم مما تؤدي إلى زيادة القلق لديهم، أما نسبة %17,71 متأثر أحيانا عليهم، أما نسبة %9,37 فيرون أنها نادرا ما تؤثر عليهم.

ومنه نستنتج بأن معظم اللاعبين يتأثرون بالهتافات العدوانية التي تمسهم وتساهم في زيادة القلق لديهم.

السؤال العاشر: كيف يكون أدائك عند اللعب خارج ميدانك وأمام جمهور الخصم؟
الجدول رقم (10): معرفة مدى تأثير جمهور الفريق الخصم على أداء اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
عالي	16	16,67%	18,25	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
متوسط	30	31,25%					
ضعيف	50	52,08%					
المجموع	96	100%					



شكل رقم (10): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (10)

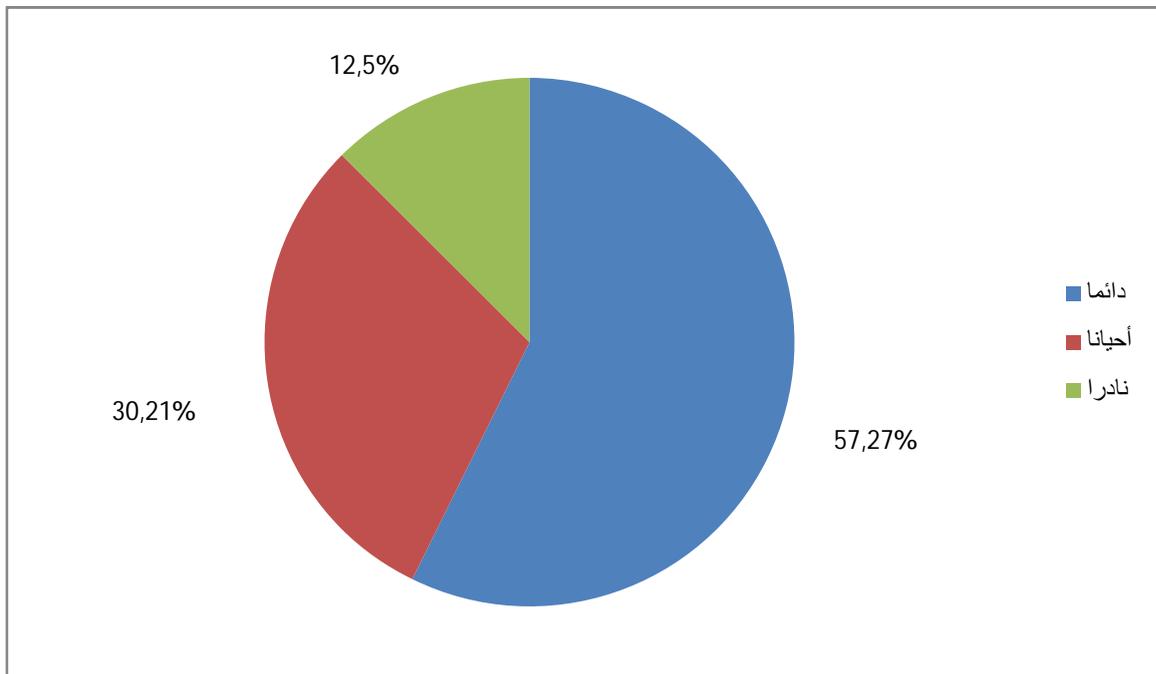
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 18,25، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 5,99، يرى الأغلبية من اللاعبين 52,08% بأن أدائهم يكون ضعيفا خارج ميدانهم وأمام جمهور الفريق الخصم، أما نسبة 31,25% فيرون بأن أدائهم يكون متوسط، أما نسبة 16,67% فيرون بأنه يكون عاليا.

ومنه نستنتج بأن جمهور الفريق الخصم يكون سببا رئيسيا في التأثير سلبا على أداء اللاعبين.

السؤال الحادي عشر: هل مطالبة الجمهور بتغييرك يشعرك بالقلق؟

الجدول رقم (11): معرفة ما إذا كان لضغط الجمهور أثر على نفسية اللاعب مما يؤدي إلى شعوره بالقلق.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
دائما	55	57,27%	29,31	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
أحيانا	29	30,21%					
نادرا	12	12,50%					
المجموع	96	100%					



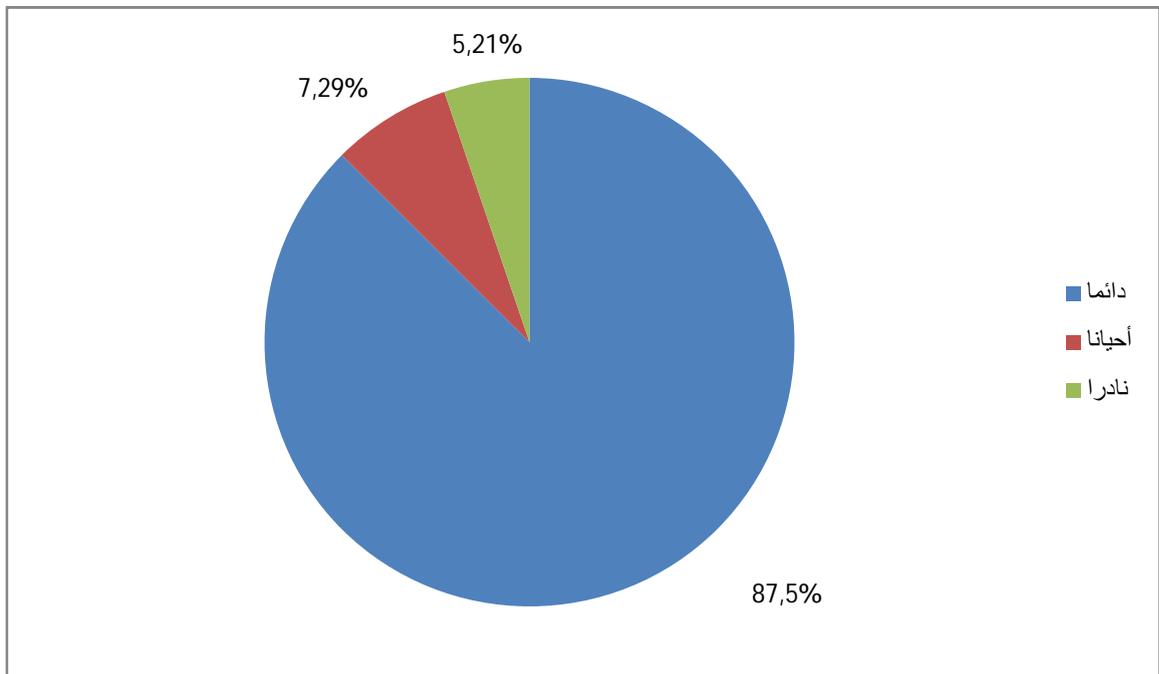
شكل رقم (11): يبين تمثيلا لنسب الجدول (11)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 29,31، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 5,99، يرى الأغلبية من اللاعبين 57,29% بأن مطالبة الجمهور بتغييره يشعره بالقلق وبالتالي يؤثر على أدائه دائما، أما نسبة 30,21% فيرون بأنهم يتأثرون أحيانا، أما نسبة 12,5% فأنهم نادرا ما يتأثرون بها.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يشعرون بالقلق عند مطالبة الجمهور بتغييرهم وهذا ما ينعكس بالسلب على أدائهم.

السؤال الثاني عشر: عندما يقوم الجمهور بسلوك سلبي إتجاه فريقك. هل يؤثر ذلك على أدائك؟
الجدول رقم(12): معرفة مدى تأثير السلوكات السلبية للجمهور على أداء الفريق.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
دائما	84	87,50%	126,81	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
أحيانا	07	7,29%					
نادرا	05	5,21%					
المجموع	96	100%					



شكل رقم(12): تبين تمثيلا لنسب الجدول (12)

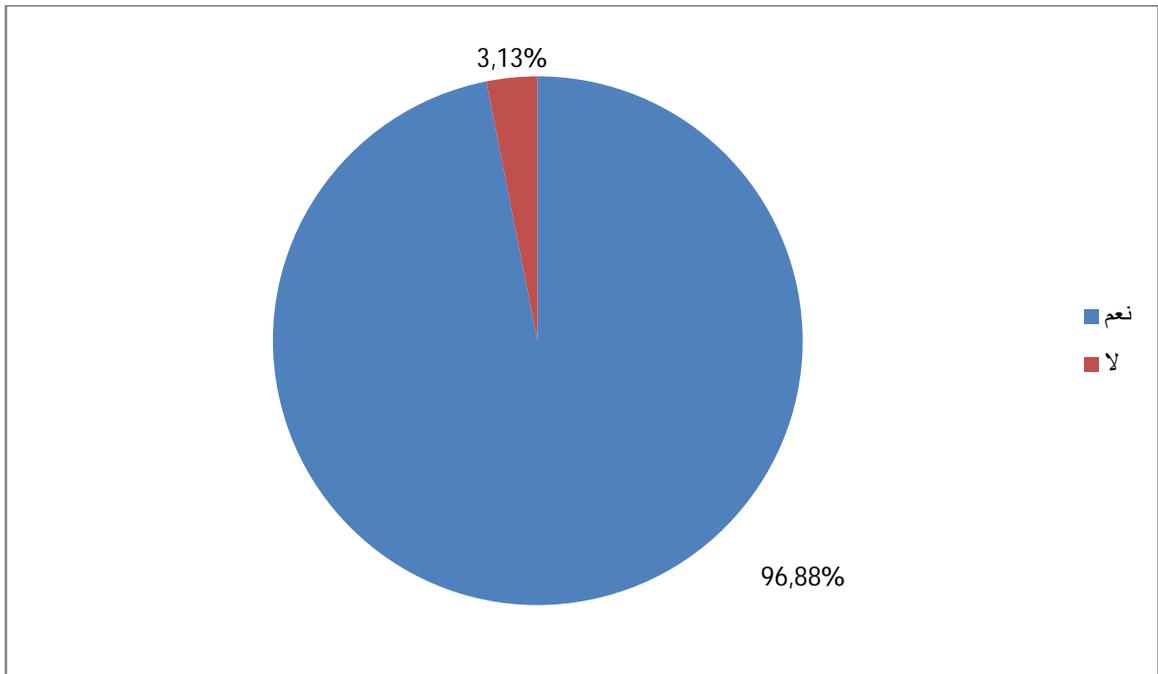
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 126,81، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 5,99، ويرى أغلبية اللاعبين 87,50% بأنه عندما يقوم الجمهور بسلوك سلبي إتجاه فريقهم يؤثر دائما على أدائهم، أما نسبة 7,29% فإنه أحيانا ما يؤثر ذلك على أدائهم، أما نسبة 5,21% نادرا ما تأثر السلوكات على أدائهم.

ومنه نستنتج أنه عندما يقوم الجمهور بسلوك سلبي اتجاه الفريق فإنه يؤثر بشكل سلبي على أداء اللاعبين.

السؤال الثالث عشر: هل يتحسن أدائك عند تشجيع الجمهور لفريقك؟

الجدول رقم (13): معرفة ما إذا كان لتشجيعات الجمهور أثر في تحسين أداء اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	93	96,88%	84,37	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	03	3,13%					
المجموع	96	100%					



شكل رقم(13): يبين تمثيلا لنسب الجدول (13)

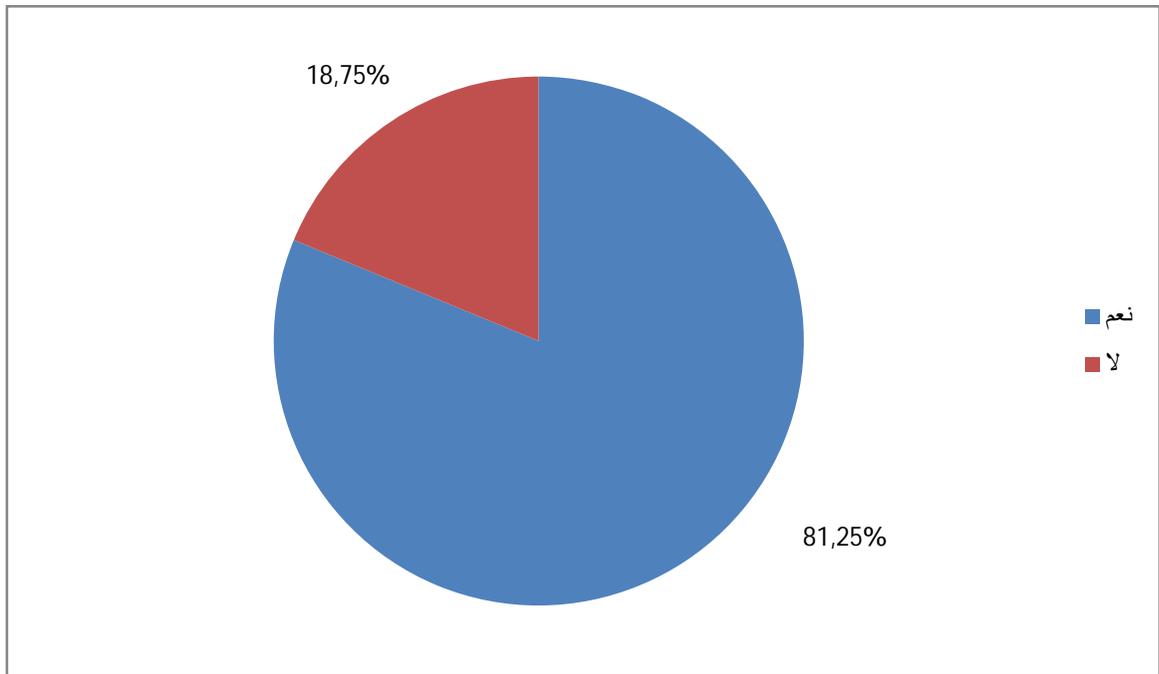
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 84,37، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن جل اللاعبين أجمعوا بنسبة 96,88% على أن تشجيعات الجمهور لها أثر وتساهم في تحسين أداء اللاعبين، أما نسبة 3,12% فلا يرون أنها تساهم في تحسين أدائهم. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون بأن تشجيعات الجمهور تساهم بشكل كبير في تحسين أدائهم لأنها تحفزهم وتدفعهم إلى بذل مجهود أكبر من خلال الحماس الذي يخلقه في المدرجات.

المحور الثالث: للتحكيم أثناء المباراة أثر سلبي في زيادة نسبة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.

السؤال الرابع عشر: هل تتأثر نفسية اللاعب بالأداء السلبي للحكم في قراراته أثناء المباراة؟

الجدول رقم(14): معرفة مدى تأثر نفسية اللاعب بالقرارات السلبية للحكم أثناء المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	78	81,25%	37,5	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	18	18,75%					
المجموع	96	100%					



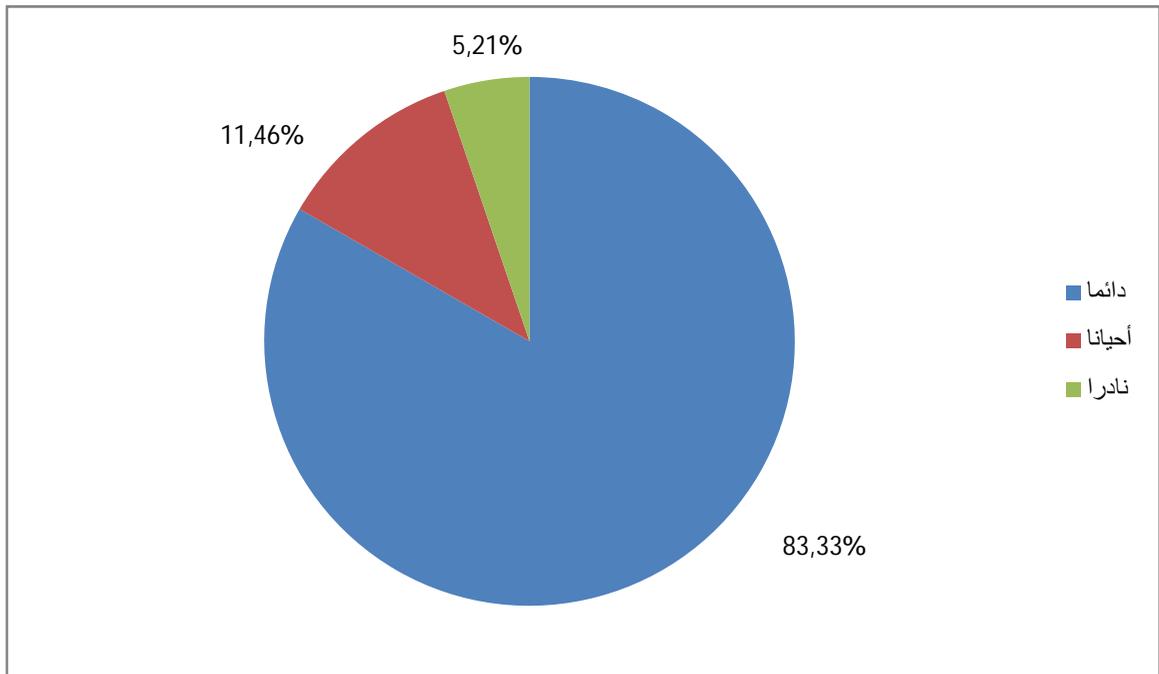
شكل رقم(14): يبين تمثيلا لنسب الجدول (14)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 37,5، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن معظم اللاعبين أجمعوا بنسبة 81,25% بأن الأداء السلبي للحكم في قراراته تساهم في زيادة القلق لديهم بينما 18,75% فيرون أنها لا تأثر عليهم. ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين تتأثر نفسياتهم نتيجة القرارات السلبية للحكم أثناء المباراة مما يؤدي الى زيادة نسبة القلق لديهم.

السؤال الخامس عشر: هل يقلقك قرار الحكم عندما يكون خاطئ؟

الجدول رقم (15): معرفة ردود أفعال اللاعبين عندما يتخذ الحكم قرارا خاطئا.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
دائما	80	83,33%					توجد فروق ذات دلالة إحصائية
أحيانا	11	11,46%	108,56	5,99	0,05	02	
نادرا	05	5,21%					
المجموع	96	100%					



شكل رقم (15): يبين تمثيلا لنسب الجدول (15)

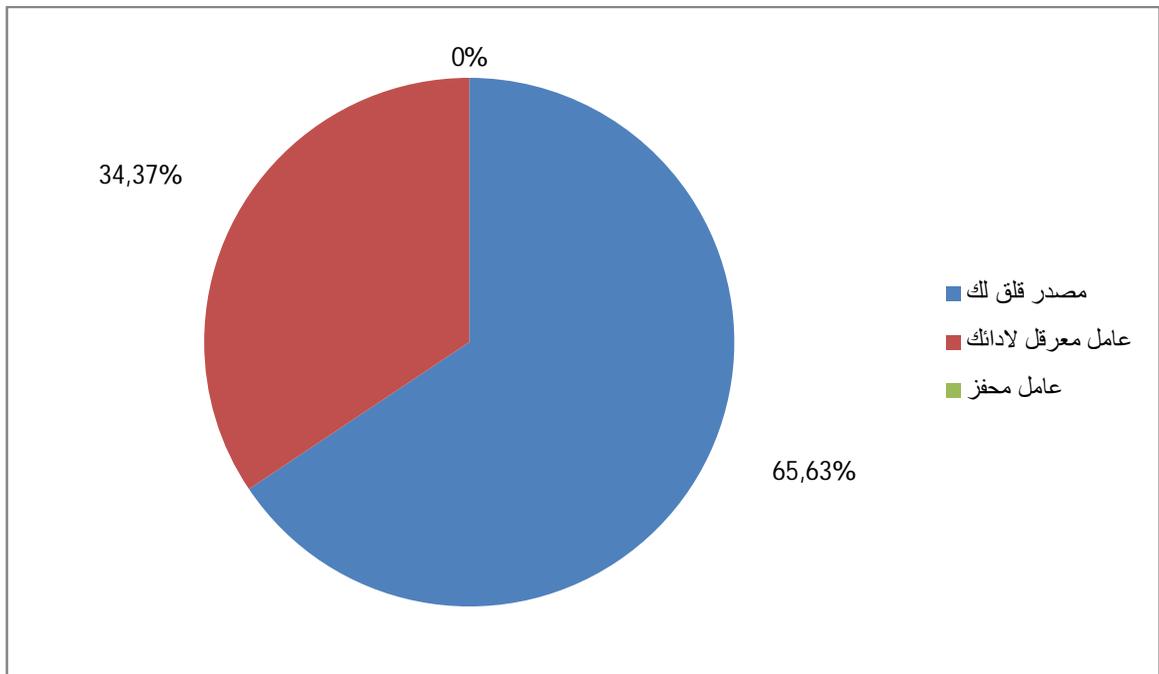
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 108,56، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 5,99، ونلاحظ أن نسبة كبيرة تقدر ب 83,33% من اللاعبين يرون بأن قرار الحكم عندما يكون خاطئ يؤثر دائما عليهم، أما نسبة 11,46% فيرون بأنها أحيانا ما تؤثر عليهم، بينما نسبة 5,21% يرون أنها لا تؤثر عليهم إلا نادرا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يتأثرون بالقرار الخاطئ للحكم مما يؤدي إلى التأثير على حالتهم النفسية فيؤدي إلى زيادة القلق لديهم.

السؤال السادس عشر: حدث لك وان عشت مباراة رسمية التحكيم فيها غير نزيه. كيف تعتبر هذا التصرف؟

الجدول رقم (16): معرفة مستوى رأي اللاعبين في الحكام ومدى تأثيرها على حالتهم العصبية والإنفعالية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
مصدر قلق لك	63	65,63%					
عامل معرقل لأدائك	33	34,37%	62,06	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
عامل محفز	00	00%					
المجموع	96	100%					



شكل رقم (16): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (16)

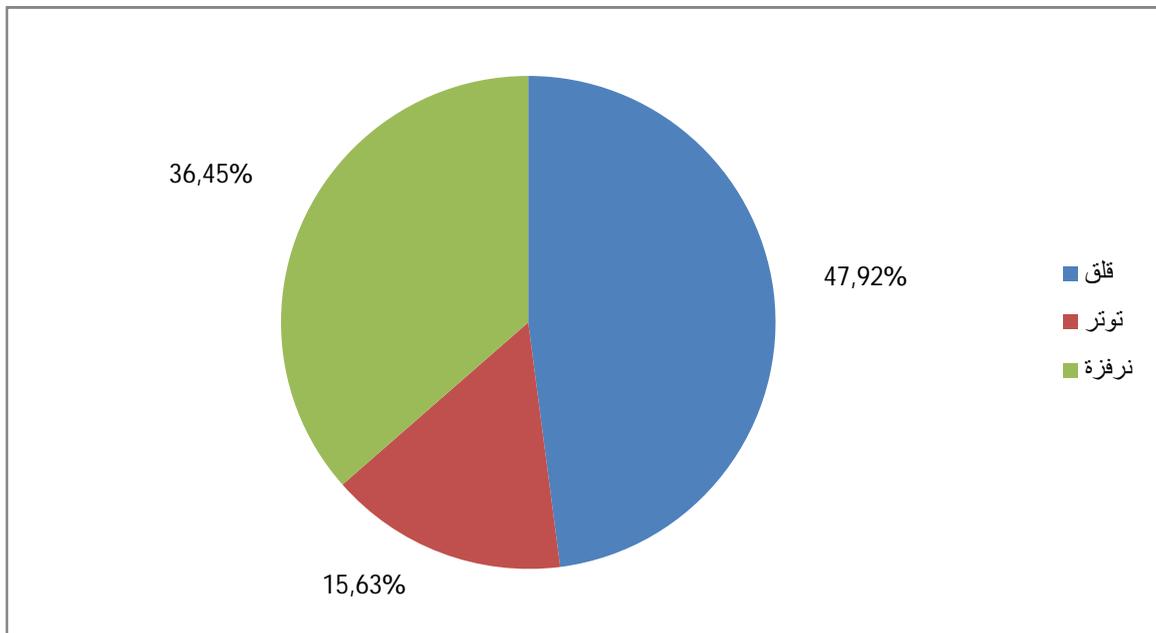
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 62,06، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 5,99، ونلاحظ أن نسبة 65,63% يرون بأن التحكيم الغير نزيه هو مصدر قلق للاعبين، ونسبة 34,37% يرون بأنها عامل معرقل للأداء.

من خلال إجابات اللاعبين نستنتج أن معظمهم يرون في التحكيم غير النزيه عامل مؤثر على حالتهم النفسية مما يؤدي إلى ظهور القلق لديهم.

السؤال السابع عشر: ماهو رد فعلك إتجاه قرارات الحكم السلبيه أثناء المباراة؟

جدول رقم (17): مدى تأثر اللاعبين بالقرارات السلبيه للحكم أثناء المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
قلق	46	47,92%	15,43	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
توتر	15	15,63%					
نرفزة	35	36,45%					
المجموع	96	100%					



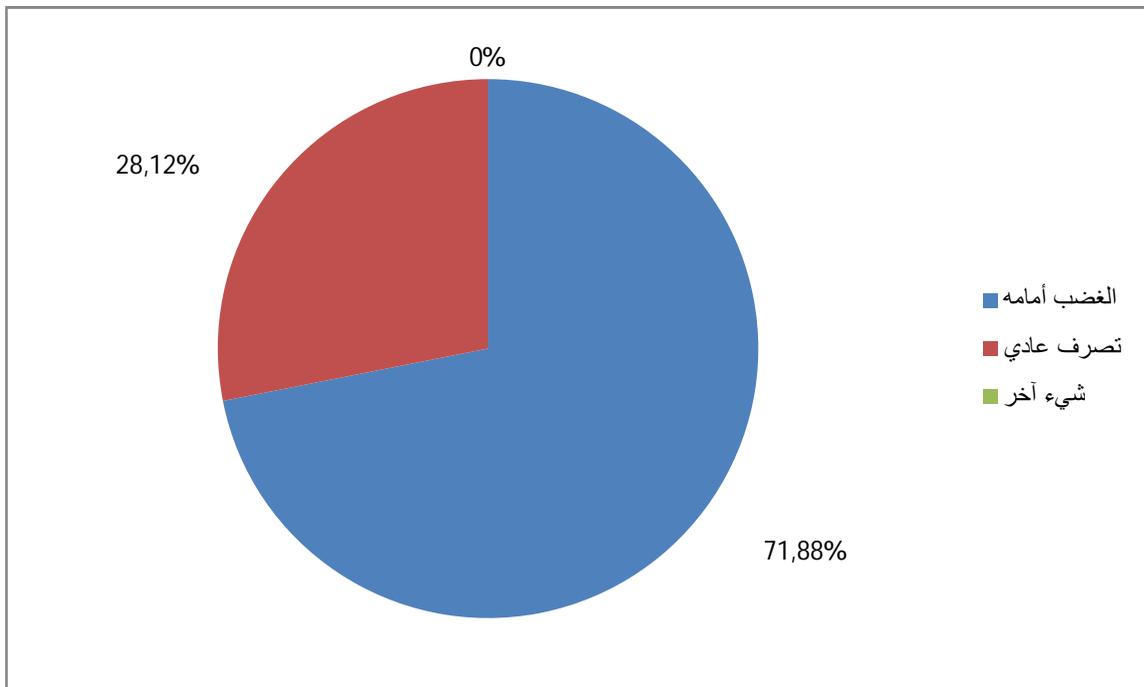
شكل رقم (17): يبين تمثيلا لنسب الجدول (17)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 15,43، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 5,99، ونلاحظ أن نسبة 47,92% تتأثر بالقرار السلبي للحكم مما يسبب لهم القلق، أما نسبة 36,45% فيرون بأنها عامل مسبب للنرفزة، بينما 15,63% يرون بأنها مصدر لتوتر اللاعبين. ومنه نستنتج أن غالبية اللاعبين يرون بأن قرارات الحكم السلبيه تأثر على حالتهم النفسية مما يسبب لهم زيادة في القلق.

السؤال الثامن عشر: إذا إنهزم فريقك بسبب سوء التحكيم. ما هو رد فعلك إتجاه الحكم؟

جدول رقم (18): معرفة ردود أفعال اللاعبين نتيجة تسبب الحكم في إنهزام الفريق.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
الغضب أمامه	69	71,88%	75,56	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
تصرف عادي	27	28,12%					
شيء آخر	00	00%					
المجموع	96	100%					



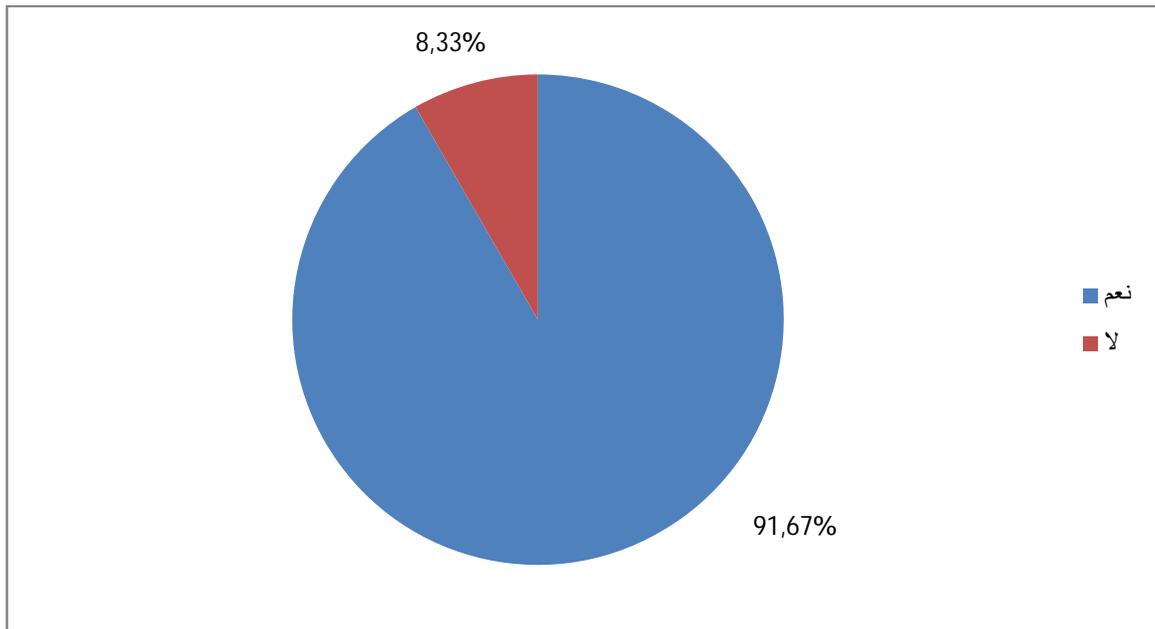
شكل رقم (18): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (18)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 75,56، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 5,99، ونلاحظ أن نسبة كبيرة تقدر ب 71,88% يكون رد فعلهم الغضب إتجاه الحكم، بينما نسبة 28,12% يقوم بتصرف عادي اتجاهه. من خلال نتائج الجدول نستنتج أن معظم اللاعبين يكون رد فعلهم اتجاه الحكم الغضب أمامه بسبب سوء التحكيم.

السؤال التاسع عشر: هل ترى بأن سوء التحكيم يؤثر على نتائج فريقك؟

جدول رقم (19): معرفة مدى تأثير سوء التحكيم على نتائج الفريق.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	88	91,67%	66,66	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	08	8,33%					
المجموع	96	100%					



شكل رقم (19): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (19)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 66,66، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن نسبة 91,67% يرون بأن سوء التحكيم يؤثر على نتائج الفريق و8,33% يرون بأنها لا تؤثر على نتائج الفريق. ومنه نستنتج أن غالبية اللاعبين يتأثرون بسوء التحكيم مما يؤدي إلى زيادة القلق لديهم فينعكس سلباً على نتائج الفريق.

السؤال العشرون: ماهي العواقب "النتائج" التي تحدث نتيجة التحكيم السلبي أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة الأشياء الوخيمة التي تنجر عن سوء التحكيم.

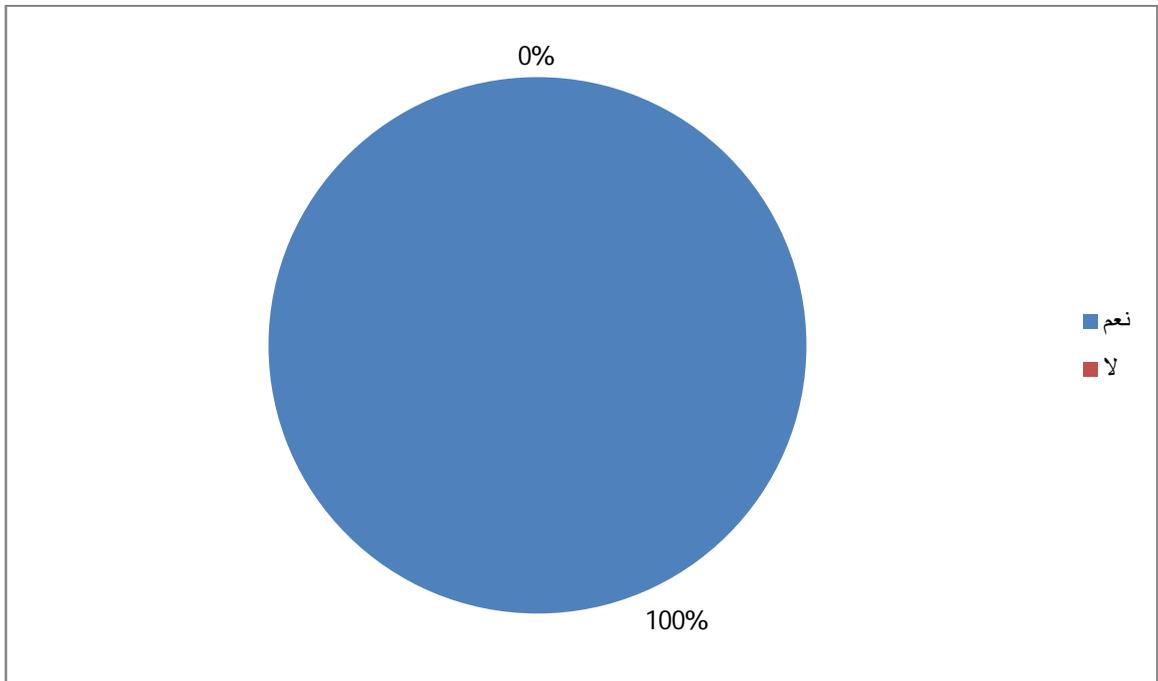
لقد اختلفت وتضاربت آراء اللاعبين حول الأشياء الوخيمة المتوقعة حدوثها نتيجة التحكيم السلبي، فمنهم من يرى بأن سوء التحكيم يؤدي إلى توليد حالة من العنف داخل الملاعب وذلك من خلال الشحن السلبي للجماهير مما يؤدي إلى جرحى في صفوف المتفرجين واللاعبين، كما يؤدي إلى الخروج عن نطاق اللعب النظيف يكون من خلال التدخلات الخسنة بين اللاعبين والمشادات بينهم، كما يرى البعض الآخر أنها تسبب في توقف اللعب من حين لآخر، وكل هذا يؤدي إلى الإخلال بقوانين اللعبة التي تتسم بالروح الرياضية بين الفريقين.

المحور الأول: إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى زيادة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

السؤال الواحد والعشرون: هل نقص التحضير النفسي يساهم في زيادة القلق لديه؟

الجدول رقم (20): معرفة ما إذا كان نقص التحضير النفسي يساهم في زيادة القلق لدى اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	08	% 100	08	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	00	% 00					
المجموع	08	% 100					



شكل رقم (20): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (20)

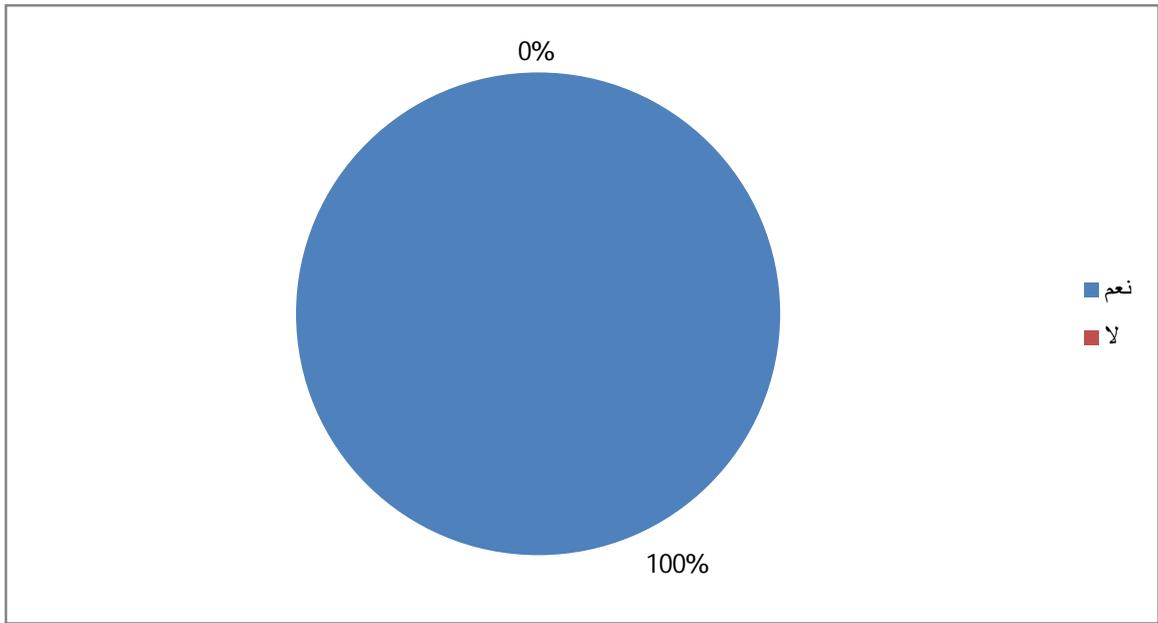
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن جميع المدربين يرون بأن نقص التحضير النفسي للاعب يساهم في زيادة القلق لديهم.

ومنه نستنتج أن جميع المدربين يرون بأن كل اللاعبين يتأثرون بنقص التحضير النفسي مما يساهم في زيادة القلق لدى اللاعبين.

السؤال الثاني والعشرون: هل تركزون في التدريب على التحضير النفسي؟

الجدول رقم (21): معرفة ما إذا كان المدربون يهتمون في التدريب بجانب التحضير النفسي للاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	08	% 100	08	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	00	% 00					
المجموع	08	% 100					

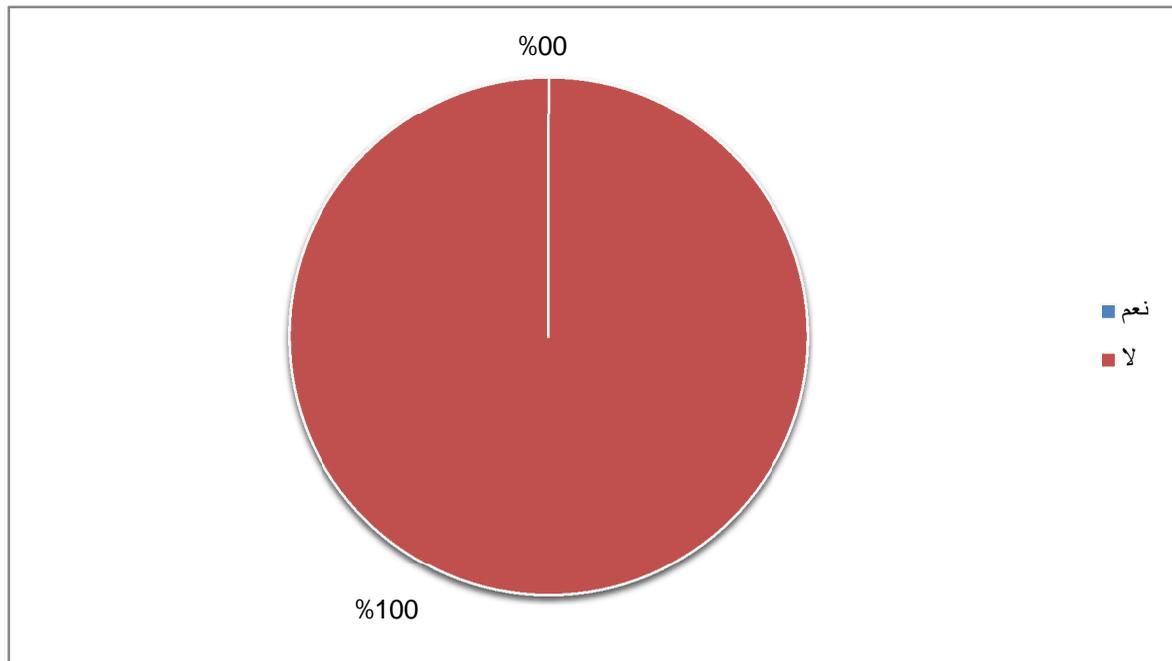


شكل رقم (21): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (21)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 04، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ويرى كل المدربين بأنهم يركزون على جانب التحضير النفسي خلال التدريب. ومنه نستنتج من خلال النتائج أن كل المدربين أثناء التدريب يركزون على الجانب النفسي للاعب لمعرفة مدى أهمية هذا الجانب وعلى أدائه.

السؤال الثالث والعشرون: هل لفريقك أخصائي نفساني يتبع الحالات النفسية للاعبين؟
الجدول رقم (22): معرفة ما إذا كان يتواجد ضمن الطاقم الفني للفريق أخصائي نفساني.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	00	%00	08	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	08	%100					
المجموع	08	%100					



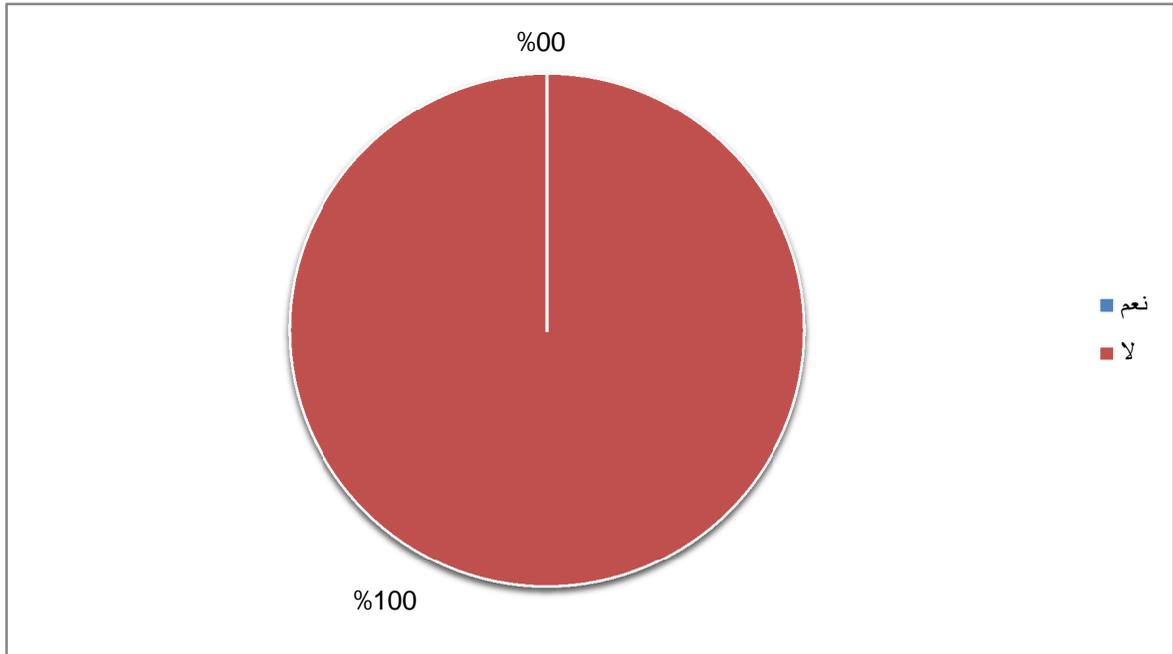
شكل رقم(22): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (22)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ويرى كل المدربين بأنه لا يوجد في فريقه أخصائي نفساني بنسبة مئوية تقدر ب 100%.
ومنه نستنتج أن جميع الفرق لا يوجد ضمن الطاقم الفني لديهم أخصائي نفساني يتبع الحالات النفسية للاعبين . وهذا ما يؤكد عدم الإهتمام بالجانب النفسي للاعب مما تؤثر في نفسيته و يؤدي إلى زيادة حدة القلق لديه.

السؤال الرابع والعشرون: هل تخضعون للاعب لبرنامج تطوير المهارات النفسية؟

الجدول رقم (23): معرفة ما إذا كان المدربين مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	00	%00	08	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	08	%100					
المجموع	08	%100					



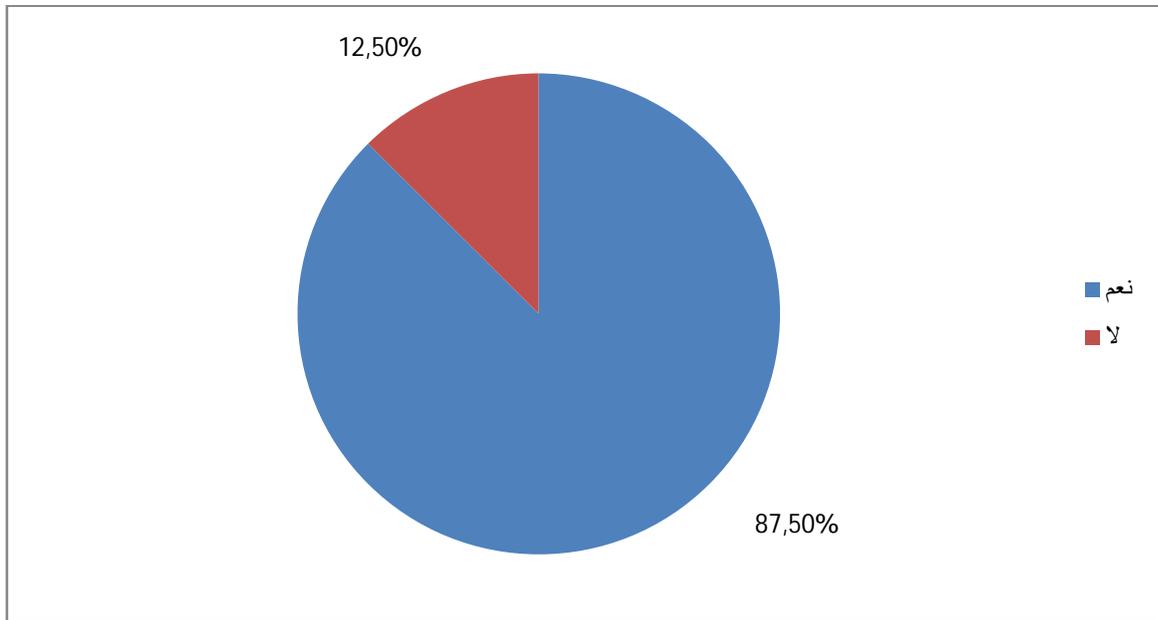
شكل رقم (23): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (23)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ويرى كل المدربين بأنهم لا يخضعون لاعبيهم لبرنامج تطوير المهارات النفسية. ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين لا يخضعون للاعبين لبرنامج تطوير المهارات النفسية لتحقيق الاستقرار النفسي وبذلك يؤثر انعدامها سلباً على نفسية اللاعبين مما يسبب لهم زيادة في حدة القلق.

السؤال الخامس والعشرون: هل ترون أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم.

الجدول رقم (24): معرفة مدى تأثير التحضير النفسي الجيد على أداء اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	07	87,5%	4,5	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	01	12,5%					
المجموع	08	100%					



شكل رقم (24): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (24)

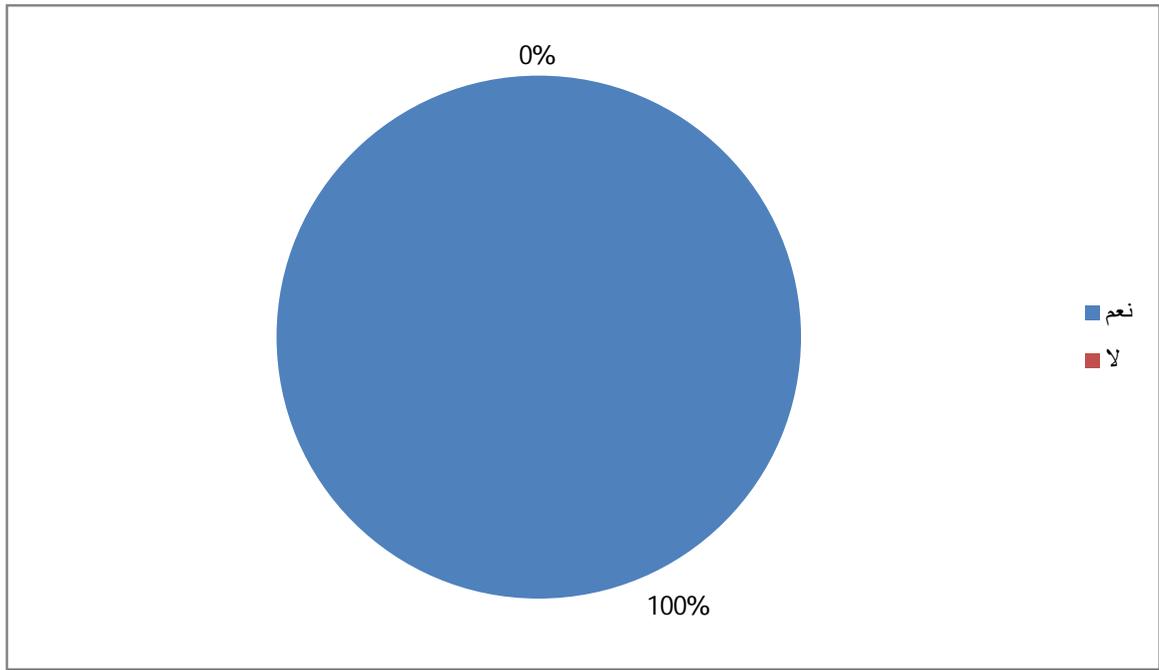
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 4,5 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، نلاحظ أن معظم المدربين بنسبة تقدر بـ 87,5% أن التحضير النفسي له أثر إيجابي على مستوى أداء اللاعبين وحالتهم النفسية بينما ترى نسبة تقدر بـ 12,5% أنه ليس للتحضير النفسي دور إيجابي على مستوى أداء اللاعبين وهذا راجع لعدم كفاءة المدرب وإهماله وعدم إعطائه لجانب التحضير النفسي حقه الكافي من الاهتمام.

ومنه نستنتج الدور الإيجابي الذي يلعبه التحضير النفسي على الجانب النفسي للاعب من خلال التقليل من حدة القلق لديه وهذا ما يؤثر إيجابيا على أدائه وفي إهماله يؤثر سلبا.

السؤال السادس والعشرون: هل للتحضير النفسي علاقة بتخفيض حدة القلق لدى اللاعبين؟

الجدول رقم (25): معرفة ما إذا كان التحضير النفسي يساهم في التخفيض من حدة القلق لدى اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	08	% 100	08	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	00	% 0					
المجموع	08	% 100					



شكل رقم (25): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (25)

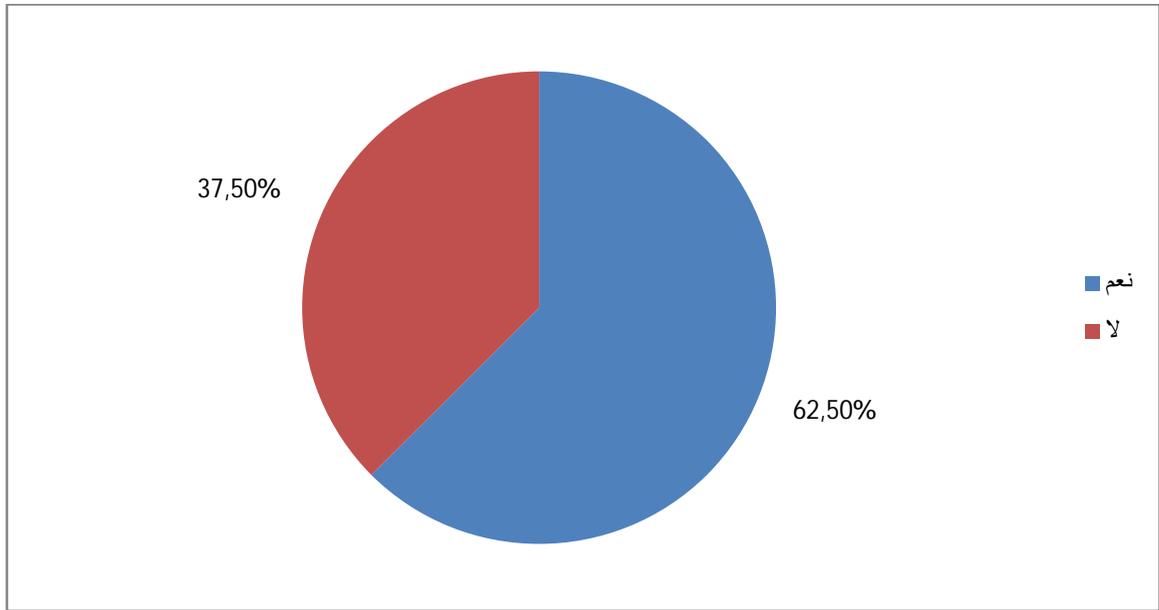
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ويرى جميع المدربين أن للتحضير النفسي علاقة بتخفيض حدة القلق لدى اللاعبين. ومنه نستنتج بأن للتحضير النفسي علاقة بتخفيض حدة القلق لدى اللاعبين.

المحور الثاني: وجود الجمهور يؤثر سلبا على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

السؤال السابع والعشرون: هل لفريقك جمهور يتبعه في كل اللقاءات؟

الجدول رقم (26): معرفة ما إذا كان للفريق جمهور يتبعه في كل اللقاءات.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	05	62,50%					لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	03	37,50%	0,5	3,84	0,05	01	
المجموع	08	100%					



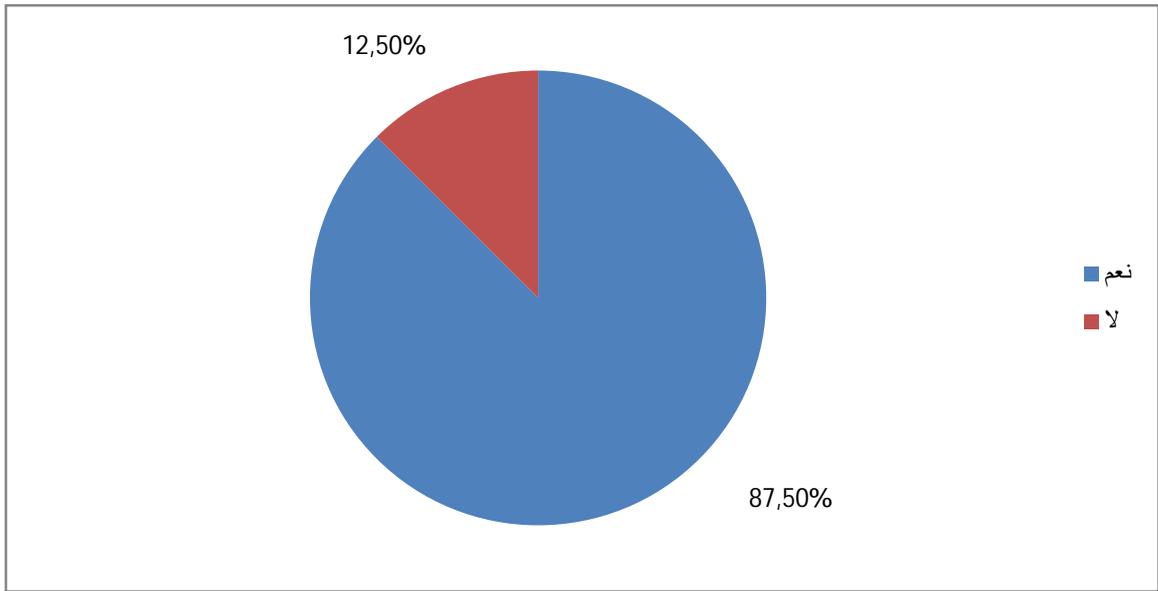
شكل رقم (26): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (26)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 0,5 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84 وبالتالي نلاحظ هناك تباين في آراء المدرسين فمنهم نسبة تقدر ب 62,5% أنه لفريقهم جمهور يتبعه في كل اللقاءات، أما نسبة تقدر ب 37,5% ترى بأنه لا يتبع الجمهور فريقه في كل اللقاءات.

ومنه نستنتج أن وجود الجمهور لا يؤثر سلبا على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

السؤال الثامن والعشرون: هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في أداء مستوى اللاعبين؟
الجدول رقم (27): معرفة مدى تأثير ضغط مناصري الفريق الخصم على أداء اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	07	87,5%	4,5	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	01	12,5%					
المجموع	08	100%					



شكل رقم (27): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (27)

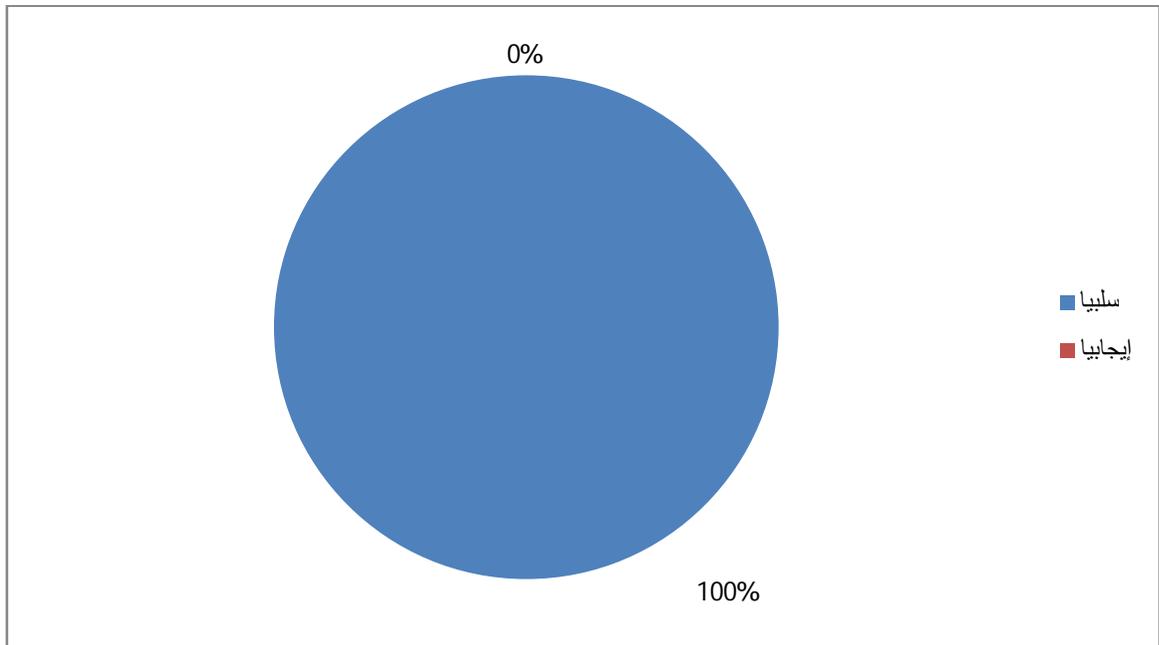
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 4,5 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ومنه نلاحظ اختلاف آراء المدربين حيث يرى 87,5% من المدربين أن ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى نقص في أداء مستوى اللاعبين، بينما ترى نسبة 12,5% بأن ضغط الجمهور للفريق الخصم ليس له دور سلبي يؤدي إلى نقص في أداء مستوى اللاعبين.

من خلال الإجابات نستنتج أن غالبية المدربين يرون أن ضغط مناصري الفريق الخصم تساهم في التأثير سلباً على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال التاسع والعشرون: عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور للاعبين. هل يؤثر هذا على أداء اللاعبين.

الجدول رقم (28): معرفة كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء الفريق؟

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
سلبيا	08	% 100	08	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
إيجابيا	00	% 00					
المجموع	08	% 100					



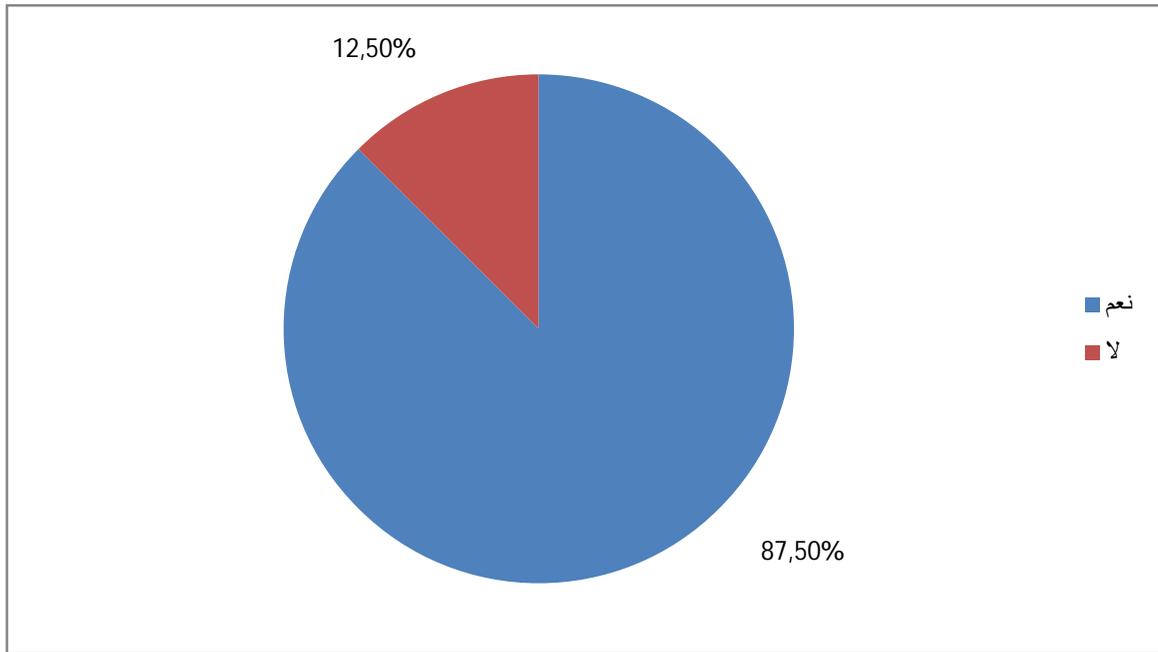
شكل رقم (28): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (28)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ويرى جميع المدربين بأن عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور على اللاعبين، يؤثر ذلك على أداء اللاعبين.

ومنه نستنتج أن جميع اللاعبين يتأثرون بالسلوكات العدوانية التي تنجر من الجمهور على اللاعبين وبالتالي يساهم ذلك في التأثير على أدائهم.

السؤال الثالثون: هل مطالبة الجمهور لفريقك بتحقيق نتائج إيجابية يساهم ذلك في التأثير سلبا على أدائهم؟
الجدول رقم (29): معرفة ما إذا كان لمطالبة الجمهور بتحقيق نتائج إيجابية يؤثر على أداء اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
سلبيا	07	87,5%	4,5	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
إيجابيا	01	12,5%					
المجموع	08	100%					



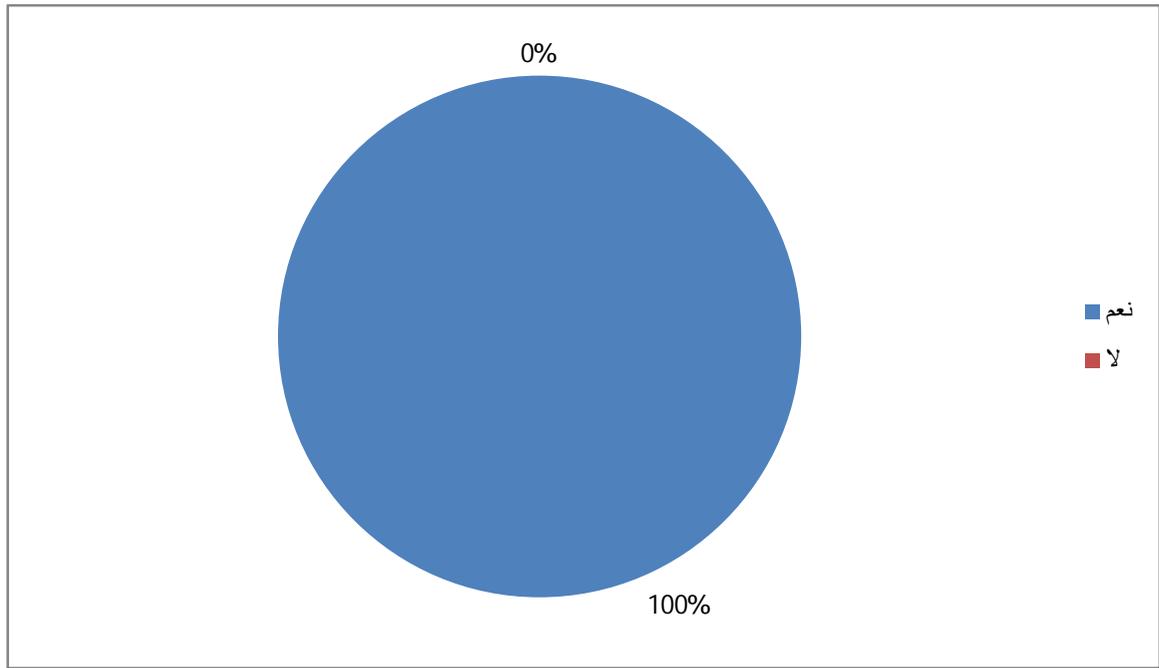
شكل رقم (29): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (29)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 4,5 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن نسبة كبيرة تقدر ب 87,5% من المدربين يرون بأن مطالبة الجمهور بتحقيق النتائج الإيجابية يزيد من الضغط على اللاعبين وبالتالي يؤثر سلبا على أدائهم بينما ترى نسبة تقدر ب 12,5% بأن المطالبة بتحقيق النتائج الإيجابية لا تؤثر على أداء اللاعبين.

ومنه نستنتج أن للجمهور أثر سلبي على أداء اللاعبين من خلال مطالبته بتحقيق نتائج إيجابية مما يولد الضغط لدى اللاعبين وبالتالي ينخفض أدائهم.

السؤال الواحد والثلاثون: عندما يقوم الجمهور بسلوك سلبي إتجاه فريقك. هل يؤثر ذلك على أداء اللاعبين؟
الجدول رقم (30): مدى تأثير السلوكات السلبية للجمهور على أداء الفريق.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	08	% 100	08	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	00	% 00					
المجموع	08	% 100					



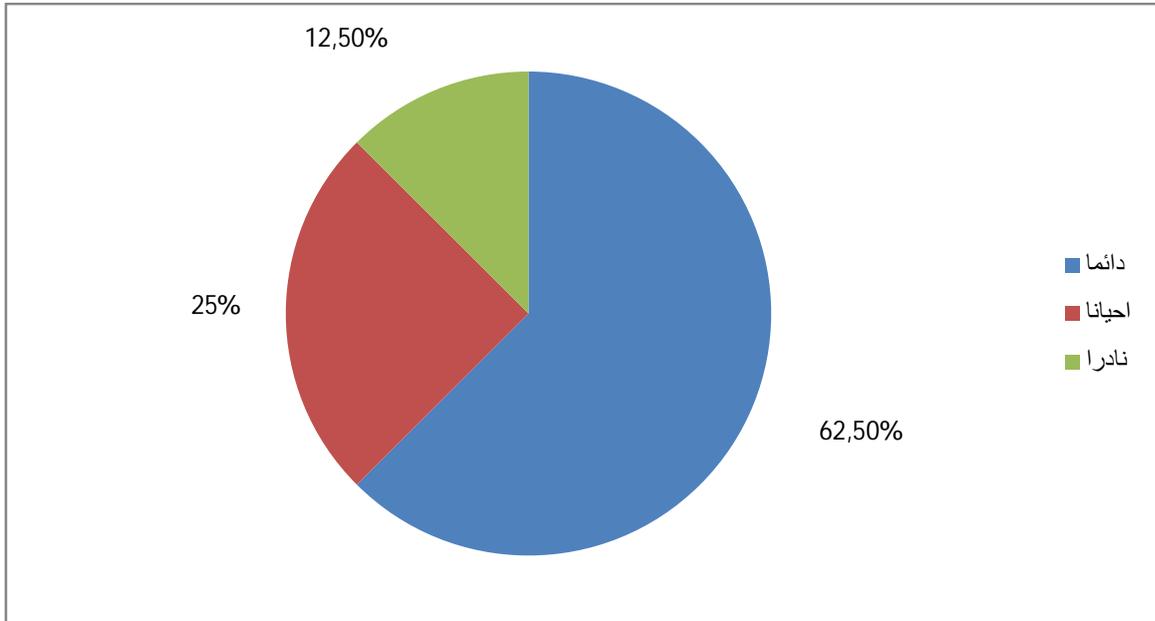
شكل رقم (30): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (30)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن كل المدربين يرون بأنه عند قيام الجمهور بسلوك سلبي إتجاه الفريق يؤثر ذلك سلبا على أداء اللاعبين.

ومنه نستنتج أن جميع اللاعبين يتأثرون بالسلوكات السلبية التي يقوم بها الجمهور إتجاه الفريق مما يؤثر سلبا على أداء الفريق واللاعبين.

السؤال الثاني والثلاثون: هل الهتافات العدوانية من بعض المشجعين المتعصبين التي تمس اللاعبين تؤثر سلبا على أدائهم؟
الجدول رقم (31): معرفة مدى تأثير الهتافات العدوانية من بعض المشجعين المتعصبين على أداء اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
دائما	05	62,50%	3,25	5,99	0,05	02	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
أحيانا	02	25%					
نادرا	01	12,50%					
المجموع	08	100%					



شكل رقم (31): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (31)

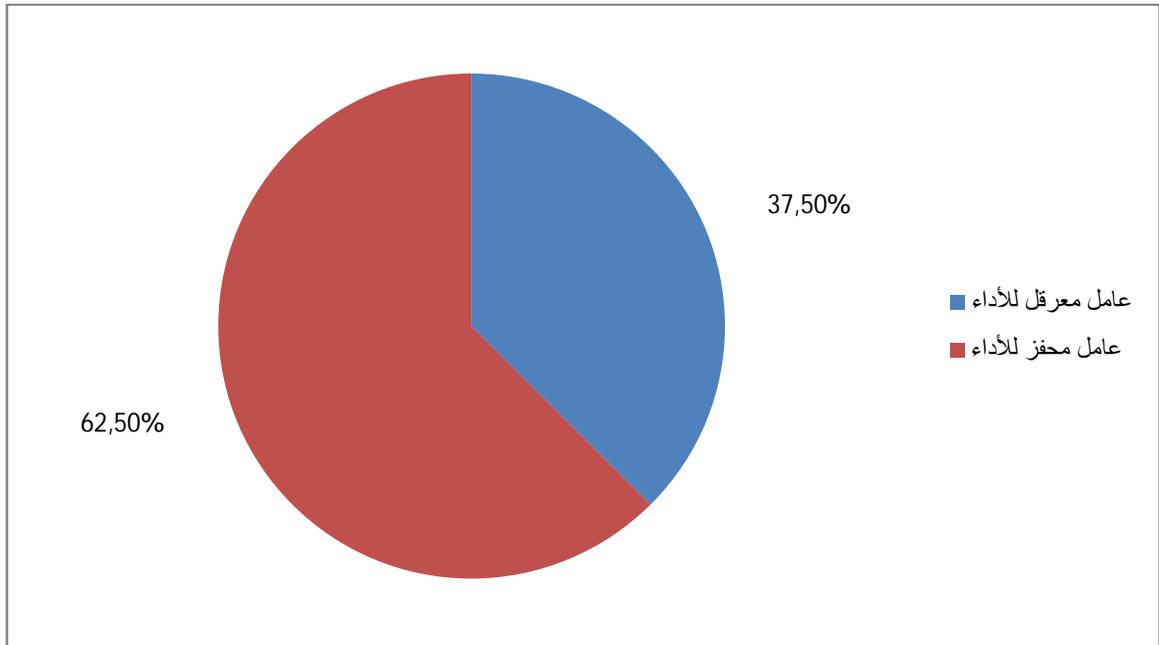
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 3,25، وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 5,99، وبالتالي نلاحظ هناك تباين في آراء المدربين فمنهم نسبة تقدر ب 62,5% أن للهتافات العدوانية أثر سلبي على أدائهم دائما، بينما ترى نسبة 25% بأنها تؤثر عليهم أحيانا بينما ترى نسبة تقدر ب 12,5% بأنها لا تؤثر إلا نادرا.

ومنه نستنتج أن الهتافات العدوانية من بعض المشجعين المتعصبين التي تمس اللاعبين لا تؤثر سلبا على أدائهم.

السؤال الثالث والثلاثون: حدث لك وإن عشت مقابلة مصيرية الجمهور فيها غير. كيف تعتبر هذا العامل بالنسبة لفريقك؟

الجدول رقم (32): معرفة مدى تأثير تواجد الجمهور الغير على أداء اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
عامل معرقل للأداء	03	37,5%	0,5	3,84	0,05	01	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
عامل محفز للأداء	05	62,5%					
المجموع	08	100%					



شكل رقم (32): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (32)

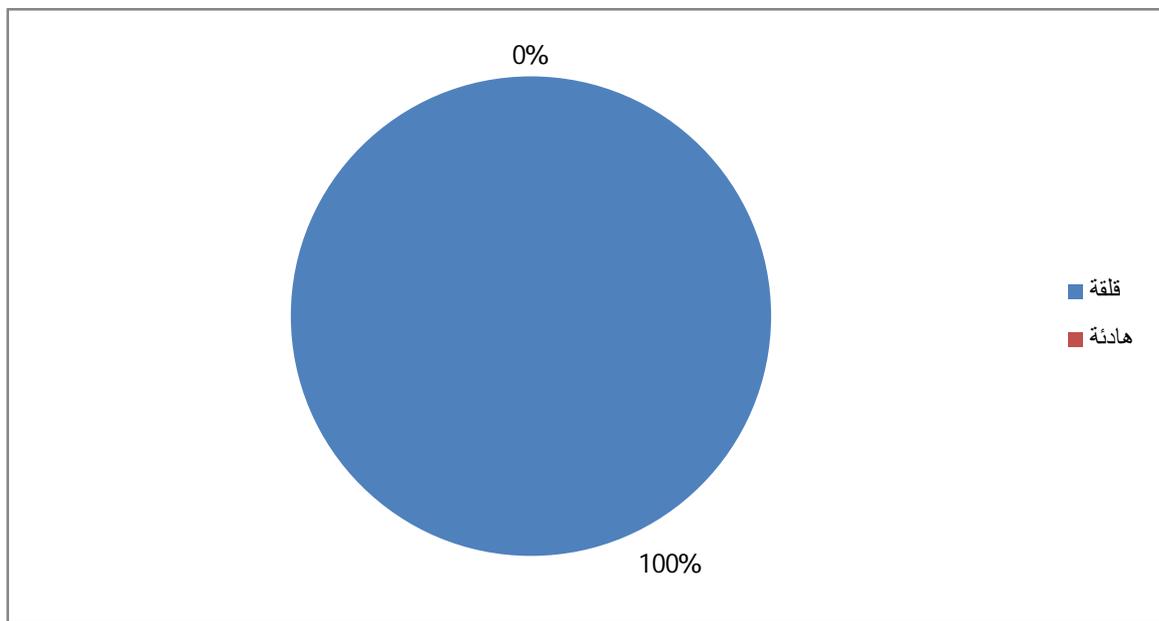
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أنه لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 0,5 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، وبالتالي نلاحظ أن هناك تباين في آراء المدربين، فمنهم نسبة تقدر ب 62,5% تعتبر أن الجمهور الغير عامل محفز للأداء، أما نسبة 37,5% فتري بأنها عامل معرقل للأداء. ومنه نستنتج أن معظم إجابات المدربين يرون بأن تواجد الجمهور هو عامل محفز للأداء لدى اللاعبين.

المحور الثالث: للتحكيم أثناء المباراة أثر سلبي في زيادة نسبة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.

السؤال الرابع والثلاثون: كيف تكون نفسية لاعبيك في وجود حكم غير نزيه أثناء المقابلة؟

الجدول رقم (33): معرفة الحالة النفسية لدى اللاعبين عند وجود حكم غير نزيه أثناء المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
قلقة	08	100%	08	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
هادئة	00	00%					
المجموع	08	100%					

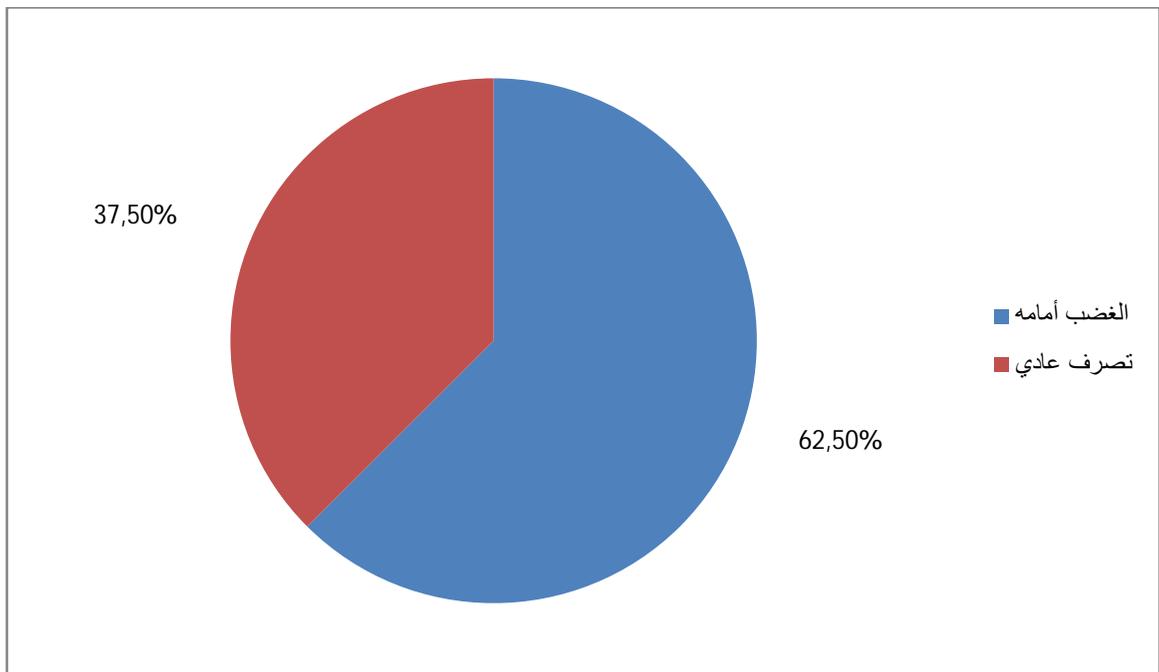


شكل رقم (33): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (33)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، فنلاحظ أن غالبية المدربين يرون نسبة تقدر ب 100% أن نفسية اللاعبين في وجود حكم غير نزيه أثناء المقابلة قلقة، وهذا إن دل إنما يدل على التأثير السلبي الذي يساهم الحكم فيه في زيادة حدة القلق. ومنه نستنتج بأن التحكيم غير النزيه أثناء المقابلة له أثر سلبي في زيادة القلق لدى اللاعبين.

السؤال الخامس والثلاثون: إذا انهزم فريقك بسبب سوء التحكيم ما هو رد فعل اللاعبين اتجاه الحكم؟
الجدول رقم (34): معرفة إذا كان سوء التحكيم دافع في ظهور القلق لدى اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
الغضب أمامه	05	62,5%	0,5	3,84	0,05	01	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
تصرف عادي	03	37,5%					
المجموع	08	100%					



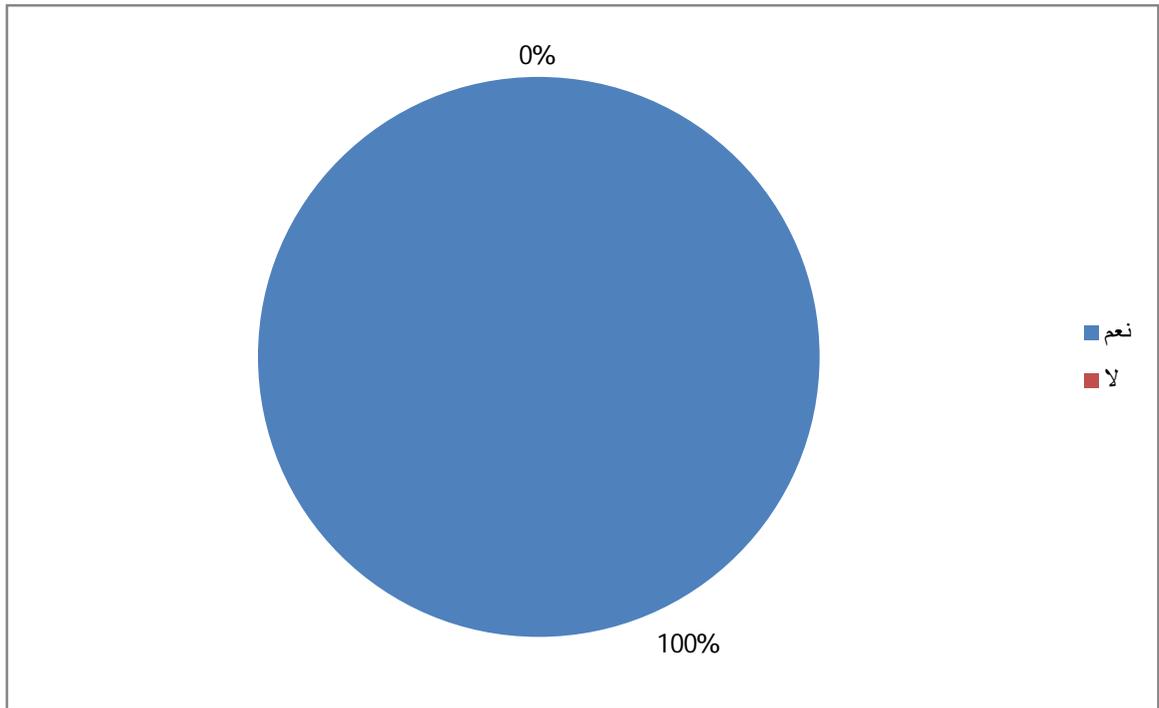
شكل رقم (34): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (34)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول بأنه لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 0,5 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، وبالتالي نلاحظ أن هناك تباين في آراء المدربين، فمنهم نسبة تقدر ب 62,5% ترى بأن اللاعبين تكون ردة فعلهم الغضب أمامه بسبب سوء التحكيم، أما نسبة 37,5% فتري بأن اللاعبين يكون تصرفهم عادي تجاه الحكم.

ومنه نستنتج أنه إذا انهزم الفريق بسبب سوء التحكيم لا يساهم في زيادة حدة القلق لديهم.

السؤال السادس والثلاثون: هل التحكيم السلبي يساهم في زيادة القلق لدى اللاعبين؟
الجدول رقم (35): معرفة ما إذا كان التحكيم السلبي يساهم في زيادة القلق لدى اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
قلقة	08	% 100	08	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
هادئة	00	% 00					
المجموع	08	% 100					



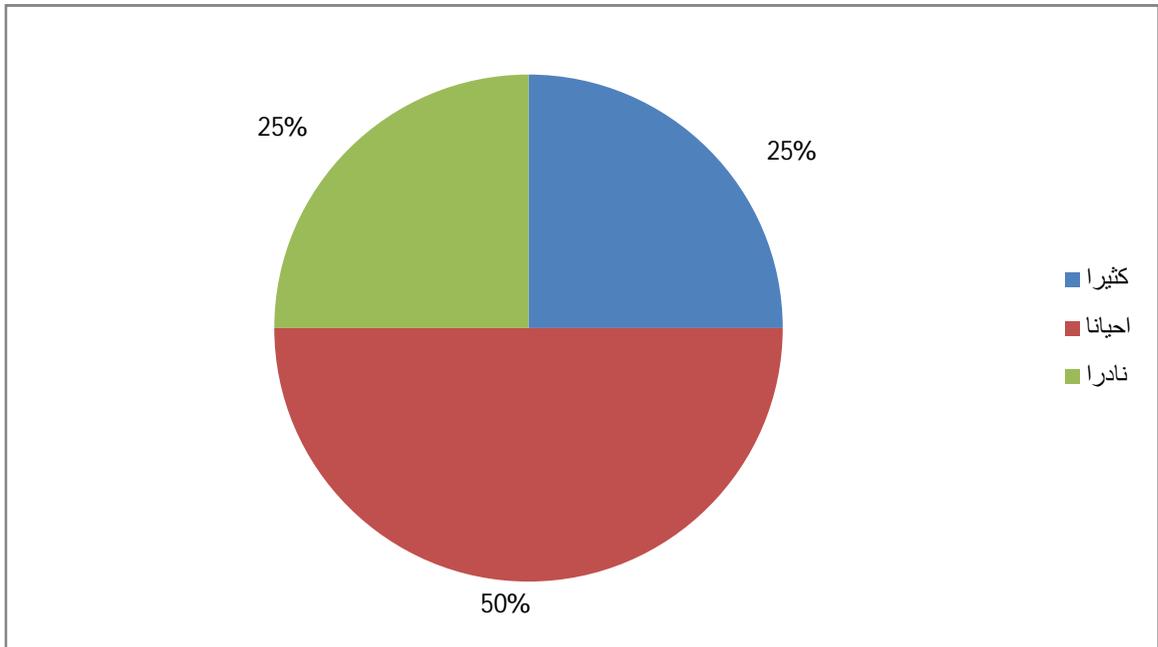
شكل رقم (35): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (35)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن نسبة تقدر ب 100% من المدربين يرون بأن التحكيم السلبي يساهم في زيادة حدة القلق لدى اللاعبين.

ومنه نستنتج أن التحكيم السلبي له أثر في زيادة حدة القلق لدى اللاعبين.

السؤال السابع والثلاثون: عندما يحذر الحكم لاعبيك أثناء المقابلة أكثر من مرة . هل يشعركم ذلك بالقلق؟
الجدول رقم (36): معرفة مدى تأثر اللاعبين بالتحذيرات المتكررة للحكام أثناء المقابلة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
دائما	02	25%	01	5,99	0,05	02	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
أحيانا	04	50%					
نادرا	02	25%					
المجموع	08	100%					



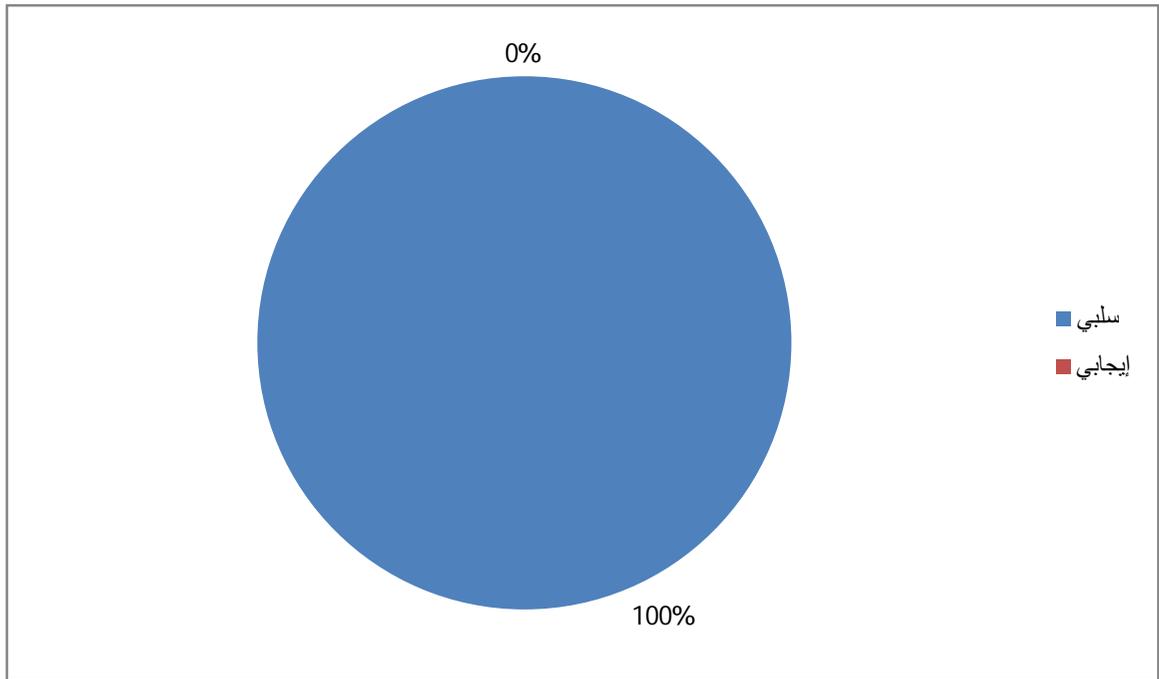
شكل رقم (36): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (36)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 01، وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 5,99، وبالتالي نلاحظ تباين في آراء المدربين فمنهم نسبة تقدر ب 50% يرون بأن اللاعبين يشعرون أحيانا بالقلق، بينما ترى نسبة تقدر ب 25% أنهم يشعرون كثيرا بالقلق ونسبة 25% ترى أنه نادرا ما يشعركم ذلك بالقلق.

ومنه نستنتج أنه عندما يحذر الحكم اللاعبين أثناء المقابلة أكثر من مرة لا يشعركم ذلك بالقلق.

السؤال الثامن والثلاثون: ما هو رد فعل اللاعبين اتجاه قرارات الحكم الخاطئة أثناء المباراة؟
الجدول رقم (37): معرفة ردود أفعال اللاعبين اتجاه قرارات الحكم الخاطئة أثناء المباريات.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
سلبي	08	100%	08	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
إيجابي	00	00%					
المجموع	08	100%					



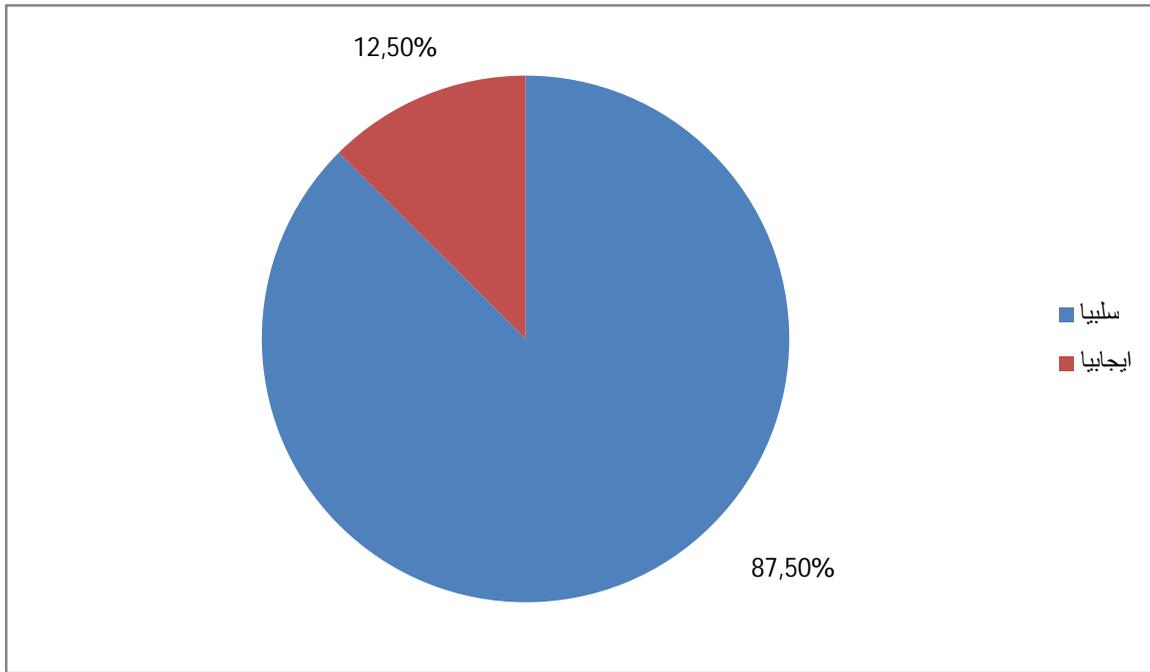
شكل رقم (37): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (37)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن كل المدربين وبنسبة تقدر ب 100% بأنهم يرون ردود أفعال اللاعبين اتجاه قرارات الحكم أثناء المباراة سلبية.

ومنه نستنتج أن جميع اللاعبين تتأثرون بقرارات الحكام أثناء المباراة مما يؤدي إلى زيادة حدة القلق لديهم.

السؤال التاسع والثلاثون: إذا أوقف الحكم اللاعبين في اللحظة الحاسمة. هل يشعروهم ذلك بالقلق؟
الجدول رقم (38): معرفة مدى تأثر اللاعبين بقرارات الحكم في اللحظات الحاسمة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
سلبيا	07	87,5%	4,5	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
إيجابيا	01	12,5%					
المجموع	08	100%					



شكل رقم (38): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (38)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 4,5 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن نسبة كبيرة تقدر ب 87,5% من المدربين يرون بأن قرار توقيف اللعب في اللحظة الحاسمة يساهم في زيادة حدة القلق لديهم بينما ترى نسبة تقدر ب 12,5% بأنهم لا يتأثرون بهذا القرار.

ومن خلال النتائج السابقة المدونة في الجدول نستنتج أن معظم المدربين يرون بأن اللاعب يتأثر و يشعر بالقلق إذا أوقفه الحكم في اللحظة الحاسمة.

السؤال الأربعون: ماهي الأشياء الوخيمة المتوقعة حدوثها نتيجة التحكيم السلبي؟

الغرض من السؤال: معرفة الأشياء الوخيمة التي تنجر عن سوء التحكيم.

من خلال الآراء التي تم جمعها من طرف المدربين نرى بأن هناك تباين في أفكارهم، بحيث يرى الأغلبية من المدربين بأن سوء التحكيم عواقبه وخيمة على اللاعبين والجمهور، ويكون ذلك من خلال حالة العنف التي تكون داخل الملعب، نتيجة تأثير هذا العامل على معنويات اللاعبين والجمهور مما يؤثر على حالتهم النفسية المهزوزة مما يؤدي ذلك إلى الإعتداءات الجسدية والكلام الفاحش والبيديء وتخريب الكراسي، كما يؤدي إلى فقدان اللاعبين لتركيزهم، وبالتالي الخروج عن نطاق اللعب النظيف والتدخلات الخسنة بينهم والمشادات، وتولد حالة من اللأمن داخل الملعب وكل هذا يؤدي إلى توقف المقابلات.

2-6- مناقشة ومقابلة النتائج والفرضيات:

1-2-6- الفرضية الأولى: إن إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى زيادة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (02) (03) (04) الخاصة بتحليل نتائج إستمارة الإستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى، وهي عينة اللاعبين والنتائج المتوصل إليها في الجداول (20)، (23) و (25) الخاصة بتحليل نتائج إستمارة الإستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية، وهي عينة المدربين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الأولى وهذا ما أكد عليه محمد عادل على أن «التحضير البسيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسياً»¹ وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى.

2-2-6- الفرضية الثانية: إن وجود الجمهور يؤثر سلبيًا على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (07) (10) (12) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة اللاعبين، والجداول رقم (28) (29) (30) التي تنتمي لتحليل نتائج إستمارة الإستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة المدربين، ومنه نستنتج أن هذه النتائج تدعم الفرضية الثانية وبينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي حيث تضمن قوله: «تميز المنافسات الرياضية بحدوثها في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي إختلافاً واضحاً، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سبباً في عدم إجادتهم»² وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

3-2-6- الفرضية الثالثة: إن للتحكيم أثناء المباراة أثر سلبي في زيادة نسبة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (14) (15) (16) التي تنتمي لتحليل نتائج إستمارة

الإستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة اللاعبين، والجداول رقم (33) (35) (37) التي تنتمي لتحليل نتائج إستمارة الإستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة المدربين، ونستنتج منه أن هذه النتائج تدعم الفرضية الثالثة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

1- محمد عادل. مرجع سابق، 1965. ص 65.

2- محمد حسن علاوي. مرجع سابق، 1987. ص 30 - 32.

خلاصة:

من خلال إستقراءنا لواقع كرة القدم الجزائرية وبالأخص القسم الشرفي - صنف أشبال - توصلنا فعلا إلى أنها تعاني من نقص في أخصائي التحضير النفسي، الشيء الذي يجعل اللاعبين يشعرون بزيادة في حدة القلق، كما أن الجمهور يكون عامل له أثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية، مما يجعلهم يرتكبون ويشعرون بالقلق، كما تعتبر قرارات الحكم الخاطئة أيضا دافع لظهور القلق لدى اللاعبين بحيث أن ضعف التحكيم وعدم التحكم في المقابلة وتحويل نتيجة المقابلة للخصم عن طريق القرارات الخاطئة دافع رئيسي لظهور القلق لدى اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

من النتائج التي توصلنا إليها من خلال الإستبيان المقدم للاعبين والمدربين نستنتج أن أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب، كما تبين لنا إن التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على أداء اللاعبين ولاحظنا في جميع الفرق بأنه لا يوجد أخصائي نفسي في الطاقم الفني للفريق كما وأيضاً أن الأغلبية منهم غير مهتمة ببرامج تطوير المهارات النفسية للاعبين، ويعتبر أيضاً الجمهور عامل من العوامل المؤثرة على أداء اللاعبين نتيجة الضغط الذي يفرضه على اللاعبين من خلال الهتافات العدوانية أو السلوكات اللاأخلاقية التي تمس اللاعبين وكذا لجمهور الفريق الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين.

وكذلك تتأثر نفسية اللاعبين نتيجة الأداء السلبي للحكم، حيث تبين لنا من خلال النتائج السابقة أن معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء التحكيمية ويرونها بأنها مصدر قلق لهم، مما يسبب لهم الإرتباك وتوتر الأعصاب مما يؤدي باللاعبين إلى عدم الشعور بالراحة، وبالتالي تكون ردود أفعالهم سلبية تجاه قرارات الحكم.

الخاتمة.

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الإختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والإهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا، ورغبة في تحسين كرة القدم الجزائرية، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب والدوافع التي أدت إلى ضعف وتدهور نتائج الكرة الجزائرية، وهذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع وأسباب التي تؤدي تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق والذي ركزنا فيه على لاعبين صنف الأشبال لكرة القدم، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق أثر كبير على الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبين، وهذا ليس معناه أنه العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم وإنما هناك أسباب أخرى منها سوء التسيير داخل الفريق وأهمية المنافسة وعدم وجود ثقافة كروية، وحول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل، ثم إقترحنا فرضيات رأينا أنها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة الإستبيان التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجتمع البحث الذي يتمثل في عينة من المدربين وعينة من اللاعبين توصلنا إلى أن الفرضيات الثلاث التي تم إقترحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجوا أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة راجين من كل من يهيمه الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة، وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

من خلال تحليل أسئلة الإستبيان الموجهة لمختلف المدربين واللاعبين والتي نتمنى أن يكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، إتضح لنا طرح جملة من التوصيات والإقتراحات أملا في التخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل الفلق، حيث بنيت هذه الإقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا و من أهمها:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب أن يخضعوا اللاعبين لبرامج تطوير المهارات النفسية.
- إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الإختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
- توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.
- ضرورة التكوين الجيد للحكام.
- إحترام الحكام لمهنتهم والعمل بكل إخلاص ووفاء.
- يجب أن يكون دور وسائل الإعلام السمعية البصرية والمكتوبة إيجابيا.
- يجب أن يشتمل التخطيط السنوي على التحضير النفسي والتحضير النظري معا.

أولاً/ قائمة المراجع باللغة العربية:

أ - القرآن الكريم:

- 1- قال الله تعالى: (ولا يرهق وجوههم فتر ولا ذلة) الآية (26) سورة يونس.
- 2- قال الله تعالى: (فلا يخاف بخسا ولا رهقا) الآية (13) سورة الجن.
- 3- قال الله تعالى: «وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما إستأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم» الآية (56) سورة النور

ب - الكتب:

- 1- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور. _ لسان العرب. _ ج3، ب ط. _ دار الطباعة والنشر: لبنان، 1997.
- 2- أبو بكر مرسي، محمد مرسي. _ أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي. _ ط1. _ مكتبة النهضة المصرية : القاهرة، مصر، 2002.
- 3- أحمد أمين فوزي. _ مبادئ علم النفس الرياضي. _ ط1. _ دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2003.
- 4- أكرم رضا. _ مراهقة بلا أزمة. _ ج3. _ ب ط. _ دار التوزيع والنشر الإسلامية: مصر، 2000.
- 5- أمر الله البساطي. _ التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. _ ط2. _ دار المعارف الإسكندرية، مصر، 1990.
- 6- إبراهيم علام. _ كأس العالم لكرة القدم. _ دار القومية والنشرية: مصر، 1960.
- 7- إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي. _ الاجتماع الرياضي. _ ط1. _ مركز الكتاب للنشر: مصر الجديدة، القاهرة، 2001.
- 8- إخلاص محمد عبد الحفيظ. _ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال النفسي الرياضي. _ ط1. _ مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 2002.
- 9- جميل نظيف. _ موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة. _ ط1. _ دار الكتب العلمية: بيروت، لبنان، 1993.
- 10- حسن أحمد الشافعي. _ تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي. _ ب ط. _ نشأة المعارف بالإسكندرية: مصر، 1998.
- 11- حسن عبد الجواد. _ كرة القدم. _ ط7. _ دار العلم للملايين: بيروت، لبنان، ، 1984.
- 12- حنفي محمود مختار. _ التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم. _ ط1. _ دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1997.
- 13- د. أسامة كامل راتب. _ علم النفس، المفاهيم والتطبيقات. _ ط2. _ دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1997.
- 14- د. أسامة كامل راتب. _ النمو الحركي والمراهقة. _ ب ط. _ دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1994.
- 15- د. أسامة كامل راتب. _ النشاط البدني والاسترخاء مدلل المراجعة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. _ ط1. _ دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2004.
- 16- د. أسامة كامل راتب. _ دوافع التفوق في النشاط الرياضي. _ ب ط. _ دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1990.
- 17- د. أسامة كامل راتب. _ علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات). _ ط3. _ دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2000.

- 18- د.حامد عبد السلام زهران. علم النفس والنمو والطفولة. ط 4. عالم الكتاب: القاهرة، 1977.
- 19- د.حامد عبد السلام زهران. علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة. ط 5. عالم الكتاب: القاهرة، مصر، 2001.
- 20- رابح تركي. أصول التربية والتعليم. ط 2. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.
- 21- رومي جميل. كرة القدم. ط 1. دار النقاش: بيروت، لبنان، 1986.
- 22- عبد الحميد محمد الهاشمي. علم النفس التكويني وأأسسه. ط 2. مكتبة الخاليجاني: القاهرة، 1976.
- 23- عبد الرحمن العيساوي. دراسات تفسير السلوك الإنساني. دار الراتب الجامعية: بيروت، 1997.
- 24- عبد الرحمان عدس. تربية المراهقين. ط 1. دار المسيرة للنشر والتوزيع: بدون بلد، 2003.
- 25- عبد العالي جسماني. سيكولوجية الطفل والمراهقة. ط 1. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1994.
- 26- عبد العزيز عبد المجيد محمد. سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. ب ط. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 2005.
- 27- عبد الغني الإيدمي. ظواهر المراهق وخفاياه. ط 1. دار الفكر للملايين: بدون بلد، 1995.
- 28- عبد علين صيف السامرائي. طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية. ب ط. جامعة بغداد العراق، 1997.
- 29- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي. ط 2. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1992.
- 30- علي خليفة العشري وآخرون. كرة القدم. ب ط. الجماهير العربية الليبية، 1987.
- 31- عمرون بدران. مدرس في علم النفس الرياضي. ب ط. جامعة المنصورة.
- 32- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة. أسس البحث العلمي. ط 1. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: مصر، 2002.
- 33- فيروز أ بدن. القاموس المحبب. ب ط. مؤسسة الرياضة: بيروت، لبنان، 1998.
- 34- قاسم المندلوي وآخرون. دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية. ب ط. دار المعرفة: بغداد، العراق، 1990.
- 35- قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار. مكونات الصفات الحركية. ب ط. مطبعة الجامعية: بغداد، 1984.
- 36- قرار محمد الطالب، كمال لويس. علم النفس الرياضي. ب ط. دار الحكمة للطباعة والنشر: بغداد، 1993.
- 37- كمال الدقوسي رواية. النمو التربوي للطفل والمراهق. ب ط. دار النهضة العربية: لبنان، 1997.
- 38- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون. القياس والتقييم وتحليل مباراة في كرة اليد. ط 1. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 2002.
- 39- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. اللياقة البدنية ومكوناتها. ط 3. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر.
- 40- مأمور بن حسن السلطان. كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية. ب ط. دار بن حزم: بيروت، لبنان، 1998.

- 41- محمد السيد عبد الرحمان. _ الدراسات في الصحة النفسية فعاليات الذات الاضطرابات النفسية السلوكية. _ ب ط. _ دار قيات: القاهرة، 1968.
- 42- محمد حسن علاوي. _ علم التدريب الرياضي. _ ط6. _ دار المعارف: مصر، 1979.
- 43- محمد حسن علاوي. _ التشريح الرياضي الوظيفي. _ ب ط. _ دار المعارف: مصر، 1973.
- 44- محمد حسن علاوي. _ علم التدريب الرياضي. _ ب ط. _ المطبعة الثالثة عشر: القاهرة، مصر، 1994.
- 45- محمد حسن علاوي. _ علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف: القاهرة، مصر، 1992.
- 46- محمد حسن علاوي. _ مدخل في علم النفس الرياضي. _ ط3. _ مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 2002.
- 47- محمد حسن علاوي. _ الإعداد النفسي في كرة اليد. _ ط1. _ مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 2003.
- 48- محمد حسن علاوي. _ سيكولوجية التدريب والمنافسات. _ ط6. _ دار المعارف: القاهرة، مصر، 1987.
- 49- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. _ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. _ ب ط. _ دار الفكر العربي: القاهرة، 1992.
- 50- محمد عادل. _ خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية. _ ب ط، دار النهضة العربية: القاهرة، مصر، 1965.
- 51- محمد عبد الظاهر الطيب. _ مبادئ الصحة النفسية. _ ط8. _ دار المعرفة: الإسكندرية، مصر، 1994.
- 52- محمد عبده، صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد. _ أساسيات كرة القدم. _ ب ط. _ دار المعرفة: مصر، 1994.
- 53- محمد عماد الدين إسماعيل. _ النحو في مرحلة المراهقة. _ ب ط. _ دار العلم: الكويت، 1982.
- 54- محمد عوض البيوني، فيصل ياسين الشاطي. _ نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. _ ط2. _ ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1992.
- 55- محمد مصطفى زيدان. _ دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام. _ ب ط. _ ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1975.
- 56- محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي. _ علم النفس التربوي. _ ط2. _ دار الشروق: الرياض، السعودية، 1985.
- 57- محمود حسن. _ الأسرة ومشكلاتها. _ ب ط. _ دار النهضة العربية: لبنان، 1981.
- 58- مختار سالم. _ كرة القدم لعبة الملاعين. _ ط1. _ مكتبة المعارف: بيروت، 1988.
- 59- مصطفى فهمي. _ سيكولوجية الطفولة والمراهقة. _ ب ط. _ مكتبة مصر: مصر.
- 60- مصطفى كمال محمود، محمد حسام الدين. _ الحاكم العربي وقوانين كرة القدم. _ ط2. _ مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 1990.
- 61- مصطفى نوري القمش وجيل عبد الرحمان المعاطية. _ الاضطراب السلوكية والانفعالية. _ ب ط. _ دار النشر الميسرة: عمان، الأردن، 2007.
- 62- مفتي إبراهيم حماد. _ التدريب الرياضي للجنين من الطفولة إلى المراهقة. _ ط2. _ دار الفكر العربي: القاهرة، مصر.

63- موقف المولى.. الإعداد الوظيفي لكرة القدم.. ب. ط.. دار الفكر: بغداد، 1999.

64- وجيه محجوب.. طرائف البحث العلمي ومناهجه.. ب. ط.. دار الحكمة للطباعة والنشر: بغداد، 1993.

65- يوسف مخائيل أسعد.. رعاية المراهقين.. ب. ط.. دار الحكمة للطباعة والنشر: بدون بلد، بدون سنة.

ب - الكتب المترجمة:

66- ريتشارد سوين.. علم الأمراض النفسية والعقلية.. ترجمة أحمد عبد العزيز.. دار النهضة، 1979.

ج. المعاجم و مراجع أخرى:

67- المنجد الأبجدي.. قاموس عربي - عربي.. ط1.. دار المشرق: بيروت، لبنان، 1967.

68- قاموس المنجد في اللغة والإعلام.. ط1.. دار الشروق: بيروت، لبنان، 1997.

د. الرسائل الجامعية:

69- بدر الدين بوساق، عبد الوهاب فتحي، عمر غضبان.. تأثير شخصية المدرب على أداء لاعبي كرة القدم

،مذكرة ليسانس غير منشورة، جامعة محمد بوضياف، فرع إدارة تسيير رياضي، المسيلة، 2007 - 2008.

70- بدر الدين يوسف وآخرون.. دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية- القسم الوطني

الأول(ب) صنف أكابر، مذكرة ليسانس غير منشورة، جامعة محمد بوضياف، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية

وعلوم التسيير، جامعة المسيلة، 2007.

71- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابر عيساني.. دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة

ليسانس غير منشورة الجزائر، جامعة الجزائر3، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جوان 1997.

72- سمير خلو، عبد السلام خلوة، السعيد لعبيدي.. إسهام الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية

وتحسين مردود لاعبي كرة القدم، مذكرة ليسانس غير منشورة الجزائر، جامعة محمد بوضياف، فرع إدارة تسيير

رياضي، المسيلة، 2007 - 2008.

73- صاغي سعيد، زافور طاهر.. مدى تأثير عملية الاسترجاع في تحسين ورفع أداء لاعبي كرة القدم خلال

المنافسة، مذكرة ليسانس غير منشورة الجزائر، جامعة الجزائر3 سيدي عبد الله، الجزائر، 2011 - 2012.

74- عادل درواز، هشام محداوي، عبد الجبار بوسعدية.. علاقة المدرب بالمتدرب أثناء سير الحصة التدريبية

من الناحية النفسي الانفعالية، مذكرة ليسانس غير منشورة الجزائر، جامعة محمد بوضياف، فرع إدارة تسيير

رياضي، المسيلة، 2007 - 2008.

75- عبد الحفيظ حميد، رقيوة لخضر، قزولة أحمد.. دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي

كرة القدم، مذكرة ليسانس غير منشورة الجزائر، جامعة محمد بوضياف، فرع إدارة تسيير رياضي، المسيلة،

2007 - 2008.

76- نور الدين مزارى، فريد بن مداسي، عبد القادر شيباني: أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في

المنافسة الرياضية، مذكرة ليسانس غير منشورة الجزائر، جامعة محمد بوضياف، فرع إدارة تسيير رياضي،

المسيلة، 2007 - 2008.

و. رسائل الماجستير:

77- خيرى جمال. _ تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية، مذكرة لنيل رسالة ماجستير الجزائر ، جامعة الجزائر3، سيدي عبد الله، الجزائر، 2007 - 2008.

هـ. المواقع الإلكترونية:

WWW.SCRIBD.COM
WWW.GOOGLE.COM

الملاحق

الملحق رقم 1

الملحق رقم 2

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة آكلي محند اولحاج -البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية

استمارة استبيان موجهة للاعبين

تحية طيبة وبعد:

في اطار انجاز مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية بعنوان:

"أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية" نضع بين اللاعبين هذه الاستمارة راجين

منكم ملاءها بالإجابة عن الأسئلة الموجودة فيها بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى المعلومات والحقائق

التي تفيدنا في موضوع دراستنا.

ونحيطكم علما أن هذه الإجابات خاصة بالبحث فقط.

وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة: وضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة.

المحور الأول: إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى زيادة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

- 1- أثناء الحصة التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟
نعم لا
- 2- هل يمكن للتحضير النفسي في التقليل من حدة القلق؟
نعم لا
- 3- هل نقص التحضير النفسي للاعب يساهم في زيادة القلق لديه؟
كثيرا قليلا أبدا
- 4- هل تخضعون لبرنامج تطوير المهارات النفسية؟
نعم لا
- 5- هل يتواجد ضمن الطاقم الفني أخصائي نفسي؟
نعم لا
- إذا كانت الإجابة ب "لا" من يقوم بالتحضير النفسي؟
طبيب عام المدرب شخص آخر
- 6- متى يقوم المدرب بالتحضير النفسي لك؟
قبل وأثناء المنافسة أثناء المنافسة قبل المنافسة

المحور الثاني: وجود الجمهور يؤثر سلبا على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- 7- هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟
نعم لا
- 8- عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور، كيف يصبح أداؤك؟
جيد متوسط ضعيف
- 9- هل الهتافات العدوانية من بعض المشجعين المتعصبين التي تمسك تساهم في زيادة القلق لديك؟
كثيرا أحيانا نادرا
- 10- كيف يكون أداؤك عند اللعب خارج ميدانك وأمام جمهور الخصم؟
عالي متوسط ضعيف
- 11- هل مطالبة الجمهور بتغييرك يشعرك بالقلق؟
دائما أحيانا نادرا

12- عندما يقوم الجمهور بسلوك سلبي إتجاه فريقك. هل يؤثر ذلك على أدائك؟

دائماً أحيانا نادرا

13- هل يتحسن أداؤك عند تشجيع الجمهور لفريقك؟

نعم لا

المحور الثالث: للتحكيم أثناء المباراة أثر سلبي في زيادة نسبة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.

14- هل تتأثر نفسية اللاعب بالأداء السلبي للحكم في قراراته أثناء المباراة؟

نعم لا

15- هل يقلقك قرار الحكم عندما يكون خاطئ؟

دائماً أحيانا نادرا

16- حدث لك وان عشت مباراة رسمية التحكيم فيها غير نزيه. كيف تعتبر هذا التصرف؟

مصدر قلق لك عامل معرفل لأدائك عامل محفز

17- ما هو رد فعلك إتجاه قرارات الحكم السلبية أثناء المباراة؟

قلق توتر نرفزة

18- إذا إنهزم فريقك بسبب سوء التحكيم. ما هو رد فعلك إتجاه الحكم؟

الغضب أمامه تصرف عادي شيء آخر

19- هل ترى بأن سوء التحكيم يؤثر على نتائج فريقك؟

نعم لا

20- ماهي العواقب "النتائج" التي تحدث نتيجة التحكيم السلبي أثناء المنافسة؟

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة آكلي محند اولحاج -البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية

استمارة استبيان موجهة للمدربين

تحية طيبة وبعد:

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية بعنوان:

"أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية" نضع بين يديكم هذه الاستمارة راجين

منكم ملاءها بالإجابة عن الأسئلة الموجودة فيها بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى المعلومات والحقائق

التي تفيدنا في موضوع دراستنا.

ونحيطكم علما أن هذه الإجابات خاصة بالبحث فقط.

وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة: وضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة.

المحور الأول: إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى زيادة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

21- هل نقص التحضير النفسي يساهم في زيادة القلق لديه؟

نعم لا

22- هل تركزون في التدريب على التحضير النفسي؟

نعم لا

23- هل لفريقك أخصائي نفسي يتبع الحالات النفسية للاعبين؟

نعم لا

24- هل تخضعون اللاعب لبرنامج تطوير المهارات النفسية؟

نعم لا

25- هل ترون أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم؟

نعم لا

26- هل للتحضير النفسي علاقة بتخفيض حدة القلق لدى اللاعبين؟

نعم لا

المحور الثاني: وجود الجمهور يؤثر سلباً على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

27- هل لفريقك جمهور يتبعه في كل اللقاءات؟

نعم لا

28- هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في أداء مستوى اللاعبين؟

نعم لا

29- عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور للاعبين. هل يؤثر هذا على أداء اللاعبين.

سلبياً إيجابياً

30- هل مطالبة الجمهور لفريقك بتحقيق نتائج إيجابية يساهم ذلك في التأثير سلباً على أدائهم؟

نعم لا

31- عندما يقوم الجمهور بسلوك سلبي إتجاه فريقك. هل يؤثر ذلك على أداء اللاعبين؟

نعم لا

32- هل الهتافات العدوانية من بعض المشجعين المتعصبين التي تمس اللاعبين تؤثر سلباً على أدائهم؟

دائماً أحياناً نادراً

33- حدث لك وإن عشت مقابلة مصيرية الجمهور فيها غير . كيف تعتبر هذا العامل بالنسبة لفريقك؟

عامل معرقل لأداء عامل محفز للأداء

المحور الثالث: للتحكيم أثناء المباراة أثر سلبي في زيادة نسبة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.

34- كيف تكون نفسية لاعبيك في وجود حكم غير نزيه أثناء المقابلة؟

قلقة هادئة

35- إذا انهزم فريقك بسبب سوء التحكيم ما هو رد فعل اللاعبين اتجاه الحكم؟

الغضب أمامه تصرف عادي

36- هل التحكيم السلبي يساهم في زيادة القلق لدى اللاعبين؟

نعم لا

37- عندما يحذر الحكم لاعبيك أثناء المقابلة أكثر من مرة . هل يشعروهم ذلك بالقلق؟

كثيرا أحيانا نادرا

38- ما هو رد فعل اللاعبين اتجاه قرارات الحكم الخاطئة أثناء المباراة؟

سلبي إيجابي

39- إذا أوقف الحكم اللاعبين في اللحظة الحاسمة . هل يشعروهم ذلك بالقلق؟

نعم لا

40- ماهي الأشياء الوخيمة المتوقعة حدوثها نتيجة التحكيم السلبي؟

.....
.....
.....
.....

جامعة ألكلي منذ أولحاج
البويرة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الليسانس في ميدان علوم
و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص: تدريب رياضي

الموضوع

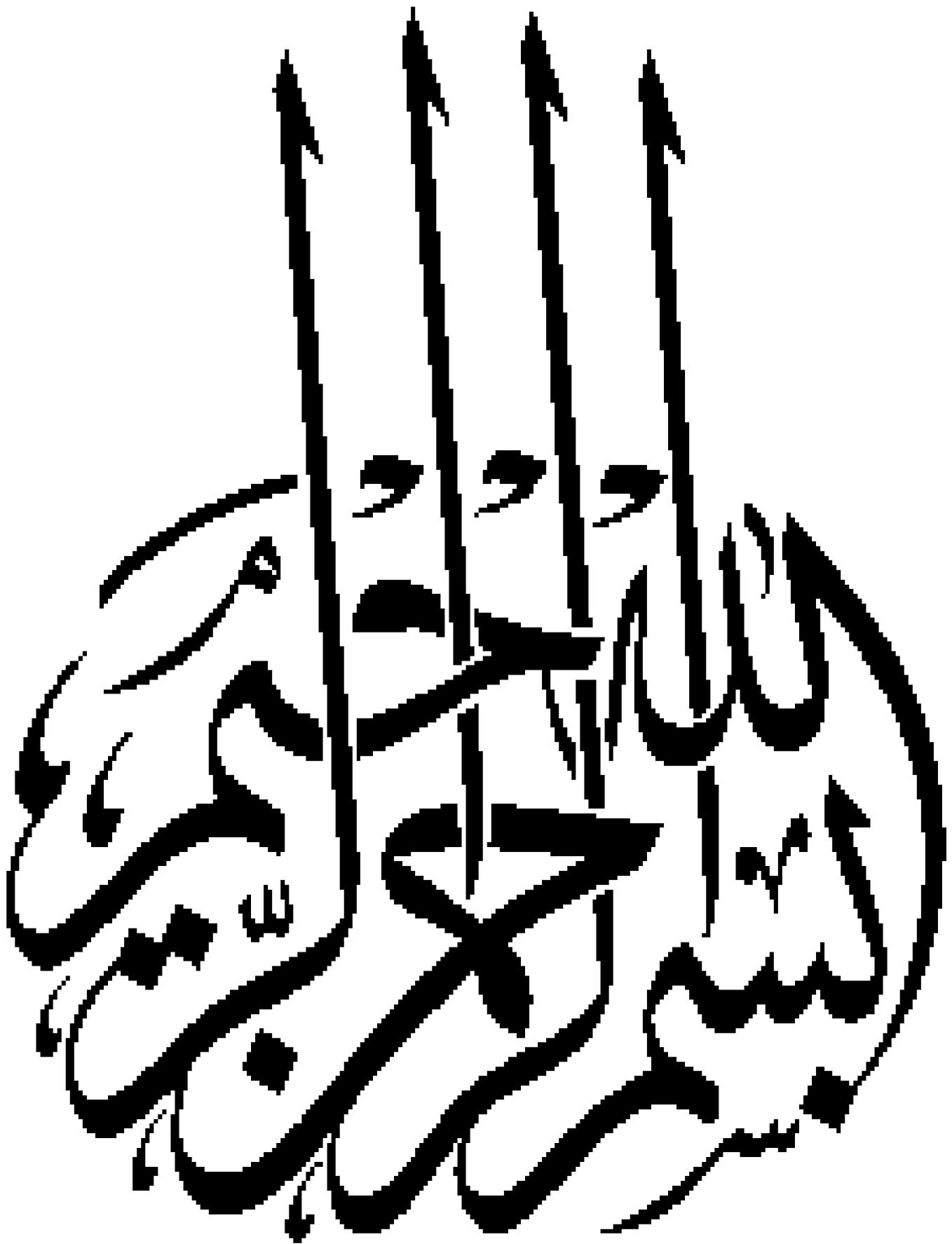
أهمية المراقبة الطبية لدى لاعبي كرة
القدم صنف أصاغر.

-دراسة ميدانية على بعض أندية ولايتي البويرة وتيزي وزو-
-القسم الجهوي الثاني-

تحت إشراف الأستاذ:
*بوغربي محمد

من إعداد الطالبان:
✓ بلال سفيان
✓ عبد المؤمن هشام

السنة الجامعية: 2012-2013





اهداء

الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لأولي الألباب، والصلاة والسلام
على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى آله وأتباعه إلى

يوم الدين وسلم تسليما كثيرا

أما بعد

اهدي عملي هذا

- إلى منبع المحبة والحنان أُمي الغالية أطال الله في عمرها.

- إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أبي العزيز أطال الله في عمره.

- إلى كل إخوتي وأخواتي.

- إلى كل الزملاء والأصدقاء في الدراسة من الابتدائية إلى الجامعة.

إلى من تربطني بهم صداقة طيبة.

- إلى كل من ساندني في مشوار بحثي سواء من قريب أو من بعيد خاصة إلى الأخ

ياسين تكليش.

- إلى كل من يحمله قلبي ولم يكتبه قلبي.

- إلى كل من يحمل لقب بلال.



سفيان



اهداء

الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لأولي الألباب، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى آله وأتباعه إلى

يوم الدين وسلم تسليما كثيرا

أما بعد

اهدي عملي هذا

- إلى منبع المحبة والحنان أُمي الغالية أطال الله في عمرها.

- إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أبي العزيز أطال الله في عمره.

- إلى كل إخوتي وأخواتي.

- إلى عمي الغالي و العزيز "إبراهيم" رحمه الله و اسكنه فسيح جنانه.

- إلى كل الزملاء والأصدقاء في الدراسة من الابتدائية إلى الجامعة.

إلى من تربطني بهم صداقة طيبة.

- إلى كل من ساندني في مشوار بحثي سواء من قريب أو من بعيد .

- إلى كل من يحمله قلبي ولم يكتبه قلبي.

- إلى كل من يحمل لقب عبد المؤمن.

ولقب سعدي.



هتّام

ث

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- بسملة
ب	- شكر و تقدير.
ت	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
ذ	- قائمة الجداول.
ر	- قائمة الأشكال.
ز	- ملخص البحث.
س	- مقدمة.
	مدخل عام التعريف بالبحث.
2	1 الإشكالية.
2	2 الفرضيات.
3	3 أسباب اختيار البحث.
3	4 أهمية البحث.
3	5 أهداف البحث.
3	6 الدراسات المرتبطة بالبحث.
6	7 تحديد المصطلحات و المفاهيم.
	الجانب النظري
	الفصل الأول: المراقبة الطبية.
9	- تمهيد
10	1-1- علم الطب الرياضي.
10	1-2- مفهوم المراقبة الطبية.
11	1-2-1- مهام المراقبة الطبية.
11	1-3- مفهوم الفحص الطبي الدوري.
11	1-4- أهمية الفحص الطبي الدوري.
11	1-5- الكشف الطبي لتقويم الحالة الصحية.
13	1-6- استمارة للتقييم الطبي الفسيولوجي.
13	1-6-1- قسم الفحوص الطبية العامة.
14	1-6-2- الفحوصات المحلية.

14	1-6-3- فحوصات تخطيط القلب.
14	1-6-4- فحوصات الوظائف التنفسية.
14	1-6-5- فحوصات خاصة بحجم القلب.
15	1-6-6- فحوصات تخطيط العضلات.
15	1-7- قسم الفحوصات الطبية الفسيولوجية.
15	1-8- قسم الفحوص البدنية الخارجية (المورفولوجي).
15	1-9- قسم الفحوص المعملية.
16	1-10- بيانات بدرجة اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.
16	1-11- فحوص خاصة بالمتابعة الطبية التقنية والمرض.
16	1-12- المدرب والطب الرياضي.
18	1-13- دور المدرب الرياضي والوقاية من الإصابات الرياضية.
20	- الخلاصة.
الفصل الثاني: كرة القدم.	
22	- تمهيد.
23	2-1- كرة القدم.
23	2-2- تاريخ كرة القدم في العالم.
24	2-3- تاريخ كرة القدم في الجزائر.
25	2-3-1- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية.
25	2-4- قواعد كرة القدم.
26	2-5- قوانين كرة القدم.
28	2-6- متطلبات كرة القدم.
28	2-7- خصائص كرة القدم.
29	2-8- اللياقة البدنية في كرة القدم.
29	2-8-1- تعريف اللياقة البدنية.
29	2-8-2- خصائص اللياقة البدنية.
30	2-8-3- مكونات اللياقة البدنية.
31	2-8-4- عواقب نقص اللياقة البدنية لدى اللاعبين.
32	- خلاصة.
الفصل الثالث: المراهقة.	
34	- تمهيد.
35	3-1- تعريف المراهقة.

35	3-1-1- التعريف التربوي.
35	3-1-2- التعريف الذي أتفق عليه العلماء.
35	3-1-3- تعريف علماء النفس.
36	3-2- مراحل المراقبة.
37	3-3- مظاهر النمو في المراقبة.
38	3-4- النمو المعرفي في المراقبة.
39	3-5- جوانب النمو المعرفي لدى المراهق.
40	3-6- مشاكل المراقبة.
41	- خلاصة.
	الجانب التطبيقي.
	الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.
44	- تمهيد.
45	4-1- الدراسة الاستطلاعية.
45	4-2- الدراسة الأساسية.
45	4-2-1- المنهج المستخدم.
46	4-3- متغيرات البحث.
46	4-4- مجتمع البحث.
46	4-5- عينة البحث وكيفية اختيارها.
47	4-6- مجالات البحث.
47	4-7- أدوات البحث.
48	4-8- الأسس العلمية للأداة.
48	4-9- إجراءات التطبيق الميداني.
48	4-10- الوسائل الإحصائية.
50	- خلاصة.
	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.
52	تمهيد.
53	عرض و تحليل النتائج.
76	مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات.
77	خلاصة.
78	الإستنتاج العام.
79	الخاتمة .

80	اقتراحات و فروض مستقبلية.
	البيبلوغرافية .
	الملاحق.

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يمثل نوع الشهادات التي يحوزها المدربين	53
02	جدول يبين الاقدمية في التدريب بالنسبة لأفراد العينة	53
03	جدول يمثل تبیین ما إذا كانت الأندية تتوفر على عيادة طبية	54
04	جدول يبين اذا كانت تقام فحوص دورية للاعبين	55
05	جدول يبين ما إذا كانت تتوفر معلومات صحية عن اللاعبين	56
06	جدول يبين ما إذا كان يتواجد الطبيب او الممرض في التدريبات	57
07	جدول يبين ما إذا كان قد تلقى تكوين في الاسعافات الاولية	58
08	جدول يبين ما اذا كان الطبيب او الممرض يتلقى اجرا او متطوعا ان وجد	59
09	جدول يبين ما إذا كان رئيس الفريق مهتم بتوفير الوسائل و المستلزمات الطبية	60
10	يبين اسباب عدم التكفل بإصابات اللاعبين	61
11	جدول يبين منا إذا كانت هناك مشاكل صحية خاصة باللاعبين	62
12	جدول يبين نوع الاصابات التي تصادف الفرق	63
13	جدول يبين ما إذا كانت هناك عامل مشترك بين الطبيب و المدرب	64
14	جدول يبين ما إذا كان المدرب يتكفل بمعالجة الاصابات في غياب الطبيب	65
15	جدول يبين هل هناك توعية من طرف المدربين على الاصابات.	66
16	جدول يبين هل هناك تجاوب من طرف اللاعبين للنصائح المقدمة من طرف المدربين	67
17	جدول يبين هل للمراقبة الطبية دور في عملية التاهيل بعد الاصابة	68
18	يبين كيفية قيام المدربين بعملية التاهيل	69
19	يبين مدى تأثير المراقبة الطبية على اللاعبين	70
20	جدول يبين تأثير المراقبة الطبية على النتائج التي يحققها الفريق	71
21	جدول يبين الاجراءات التي يقوم بها المدربين	72
22	جدول يبين ما إذا كانت هناك برنامج تدريبي خاص للاعب قبل ادماجه في الفريق	73
23	جدول يبين ما اذا كان اعادة تأهيل اللاعب تتم بالتشاور مع طبيب الفريق	74
24	جدول يبين مدى إدراج ادراج اللاعبين المصابين في المقابلات	75

قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	دائرة تبين ما إذا كانت الأندية تتوفر على عيادة طبية.	54
02	دائرة تبين ما إذا كانت تقام فحوص دورية للاعب.	55
03	دائرة نسبية تمثل ما إذا كانت تتوفر معلومات صحية عن اللاعبين.	56
04	دائرة نسبية تمثل ما إذا كان يتواجد الطبيب او الممرض في التدريبات.	57
05	دائرة نسبية تمثل ما إذا كان المدرب قد تلقى تكوين في الاسعافات الاولية.	58
06	دائرة نسبية تمثل ما اذا كان الطبيب او الممرض اجير او متطوعا ان وجد.	59
07	دائرة نسبية تبين مدى اهتمام رؤساء الفرق على توفير المستلزمات.	60
08	دائرة نسبية تمثل اسباب عدم التكفل بإصابات اللاعبين .	61
09	دائرة نسبية تمثل ما إذا كانت هناك مشاكل صحية خاصة باللاعبين.	62
10	دائرة نسبية تمثل نوع الاصابات التي تصادف الفرق.	63
11	دائرة نسبية تمثل ما إذا كان هناك عامل مشترك بين الطبيب و المدرب.	64
12	دائرة نسبية تمثل ما إذا كان المدرب يتكفل بمعالجة الاصابات في غياب الطبيب.	65
13	دائرة نسبية تمثل ما اذا كان المدربون يقومون بتوعية اللاعبين عن مخاطر الاصابات.	66
14	دائرة نسبية تمثل مدى تجاوب اللاعبين مع النصائح المقدمة من عند المدرب.	67
15	دائرة نسبية تمثل دور المراقبة الطبية في عملية التأهيل بعد الاصابة.	68
16	دائرة نسبية تمثل الطرق المنتهجة في عملية التأهيل.	69
17	دائرة نسبية تمثل مدى تأثير المراقبة الطبية على اللاعبين.	70
18	دائرة نسبية تمثل مدى تأثير المراقبة الطبية على النتائج التي يحققها الفريق.	71
19	دائرة نسبية تمثل الاجراءات التي يقوم بها المدربين.	72
20	دائرة نسبية تمثل ما إذا كانت هناك برنامج تدريبي خاص قبل ادماجه في الفريق.	73
21	دائرة نسبية تمثل ما اذا كان اعادة تأهيل اللاعب تتم بالتشاور مع الطبيب.	74
22	دائرة نسبية تمثل ادراج اللاعبين المصابين في المقابلات.	75

ملخص مذكرة ليسانس في تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
أهمية المراقبة الطبية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر .
دراسة ميدانية لبعض لأندية (البويرة - تيزي وزو)

هدف الدراسة: تسلط الضوء على المراقبة الطبية وواقعها في النوادي الرياضية اما فيما يخص مشكلة الدراسة فهو: إلى أي مدى يعتبر غياب المراقبة الطبية عاملا معيقا لنجاح واستمرار العمل الرياضي على مستوى الأندية أما فرضيات الدراسة فلخصناها في :
الفرضية الرئيسية: المراقبة الطبية تلعب دور في التقليل من الاصابات ورفع المستوى الرياضي .
الفرضية الجزئية الأولى: إن نقص الموارد البشرية أدى إلى إهمال المراقبة الطبية.
الفرضية الجزئية الثانية: للمراقبة الطبية دور إيجابي في التقليل من الإصابات.
الفرضية الجزئية الثالثة: للمراقبة الطبية دور في رفع المستوى الرياضي لدى فئة الأصاغر .
إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: عينة عشوائية 20مدرّب اختصاص كرة القدم.

- المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة في ولايتي البويرة ، تيزي وزو .

- المجال الزمني: تم توزيع استمارات الاستبيان 19 افريل 2013.

المنهج المستخدم: يمثل المنهج الطريقة التي يسلكها الباحث في الدراسة، وبما أن المنهج يكون إتباعا لطبيعة الدراسة فإننا اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي .

الاستبيان: اعتمدنا في إجراء البحث على الاستمارة الاستبائية التي تدرس كل ما يتعلق بعناصر الموضوع وكذا اعتمدنا على طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية.

ولقد توصلنا في ختام هذا البحث إلى مجموعة من الاستنتاجات حول موضوعنا والتي يمكن ذكر أهمها:

- غياب المتابعة الطبية الدورية.

- غياب أطباء وعيادات متخصصة في الطب الرياضي.

انطلاقا من هذه الاستنتاجات ارتأينا تقديم مجموعة من الاقتراحات:

- فتح مراكز جهوية مختصة في الطب الرياضي.

- وضع مرسوم يقضي بإجبارية الفحص الطبي الدوري لكل لاعب.

- إعطاء ميزانية أكبر لهذه الفرق وتخصيص جزء منها للمراقبة الطبية في الفرق.

- تنظيم تربية خاصة بالتوعية بأسس وقواعد الإسعافات الأولية.

الكلمات الدالة: المراقبة الطبية، كرة القدم، أصاغر .

منذ القدم أبدى العلماء أهمية كبيرة للمواضيع الصحية بشكل عام، موقنين بأن العقل السليم في الجسم السليم، وأن الإنسان المريض لا يستطيع أن يخدم المجتمع بشكل كاف وعليه ساهمت مؤهلات الطب والعلوم الصحية على حد سواء بإنشاء جيل جديد قوي البنية، يقاوم ظروف الحياة، وازداد الاهتمام بالرياضة لكونها أصبحت من أهم المميزات المدنية الحديثة، فبرز الطب الرياضي الذي هو ميدان الاعتناء بصحة الرياضي، والمحافظة عليه، ومراقبته، وبما أن الأندية الرياضية تعتبر ميدان من ميادين التي تجرى فيها أهداف النشاط الرياضي، وبما أن اللاعب في حاجة ماسة للحفاظ عليه.

ومما لا شك فيه أن التربية الصحية تعتبر إحدى واجبات المدربين والمسيرين ورؤساء الفرق، ولهذا على المعنيين أن يحافظوا على صحة وسلامة لاعبيهم، ووقايتهم من كل أسباب الحوادث بشتى الطرق والوسائل، ومن هذه الطرق الفحص الطبي الدوري الذي قد يعمل على الحفاظ على أمن وسلامة اللاعبين ووقايتهم من كل الحوادث والأمراض التي قد تصبح نتائجها مزمنة ذات تأثير مؤكد في هبوط مستوى أداء اللاعبين، وكذلك يسمح للمدرب والإدارة والفوج الطبي من حماية اللاعبين من التعرض لإصابات، وكذلك حماية أنفسهم من تحمل مسؤولية الحوادث التي قد تصيب اللاعبين، لذلك من الضروري أن يفرض الطب الرياضي نفسه في رياضة كرة القدم، وعليه نتوجه بعملنا هذا إلى كل من تهمة صحة اللاعبين في وسط الأندية الرياضية، ونعني بذلك المدرب ورئيس الفريق من أجل السهر على الحفاظ على سلامة اللاعبين ومما يقع من كل الأخطار التي تمس بسيروراتها السليمة.

بتطرقنا لدراسة هذا الموضوع أردنا تسليط الضوء على أهمية المراقبة الطبية ودورها في استمرار ونجاح العمل على مستوى الأندية، وكذا معرفة أسباب غياب المتابعة والمراقبة الطبية الخاصة باللاعبين.

ولقد تطرقنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي بدأت بمقدمة كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع شملت على خطة سير البحث ويتم الإطار العام للدراسة والذي تمثل في عرض إشكالية البحث والفرضيات، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع وتحديد المصطلحات والدراسات السابقة والذي تم في جانبين، جانب النظري ويشمل 3 فصول وجانب التطبيقي ويشمل فصلين.

تمهيد:

إن المستوى الذي وصلت إليه النتائج المحصلة في مختلف البطولات الدولية والعالمية ما هو إلا دليل قاطع على التطور الملحوظ في برامج التدريب، وكذا التطور الكبير في الأجهزة القياسية والتقييمية للحالة البدنية والصحية، والتقييم الحقيقي للمستوى الرياضي كل هذا تحقق وما زال في طريق التقدم من خلال الاعتناء و الاهتمام بجميع العلوم التي لها علاقة بالرياضة ومحيطه وبذلك نجد أن كل الأبحاث الجديدة في جميع العلوم التي لها علاقة بالرياضة تشارك بدورها في تحسين النتائج ومن بين هذه العلوم نجد الطب الرياضي وهو الاختصاص الذي يغطي العلاج، المراقبة، الوقاية، وتوجيه الرياضي، للحفاظ على اللياقة البدنية والصحية.

1-1- علم الطب الرياضي:

يعتبر الطب الرياضي فرع من العلوم الطبية الحديثة والذي تعددت فروعه التخصصية لخدمة المجال الرياضي حتى أصبح مجالاً قائماً بذاته.

كما يقع على كاهل المتخصصون في مجال الطب الرياضي مسؤولية الرعاية الطبية المتكاملة للممارسين للأنشطة الرياضية، والرعاية الطبية للرياضيين لا تتوقف عند حد تقديم الرعاية العلاجية للاعبين المصابين وإعادة تأهيلهم فحسب بل تتضمن أيضاً اتخاذ الإجراءات الوقائية من حدوث الإصابات.

من هذا المنطق نجد أن مجال الطب الرياضي يشتمل على اهتمامات متعددة منها:

1-1-1- الطب الرياضي التقييمي:

يشتمل على اختبارات وفحوصات خاصة تحدد من خلالها حالة اللاعبين من النواحي المختلفة (الصحية، الوظيفية، التشريحية، النفسية) ومقارنتها بما يجب أن يكونوا عليه وفقاً لمتطلبات الأنشطة الرياضية التي يمارسها وذلك لمعرفة أوجه النقص بين حالة اللاعبين وما يجب أن يحققه من أهداف للوصول للمستويات العالية.¹

1-1-2- الطب الرياضي التوجيهي:

يختص هذا الفرع بإجراء اختبارات سيكولوجية ووظيفية ومن خلال هذه الاختبارات يتم توجيه اللاعبين والممارسين إلى الرياضات التي تتناسب مع إمكانياتهم بما يحقق الوصول على المستويات العالية.

1-1-3- الطب الرياضي الوقائي:

يختص هذا النوع بالبحث في التغيرات الفسيولوجية والوظيفية والتشريحية والنفسية التي تحدث للاعبين في مختلف الظروف الحياتية سواء في الملاعب أو خارجها سواء كانت هذه التغيرات سلبية أو إيجابية ويصدد التوجيهات الوقائية بما يجب اتخاذه للحفاظ على صحة اللاعبين وسلامتهم وما يجب الابتعاد عنه.

1-1-4- الطب الرياضي العلاجي التأهيلي:

يختص هذا النوع بتقديم الخدمات الطبية العلاجية للاعبين المصابين وفقاً لطبيعة الإصابات ومتطلباتها. كما يختص بتحديد البرامج التأهيلية أثناء الإصابة وبعد الشفاء منها وتحديد الوقت المناسب للاعب للعودة لممارسة الأنشطة الرياضية وللمنافسات أيضاً.²

1-2- مفهوم المراقبة الطبية:

هي مجموعة من الإجراءات المتخذة من أجل اجتناب المخاطر ومنع الإصابات والحوادث.³ هي عبارة عن العلاج النوعي لحالات المرض أو العجز للاعبين وتختلف من حالة لأخرى وتشتمل على المتابعة الدورية للحالة ورعايتها طوال فترة العلاج.⁴

¹ مرقت السيد يوسف. دراسات حول مشكلة الطب الرياضي. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. المعمورة 1991. ص 13.

² مرقت السيد يوسف. مرجع سابق. ص 14.

³ إبراهيم البصري. الطب الرياضي. دار الحرية بغداد 1976. ص 07.

⁴ بهاد الدين سلامة. الجوانب الصحية في التربية الرياضية. ص 203.

1-2-1- مهام المراقبة الطبية:

- الاختصاصي في الطب عليه أن يؤدي المهام التالية:
- التخطيط لكيفية علاج اللاعبين في المراحل التدريبية المختلفة.
- التخطيط لكيفية تنظيم الخدمات الصحية بالملاعب والأشرف عليها.
- الإشراف على البيئة في المركب الرياضي.
- القيام بعمل الفحص الطبي الدوري الشامل للاعبين وتحليل النتائج.
- اكتشاف الأمراض المعدية واتخاذ الإجراءات اللازمة نحو منعها.
- مراقبة وتقييد التغيرات الناتجة من خلال برنامج تدريبي.⁵

1-3- مفهوم الفحص الطبي الدوري:

نعني به مراقبة وتقييم التغيرات الناجمة بعد القيام بنشاط رياضي معين ويجرى للاعبين في مرحلة تدريبية ويشمل جوانب متعددة.

ويقوم بالفحص الطبيب ويتناول الفحص الجوانب التالية:

- التاريخ الصحي للاعبين ويقصد به دراسة الحالة الصحية الماضية فيما يتعلق بأي أمراض سابقة أو تطعيم أو حوادث سابقة.
- الكشف عن جميع أجهزة الجسم وأجزائه.
- السجلات الصحية: وهي تلك السجلات يدون الطبيب فيها كل ما يتعلق بالحالة الصحية للاعبين.
- الاختبارات النفسية، يقاس مستوى ذكاء اللاعبين وسلوكهم.

1-4- أهمية الفحص الطبي الدوري:

الفحص الطبي الدوري له أهمية بالغة لاسيما في مرحلة الناشئين لأن غالبيتهم لم تتح لهم فرصة الفحص الطبي من قبل.

ومن فوائد هذا الفحص أنه يؤدي إلى اكتشاف الكثير من الأمراض والمعوقات التي توجد عند الناشئين دون أن يشكو بها.

وكذلك من فوائد الكشف الطبي أن يشترك المدرب اشتراكا ايجابيا في تسجيل المعلومات الصحية عن اللاعبين وأرهم، وتتاح فرصة التعرف على الإمكانيات الصحية والاجتماعية والفروق الفردية بينهم.⁶

1-5- الكشف الطبي لتقويم الحالة الصحية:

إن الكشف الطبي لتقويم الحالة الصحية هام وذلك للأسباب التالية:

- 1- بعض الأفراد لا يمارسون أي نوع من التمرينات المحددة لخوفهم من خطر التعرض للمخاطر.
- 2- بعض الأفراد لا يمارسون أي نوع من التمرينات لعدم إجراء أي فحوص طبية.

⁵ بهاد الدين سلامة. _ المرجع نفسه. _ ص 171-172.

⁶ بهاد الدين سلامة. _ المرجع نفسه. _ ص 180 - 181 - 182.

- 3- الكشف الطبي يساعد على تحديد الحالة الصحية الراهنة للأفراد.
 - 4- البيانات والمعلومات الطبية الناتجة من الفحص تستخدم في تحديد نوع التمرين.
 - 5- القيم الخاصة ببعض التحاليل مثل ضغط الدم وبنية الدهن ونسبة السكر والكليسترول وغيرها تستخدم لبحث الأفراد على الالتزام بالبرنامج التدريبي.
 - 6- التقويم الصحي لكل الأفراد الأصحاء والمرضى يمثل القاعدة التي يمكن مقارنتها بأي تغيير جديد قد يطرأ على الصحة.
 - 7- الأطفال والبالغون في أشد الحاجة لإجراء تلك الفحوص وذلك بسبب ازدياد معدلات النمو والنضج في هذه المرحلة من العمر.
 - 8- الكبار أيضا في أشد الحاجة على تكرار تلك الفحوص وذلك للاكتشاف المبكر لبعض الأمراض الخطيرة مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها.
 - 9- التشخيص المبكر لأي مرض يساعد على ازدياد فرص الشفاء منه.
- إن التقويم الطبي في غاية الأهمية لكل الأفراد في الأحوال العادية وقبل تنفيذ أي برنامج رياضي، إلا أن الواقع أنه لا يستطيع كل الأفراد إجراءه وهم أيضا لا يستطيعون تحمل نفقاته نظرا لعوامل عديدة أهمها مستوى معيشة الأفراد والمغالاة في أسعاره، كما أن النظام الحكومي بالدولة غير مستعد لإجرائه ولتنفيذ هذه الخدمة لتعطي تعداد السكان أو حتى الغالبية العظمى منهم.
- والحقيقة العلمية تؤكد أنه إذا أردنا الأخذ بالمبادئ السليمة وبتباعد الأسلوب العلمي في ممارسة الرياضة يجب على الأفراد الفحص الطبي بواسطة المتخصصين وذلك للحالات التالية على وجه الخصوص.
- 1- الأطفال والناشئين
 - 2- الرجال فوق سن الأربعين
 - 3- السيدات فوق سن الخمسين.⁷
 - 4- جميع الأفراد أو الذين يعانون من مخاطرة محددة.
 - 5- جميع الأفراد الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الانقباضي أكبر من 160 مم أو ضغط الدم الانبساطي أكبر من 50 ممزئبقي.
 - 6- جميع الأفراد الذين يزيد كولسترول الدم لديهم 240 ملغرام.
 - 7- جميع الأفراد المدخنين.
 - 8- جميع الأفراد الذي يعانون من مرض البول السكري.
 - 9- جميع الأفراد الذين يعانون من انسداد الشريان التاجي وبعض أو كل الحالات السابقة قد يشتكون من الأعراض التالية:

- 1- آلام في الصدر وحول البطن.

⁷ بهاد الدين سلامة. الصحة الرياضة والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ط1. 2002. دار الفكر العربي. ص 26 - 27.

2- شحوب الوجه وزرقة في الشفتين.

3- ضيق في التنفس " التنفس القصير.

4- الغثيان أو الكسل الشديد.

5- السعال المصحوب بضيق التنفس .

6- آلام في الطرف السفلي خاصة في الكاحل.

7- هبوط وخفقان في القلب.

8- زيادة معدل ضربات القلب.

وعلينا أن نلاحظ أن الأعراض السابقة يجب تفسيرها في الإطار الطبي ومن خلال الفحوص المعملية لأنها قد تكون عرضية أو مرضية وهي قد تعني الإصابة بأمراض بسيطة أو خطيرة.⁸

1-6- استمارة للتقييم الطبي الفسيولوجي:

يجب أن يكون لكل لاعب كرة قدم استمارة خاصة بالتقييم الطبي الفسيولوجي والتي يجب أن

تحتوي على الأقسام التالية:

أ- قسم خاص بالفحص الطبي العام.

ب- قسم خاص بالفحوص الطبية الفسيولوجية

ج- قسم خاص بالفحوص الجسدية الخارجية "المورفولوجيا.

د- قسم خاص بالفحوص المعملية.

هـ- بيانات خاصة بدرجة اللياقة الطبية والبدنية للاعب.⁹

1-6-1- قسم الفحوص الطبية العامة:

وتشتمل على البيانات التالية:

*بيانات عامة:

الاسم العمر، تاريخ الميلاد، العنوان، الوظيفة، وزن اللاعب، رقم الهاتف، الشكوى المرضية الرئيسية

وأعراض أخرى

*التاريخ الطبي:

التاريخ الطبي السابق من أمراض وعمليات جراحية وإصابات وحوادث وحساسية لعقاقير طبية معينة

وأمراض استمرت أكثر من أسبوع وأمراض سابقة تكون قد أثرت على المستوى الرياضي.¹⁰

*التاريخ الطبي العائلي:

ويشمل السؤال عن أمراض عائلية مثل الروماتيزم بأنواعه والسكر والضغط والصرع والزهري.....إلخ.

* التاريخ الطبي والتدريب:

⁸ بهاد الدين سلامة. _ المرجع السابق. _ ص 27.

⁹ أسامة رياض. _ الرعاية الطبية للاعبين. _ مركز الكتاب للنشر. _ القاهرة، ط 1. _ ص 193.

¹⁰ أسامة رياض. _ المرجع السابق. _ ص 193.

ويشمل معلومات عن تاريخ بدء ممارسة رياضة كرة القدم والرياضات الأخرى التي يمارسها اللاعب وتاريخ بدء ممارستها درجة النجاح الرياضي "بطولات" إصابات رياضية، عدد سنوات التدريب، التدريب في العام الأخير، كمية وحدة التدريب في الأسبوع، نوع التدريب أي شكوى طبية أثناء التدريب أو بعد المباريات.

*** العادات:**

وتشمل الأدوية التي يستخدمها اللاعب بانتظام ساعات العمل، التدخين، ساعات النوم، الأدوية، المنشطة.....إلخ.

*** الفحص الطبي العام:**

مساحة سطح الجسم، الوزن، الطول، النمو، نمط الجسم، السن البيولوجي بالإضافة إلى:

*** فحوصات العيون:**

وتشتمل على قوة البصر، الملتحمة، جحوظ العينين، أخطاء الأبصار، طويلاً أو قصير النظر

*** فحوصات الجلد:**

وتشمل لون الجلد، بقع ملونة، جروح سطحية، بقع جلدية، أمراض.

*** فحوصات الفم والأسنان:**

تتم بواسطة طبيب متخصص.

*** فحوصات قياس وضغط الحسم الشرياني الانبساطي والانقباضي.**

*** الغدة الدرقية والغدة الليمفاوية.¹¹**

1-6-2- الفحوصات المحلية:

وتشمل على فحوصات تفصيلية للقلب والصدر والبطن والجهاز الحركي العظام والمفاصل والعمود الفقري والغضاريف وتشوهات القوام وفحوصات الجهاز العصبي بوظائفه الحسية وانعكاساته وقياس القوة العضلية.

1-6-3- فحوصات تخطيط القلب:

وتشمل تخطيط القلب ونتائجه في الراحة أثناء المجهود بموجباته المختلفة، وكذلك تفاصيل تخطيط للاعب كرة القدم مع راحة عشر دقائق بعد المجهود.

1-6-4- فحوصات الوظائف التنفسية:

وتشتمل قياسات أقصى سعة تنفسية للاعب والسعة الحيوية المقاسة والمتوقعة ونسبتها لمساحة الجسم وقياس كمية أقصى زفير.

1-6-5- فحوصات خاصة بحجم القلب:

وتشتمل قياس حجم القلب هي صور الأشعة، ونسبته لمساحة الجسم ونسبته أيضاً لأقصى نبض أكسجين.

1-6-5- فحوصات تخطيط العضلات:

¹¹ أسامة رياض. المرجع السابق. ص 194.

وتشتمل تخطيط للعضلات الخلفية لعظم لوح الكتف وهي هامة في اللاعبين لاكتشاف أعراض مبكرة الخاصة بتلك العضلات.¹²

1-7- قسم الفحوصات الطبية الفسيولوجية:

وتتم فيه الفحوص التي ذكرناها سابقا لتقييم كفاءة الجهاز الدوري التنفسي للاعب هوائيا ويتم تكرار الفحوص الطبية الفسيولوجية كل ثلاثة شهور للاعبين.¹³

1-8- قسم الفحوص البدنية الخارجية (المورفولوجي):

وتشمل الطول والوزن وطول الأطراف السفلى والعليا، درجة تقوية المفاصل وكمية الحقون تحت الجلد وأي قياسات إضافية أخرى.

1-9- قسم الفحوص المعملية: وتشمل الفحوص المخبرية العامة مثل:

1-9-1- فحوص الدم:

- صورة عامة للدم "هيموجلوبين".
- عدد كرات الدم البيضاء والحمراء والتفصيل الطبي والنوعي.
- نسبة هيموجلوبين الدم.
- ملاحظات أخرى.

1-9-2- فحوص البول:

- نسبة الزلال إذا ما وجد
- الفحص المجري للبول.
- نسبة السكر إذا ما وجد
- ملاحظات أخرى.

1-9-3- فحوص البراز:

لاستبعاد وجود طفيليات الجهاز الهضمي.

1-9-4- فحوص معملية طبية أخرى:

مثل الفحوص النسيجية والتي تؤخذ فيها عينة من عضلات لممارسة رياضة كرة القدم، والنبوغ فيها من عدمه وتوفير لوقت الدولة والمدرّب والاتحاد وذلك من نوعية الآليات الغالبة على تكوينه العضلي.

كما تجري أيضا فحوص معملية أخرى للاعب أهمها:

- قياس نسبة حامض البنيكخي الدم.
- قياس نسبة الحقون وكولسترول الدم.

¹² أسامة رياض. المرجع السابق. ص 195.

¹³ أسامة رياض. المرجع نفسه. ص 195.

10-1- بيانات بدرجة اللياقة البدنية للاعب كرة القدم:

وتشمل مايلي:

بناء على ما تقدم من فحوص إكلينيكية ومعملية فإن اللاعب:

1- لائق للممارسة رياضة كرة القدم.

2- لائق لممارسة أنواع أخرى من الرياضة.

3- تحفظ على اللياقة الطبية للاعب.

4- عدم اللياقة الطبية لممارسة كرة القدم "وقتيا أو نهائيا" وتحدد بالضبط درجة لياقة اللاعب البدنية "جيدة، متوسطة، ضعيفة"، بإمضاء طبيب الاتحاد واعتماد أمين عام اتحاد الطب الرياضي "نظام متبع في الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي".

11-1- فحوص خاصة بالمتابعة الطبية التقنية والمرض:

وتشمل ملاحظات المتابعة بيانات عن الجسم والوزن والكشف العام وحالة الصدر والبطن والقلب والجهاز الحركي وحجم القلب وتخطيط القلب والأبحاث العامة والخاصة وقياسات الوظائف التنفسية ودرجة لياقة اللاعب وشكواه الطبية في آخر فحص له وكذلك تشخيصه وعلاجه.¹⁴

12-1- المدرب والطب الرياضي:

من أجل الوصول إلى أعلى مستوى تسمح به قدرات اللاعب من الناحية المهارية والبدنية وبأقل إصابات ممكنة، يجب على المدربين الإلمام الكافي بأسس ومبادئ الطب الرياضي، هذا الاحتياج أصبح ملحا في الدول النامية أكثر منه في الدول المتقدمة، وذلك بسبب قلة وجود الأطباء المتخصصين في هذا المجال. في هذا المقال سوف نتناول فيه بالشرح الجوانب المختلفة لعلوم الطب الرياضي الذي يجب أن تتوفر في أي برنامج تعليمي لإعداد المدربين مع التركيز مع أهمية العمل الجماعي ما بين الأطباء، وأخصائي العلاج الطبيعي والمدربين لصالح رفع مستوى كفاءة اللاعب.

وفي هذه الأيام التي تزداد فيها درجة التخصص بشكل سريع، يفترض على المدرب أن لا يكتفي فقط بالخبرات والمعلومات التي تدور حول العملية التدريبية ترك كل الخبرات الأخرى لأفراد متخصص، هذا النوع في الواقع أمر غير حقيقي وغير واقعي بالنسبة لمجال الطب الرياضي، خاصة في الدول النامية التي تنفجر إلى العدد الكافي من الأطباء والمتخصصين، كما أنه غير ممكن، وفي بعض الأحيان يستحيل تنفيذه حتى في الدول المتقدمة، فدور المدرب الآن مكمل للأدوار عليه الإلمام بالمعلومات الأساسية في كل علوم الطب الرياضي.

¹⁴ أسامة رياض. المرجع السابق. ص 197.

والسؤال الآن: لماذا يجب على المدرب أن يلم بعلوم الطب الرياضي؟

لإجابة على هذا السؤال نلاحظ أن أغلب الخبرات تؤيد أن المدرب الذي يلم بالمعلومات الأساسية في مجال الطب الرياضي يصبح قادراً على:

1- فهم المشاكل المحيطة باللاعب، بعضها أن لم يكن أغلبها لها ارتباط بالناحية الطبية هذا يجعل المدرب قادراً على اتخاذ الإجراءات الضرورية والصحية في الوقاية.

وفي تجنب أي تدهور للحالة الصحية للاعب، مما سوف يساعد حتماً على زيادة وتدعيم العلاقة ما بين المدرب واللاعب، وعلى هذا النقيض نجد أن المدرب غير الملم بعلوم الطب الرياضي من المحتمل أن يدفع اللاعب إلى أكثر من حدوده وقدراته، مما يؤدي إلى نتائج سلبية وعكسية.¹⁵

2- اتخاذ قرار تحويل اللاعب إلى الطبيب المتخصص في الوقت المناسب.

3- تقديم المساعدة الضرورية في حالة عدم تواجد أحد أفراد الفريق الطبي فوقت الطبيب مكلف ويجب استغلاله بالطريقة المثالية، وواجبه الأساسي هو الاستشارة، العلاج، والتأهيل، ومن الصعب تواجده في كل فترات التدريب أو المسابقات، هذا ما يحدث واقعياً في الدول النامية التي تعاني نقص شديد في الخدمات الطبية وليس عندها العدد الإضافي من الأطباء للعناية بالأمراض أو حتى الوقاية، فيما ذلك بالعناية بالحسابات الرياضيين الأصحاء.

ومن الملاحظ أنه يمكن التغلب على نسبة كبيرة من المشاكل من المشاكل التي تواجه الرياضي أثناء التدريب عن طريق شخصاً مؤهلاً كلما بالمعلومات الطبية الأساسية دون الحاجة الماسة إلى تدخل الطبيب المستمر فإذا تم إعداد المدرب في هذه الناحية فسيكون بلا شك قادراً على أداء هذا الدور بنجاح.

4- مساعدة الطبيب وأخصائي العلاج الطبيعي في وضع وإعداد البرنامج التأهيلي المناسب للرياضي.

5- تقديم الإسعافات الأولية بطريقة صحيحة وسليمة.

6- فهم النواحي الميكانيكية التي تؤدي إلى حدوث الإصابة بغرض المساعدة في الوقاية من حدوثها.

7- اكتشاف الأخطاء الفنية بسهولة وتقديم النصيحة المناسبة حتى يتجنب اللاعب خطر الإصابة.

8- التشاور مع اللاعب في كل الأوقات بخصوص تأثير التدريب على الصحة والأداء.

وقد تبنى هذا الاتجاه المؤتمر الطبي الذي عقده الاتحاد الدولي للألعاب القوى في مسكني في عام 1983 حيث أشار أكثر من متحدث على أهمية إعداد المدرب الدور المناسب حتى في التشخيص وعلاج الإصابات الرياضية، وخاصة في الدول النامية التي تستطيع أن توفر العدد الكافي من الأطباء والمتخصصين، مع التركيز على العمل الجماعي ما بين المدرب، والطبيب، والرياضي، كما أشاروا إلى الدور البارز الذي يؤديه المدرب في المراحل المتأخرة من العلاج بالإشراف على التدريبات التي توصف لتأهيل الإصابة والتي تحافظ على اللياقة للاعب، بالإضافة إلى مسؤوليته في اكتشاف التي تحدث أثناء الأداء وتساعدته وبالتالي في تقويم الإصابات المختلفة.¹⁶

¹⁵ عادل علي حسن. الرياضة والصحة. منشأة الإسكندرية ط 1. 1995. ص 75.

¹⁶ عادل علي حسن. المرجع السابق. ص 77.

1-13- دور المدرب الرياضي والوقاية من الإصابات الرياضية:

إذا كان المدرب على علم ودراية بالأسباب العامة للإصابات الرياضية والتي سبق الإشارة إليها، فإن دوره الحد والوقاية من الإصابات يكون أمراً ميسوراً، لأن معرفة سبب الإصابة تجعله يأخذ الإجراءات لمنع حدوثها، وفي هذا التطبيق للمبدأ القائل بأن "الوقاية خير من العلاج".

ويمكن تلخيص دور المدرب في الدور والوقاية من الإصابات الرياضية فيما يلي:

1- معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتجنب حدوثها:

إذ أن ذلك يضمن له الاستفادة الكلية الكاملة من قدرات اللاعب وكفائته من بداية الموسم الرياضي وحتى نهايته بفاعلية عالية في الأداء.

2- عدم اشتراك اللاعب في التدريب أو اللعب بدون إجراء الطب الدوري الشامل الرياضي:

وخاصة قبل بداية كل موسم، ويجب أن يتأكد المدرب من أن الكشف الطبي الدوري قد شمل أعضاء وأجهزة جسم اللاعب بدءاً من سلامة النظر والكشف الحقيقي على العينين وأجهزته الحيوية كالجهاز الدوري والقلب والجهاز التنفسي والرئتين وغيرهما، ومنتهياً بالكشف على الجهاز العصبي وسلامة الأعصاب وسلامة الجهاز العضلي والتوافق العضلي العصبي، ويتم ذلك في مراكز الطب الرياضي المتخصصة.

3- عدم إشراك اللاعب وهو مريض:

لأن ذلك يعرضه للإصابة وأيضاً عدم إشراكه وهو مصاب بإصابة لم يتأكد شفاؤه ومنها نهائياً، لأن ذلك قد يعرضه لتكرار الإصابة أو تحولها لإصابة مزمنة.

4- عدم إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد نفسياً وبدنياً وذهنياً لهذا الأداء:

إذ أن إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد يجعل قدرته نهائياً، لأن ذلك قد يعرضه لتكرار الإصابة أو تحولها لإصابة.

5- توفير الغذاء المناسب للرياضي كما ونوعاً بمختلف عناصره الغذائية البناءة:

كالبروتينات، والمواد التي تمد الجسم بالطاقة، كالنشويات (الكربوهيدرات) والسكريات والدهون، والمواد التي تمد الجسم بالحيوية متمثلة في الأملاح والفيتامينات كالفواكه الطازجة والخضروات.¹⁷

وعلى المدرب مراعاة ملائمة الغذاء وتكامله ومناسبته للعوامل الآتية:

أ- نوع وطبيعة الرياضة التي يمارسها اللاعب.

ب- الجنس والمرحلة النسبية وحالة اللاعب الصحية.

ج- حالة الجو ومراعاة تعويض الجسم لما يفقده من سوائل بكمية كبيرة في بعض الرياضات.

د- مراعاة مناسبة مواعيد التغذية لممارسة النشاط حيث يجب أن يكون تناول الطعام قبل المهارة أو التدريب بحوالي ساعتين أو ثلاث ساعات، حيث تزداد الدورة الدموية إلى المعدة والجهاز الهضمي بعد الأكل مباشرة لإتمام عملية

¹⁷ عادل علي حسن. المرجع السابق. ص 120-121.

الهضم وبالتالي يقل الحجم نسبيا في العضلات التي تقوم بالدور الأساسي في الأداء الرياضي مما قد يعرض اللاعب للإصابة.

6- الاهتمام بالإحماء لتجنب الإصابات:

حيث يساعد على تجهيز وتحضير أجهزة الجسم وظيفيا كما يزيد سرعة وصول الإشارات العصبية إليها ويزيد من سرعة تليبيتها واستجابتها ويحسن النغمة العضلية فيها، وهذا يؤدي إلى زيادة كفاءة المفاصل لتؤدي الحركة بصورة أفضل وبالتالي تقل الإصابات، وعلى المدرب أن يراعي ملائمة الإحصاء وطبيعة تمريناته في الحرارة عنه في البرودة الشديدة حيث يزيد زمنه ويختلف أيضا طبيعة تمريناته.

7- تطبيق التدريب العلمي الحديث:

تجنب الإفراط الغير متقن في التدريب الذي يسبب التعب البدني والذي يسبب الإصابات للاعبين، ومن أعراض الإفراط غير المتقن في التدريب، والتي يجب على المدرب إعادة النظر في برنامجه التدريبي إذا ما لاحظنا على لاعبيه، نقص الوزن وفقدان الشهية والأرق وقلة النوم وسهولة الاستثارة العصبية والتهيج وكثرة الأخطاء في الأداء وسرعة النبض في الراحة.

8- مراعاة تجانس الفريق:

من حيث العمر والجنس والمستوى المهاري لأن وجود بعض الأفراد غير المتجانسين في أي من هذه العوامل قد يكون مثيرا لهم لمحاولة بذل جهد أكبر من طاقتهم لمجاراة مستوى أقرانهم مما يؤدي إلى إصابتهم.¹⁸

9- الراحة الكافية للاعبين:

والتي تمثل في النوم لفترة تتراوح ما بين 8-9 ساعات يوميا بالإضافة إلى الاسترخاء والراحة الايجابية بين كل تمرين وآخر داخل الوحدة التدريبية وعلى المدرب التأكد من ذلك بالملاحظة الدقيقة للاعب.

¹⁸ عادل علي حسن. _ المرجع السابق. _ ص 122-121.

الخلاصة

إن تطرقنا لهذا الفصل من بحثنا ما هو إلا إشارة للأهمية التي تسكن في المراقبة الطبية، وقد سبق وأن ذكرناها، وكذلك للتعريف بها أكثر، لأنها لم تصل بعد إلى جميع الأوساط الرياضية في بلادنا والعمل بمبادئها وأسسها العلمية، في الحفاظ وتوجيه أجيالنا الرياضية، وفي بعث الحركة الرياضية ووضعها على سكة التقدم الحقيقي، وذلك بتوفير المنشآت والوسائل والأجهزة كي تبلغ ما بلغت إليه الدول الأخرى، من نجاح في الميدان الرياضي واشتراكها في مجتمع التعاون لرفع مستوى الدولة اقتصاديا ثم اجتماعيا.

الإشكالية :

يعتبر النشاط الرياضي عامل تروحي وهذا الهدف يرمي إلى اكتساب الأفراد المهارات الحركية الرياضية مدى الحياة فضلا عن المعلومات والمعارف المتصلة بها، هذا الترويح له تأثيراته الإيجابية على المراهق خاصة على مستوى الصحة النفسية والبهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي، وينتج فرص الاسترخاء وإزالة التوتر المؤلم له وبالتالي تشغل وقت فراغه والعمل على تحسين أدائه وذلك بالتخلص من الملل والضجر بالإضافة إلى ذلك يعمل النشاط الرياضي على دمج المراهق اجتماعيا وإتاحة فرصة ربط العلاقات الاجتماعية مع زملائه وبالتالي تحقيق التعاون والمشاركة والتكيف الاجتماعي.

كما أن النشاط الرياضي يضمن للمراهق القيام بواجباته على أحسن حال، ويضمن له كذلك تحقيق عدة أهداف تتعلق بالجانب البدني والصحي الذي من خلاله يستطيع المراهق القيام بواجباته على أحسن حال ويضمن له لياقة بدنية شاملة، وامتلاك مهارات حركية عالية، وهذا الجانب النشاط الرياضي يعطي جسم المراهق قوة وحيوية وتعمل على تنشيط الدورة الدموية، وجميع الأجهزة الحيوية لديه النشاط الرياضي في الجوانب العقلية والعرضية والخفية والجمالية كلها، عوامل تجعلها جوانب بالغة الأهمية في حياة المراهق وضرورية له والنشاط الرياضي له أهمية للمراهق وذلك من خلال شعار العقل السليم في الجسم السليم.

وتبرز أهمية المراقبة الطبية خاصة الفئة الصغرى الذين لم يسبق لهم إجراء فحوصات طبية من قبل لخصوصية هذه الفئة من الناحية التكوينية ولقد نصت القوانين واللوائح التي تنظم كرة القدم في بلادنا على إجبارية إجراء الفحوصات، حيث تنص المادة رقم 70 من القوانين المنظمة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم¹ على إلزامية إجراء كل لاعب لفحوصات صدرية وقلبية من أجل السماح له بالانخراط في النادي ودخول المنافسة لكن الملاحظ أن هذه الفحوصات تبقى غير كافية كونها تقام في بداية الموسم، وهذا جعلنا نطرح التساؤل العام التالي:

هل للمراقبة الطبية أهمية لدى لاعبي كرة القدم الأصاغر؟

و من خلال التساؤل العام نطرح الأسئلة التالية

- ❖ ما هي أسباب إهمال المراقبة الطبية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصاغر؟
- ❖ هل للمراقبة الطبية دور في التقليل من الإصابات الرياضية ؟
- ❖ هل للمراقبة الطبية دور في الوصول باللاعب إلى المستوى المطلوب ؟

2 فرضيات الدراسة :**الفرضية الرئيسية :**

- المراقبة الطبية تلعب دور في تقليل من الإصابات و رفع مستوى الرياضي.
- الفرضية الجزئية الأولى : نقص الموارد البشرية يؤدي إلى إهمال المراقبة الطبية .
- الفرضية الجزئية الثانية : للمراقبة الطبية دور إيجابي في التقليل من الإصابات.
- الفرضية الجزئية الثالثة : للمراقبة الطبية دور في رفع المستوى الرياضي لدى فئة الأصاغر .

¹ الرابطة الوطنية لكرة القدم. _ دليل. _ الجزائر عين مليلة، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع. ص19.

3_ أسباب اختيار البحث:

تتلخص أسباب اختيارنا لهذا الموضوع في النقاط التالية:

- ✓ لا مبالاة المشرفين على الأندية بالجانب الصحي للاعب.
- ✓ الوفيات المفاجئة للاعبين ذوي المستوى العالي أثناء التدريبات والمنافسات.
- ✓ توعية اللاعبين والمشرفين على الأندية أهمية المراقبة الطبية.
- ✓ تأكيد بعض المفاهيم الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي.

4_ أهمية البحث:

- ✓ إثراء الرصيد العلمي وزيادة معارف الطلبة والأساتذة المشرفين.
- ✓ تسليط الضوء على إلزامية وجود المراقبة الطبية في الأندية.
- ✓ إبراز أهمية المراقبة الطبية في تطوير النشاط الرياضي.
- ✓ إبراز أسباب إهمال المراقبة داخل الأندية.
- ✓ التعرف على أخطار إهمال المراقبة الطبية لدى اللاعب والنادي.

5_ أهداف البحث:

- نهدف من خلال هذا البحث إلى ما يلي:
- ✓ معرفة أسباب إهمال المراقبة الطبية.
 - ✓ إبراز أهمية المراقبة الطبية في التقليل من الإصابات.
 - ✓ توعية المدربين بدور المراقبة الطبية للوصول إلى المستوى العالي.
 - ✓ إكساب الرياضي (اللاعب) ثقافة صحية.

6_ الدراسات المرتبطة بالبحث:**1_6_ الدراسات السابقة:**

إن بحثنا هذا يخص الجانب الطبي والصحي والوقائي للاعبين في الأندية الرياضية، وذلك لاجتناب المخاطر وعدم الوقوع في الحوادث والإصابات.

➤ مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس للطلبة سموم فوزي بورغرور عبد الغني تحت عنوان الإصابات

الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال ودور الطب الرياضي في الوقاية والعلاج السنة الجامعية

2008 2009 في معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله الجزائر.

إشكالية البحث:

جاء تساؤل الطلبة الباحثين في إشكالية البحث على النحو التالي:

ماهي أسباب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم صنف الأشبال ومدى تأثير الطب الرياضي في الوقاية والعلاج.

الفرضيات:

الفرضية العامة: نقص التحضير النفسي والبدني وغياب الرقابة الطبية عند لاعبي كرة القدم صنف الأشبال هي من مسببات الإصابات الرياضية.

الفرضية الجزئية:

- تعود الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم صنف الأشبال إلى نقص التحضير البدني العام والخاص.
- تتعدد الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الشبل الرياضي خلال التدريب والمنافسة وتختلف هذه الأخيرة من حيث طبيعتها باختلاف طرق التدريب والمنافسة.
- نقص التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال يؤدي الى حدوث إصابات رياضية.
- غياب الرقابة الطبية عند لاعبي كرة القدم صنف الأشبال يؤدي حدوث الإصابات.

منهج البحث:

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يتناسب ودراستهما والذي يهدف إلى اكتشاف وقائع ووصف الظواهر

أهم النتائج:

- التحضير البدني يعتبر كحاجز دفاعي للوقاية من الإصابات.
- عدم إعطاء أهمية للمراقبة الطبية يؤدي باللاعبين إلى تعرض للإصابات.
- لاعبي كرة القدم يكون دائما معرض لخطر الإصابات نظرا لطبيعة هذه الرياضة التي تعتمد على الخشونة.
- ارتفاع نسبة الإصابات خاصة الأطراف السفلية.
- عدم توفر نوادي كرة القدم صنف الأشبال على طبيب مختص.
- عدم الاهتمام بالفئة الشبابية عكس الاهتمام بالأكابر.

➤ مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية للطلبة بن جلولي حمزة مدون نسيمه تحت عنوان أهمية الطب الرياضي كعلاج الإصابات لدى لاعبي كرة اليد صنف السنة الجامعية 2011 في معهد ت ب ر لسيدي عبد الله الجزائر. 2012

إشكالية البحث:

تناول الباحثين في إشكاليتهم ما يلي:

- ماهي أهمية الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية.
- ماهي الأسباب المؤدية إلى حدوث الإصابات عند لاعبي كرة اليد.

الفرضيات:

الفرضية العامة : قلة التوعية وكذلك اهتمام المدربين بالنتائج ونقص الوسائل أدى إلى زيادة الإصابات عند لاعبي كرة اليد.

الفرضيات الجزئية:

- للطب الرياضي دور فعال لتحسين مردود لاعبي كرة اليد.
 - قلة التوعية من طرف المدربين أدى إلى تضاعف الإصابات في كرة اليد.
 - اهتمام المدربين بالنتائج وصرف النظر عن المتابعة الطبية.
 - نقص الموارد المالية والمراكز المتخصصة للطب الرياضي أدى إلى عدم التكفل باللاعبين المصابين
- منهج البحث استخدم الباحثين في بحثهم المنهج الوصفي وهو الذي ساعدهم على تقديم ومعرفة ووضع الحلول المناسبة للمشكلة المطروحة.

النتائج المتوصل إليها:

- تضاعف الإصابات لدى لاعبي كرة اليد راجع إلى قلة التوعية من طرف المدربين.
- اهتمام المدربين على النتائج عكس المتابعة الطبية.
- وجود المراقبة الطبية له دور في تحسين مردود اللاعبين.
- نقص الموارد المالية والمراكز المتخصصة بالطب الرياضي أدى إلى عدم التكفل بالرياضيين وإصاباتهم.

6_2_ التعليل على الدراسات:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب وبذلك تتشكل هذه الدراسات.

ويعرف "رابح تركي" الدراسات السابقة والمثابفة بأنها: «كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه»¹.

ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمثابفة لموضوع المراقبة الطبية اعتمدت كلتا الدراسات المنهج الوصفي بأداة متمثلة في استمارة الاستبيان، وتبين النتائج المتحصل عليها أن للمراقبة الطبية دور هام في النوادي الرياضية كما أن لها أهمية في النشاط الرياضي، ولها دور في تحقيق عدة أهداف ومن خلال دراستنا لموضوع المراقبة الطبية ركّزنا على أهميتها في تحسين المردود الرياضي بصفة خاصة وذلك من خلال اعتمادنا على المنهج الوصفي، بأداة جمع معلومات تتمثل في استمارة الاستبيان لمعرفة مدى دور المراقبة الطبية التدريب في تحسين المردود الرياضي وتطوير النتائج.

7_ تحديد المصطلحات و المفاهيم :

أ_ المراقبة الطبية:

اصطلاحا: هي إجراء علاج مسبق دون اللجوء إلى الوسائل والأدوية، ويتم عن طريق التوجيه والإرشادات من طرف الطبيب والمدرّب لاجتناب الوقوع في الحوادث والإصابات.

إجرائيا: هي مجموعة من الإجراءات المتخذة من أجل اجتناب المخاطر ومنع الإصابات وهي عبارة عن علاج لحالات المرض.

ب_ كرة القدم:

لغويا: كرة القدم « foot Ball » هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى « rugby » أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى « soccer »

واصطلاحا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها "رومي جميل" "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".

إجرائيا: هي رياضة جماعية يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف، ويضم فريق كرة القدم إحدى عشر لاعبا بالإضافة إلى سبعة لاعبين للاحتياط ويمكن تبديل ثلاث لاعبين على الأكثر أثناء المباراة، وتعتبر أكثر الرياضيات شعبية في العالم.

د_ الاصاغر: هي الفئة العمرية التي تتراوح اعمارهم من 12-16 وتخص الاطفال الذين هم في مرحلة نمو نشط.

¹ - رابح تركي..- مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس..- المؤسسة الوطنية للكتاب: الجزائر، 1999ص 123.

تمهيد:

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم والتي تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه من خلال الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ والحد من الاضطرابات النفسية اليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية القوانين وطريقة اللعب وكذا من ناحية المفهوم والنظرة الشعبية لها وفوائدها فهي تتميز بخصائص نفسية وفنية وتكتيكية تتطلب مساحات وأدوات لممارستها، كما أنها تتميز بصفات بدنية خاصة ومؤهلات هامة يتميز بتا لاعبوها الذين تتطلب منهم مواصفات خاصة ومهارات فنية، ولياقة بدنية عالية. ورياضة كرة القدم كغيرها من الرياضات لا تخلو من الإصابات والتي يعود سببها إلى الاحتكاك مع الخصم بالإضافة إلى نقص اللياقة البدنية وأيضا إلى نقص التحضير، وبما أن بحثنا يدور حول الطب الرياضي والوقاية من الإصابات الرياضية سنتعرض إلى لمحة عامة عن كرة القدم وتطورها.

2-1-1- كرة القدم:

2-1-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم « Foot. Ball » هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى « Soccer ».

2-1-1-2- التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل: " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع¹

2-2- تاريخ كرة القدم في العالم:

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري و بالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25م وكانت تسمى في الصين " تشوسو " وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحريز وبينهما شبكة من الخطوط الحريزية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة ، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب² وكما يقال إن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175م ويعتبر طلبة المدارس الانجليزية أول من لاعبوا كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك.³

كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم " بيسكيروس " أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو " هاربارستوم⁴

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى « Soccer » والثانية « Rugby » ، وبعدها في عام 1845 ثم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج.

أما في سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة" وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم. وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم ويمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت باتحاد الكرة ، وبدأ الدور بـ 12 فريقا وسنة بعدها أسست الدانمرك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا⁵

فيمكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وأصبح معترف كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات و التعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق

¹ رومي جميل. _ كرة القدم . ط1. _ بيروت لبنان، دار النفاض : 1986. _ ص 50. _ 52.

² مختار سالم. _ كرة القدم لعبة الملاعب. ط2. _ بيروت، مكتبة المعار : 1988. _ ص 12.

³ موفق عبد المولى. _ الإعداد الوظيفي لكرة القدم. _ بغداد، دار الفكر : 1999. _ ص 09.

⁴ إبراهيم علام . _ كأس العالم لكرة القدم. _ بيروت، دار العلم للملايين: 1988 ص 32.

⁵ موفق عبد المولى. _ نفس المرجع السابق . _ ص 10.

على إدخالها للقانون من أجل حماية اللاعبين و الهيئات ، هذه بعض التطورات أتينا بتا على سبيل المثال لا للحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة و الهمجية إلى الفن ، وكانت نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعنا حاليا، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبها⁶

2-3- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود" " علي ريس" الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) (lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921 م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر" غير إن هناك من يقول إن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس المولودية، تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهان، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر⁷

و بانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ،جاد بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم ،في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات والتي تغلب عليها الترويجي و الإستعراضى ،حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978م-1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني لنيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980م ،وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982 م أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ،ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانهمز بصعوبة سنة 1986 في المونديال المكسيكي أمام البرازيل: (0-1) وتحصلت على أول كأس إفريقية للأمم ستة 1990 بالجزائر.⁸

⁶ حسن عبد الجواد_كرة القدم_2ط_بيروت لبنان، دار العلم للملايين: 1984_ ص 10.

⁷ بلقاسم تلي_مزهود لوصيف_ الجابري عيساني_ دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية : معهد التربية البدنية والرياضة_ دالي إبراهيم_مذكرتليسانس_ جوان 1997_ ص 46.

⁸ مجلة الوحدة الرياضي_ عدد خاص_ الجزائر، 18/06/1982_ ص 10

2-3-1- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية :

1963: نظمت أول بطولة وكأس فاز بها اتحاد العاصمة، والثانية وفاق سطيف .

1968: أول تأهل للفريق الوطنية إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا .

1976: أول كأس إفريقي للأندية البطة فاز بها مولودية وهران .

1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا .

1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه .

1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا .

1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات العالم في المكسيك¹⁰

أكبر ملعب هو ملعب الأولمبي الجزائري ويسع 80 ألف متفرج وأشهر الأندية: مولودية الجزائر، مولودية وهران، وفاق سطيف، والكترونيك تيزي وزو وشباب بلكور¹¹

2-4- قواعد كرة القدم :

أن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سياق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

2-4-1- المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون .

2-4-2- السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة يمنح، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العبرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب، وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية¹²

2-4-3- التسلية

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض¹³

¹⁰ حسن عبد الجواد.. كرة القدم.. ط1.. دار المعلمين: 1986.. ص 15

¹¹ محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد.. أساسيات كرة القدم.. ط1.. القاهرة: نصر.. 1994.. ص 07

¹² سامي الصفار.. كرة القدم.. ج1، العراق، دار الكتب للطباعة والنشر: 1982.. ص 29.

¹³ 185.13.p185.13 (l'arbitrage dans le foot ball moderne), édition la phoniqueAlger, 1993 (Abdelkadertouil)

2-5- قوانين كرة القدم:

2-5-1- القانون الأول: ملعب كرة القدم.

*الأبعاد: يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى

ويكون أبعاد المباريات الدولية.

الطول: الحد الأدنى 100 م

الحد الأقصى: 110 م

العرض: الحد الأدنى 64 م

الحد الأقصى 75 م

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44 متر وطوله 7.32 متر¹⁴

2-5-2- القانون الثاني: الكرة.

كروية الشكل، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم اما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

2-5-3- القانون الثالث: مهمات اللاعبين.

لا يسمح لأي لاعب إن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

2-5-4- القانون الرابع: عدد اللاعبين.

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 07 لاعبين احتياطيين.

2-5-5- القانون الخامس: الحكام.

يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

2-5-6- القانون السادس: مراقبو الخطوط.

يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برديات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة¹⁵

2-5-7- القانون السابع: التخطيط.

يجب إن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10 م.

2-5-8- القانون الثامن: منطقة المرمى.

عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 05.50 م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

¹⁴ الرابطة الوطنية لكرة القدم . دليل . ط1 . الجزائر عين مليلة، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع: بدون تاريخ. - سنة. - ص 19.

¹⁵ علي خليفي وآخرون . كرة القدم . الجماهيرية العربية الليبية : 1987. ص255.

2-5-9- القانون التاسع: منطقة الجزاء.

عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16.50 م ، توضع علامة مناسبة على بعد 11 متر تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15 متر.

2-5-10- القانون العاشر: منطقة الركنية.

من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50سم.

2-5-11- القانون الحادي عشر: المرمى.

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر¹⁶.

2-5-12- القانون الثاني عشر: التسلل.

يعتبر اللاعب متسلل إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

2-5-13- القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك.

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاع باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه¹⁷

2-5-14- القانون الرابع عشر: الضربة الحرة.

حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة

غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

2-5-15- القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء.

تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب إن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

2-5-16- القانون السادس عشر: رمية التماس.

¹⁶ مفتي إبراهيم .- الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم.- القاهرة،.- دار الفكر العربي:1999.- ص 267_269.

¹⁷ علي خليفني و آخرون، نفس المرجع السابق ، ص 255.

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس

2-5-17- القانون السابع عشر: ضربة المرمى.

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

2-5-18- القانون الثامن عشر: التهديف.

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزا.

2-5-19- القانون التاسع عشر: الركلة الركنية.

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم احد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركل من هذا الموضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15 متر¹⁸

2-6- متطلبات كرة القدم.

من اجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين.

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم ، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ، ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة، أو المشي، أو التوقف، أو القفز .

يشير الاختصاصيون إلى إن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة، إضافة إلى إن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه⁽¹⁾

2-7- خصائص كرة القدم: تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

2-7-1- الضمير الاجتماعي:

وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

2-7-2- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

¹⁸ édition 01, O.P.U-Algérie-1985 , "sélection et préparation des jeunes Footballeurs" Akromov,

2-7-3- العلاقات المتبادلة:

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

2-7-4- التنافس:

بالنظر إلى لوسائل كرة القدم -من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى- كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

2-7-5- التغيير:

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبطًا بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

2-7-6- استمرار:

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولًا (سنويًا ومستمر) كل أسبوع تقريبًا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متتابع.

2-7-7- الحرية: اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية) . إذ أنه ليس مقيدًا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في أغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعًا تشويقيًا ممتعًا¹⁹

2-8- اللياقة البدنية في كرة القدم:

2-8-1- تعريف اللياقة البدنية:

من أكثر التعريفات في انتشارها في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره " هارسون كلارك Harsisonclarke" من جامعة " اوريجون" وأقره الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضة وكذلك اعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وبنص التعريف على إن " اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدرة من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الإدلاء خلال الوقت الحر، ومواجهة الضغوط البدنية، في الحالات الطارئة.

2-8-1- خصائص اللياقة البدنية:

- إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته

¹⁹ مفتي إبراهيم محمد. نفس المرجع السابق. ص 267_306.

- إن الهدف الأساسي من اللياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسة الرياضية، و اللياقة البدنية لها شق آخر وهو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفسيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد، وفي سبيل ذلك تحاول اللياقة البدنية تحقيق التكافؤ بين هذين العاملين

- إن أحدا الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير أفضل حياة للفرد²⁰

2-8-2- مكونات اللياقة البدنية:

* القوة العضلية:

هي قدرة العضلة على مواجهة مقومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها.

* المرونة:

هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.

* الرشاقة:

هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء²¹.

* السرعة:

وهي القدرة على تحقيق الحركة في اقل وقت ممكن ، ويرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي²²

* التحمل:

هو قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف غير الملائمة طيلة العمل وكذلك الاسترخاء بعد الجهد هو واحد من أوجه التحمل.فالتحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة ، دون هبوط مستوى الفعالية أو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط قدرة التحمل للتعب، والتعب هو عبارة عن الهبوط الوقتي لمستوى فعالية الفرد، وذلك نتيجة لبدل جهد، وهو أنواع، عقلي، حسي، انفعالي وبدني وهو نتيجة العمل ونشاط عضلي وهو النوع المعروف في الرياضة²³

²⁰ أبو العلا أحمد ع الفتاح، أحمد نصر الدين. _ فسيولوجية اللياقة البدنية. _ القاهرة، دار الفكر العربي. : 2004. _ ص 14_ 15

²¹ كمال عبد الحميد ن محمد صبحي حسانين . _ اللياقة البدنية ومكوناتها. _ ط3 القاهرة، دار الفكر. _ ص 8_ 60.

²² محمد حسن علوي. _ تشريحالرياضي الوظيفي. _ مصر، دار المعارف: 1973. _ ص 152.

²³ محمد حسن علوي. _ علم التدريب الرياضي. _ ط6. _ مصر، دار المعارف: 1979 ص . 133.

2-9- عواقب نقص اللياقة البدنية لدى اللاعبين:

إن اللاعب غير اللائق بدنيا لا يستطيع متابعة أحداث المباراة مما يجعله بعيدا عن اللعب ويصعب عليه رؤيته بصورة جيدة.

نتيجة لبعده على اللعب يكون اللاعب غير واثق من قدراته وهذا يتسبب في ارتبائه خلال المباراة.

الخلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نلاحظ إن كرة القدم والإصابات المتعلقة بتا هي كثيرة، لكن وبفضل ما وصل إليه الطب الرياضي من تطور أضحت هذه الإصابات تكاد تكون منعدمة وذلك بفضل الوسائل المستخدمة في العلاج والوقاية، ونجد كذلك إن اللياقة البدنية العالية والتحضير الجيد للاعب خلال التدريبات يساهم كذلك في سلامة ووقاية اللاعب من الإصابات الرياضية، ولعلنا أوضحنا بعض طرق العلاج والوقاية من بعض الإصابات الرياضية.

تمهيد:

تعتبر المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات على كل المستويات وخاصة في الجانب الفيزيولوجي نتيجة لإفرازات الهرمونات مما يؤدي إلى النمو السريع الغير منتظم، وقلت التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الإنفعالي والتخيل والحلم، وتتصف كذلك هذا المرحلة بصفة الإندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل المراهق سريع التأثر و قليل الصبر والإحتمال . والتي تؤدي إلى القلق و هذا الأخير يوصل إلى الذكرويفتح الطريق نحو الآفات الإجتماعية . لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل الإنسان من أجل التفاعل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة لتكوين جيل صاعد وفعال في مجتمعه.

3-1-1- تعريف المراهقة:

كلمة أصلها لاتيني و تعني الاقتراب المتدرج من النضج الجنسي الانفعالي .
 * أصلها العربي: رفق فلان : سفه وجهل وركب الشر والظلم وغشي المأثم .
 و المراهقة هي فترة من بلوغ الحلم إلى الرشد.

3-1-1-1- التعريف التربوي:

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فالبلوغ مرحلة تبدأ به المراهقة. ولا تنتهي عندها ولكن ينتهي بالبلوغ، فالبلوغ هو النمو الفسيولوجي والجنسي للأعضاء والغدة التناسلية وهو أول القذف بالنسبة للذكر وأول طمث بالنسبة للأنثى وما يصاحبها من علامات للأنثى وبروز النهدين والشعر، وللذكر نمو الخصيتين والشعر أيضا.

3-2-2- التعريف الذي أتفق عليه العلماء :

المراهقة هي حالة من النمو تقع بين الطفولة والرجولة والأنوثة ولا يمكن تحديد فترة المراهقة بدقة، لأنها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجسمي فهي متفاوتة، وبما أن عملية النمو السيكولوجي غامضة من غير السهل أن تقرر هذه المرحلة من حياة الإنسان حتى يصبح النظام الغدي ناميا بصورة كلية. مما لا ريب فيه أن هذا الاحتمال يجب أن ينتهي في بداية العشرينيات من العمر .

فالمراهقة تشمل الأفراد الذين هم بالعقد الثاني من الحياة، وتعد أول دراسة جاءت على يد الحافظ "1981"

3-2-3- يعرفها علماء النفس:

بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بدخول المراهقين مرحلة الرشد وفق المحكمات التي يحددها المجتمع. فالمراهقة لا تعني اكتمال النضج. لكن تعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي بطريقة تدريجية.

¹تأثر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة ._سيكولوجية النمو بين الطفولة والمراهقة. _ط1 عمان مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع :

3-2- مراحل المراهقة:

يلاحظ عموماً عدم اتفاق الباحثين والعلماء المختصين بدراسة التطور الإنساني على فترة زمنية محددة لفترة المراهقة. كما أنهم لم يتفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هذه المرحلة.

3-2-1- مرحلة ما قبل المراهقة: قام "ويليام و تنبوغ" نهاية مرحلة الطفولة بتحديد غالباً بفترة من النمو المتسارع في الجسم والتصرفات غريبة الأطوار والرغبة في البقاء مع مجموعة من نفس الجنس، و أول علامة نفسية تظهر في سن التاسعة إلى عشر سنوات " وتنتهي المرحلة عندما يصل الذكر أو الأنثى إلى مرحلة النمو الجسدي مهتماً فيها بالبقاء مع الجنس الآخر .

3-2-2- المراهقة المبكرة: ويصل فيها المراهق لاستقرار نوعي من التغيرات البيولوجية وكذلك يستقل متخلصاً من القيود المحيطة بذاته .

3-2-3- المرحلة المتأخرة: مرحلة الاستقرار والتكيف مع المجتمع وضبط النفس للدخول في المجتمعات وتحديد الاتجاهات في السياسة و العمل.

و تذكر " لوزا بيرك 1999" أن مرحلة المراهقة طويلة جداً وقد جاءت العادة بين الباحثين على تقسيمها إلى ثلاث مراحل فرعية هي:

- المراهقة المبكرة من 12/11 إلى 14 سنة : وهي فترة من التغيرات السريعة نحو البلوغ
- المراهقة المتوسطة من 14 إلى 18 سنة : حيث تكون التغيرات ذات العلاقة بالبلوغ قد اكتملت تقريباً.
- المراهقة المتأخرة من 18 إلى 21 سنة : و عموماً فإن هذا التقسيم ينسجم مع تسلسل المراحل في الكثير من دول العالم حيث تأتي بعد المدرسة الابتدائية التي فيها يتم تكوين فئة الطفولة المتوسطة والمتأخرة، مرحلة المدرسة الثانوية. وأخيراً ينتقل الفرد إلى الدراسة في الكليات والجامعات 2

²دكتور نائر أحمد غباري، دكتور خالد محمد أبو شعيرة. _ مرجع سابق . ص225

3-3-3- مظاهر النمو في المراهقة:

3-3-3-1- الجانب الجسمي : قال تعالى : " ثم لتبلغوا أشدكم"¹

وهو في مظهرين أساسيين :

3-3-3-2- النمو الفسيولوجي : ونقصد به الأجهزة الداخلية الغير الظاهرة التي يتعرض لها المراهق في البلوغ وما بعده ويشمل بوجه خاص الغدد الجنسية.

3-3-3-3- النمو العضوي: ويشمل نمو الأبعاد الخارجية للمراهق (الطول، الوزن، العرض)

* مرحلة المراهقة هي مرحلة نمو جسمي وطفرة لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الولادة ويتميز النمو الجسمي بعدم الانتظام.

* يزداد الطول ويتسع المنكبين وطول الجذع والذراعين والساقين ويتأخر نمو الأطراف السفلية عن العلوية، يزداد الوزن لزيادة نمو العضلات والعظام وزيادة الشحم عند الفتيات .

* يتغير شكل الوجه في كل جزء (داخلي، خارجي) فيبدو غير متناسق في المراهقة المبكرة و الوسطى و ينمو الشعر في أجزاء محددة بصورة واضحة.

3-3-3-4- الفروق بين الجنسين في النمو الجسمي لمراهق: " قال تعالى: في أي صورة ما تشاء ركبك"³.

أ/ الذكور: أقوى جسميا وعضلاتهم تنمو بسرعة وازدياد في الطول وتمايز في اتساع الكتفين وإهتمام بالمظهر الجسمي وصوت خشن.

ب/ الإناث: تراكم الشحم في مناطق معينة كالصدر والردفين وازدياد في الطول والوزن أسرع وقتا وأقل كما من الذكور، نمو عظام الحوض مميزة لنمو الإناث كما تهتم الإناث بالوزن والطول وتناسق الوجه وصفات البشرة.⁴

³ قران كريم

⁴ دكتور ثائر أحمد غباري، دكتور خالد محمد أبو شعيرة . _ مرجع سابق، ص233-234

3-3-5- النمو الحركي: هو نمو تابع للجانب الجسمي في بداية فترة المراهقة حيث تؤدي إلى نمو سريع يتبعه عدم توازن حركي مما يجعل المراهق كسولاً وساكناً ويؤدي عدم توافق بالحركات فتسقط من يده الأشياء، ويرتطم بما يواجهه من أثاث.

3-4-4- النمو المعرفي في المراهقة:

3-4-3-1- خصائص التفكير لدى المراهق: لا يوجد حد فاصل بين النمو العقلي للفرد وبمرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة وببل النمو العقلي بمرحلة المراهق هو إمتداد للمرحلة السابقة، وعملية الفصل والتحديد هو لغرض الدراسة فقط، وبطبيعة الحال فإننا لا نستطيع أن نفصل النمو العقلي عن سائر جوانب النمو الأخرى، على اعتبار أن كل منهما يؤثر ويتأثر بالجانب الآخر.

فلعل أبرز ما يميز تفكير المراهق بهذه المرحلة هو وصوله إلى مرحلة التفكير الشكلي (العمليات المجردة) أي قدرة الفرد على التعامل مع الرموز والمفاهيم غير المحسوسة ولعل أهم ما يطرأ على سلوك المراهق العقلي من تغيير هو تحرره من التمرکز حول الذات ولذا يكتسب المراهق نتيجة لذلك المرونة والحركة والحرية بالتفكير.

3-4-2- مظاهر النمو العقلي في فترة المراهقة:

تصبح القدرات العقلية أكثر تعبير ودقة من ذي قبل، وتبدأ قدرات المراهق بالتمايز حيث تزداد القدرة على التحصيل وإكتساب المهارات والمعلومات وما يميز التعليم بهذه الفترة بأنه يبني على أساس منطقته على عكس المرحلة السابقة التي كان التعليم فيها يتم بشكل آلي، وكذلك تتضح قدرة المراهق على نقد ما يقرأ، وتزداد قدرته على الإنتباه لفترات أطول مما يمكنه من إستيعاب مشكلات كبيرة وهو كذلك يصبح قادراً على التعامل مع مفاهيم إجتماعية مثل الخير والفضيلة والعدالة الديمقراطية والحرية... إلخ

وتظهر ما يسمى بالقدرات الخاصة. ويصل ذكاء المراهق في نهاية هذه الفترة إلى أعلى قمم النضج. وكذلك يستطيع المراهق أن يطور مفاهيم المواطنة الصالحة والمفاهيم الأخلاقية المختلفة و يكون قد بدأ بوضع تصور عن المهنة المستقبلية.⁵

⁵ دكتور نائر أحمد غباري، دكتور خالد محمد أبو شعيرة. _مرجع سابق، ص 233-238

3-5- جوانب النمو المعرفي لدى المراهق :

3-5-1- الإدراك: للمراهق إدراك يمتد من الأشياء الملموسة إلى آثار هذا الشيء الملموس وجوانب الزيادة والنقصان للأثر التابع له.

3-5-2- التذكر: له أيضا أوجه مختلفة عن الطفولة، فالمراهق تنمو قدراته على الاستدعاء والحفظ ويبلغ تذكر المراهق قمته في السنة الخامسة عشر ويتأثر المراهق بدرجة ميل المراهق لهذا الموضوع.

3-5-3- التفكير: يتميز تفكير المراهق في مرحلته الأولى يحل المشاكل بالصيغة الإستقرائية (من الأجزاء إلى القاعدة) ثم ينتقل في وسط المراهقة إلى الصيغة الإستنباطية (من القاعدة إلى الأجزاء) وينتهي في مرحلة المراهقة بالصيغتين معا. فأى طريقة تحل له المشكلة يأخذ بها :
يتميز ويتأثر المراهق في عمقه وارتفاع مستواه إلى البيئة المحيطة بالمراهق فيبدأ بالتعميم الرمزي لمستويات مثل الفضيلة و العدالة.

3-5-4- التخيل: هو إبن التفكير ويزداد إرتباطهما "التفكير و التخيل" كلما إقترب المراهق من الرشد .

والفروق بين تخيل الأطفال وتخيل المراهقين. إن تخيل المراهق فيه وصف للمشاعر والإنفعالات وزيادة التفكير بالجو العاطفي. وتخيل فني جمالي للإرشاد "وخيال الفتاة المراهقة يفوق خيال الشاب المراهق".

3-5-5- الميل: يميل المراهق لمواضيع توازي خياله ميلا مهنيا والأصدقاء، وطريقة الحياة الخاصة أنها ميول فكرية، وأسلوب الكلام له ميل إدراكي للموضوع (و قد يختلف الميل مع الزمن)⁶

¹دكتور نائر أحمد غباري، دكتور خالد محمد أبو شعيرة. مرجع سابق، ص 237

3-6-6- مشاكل المراهقة:

يعاني المراهق الكثير من المشاكل والتي تنتج عن خصائص ومميزات هذه وفيما يلي سرد لأهم المشكلات التي تتأثر بتفكير المراهق.

3-6-6-1- مشكلات خاصة بالشخصية: أبرزها الشعور بمركب النقص وعدم القدرة على تحمل المسؤولية وكذا نقص الثقة بالنفس والشعور بكرهية للآخرين له. وأحلام اليقظة وكثرة المحاولة.

3-6-6-2- مشكلات تتصل بالصحة والنمو: أبرزها الأرق، الشعور بالتعب وعدم الإستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء الجسم وقبح المظهر.

3-6-6-3- مشكلات تتصل بالمكانة الاجتماعية: القلق الخاص بالمظهر الخارجي والشعور بعدم محبة الآخرين له والخوف من الإنطلاق في الحياة الإجتماعية خشية الوقوع في الأخطاء, وكذا صعوبة تكوين الأصدقاء.

3-6-6-4- المشكلات الجنسية: النشاط الجنسي الذاتي المفرط ومن أهم تصرفات المراهق التسكع في الطرقات والتلفظ بالعبارات الساقطة والاستسلام بسهولة للإغراءات.

3-6-6-5- مشكلات المراهق داخل أسرته:

- عدم توفر مكان خاص به في المنزل.

- وجود حواجز بينه وبين والديه تجعله يحتفظ بمشكلاته الشخصية والنفسية لذاته.⁷

- إلزامه بالتواجد في البيت في ساعة محددة.

- خلافات الوالدين فيما بينهما وكذا تدخلهما في إختيار الأصدقاء.

- الشعور بالحرمان من أشياء كثيرة وعدم وصله على أشياء خاصة به.

3-6-6-6- مشكلات تعود و ترجع إلى المدرسة:

- ضعف التركيز عند التفكير وعدم القدرة على تخطيط وتنظيم الوقت.

- نقص الرغبة في برنامج التربية البدنية والرياضية نتيجة الخجل.

- شك المراهق بقدراته، وهذا راجع لعدم توفر النصائح والتوجيهات لأحسن الأساليب الدراسية.⁸

3-6-6-7- مشكلات تمس المعايير الأخلاقية:

- الحاجة للإرشاد والتوجيه بشأن ما عليه من تقاليد ينبغي الحفاظ عليها.

- الاضطراب الناشئ عن عدم التميز بين الخير والشر.

- الخلط بين الحق والباطل وعدم إدراك مغزى الحياة.

- القلق بمسائل التسامح والإصلاح.

⁷ دكتور حامد عبد السلام زهران. _ علم النفس النمو الطفولة والمراهق. ط1. _ القاهرة، عالم المكتبات: 2008. ص263

⁸ دكتور حامد عبد السلام زهران. _ مرجع سابق، ص263

خلاصة:

إن مرحلة المراهقة مرحلة حساسة و صعبة يمر بها الفرد ، وبحكم التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية ، بحيث لا يجد المراهق سبيلا للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها إلا بممارسة النشاطات الرياضية، فهي التي تنمي و تقوي بدنه و يعينه على اكتساب السمات الشخصية السليمة و المقبولة بين أفراد المجتمع . كما أن للصحافة الرياضية و ما تعرضه من برامج رياضية لها تأثير على سلوكيات المراهقين نظرا لتمتعها بقدرة الإقناع و التشويق.

كل الجوانب التي تطرقنا إليها تدخل في تكوين شخصية هذه الفئة من المراهقين كما لا حظنا أن مرحلة المراهقة المبكرة هي فكرة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان وذلك لما تتميز به من التغيرات الفيزيولوجية كانت ومرفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية.

كما أن فترة المراهقة المبكرة ما هي إلا مرحلة انتقال ولهذا يجب علينا أن نعطيها في دراستنا هذه، كما لا نستطيع في أي حال من الأحوال أن نولي أهمية لجانب ونستغني عن جوانب أخرى، لأنها كلها تتعامل مع بعضها البعض في تحديد شخصية المراهق ولذلك يجب على المربي أو المدرب أن يولي أهمية كبيرة على هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع أو كل ماله علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل، وليس معنى التوجيه الضغط والتغيير كما يفهمه الكثير، وإنما يراعي حاجيات ومتطلبات المراهق الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتوازن.

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة... إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته الموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1-4 الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان دراسة البحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وقبل شروعا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع الاستمارة على المديرين لفئة الناشئين، أردنا أن يقوم بدراسة استطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوعنا، ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان والذي وجهناه إلى المديرين .

2-4 الدراسة الأساسية: و تتكون مما يلي:

1-2-4 المنهج المستخدم:

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذلك فإن المنهج له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، إذ أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد نوع المنهج الذي يجب استعماله، فالباحث يجد نفسه مجبرا على اتباع منهج معين حسب طبيعة الإشكالية، التي طرحها، والتي تفرض المنهج الضروري والملائم لدراسته، وعليه فإننا نجد البحوث العلمية قد تستعمل منهج واحدا كما أن هناك من يلجا إلى استعمال أكثر من منهج حسب ظاهرة موضوع الدراسة.

وانطلاقا من مجموع دراستنا المتمثلة في الوقوف على أهمية المراقبة الطبية لدى لاعبي كرة القدم، فقد اعتمدنا المنهج الوصفي الذي " يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة. " ومن مميزات هذا المنهج أن الدراسة تكون عن طريق العينة وتكشف عن العلاقة السببية بين متغيرين أو أكثر. "

وسوف نستعين في هذا البحث بالاستمارة كأداة ضرورية وهامة لوصف موضوع بحثنا وجمع المعلومات المتعلقة به.

3-4 متغيرات البحث: هناك متغيران:

1-3-4 المتغير المستقل:

وهو الذي يتم بحث أثره في متغير آخر، ويمكن للباحث التحكم للكشف عن تبيان هذا الأثر باختلاف قسم ذلك المتغير، ويتمثل في بحثنا هذا في المراقبة الطبية.

2-3-4 المتغير التابع:

هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه والمتغير التابع في بحثنا هذا هو: لاعبي كرة القدم فئة أصغر.

4-4 مجتمع البحث:

مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو: "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث. إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها ومجتمع بحثنا هذا يشمل مدربي فرق الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة تيزي وزو (100مدرّب)

5-4 عينة البحث وكيفية اختيارها:

هي عبارة عن مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، فالعينة أن تأخذ جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي¹.

ونظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج، تم اختيار عينة عشوائية والتي شملت 20% من المجتمع الأصلي أي ما يمثل 20 مدرّب.

¹ فريد كامل، أبو زينة وآخرون: مناهج البحث العلمي، ط1، دار الميسرة، عمان، 2006، ص 115.

6-4 مجالات البحث :

1-6-4 مجال بشري : اعتمدنا في بحثنا هذا على 20 مدرب في اختصاص كرة القدم.

2-6-4 مجال مكاني : وقع اختيارنا على 20 مدرب في كرة القدم لفرق مدينة تيزي وزو، م البويرة، ش البويرة.

3-6-4 مجال زمني : من المعروف منهجيا أن الباحث يحدد الفترة الزمنية التي ينزل بها إلى الميدان وفي الدراسة

الحالية قامت مجموعة البحث بتوزيع الاستمارات إلى المدربين ابتداء من 24 افريل 2013

7-4 أدوات البحث :

1-7-4 الاستبيان:

اعتمدنا في إجراء البحث على الاستمارة الاستبائية التي تحتوي على كل ما يتعلق بعناصر الموضوع فالاستبيان يعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها والأسلوب المثالي أن يملأ الاستبيان في حضور الباحث لان المجيب قد يفيد الباحث أكثر مما يتوقع فيلفت نظره إلى جل الثغرات ليتداركها في الحال و يحتوي على مختلف الاسئلة.

2-7-4 الأسئلة المغلقة أو محدودة الإجابات:

وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار أحدها أو أكثر.

3-7-4 الأسئلة المفتوحة أو الحرة:

في هذا النوع من الأسئلة يترك للمبحوث حرية الإجابة عن السؤال المطروح بطريقته ولغته وأسلوبه الخاص الذي يراه مناسباً.

4-7-4 الأسئلة المغلقة مفتوحة:

في مثل هذا النوع من الأسئلة يطرح الباحث في البداية سؤالاً مغلقاً أي يحدد فيه الإجابة المطلوبة ويقيد الباحث باختيار الإجابة.

8-4 الأسس العلمية للأداة:

1-8-4 صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه كما يقصد بالصدق شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه².

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من أساتذة معهد STAPS بجامعة البويرة، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

9-4 إجراءات التطبيق الميداني:

بعد ضبط الجانب النظري لموضوع الدراسة توجهنا للجانب التطبيقي الذي قمنا فيه بضبط الاستبيان الخاص بمدرسي فرق ولاية البويرة الرابطة الولائية، حيث وزعنا 20 استمارة لأخذ ومعرفة آرائهم حول أهمية المراقبة الطبية للاعبين.

بعد جمع الاستبيان الخاص بالمدرسين قمنا بجمع البيانات ووضعها في جداول مع التمثيل البياني لها، ثم حللنا النتائج المحصل عليها.

10-4 الوسائل الإحصائية :

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا وسائل وطرق حقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي نستند عليها في البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

* طريقة النسب المئوية:

$$ع \leftarrow 100\% \quad ت \leftarrow س$$

$$\frac{100 \times ت}{ع} = س$$

حيث أن:

ع: عدد العينة.

ت: عدد التكرارات.

س: النسبة المئوية

² فاطمة عوض صابر، ميرفت علي حفاجة: أسس البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2002، ص167-168.

* اختبار كاي تربيع (كا²):¹ يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها، من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$\frac{\text{مج (ت ح - ت ن)}^2}{\text{ت ن}} = \text{كا}^2$$

درجة الخطأ المعياري (0.05 = α)

درجة الحرية (r-1) حيث (r) تمثل عدد الفئات

إذا كانت عدد التكرارات أقل من 05 نستعمل تصحيح "ياتس":

$$\frac{\text{مج (ت ح - ت ن - 0.5)}^2}{\text{ت ن}} = \text{كا}^2$$

يمثل كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة)

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

يتم عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{\text{ت ن}}{\text{و}} = \text{ت ن}$$

ن: العدد الكلي لأفراد العينة

و: يمثل عدد الاختبارات الموضوعية للأسئلة

¹ عبد عليين صيف السامرائي.. طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية.. جامعة بغداد: العراق، 1997.. ص 75.

خلاصة:

نستخلص مما سبق أن كل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها، منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد أن تتوفر لديه أدوات البحث المختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان.....الخ.

للتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع.

ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري، ويثبت صحة أو خطأه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني، بناء على ذلك، وبعد الانتهاء من تحليل الإجراءات المنهجية، الفرضيات المنهجية، عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات، ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارات الاستبيان في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها، وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها، عرضناها على أساس الفرضيات المطروحة للدراسة ونخرج في الأخير بنتائج عامة.

التخصص كل أفراد العينة مدربين في اختصاص كرة القدم.

الشهادات: جدول يمثل توع الشهادات التي يحوزها المدربين.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
شهادة تدريب	17	85	9.8	3.84	0.05	1	دالة
شهادة ليسانس في الرياضة	3	15					
المجموع	20	100					

الأقدمية في التدريب جدول يبين الأقدمية في التدريب بالنسبة لأفراد العينة.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
اقل من 5 سنوات	7	35	3.6	7.8	0.05	3	غير دالة
من 6 الى 10 سنوات	7	35					
من 11 الى 15 سنة	2	10					
اكثر من 16 سنة	4	20					
المجموع	20	100					

الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

المحور الأول: نقص الموارد البشرية سبب لإهمال المراقبة الطبية:

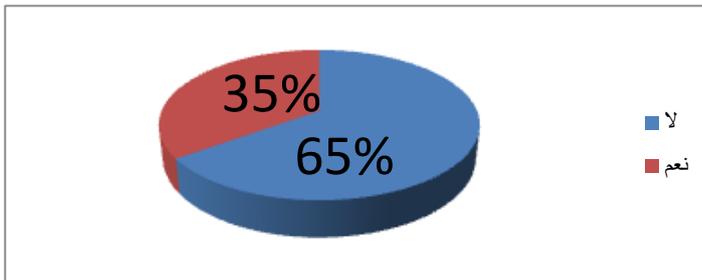
السؤال الأول هل يتوفر ناديكم على عيادة طبية؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كانت الأندية تتوفر على عيادة طبية.

الجدول رقم 01: جدول يمثل تبين ما إذا كانت الأندية تتوفر على عيادة طبية.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	7	35	1.8	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	13	65					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 01 دائرة تبين ما إذا كانت الأندية تتوفر على عيادة طبية.



التحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة 65% أجابوا بعدم وجود عيادة طبية في نواديهم، ونسبة 35% أجابوا بوجود عيادة طبية في فريقهم. وهذا ما يمثل 7 من أفراد العينة حيث نلاحظ أغلبية العيادات يشرف عليها الطبيب وباستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج:

ما نستنتجه من خلال هذه النتائج أن أغلبية النوادي لا تتوفر على عيادة طبية.

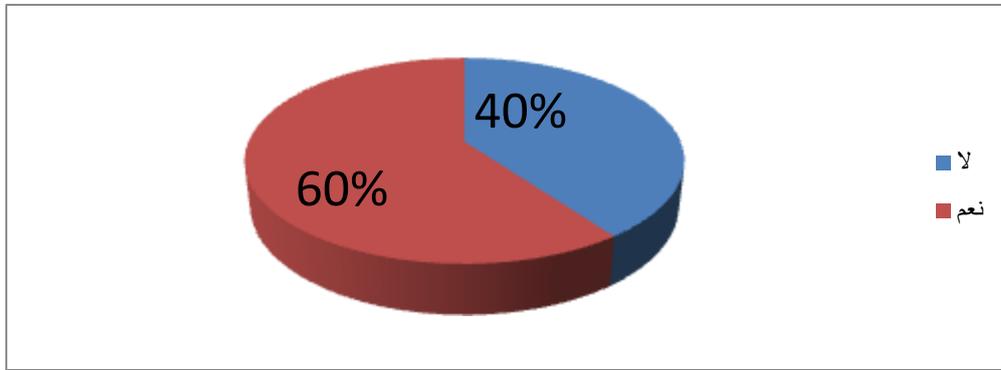
السؤال الثاني: هل تقام فحوص دورية للاعبين؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كانت تقام فحوص دورية للاعبين؟

الجدول رقم 02: جدول يبين إذا كانت تقام فحوص دورية للاعبين.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	12	60	0.8	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	8	40					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 02: دائرة تبين ما إذا كانت تقام فحوص دورية للاعبين.



تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة يؤكدون على أنه تقام الفحوص للاعبين في الفريق، وأغلبها تقام في بداية الموسم الطبيب وباستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج نستنتج أن اغلبية اللاعبين يقومون بالفحوص الدورية تحديدا في بداية الموسم.

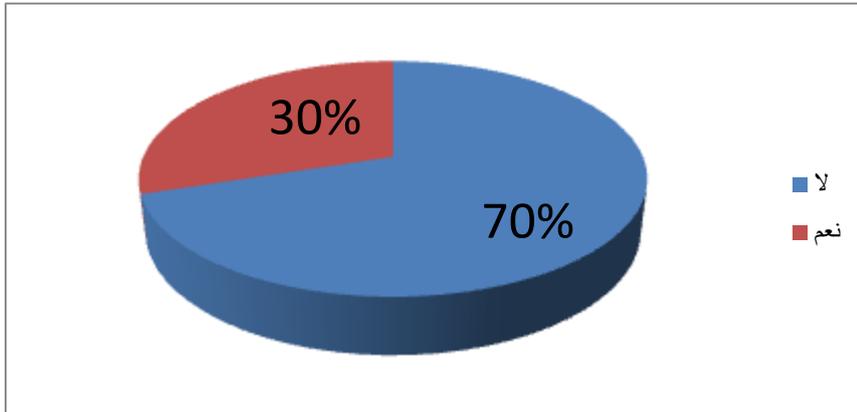
السؤال الثالث: هل تتوفر معلومات صحية عن لاعبيكم؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كانت هناك معلومات صحية كافية عن اللاعبين.

جدول رقم 03: جدول يبين ما إذا كانت تتوفر معلومات صحية عن اللاعبين.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	6	30	3.2	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	14	70					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 03: دائرة نسبية تمثل ما إذا كانت تتوفر معلومات صحية عن اللاعبين.



تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 03 أن نسبة 30% من المدربين يؤكدون على توفر معلومات صحية على اللاعبين حيث أغلب هذه المعلومات مدونة في دفتر صحي في حين أن نسبة 70% من أفراد العينة يقرون على عدم توفر المعلومات الصحية للاعبين. وباستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ أن ك المحسوبة اصغر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول رقم 03 أنه هناك إهمال كبير لمتابعة ومراقبة اللاعبين.

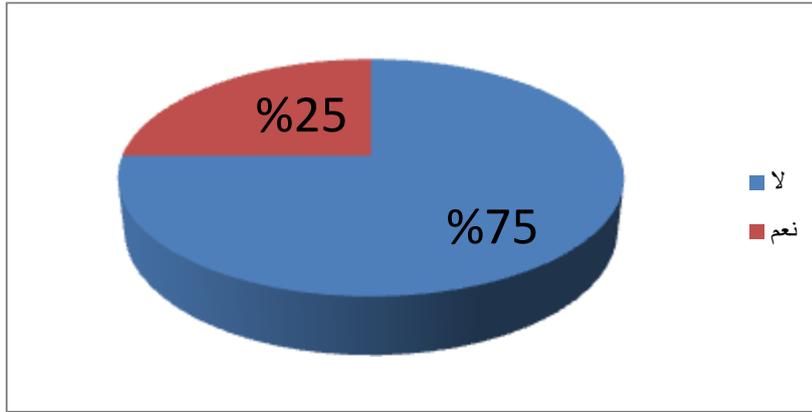
السؤال الرابع: هل يتواجد الطبيب او الممرض في التدريبات ؟

الغرض: قمنا بطرح التساؤل لمعرفة ما إذا ما كان يتواجد الطبيب او الممرض في التدريبات؟.

الجدول رقم 04: جدول يبين ما إذا كان يتواجد الطبيب او الممرض في التدريبات.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	5	25	5	3.84	0.05	1	دالة
لا	15	75					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 04: دائرة نسبية تمثل ما إذا كان يتواجد الطبيب او الممرض في التدريبات.



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 04 نلاحظ أن معظم أفراد العينة أي نسبة 75 % يقرون بانعدام الطبيب في الحصص التدريبية حيث المدرب هو الذي يتكفل بهذه المهام وباستخدام اختبارات ك تريبع نلاحظ ان ك المحسوبة أكبر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول رقم 04 انعدام و اهمال الطبيب للفريق في الحصص التدريبية

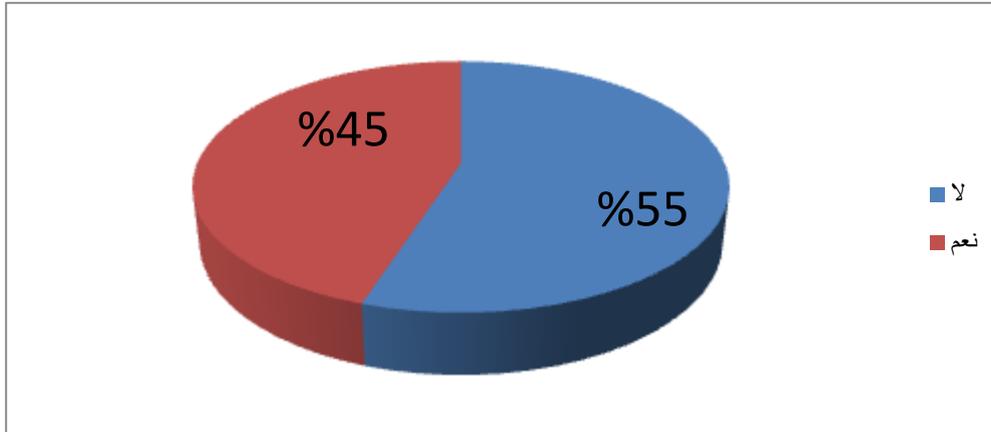
السؤال الخامس: هل تلقيتم تكوين في الاسعافات الاولية؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كان قد تلقيتم تكوين في الاسعافات الاولية.

الجدول رقم 05: جدول يبين ما إذا كان قد تلقى تكوين في الاسعافات الاولية.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	9	45	0.2	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	11	55					
المجموع	20	100					

النموذج رقم 05: دائرة نسبية تمثل ما إذا كان المدرب قد تلقى تكوين في الاسعافات الاولية.



تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 أن نسبة 45% يؤكدون على اجراء تكوين في الاسعافات في حين نلاحظ نسبة 55% من افراد العينة يقرون على عدم قيامهم على دورات تكوينية في الاسعافات الطيب و باستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج

نستنتج من خلال الجدول رقم 05 على عدم اعطاء اهمية للإسعافات الاولية من طرف المدربين .

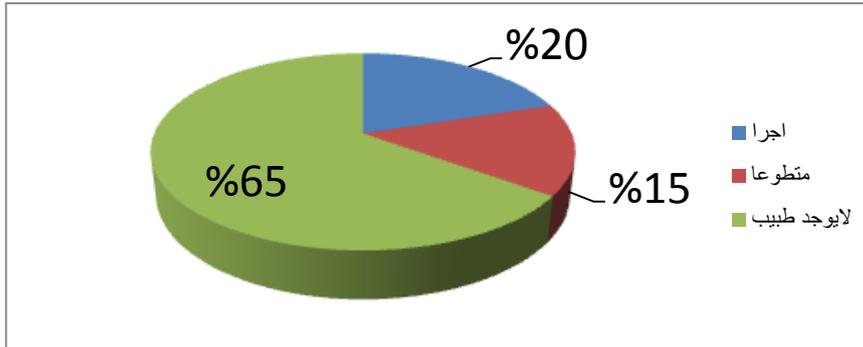
السؤال السادس : هل الطبيب او الممرض يتلقى اجر او متطوع ؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما اذا كان الطبيب او الممرض يتلقى اجر او متطوع؟

الجدول رقم 6 : جدول يبين ما اذا كان الطبيب او الممرض يتلقى اجرا او متطوعا ان وجد.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
اجرا	4	20	8.01	5.99	0.05	2	دالة
متطوع	3	15					
لا يوجد طبيب	13	65					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 06: دائرة نسبية تمثل ما اذا كان الطبيب او الممرض اجير او متطوعا ان وجد.



تحليل النتائج

من خلال الجدول رقم 6 نلاحظ ان معظم الاطبة المتواجدين في الفرق يتقاضون الاجر الطبيب وباستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اكبر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج نستنتج ان معظم الاندية لا يوجد لديها طبيب و ان وجد فينتلقى اجرا .

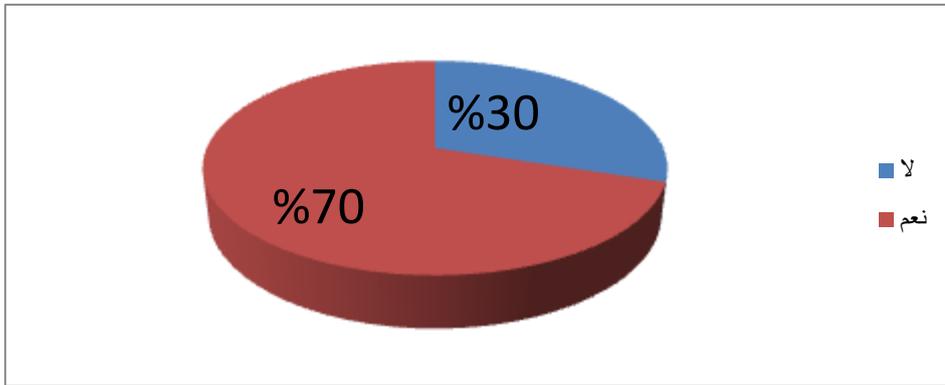
السؤال السابع: هل رئيس الفريق مهتم بتوفير وسائل و مستلزمات المراقبة الطبية ؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كان رؤساء الفرق مهتمين بتوفير الوسائل و المستلزمات الطبية؟

الجدول رقم 07: جدول يبين ما إذا كان رئيس الفريق مهتم بتوفير الوسائل و المستلزمات الطبية.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	14	70	3.2	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	06	30					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 07: دائرة نسبية تبين مدى اهتمام رؤساء الفرق على توفير المستلزمات.



تحليل النتائج:

نلاحظ الجدول رقم 06 أن نسبة 70% والتي تمثل 14 من أفراد العينة يؤكدون على توفير المستلزمات من طرف الرؤساء، في حين أن نسبة 30% والتي تمثل 06 من أفراد العينة يؤكدون عن عدم وجود تسهيلات من طرف الرؤساء وذلك لنقص الامكانيات المادية والمالية. الطبيب وباستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول رقم 06 أن معظم الفرق تتوفر على تسهيلات من طرف رئيس الفريق .

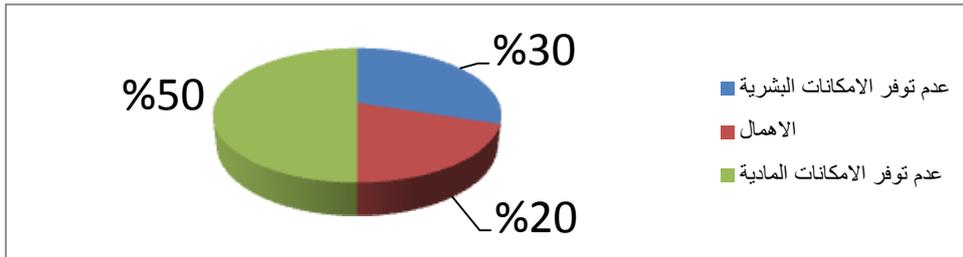
السؤال الثامن: ماهي اسباب عدم التكفل بإصابات اللاعبين؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة اسباب عدم تكفل الفرق بإصابات اللاعبين.

الجدول رقم 8: يبين اسباب عدم التكفل بإصابات اللاعبين.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
عدم توفر الامكانيات البشرية	6	30	2.15	5.99	0.05	2	غير دالة
عدم توفر الامكانيات المادية	10	50					
الاهمال من طرف المسؤولين	4	20					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 8: دائرة نسبية تمثل اسباب عدم التكفل بإصابات اللاعبين .



تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن اغلبية افراد العينة يقرون بان السبب الرئيسي لعدم التكفل بإصابات اللاعبين هو انعدام الامكانيات المادية وذلك بنسبة 50% و 30% من افراد العينة يقرون بان السبب هو عدم توفر الامكانيات البشري اما 20% الباقية فيصوتون للإهمال من طرف المسؤولين وباستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من المجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من الجدول رقم 8 نستنتج ان السبب الرئيسي لعدم التكفل بإصابات اللاعبين يعود الى عدم توفر الامكانيات المادية.

المحور الثاني: المراقبة الطبية تلعب دور في التقليل في الاصابات.

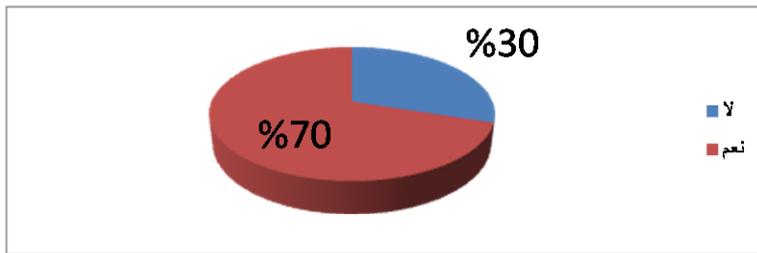
السؤال التاسع: هل لاقبتم مشاكل صحية خاصة بلاعبكم؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كانت هناك مشاكل صحية خاصة باللاعبين ؟

الجدول رقم 09: جدول يبين منا إذا كانت هناك مشاكل صحية خاصة باللاعبين.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	14	70	3.2	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	6	30					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 09: دائرة نسبية تمثل ما إذا كانت هناك مشاكل صحية خاصة باللاعبين.



تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن نسبة 70% والتي تمثل 14 من أفراد العينة يؤكدون على أنهم صادفتهم مشاكل صحية خاصة باللاعبين وهذا راجع لعدم توفر معلومات صحية كافية عن لاعبيهم في حين أن نسبة 30% والتي تمثل 6 من أفراد العينة لم تلاقهم مشاكل خاصة باللاعبين و باستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 07 أن أغلبية المدربين اعترضتهم مشاكل صحية خاصة بلاعبهم.

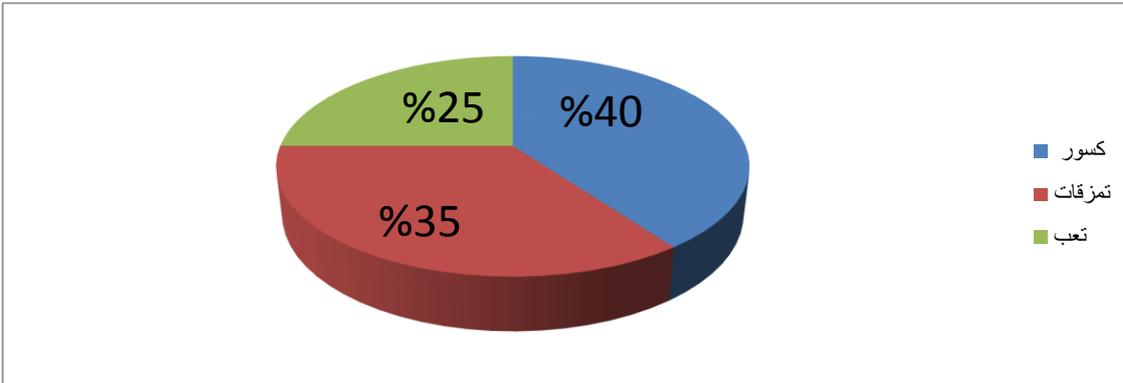
السؤال العاشر: ما نوع المشاكل الصحية التي صادفتك؟

الغرض: قمنا بطرحها التساؤل لمعرفة نوع المشاكل التي تصادف الاندية.

الجدول رقم 10 : جدول بين نوع الاصابات التي تصادف الفرق.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
كسور	8	40	0.75	5.99	0.05	2	غير دالة
تمزقات	7	35					
تعب	5	25					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 10: دائرة نسبية تمثل نوع الاصابات التي تصادف الفرق.



التحليل النتائج: من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ ان 40% من افراد العينة قد صادفتهم كسور و35% صادفتهم تمزقات و25% صادفتهم تعب اللاعبين وباستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من المجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال هذا الجدول ان معظم اللاعبين صادفتهم اصابات مختلفة و بنسب مختلفة.

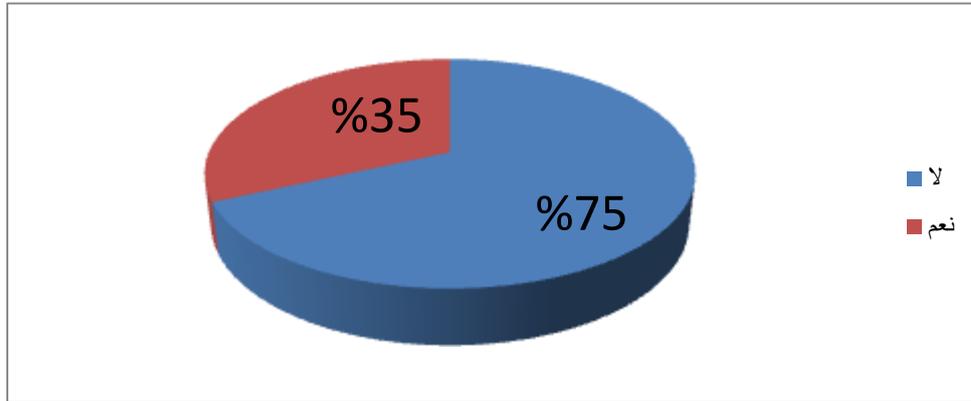
السؤال الحادي عشر: هل هناك عامل مشترك بينك و بين طبيب الفريق ؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لنعلم ما إذا كان هناك عامل مشترك بين المدرب و الطبيب.

الجدول رقم 11: جدول يبين ما إذا كانت هناك عامل مشترك بين الطبيب و المدرب.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	7	35	1.8	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	13	75					
المجموع	20	100					

النموذج رقم 11: دائرة نسبية تمثل ما إذا كان هناك عامل مشترك بين الطبيب و المدرب.



تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 11 أن نسبة 35% ما يمثل 7 من أفراد العينة يؤكدون على وجود عامل مشترك بين المدرب والطبيب يتمثل في مراقبة جاهزية اللاعبين بالإضافة الى التحضير البدني في حين أن نسبة 75% والتي تمثل 13 من أفراد العينة يقولون أنهم لا يوجد عامل مشترك بين الطبيب والمدرب. وباستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 11 أن هناك اهمال للعلاقة او العمل بين الطبيب والمدرب.

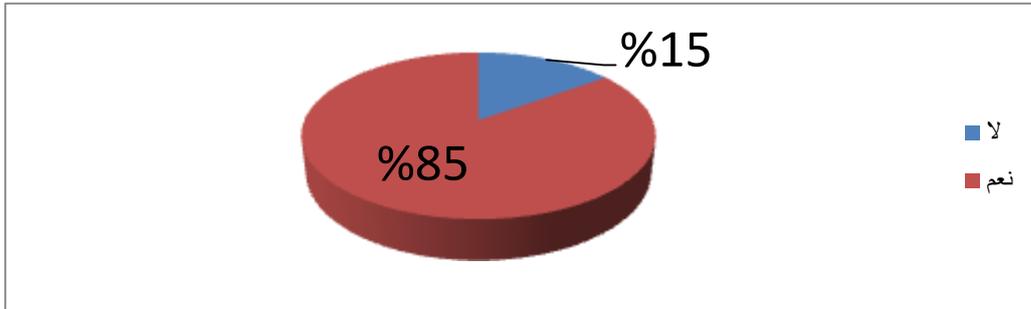
السؤال الثاني عشر: هل تتكفل سيادتكم بمعالجة الاصابات في غياب الطبيب ؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كان المدربون يتكفلون بمعالجة الاصابات في غياب الطبيب .

الجدول رقم 12: جدول يبين ما إذا كان المدرب يتكفل بمعالجة الاصابات في غياب الطبيب.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	17	85	9.8	3.84	0.05	1	دالة
لا	3	15					
المجموع	20	100					

النموذج رقم 12: دائرة نسبية تمثل ما إذا كان المدرب يتكفل بمعالجة الاصابات في غياب الطبيب.



تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 أن نسبة 85% أي اغلبية أفراد العينة يؤكدون على أنهم يقومون بمعالجة الاصابات في غياب الطبيب في حين نسبة 15% يقرون على عدم التكفل بالإصابات في غياب الطبيب. وباستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 12 أن المدربين مهتمون بالتكفل بالإصابات اللاعبين بالرغم من

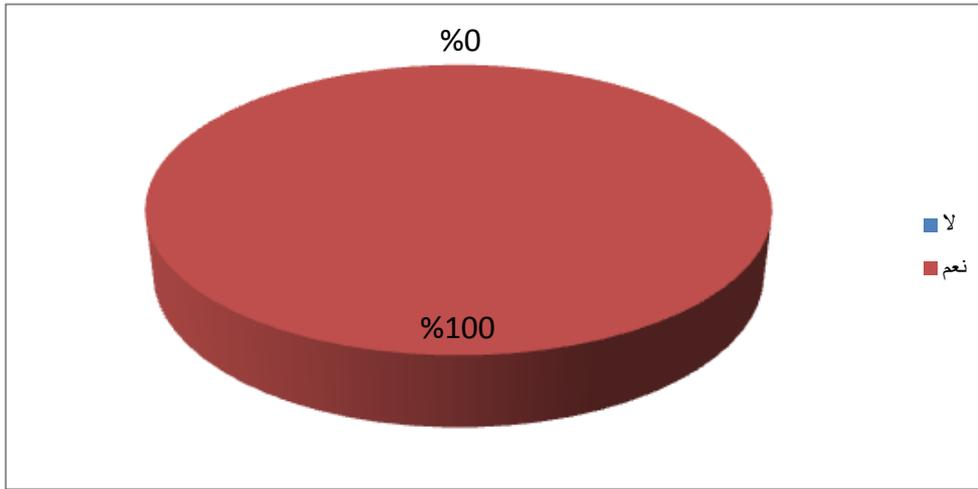
نقص المعارف في هذا المجال

السؤال الثالث عشر: هل تقومون بتوعية اللاعبين عن مخاطر الاصابات؟
الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة هل هناك توعية للاعبين.

الجدول رقم 13: جدول يبين هل هناك توعية من طرف المدربين على الاصابات.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	20	100	20	3.84	0.05	1	دالة
لا	0	0					
المجموع	20	100					

النموذج رقم 13: دائرة نسبية تمثل ما اذا كان المدربون يقومون بتوعية اللاعبين عن مخاطر الاصابات.



تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 13 أن نسبة 100% ما يمثل 20 من أفراد العينة يقدمون نصائح للاعبين الطبيب و باستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول رقم 13 أن جل المدربين يقدمون نصائح للاعبين .

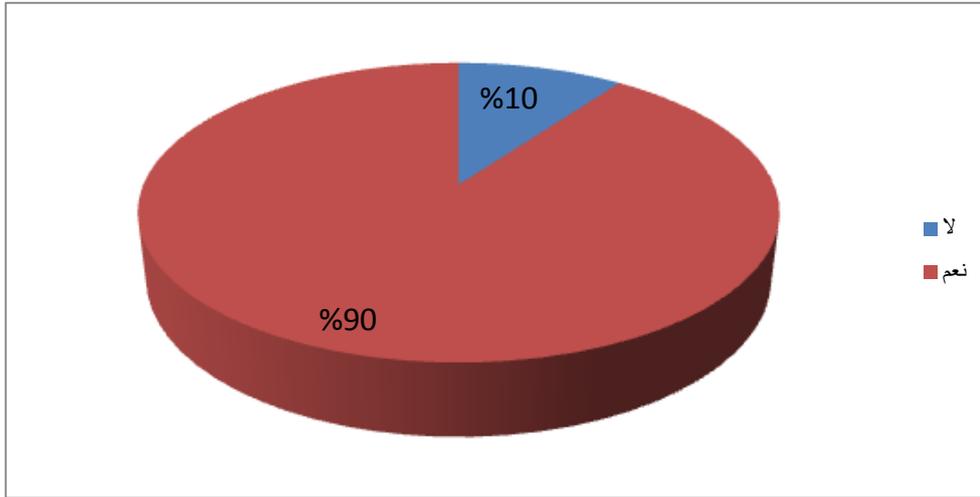
السؤال الرابع عشر: هل هناك تجاوب من اللاعبين ؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة مدى تجاوب من اللاعبين.

الجدول رقم 14: جدول يبين هل هناك تجاوب من طرف اللاعبين للنصائح المقدمة من طرف المدربين.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
نعم	18	90	12.8	3.84	0.05	1	دالة
لا	2	10					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 14: دائرة نسبية تمثل مدى تجاوب اللاعبين مع النصائح المقدمة من عند المدرب.



تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 14 أن نسبة 90% والتي تمثل 18 من أفراد العينة يعملون

بنصائح مدربيهم في حين أن نسبة 10% التي تمثل 02 من أفراد العينة لا يبالون بالنصائح المقدمة لهم

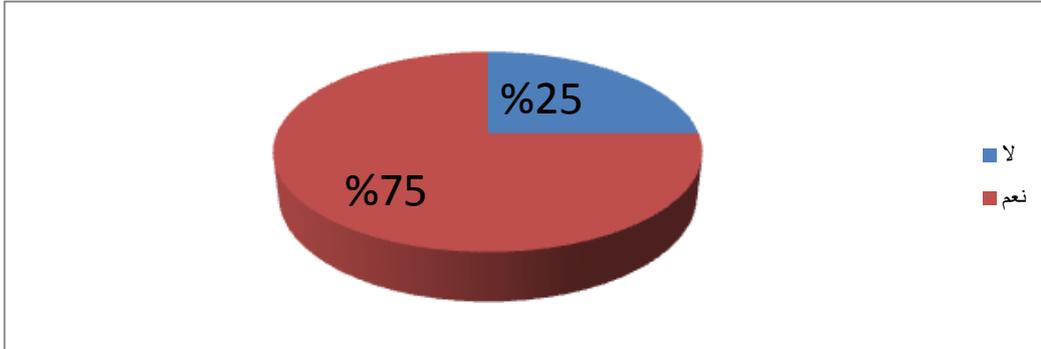
الاستنتاج نستنتج من خلال الجدول رقم 14 ان معظم اللاعبين يعملون بنصائح مدربيهم.

السؤال الخامس عشر: هل المراقبة الطبية تلعب دور في عملية التأهيل بعد الإصابة ؟
الغرض: قمنا بطرح هذا السؤال لمعرفة دور المراقبة الطبية في عملية التأهيل.

الجدول رقم 15: جدول يبين هل للمراقبة الطبية دور في عملية التأهيل بعد الإصابة.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	15	75	5	3.48	0.05	1	دالة
لا	5	25					
المجموع	20	100					

النموذج رقم 15: دائرة نسبية تمثل دور المراقبة الطبية في عملية التأهيل بعد الإصابة.



تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 15 ان نسبة 75% والتي تمثل 15 من افراد العينة يقرون بان للمراقبة الطبية دور في عملية التأهيل بعد الإصابة في حين ان نسبة 25% التي تمثل 5 من افراد العينة ينفون هذا الكلام و باستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 15 ان للمراقبة الطبية دور في عملية التأهيل بعد الإصابة.

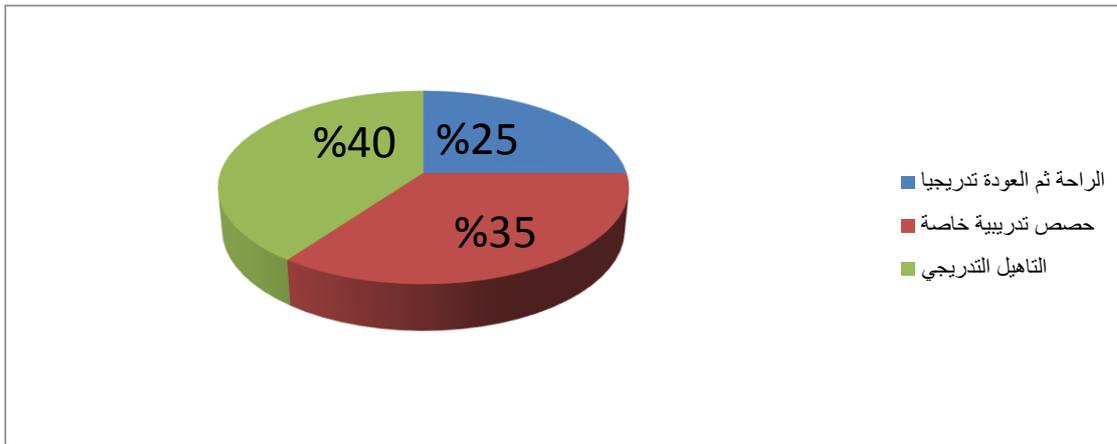
السؤال السادس عشر: كيف تقومون بعملية التأهيل بعد الإصابة؟

الغرض : قمنا بطرحها التساؤل لمعرفة الطرق المنتهجة في عملية التأهيل.

الجدول رقم 16 : يبين كيفية فيم المدربين بعملية التأهيل.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الراحة ثم العودة تدريجيا	5	25	0.75	5.99	0.05	2	غير دالة
حصص تدريبية خاصة	7	35					
التأهيل التدريجي	8	40					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 16: دائرة نسبية تمثل الطرق المنتهجة في عملية التأهيل.



تحليل النتائج: من خلال الجدول رقم 16 ان 40% من المدربين يقومون بعملية التأهيل عن طريق التأهيل التدريجي و35% عن طريق القيام بحصص تدريبية خاصة و25% عن طريق الراحة ثم العودة الى التدريب تدريجيا.

الاستنتاج: نستنتج من هذه الدراسة ان لكل مدرب طريقته الخاصة في عملية التأهيل.

المحور الثالث : المراقبة الطبية تلعب دور في رفع المستوى الرياضي

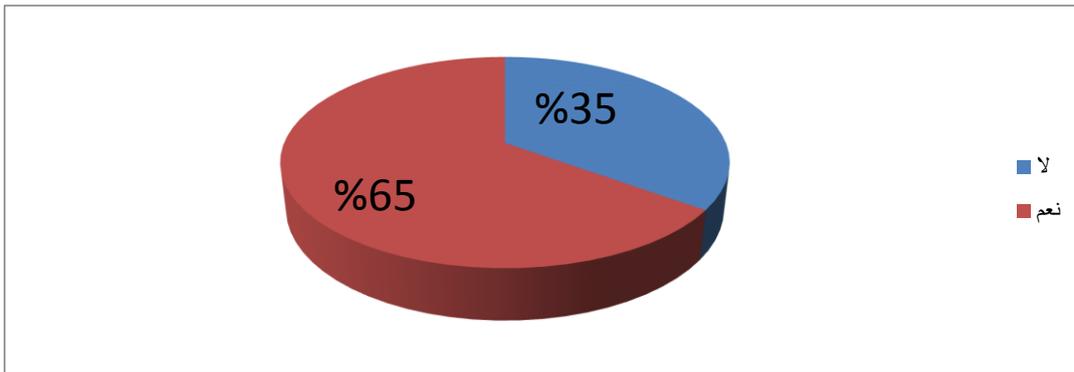
السؤال السابع عشر: هل للمراقبة الطبية تأثير على اللاعب؟

الغرض: قمنا بطرح هذا السؤال لمعرفة مدى تأثير المراقبة الطبية على اداء اللاعب.

الجدول رقم 17 يبين مدى تأثير المراقبة الطبية على اللاعبين.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	13	65	1.8	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	7	35					
المجموع	20	100					

النموذج رقم 17: دائرة نسبية تمثل مدى تأثير المراقبة الطبية على اللاعبين.



تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 17 أن نسبة 65% من افراد العينة يؤكدون على ان للمراقبة الطبية تأثير على اللاعب وذلك من عدة جوانب نفسي ومهاري وبدني اما 35% الاخرى فيقررون بالعكس وباستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول رقم 17 أن للمراقبة الطبية تأثير على اللاعبين من كل الجوانب .

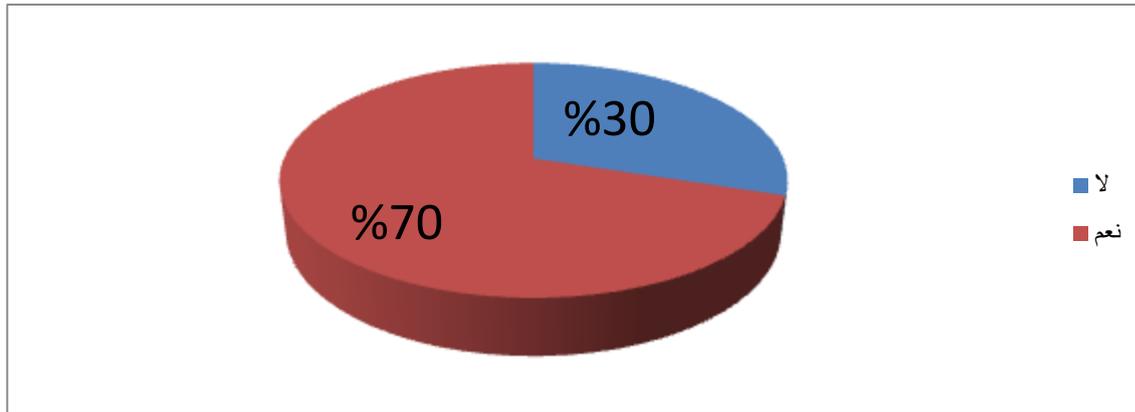
السؤال الثامن عشر: هل للمراقبة الطبية أثر على النتائج التي يحققها الفريق ؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة مدى تأثير المراقبة الطبية على النتائج التي تحققها الفرق خلال المنافسات.

الجدول رقم 18 : جدول يبين تأثير المراقبة الطبية على النتائج التي يحققها الفريق.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	14	70	3.2	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	6	30					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 18: دائرة نسبية تمثل مدى تأثير المراقبة الطبية على النتائج التي يحققها الفريق.



تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 18 أن نسبة 70% يؤكدون على أن المراقبة الطبية تؤثر على نتائج

الفريق على عكس ال 30% الأخرى حيث ينفون تأثير المراقبة الطبية على نتائج الفريق.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 17 أن هناك تأثير واسع للمراقبة الطبية على النتائج المحصل

عليها للفريق وذلك من خلال تحسين مردود الفريق و باستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ أن ك المحسوبة

اصغر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات

دلالة إحصائية.

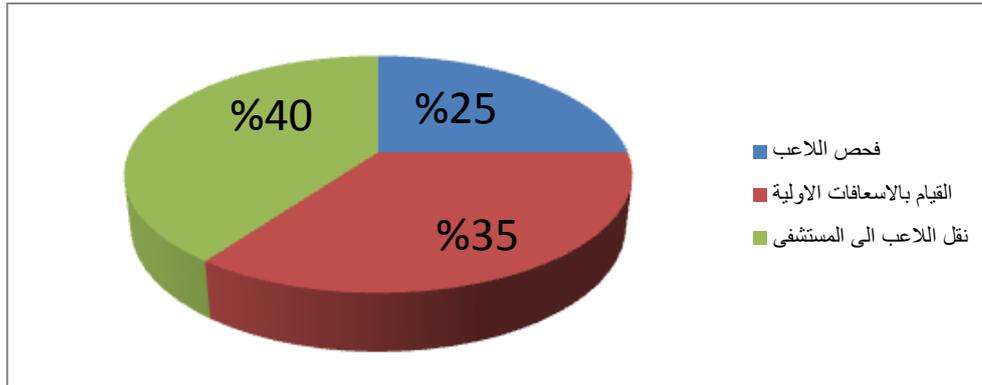
السؤال التاسع عشر: في حالة إصابة اللاعب ما هي الاجراءات التي يقوم بها المدرب لهذا اللاعب؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة نوع الاجراءات التي يقوم بها المدرب للاعب المصاب.

الجدول رقم 19 : جدول يبين الاجراءات التي يقوم بها المدربين.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
فحص اللاعب	5	25	0.75	5.99	0.05	2	غير دالة
القيام بالإسعافات الأولية	7	35					
نقل اللاعب للمستشفى	8	40					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 19: دائرة نسبية تمثل الاجراءات التي يقوم بها المدربين.



تحليل النتائج : نلاحظ من خلال الجدول ان اغلبية المدربين يقومون بنقل اللاعب مباشرة للمستشفى فور

وقوع الاصابة في حين بقية افراد العينة يقرون بأنهم يفحصون اللاعب ويقدمون اسعافات اولية وباستخدام

اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من المجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0.05

و بالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج ان كل المدربين يقومون بمختلف الاجراءات للاعبين المصابين.

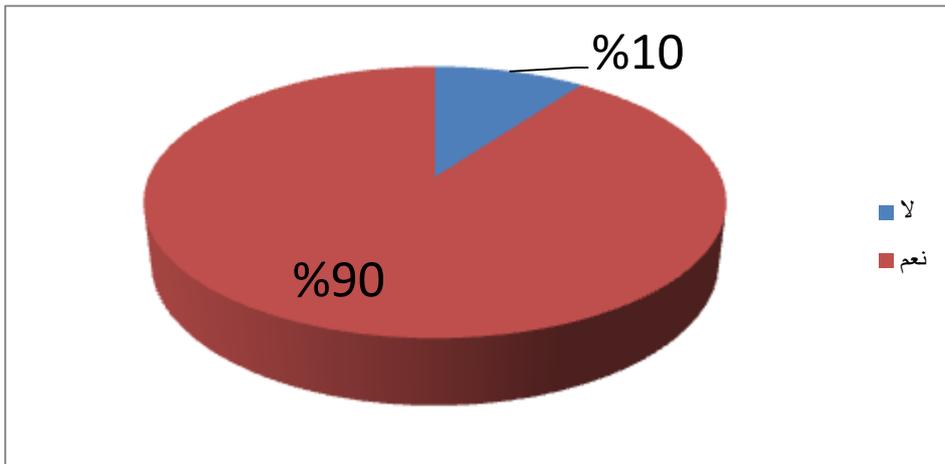
السؤال العشرون: هل يخضع اللاعب المصاب الى برنامج تدريبي خاص قبل ادماجه؟

الغرض: قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما إذا كان اللاعب المصاب يخضع لبرنامج خاص.

الجدول رقم 20 : جدول يبين ما إذا كانت هناك برنامج تدريبي خاص للاعب قبل ادماجه في الفريق .

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	18	90	12.8	3.84	0.05	1	دالة
لا	2	10					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 20: دائرة نسبية تمثل ما إذا كانت هناك برنامج تدريبي خاص قبل ادماجه في الفريق.



تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 15 أن نسبة 90% أي معظم أفراد العينة يؤكدون على اخضاع اللاعب لبرنامج تدريبي خاص قبل ادماجه في الفريق اما 10% الباقية فلا يعطون اهمية لهذا البرنامج وباستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اكبر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم 15 أنه توجد برامج صحية خاصة للاعبين المصابين قبل ادماجهم في الفريق.

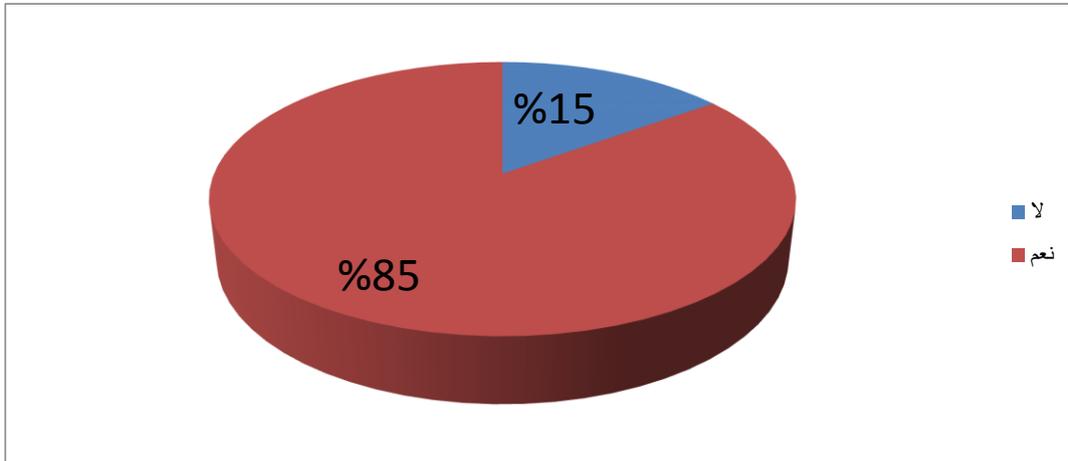
السؤال الواحد والعشرون: إعادة تأهيل اللاعب هل تتم بالتشاور مع طبيب الفريق؟

الغرض : قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما اذا تتم عملية التشاور بين الطبيب و المدرب.

الجدول رقم 21 : جدول يبين ما اذا كان اعادة تأهيل اللاعب تتم بالتشاور مع طبيب الفريق.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	17	85	9.8	3.84	0.05	1	دالة
لا	3	15					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 21: دائرة نسبية تمثل ما اذا كان اعادة تأهيل اللاعب تتم بالتشاور مع الطبيب.



تحليل النتائج

نلاحظ من خلال الجدول ان معظم افراد العينة والتي نسبتها 85% يؤكدون على وجود تشاور بينهم وبين الطبيب في عملية التأهيل و باستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج

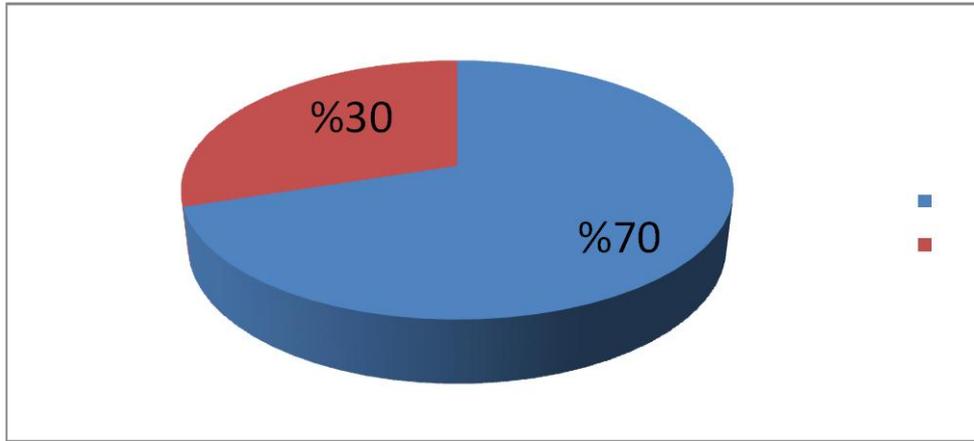
نستنتج ان عملية التأهيل تتم بالتشاور بين الطبيب و المدرب.

السؤال الثاني والعشرون: هل تقومون بإدراج لاعبين مصابين في المقابلات الرسمية؟
الغرض قمنا بطرح هذا التساؤل لمعرفة ما اذا كان المدربين يقومون بإدراج اللاعبين المصابين.

الجدول رقم 22 : يبين هل يتم إدراج اللاعبين المصابين في المقابلات.

الاقتراحات	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	6	30	3.2	3.84	0.05	1	غير دالة
لا	14	70					
المجموع	20	100					

نموذج رقم 22: دائرة نسبية تمثل هل يتم إدراج اللاعبين المصابين في المقابلات.



تحليل النتائج : نلاحظ من خلال نتائج الجدول ان اغلبية افراد العينة والذي نسبته 70% لا يقومون بإدراج اللاعبين المصابين في حين البقية والذي نسبته 30% يقومون بإدراج اللاعبين المصابين لهدف تحقيق النتائج وباستخدام اختبارات ك تربيع نلاحظ ان ك المحسوبة اصغر من الجدولة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج

من خلال الجدول نستنتج ان معظم الفرق لا تضع في حساباتهم اللاعبين المصابين.

5_2_ مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات:

سنحاول مناقشة نتائج البحث على ضوء الفرضيات الفرعية التالية:

الفرضية الأولى: والتي مفادها "ان نقص الموارد البشرية ادى الى اهمال المراقبة الطبية".

بعد الدراسة لمختلف الجداول و التي كانت لها علاقة بهذه الفرضية في المحور الاول و المتمثلة في الاسئلة من(08_01) تبين انه:

تبعاً لنتائج تحاليل الجداول 1 3. 4. 5. يتضح لنا جليا أن النقص الواضح للموارد البشرية لغياب الأطباء وكذا الشبه الطبي والعيادات الصحية المجهزة وغير المجهزة، أدى إلى إهمال المراقبة الطبية وهذا ما يتطابق مع فرضيتنا. ومع الفرضية الجزئية الرابعة في مذكرة تخرج الطالبان بن جلولي حمزة ومدون نسيمه. ومن كل هذا نستنتج ان فرضيتنا الاولى قد تحققت.

الفرضية الثانية: و التي مفادها المراقبة الطبية تلعب دور في التقليل من الاصابات.

بعد الدراسة لمختلف الجداول و التي كانت لها علاقة بهذه الفرضية في المحور الثاني والمتمثلة في الاسئلة من(16_09) تبين انه:

تبعاً لنتائج تحاليل الجداول 12 13 14 15 يتضح لنا جليا أنه كلما ركزنا على المراقبة الطبية في النوادي كلما تراجعت نسبة التعرض للإصابات وهذا ما يتطابق مع فرضيتنا الجزئية الثانية. و ايضا مع الفرضية الجزئية الرابعة في الدراسة السابقة التي تحمل عنوان الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف الاشبال و دور الطب الرياضي في الوقاية و العلاج. ومن كل هذا نستنتج ان فرضيتنا الثانية قد تحققت.

الفرضية الثالثة: و التي مفادها "ان المراقبة الطبية تلعب دور في رفع المستوى الرياضي لدى فئة الاصاغر".

بعد الدراسة لمختلف الجداول و التي كانت لها علاقة بهذه الفرضية في المحور الثالث والمتمثلة في الاسئلة من(22_17) تبين انه:

من خلال عرض وتحليل نتائج الجداول (17 18 20 21)، يتضح لنا جليا ان كلما ركزنا على المراقبة الطبية في النوادي يؤدي هذا الى عدم تعرض الفرق على إصابات مما يساعد على تحقيق نتائج وهذا ما يتطابق مع الفرضية الجزئية الثالثة. ومع الفرضية الجزئية الاولى في مذكرة تخرج الطالبان بن جلولي حمزة ومدون نسيمه.

ومن كل هذا نستنتج ان فرضيتنا الثانية قد تحققت.

خلاصة:

كما أسلفنا الذكر سابقا لكل بحث علمي أدوات يستخدمها الطالب والباحث لتأكيد دراسته وإضفاء الشروط العلمية والمصدقية عليها، ونحن في بحثنا هذا اعتمدنا على الاستبيان باعتباره أفضل أداة تحقق لنا ما نحن بصدد دراسته .

لكن لا يكفي أن نقدم أسئلة للمدربين ونسترد الإجابات ونحكم عليها هكذا فقط، بل كان لزاما تفرغ الإجابات وتحليلها والخروج باستنتاجات مباشرة تزيل اللبس والغموض عن الاستفسار المطروح، وهذا ما تم فعلا في هذا الفصل الخامس من خلال تبويب النتائج المتحصل عليها في جداول والاستعانة بالدوائر النسبية لتوضيح الإجابات بصورة أفضل وكذا التأكيد على صحتها من خلال استعمال معادلة كا² لمعرفة مستوى الدلالة لكل سؤال مطروح.

وبهذا تحصلنا على مجموعة من الاستنتاجات التي أكدت على صحة فرضياتنا الجزئية، وبدون أدنى شك أكدت النتائج المتحصل عليها على سبب إهمال المراقبة الطبية و على مدى أهمية دورها في التقليل من الإصابات ورفع مستوى الأداء الرياضي.

الاستنتاج العام :

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وكذا سرد تحليلها التي كانت في مجمل نتائجها تؤكد الإهمال المعطى للجانب الصحي للاعبين على مستوى الفرق، وكان هذا نابع من أجوبة المدربين على الأسئلة، فعلى ضوء ما جاء في الأجوبة، اتضح لنا أنه لا يوجد مراقبة طبية وإن وجدت فهي لا ترقى إلى الجانب الوقائي أو العلاجي البسيط والغياب الملحوظ للمراقبة الطبية أدى إلى غياب المعلومات الصحية المتعلقة باللاعب والتي تفيد المدرب في أي مشكل صحي يمكن وقوعه.

ومن خلال النتائج المحصل عليها سابقا في المحاور والتي أكدت على الأهمية التي يلعبها الطب الرياضي وكذا غياب الأطباء والعيادات الطبية أدى إلى غياب المتابعة الطبية الدورية، وهذا ما أنجر عنه كثرة المضاعفات الصحية لدى اللاعبين وكثرة الإصابات الرياضية خلال الحصة التدريبية.

خاتمة:

من خلال البحث النظري والدراسة الميدانية التي قمنا بها باستعمال الاستبيان وجدنا للأسف الشديد أنه لم يعطي للطب الرياضي أهمية ومكانة في رياضة كرة القدم، خاصة في الفئات الصغرى "فئة الأصاغر"، وهذا راجع إلى نقص الجانب المادي والمالي لهذه الفرق، وهذا ما يعود بالسلب على الرياضيين من الجانب الصحي وذلك بتعرضهم إلى إصابات متنوعة ومتفاوتة الخطورة، خاصة وأن رياضة كرة القدم تتميز بالاحتكاك البدني والتنافس الشديد، أما من الجانب الرياضي فيتمثل في تدهور مستواهم الرياضي نظرا لخطورة الإصابة وتكرارها وعدم وجود متابعة طبية دورية.

كما أن النقص في الجانب المادي والمالي أدى إلى عدم توفر هذه الفئات على طبيب مختص أو حتى على طبيب عام يقوم بإجراء المتابعة الدورية على اللاعبين ومراقبتهم أثناء وبعد التدريبات أو حتى أثناء إجراء المباريات، وهذه مشكلة تعاني رياضة كرة القدم وخاصة الفئات الصغرى.

من ناحية أخرى فإن نقص التوعية لدى المدربين والمسيرين لهذه الفئات أيضا أدى إلى عدم وجود متابعة طبية دورية لهذه الفئة من الرياضيين، كما أنه لا تقدم لهم أي دروس نظرية بمدى أهمية الطب الرياضي في علاج إصابات اللاعبين.

إضافة إلى ذلك، فإن هذه الفئة لا تخصص بالأهمية الكبرى من طرف المشرفين عليها، حيث لا تخصص لهم أي فترات نقاهة تخفف عليهم من عبأ المباراة أو المجهودات الرياضية طوال السنة، لأن همهم الوحيد هو إحراز النتائج التي ترضيهم فقط، وهذا هو لب الخطأ، لذا فمن الواجب على المدربين والمسيرين الاهتمام بهذه الفئات ومتابعتهم تقنيا وتكتيكا، والأهم من ذلك متابعتهم صحيا طوال المشوار الرياضي، حتى تمارس هذه الرياضة في أحسن الظروف.

وفي الأخير نتمنى أن تجد هذه الفئة العناية الكافية من طرف المسؤولين والتخفيف من كمية المشاكل التي تتخبط فيها.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

بعد عرض ما تقدم في بحثنا من جانب نظري وجانب تطبيقي وهذا الأخير الذي استهل على أسئلة الاستبيان، والتي أوضحت نتائجها للإهمال الكبير والملحوظ من جانب المسؤولين على مستوى الأندية الرياضية، وبالأخص مكان الدراسة وهي الأندية المدروسة، حيث أوضحت النقص الكبير في الاعتناء بصحة اللاعب وبتوفير أدنى مستلزمات المراقبة والوقاية من الإصابات خلال مزاولتهم للنشاط الرياضي داخل الفريق، وكل هذا الإهمال أدى إلى إهمال المراقبة الطبية والتي تتكفل في غياب الفحوصات الدورية رغم أهميتها.

ومنه نستخلص أن واقع المراقبة الطبية داخل الأندية في تدهور إلى حد كبير، فعلى ضوء ما قلناه، وعلى أساس النتائج المتحصل عليها ننتقد بهذه الاقتراحات التي نأمل أن تصل إلى المهتمين على صحة اللاعبين داخل الفرق.

- 1- وضع مرسوم يقضي بإجبارية الفحص الطبي الدوري لكل لاعب.
- 2- تأليف طاقم طبي متكون من ذوي الاختصاص في الطب الرياضي خاص بكل فريق، للتدخل في أي نوع من الإصابات سواء أثناء التدريب أو المباراة.
- 3- التكوين الجيد للمدربين.
- 4- على القائمين على الفرق الرياضية مراعاة الملاحظات التي يبديها الطبيب بعد إجراء الكشف الطبي.
- 5- تجهيز العيادات الطبية بالأدوات والوسائل الوقائية الخاصة بالفحوص والمراقبة الطبية، وكذا الإصابات الأولية.
- 6- تنظيم تربية خاصة بالتوعية بأسس وقواعد الإسعافات الأولية.
- 7- توفير العتاد الرياضي اللازم والمناسب لممارسة رياضة سليمة لتفادي الإصابات وحماية المنشآت ومراقبتها، بتوفير قواعد الأمن للممارسين.
- 8- توفير الوسائل الرياضية اللازمة للممارسة الفعلية لنشاط رياضي " كرة القدم".
- 9- الاهتمام أكثر بهذه الفئات وإبعادها عن التهميش بتوفير مآطرين ذوي مستوى علمي كافي لتسيير الفرق الرياضية ولتدريب هذه الفرق.

10- تنظيم ندوات خاصة بالتوعية بأسس وقواعد الوقاية من الإصابات الرياضية والتي تخص فئة اللاعبين.

11- فتح مراكز جهوية للطب الرياضي تستفيد منها جميع الفرق والأصناف وإذا أمكن فتح مراكز ولائية مختصة في مجال الطب الرياضي.

12- إعطاء ميزانية أكبر لهذه الفرق وتخصيص جزء منها لتدعيم الطب الرياضي من أجل إعطائه أهميته التي يستحقها.

جامعة العقيد أكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان بعد التحكيم

موجهة للمدربين في اطار انجاز بحثنا العلمي بعنوان:

اهمية المراقبة الطبية لدى لاعبي كرة القدم فئة اصاغر.

دراسة ميدانية لاندية -البويرة-تيزي وزو-

مديينا الكرام نوجه لكم الاستمارة و نطلب منكم الإجابة على هذه الأسئلة بكل موضوعية من اجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا .إن مساهمتم هاته ستحظى بطابع الأمانة و السرية التامة.

شكرا على مساهمتم ومساعدتكم

ملاحظة: توضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

*البيانات الشخصية:

1- السن:.....سنة.

2- الشهادات:

.....-

.....-

.....-

3-الاقدمية في التدريب بالسنوات:

اقل من 5سنوات من 6الى 10 سنوات من 11 إلى 15 سنة
أكثر من 16سنة

ا-المحور الأول:

س1-هل يتوفر ناديكم على عيادة طبية؟

نعم لا

-إذا كان الجواب نعم ,فمن يقوم بالإشراف على عيادتكم؟

الطبيب الممرض

س2-هل تقام فحوص دورية للاعبيكم؟

نعم لا

-إذا كانت نعم فمتى؟

في بداية الموسم في منتصف الموسم في نهاية الموسم

س3- هل تتوفر معلومات صحية كافية عن لاعبيكم؟

نعم لا

-إذا كانت نعم فهل هي مدونة على شكل:

دفتر صحي سجل

س5- هل يتواجد الطبيب أو الممرض أثناء التدريبات؟

نعم لا

-إذا كانت لا فمن يتكفل بالإصابات أثناء التدريبات؟

.....

س6- هل تلقيتم تكوين بالإسعافات الأولية؟

نعم لا

س7- هل الطبيب أو الممرض يتلقى:

أجرا متطوعا

س8- هل رئيس الفريق مهتم بتوفير وسائل و مستلزمات المراقبة الطبية؟

نعم لا

-إذا كانت لا فما هي الأسباب حسب رأيكم؟

.....

.....

.....
.....

س9- ما هي أسباب عدم التكفل بإصابات اللاعبين؟

.....
.....
.....
.....

ب- المحور الثاني:

س1- هل لاقبتم مشاكل صحية خاصة بلاعبيكم؟

نعم لا

- إذا كانت نعم فمتى؟

أثناء التدريب أثناء المنافسات

س2- ما نوع المشاكل الصحية التي صادفتكم؟

.....
.....

س3- هل هناك عمل مشترك بينك و بين طبيب الفريق؟

لا

نعم

-إذا كانت نعم ,فما نوع هذا العمل؟

.....
.....

هل تتكفل سيادتكم بمعالجة الإصابات في غياب الطبيب أو المختص؟

لا

نعم

س4-هل تقومون بتوعية اللاعبين عن مخاطر الإصابات؟

لا

نعم

س5-هل هناك تجوب من اللاعبين؟

لا

نعم

س6-هل المراقبة الطبية تلعب دور في عملية التأهيل بعد الإصابة؟

لا

نعم

س7-كيف تقومون بعملية التأهيل بعد الإصابات؟

.....
.....
.....

ج-المحور الثالث:

س1-هل للمراقبة الطبية تأثير على اللاعب؟

لا

نعم

-إذا كانت نعم فمن أي جانب؟

الجانب البدني

الجانب المهاري

الجانب النفسي

س2-هل للمراقبة الطبية تأثير على نتائج الفريق؟

لا

نعم

س3-في حالة إصابة اللاعب ما هي الإجراءات التي يقوم بها المدرب لهذا اللاعب؟

.....
.....
.....

س4-هل يخضع اللاعب المصاب لبرنامج تدريبي خاص قبل إدماجه في المجموعة؟

لا

نعم

س5-إعادة تأهيل اللاعب هل تتم بالتشاور مع طبيب الفريق؟

لا

نعم

س7-هل تقومون بإدراج لاعبين مصابين في المقابلات الرسمية من أجل تحقيق النتائج؟

لا

نعم

-إذا كانت الإجابة نعم، فهل تستشير طبيب الفريق؟

لا

نعم

الملاحظات المقدمة	الدرجة العلمية	الاستاذ

جامعة العقيد أكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان قبل التحكيم
موجهة للمدرين في إطار انجاز بحثنا العلمي بعنوان:

أهمية المراقبة الطبية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر.
دراسة ميدانية لأندية –البويرة-تيزي وزو-

مدريننا الكرام نوجه لكم الاستمارة و نطلب منكم الإجابة على هذه الأسئلة بكل موضوعية من
اجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا .إن مساهمتكم هاته ستحظى بطابع الأمانة و السرية
التامة.

شكرا على مساهمتكم ومساعدتكم

ملاحظة:توضع علامة (X)في الخانة المناسبة.

أولاً: البيانات الشخصية:

1- السن:

2- الشهادات:

.....

.....

4- الاقدمية في التدريب بالسنوات:

- أقل من 5 سنوات من 6 إلى 10 سنوات من 11 إلى 15 سنة
أكثر من 16 سنة

المحور الاول:

1- هل يتوفر نادىكم على عيادة طبية؟. نعم لا

- إذا كان الجواب بنعم، من يقوم بالإشراف على عيادتكم؟

الطبيب الممرض

2- هل تواجد الطبيب في فريقكم ضروري؟.

نعم لا

3- هل يوجد عمل مشترك بينكم وبين طبيب الفريق؟

نعم لا

4- هل تواجد الطبيب أو ممرض الفريق أثناء التدريبات ضروري؟.

نعم لا

5- هل تقام فحوص دورية للاعبىكم؟.

نعم لا

- إذا كانت بنعم فمتى؟

في بداية الموسم في منتصف الموسم في نهاية الموسم

6- هل تتوفر معلومات صحية كافية عن لاعبيكم؟.

نعم لا

- إذا كانت الإجابة بنعم فهل هي مدونة على شكل:

دفتر صحي سجل

المحور الثاني:

7- هل لاقىتم مشاكل صحية خاصة بلاعبىكم.

نعم لا

- إذا كانت بنعم، فهل ترجع إلى:

- عدم توفر معلومات صحية عدم اطلاعكم على الدفتر الصحي
- 8- هل تلقيتم إصابات في الحصص التدريبية؟
نعم لا
- إذا كانت بنعم، فما نوع هذه الإصابات؟
كسور تمزقات عضلية إصابات أخرى
- 9- هل تقومون بتوعية اللاعبين عن مخاطر الإصابات؟
نعم لا
- 10- هل هناك تجاوب من اللاعبين للنصائح المقدمة من طرفكم.
نعم لا
- 11- ما هو سبب عدم تكفل اللاعبين بإصاباتهم؟
عدم وجود طبيب انعدام مركز مختص عجز في الجانب المادي
اللامبالاة

المحور الثالث:

- 12- هل رئيس الفريق مهتم بتوفير وسائل ومستلزمات المراقبة الطبية؟
نعم لا
- 13- هل ترى من الضروري تعميم مراكز طبية رياضية؟
نعم لا
- 14- هل لمراقبة الطبية أثر على النتائج التي يحققها الفريق؟
نعم لا
- 15- بعد نهاية الموسم هل تقومون بتخصيص برامج ترفيهية صحية للاعبين؟
نعم لا

RESUMER

Objectif de l'étude : le control médical chez les footballeur

Problème de l'étude: Dans quelle mesure l'absence de facteur entravant de control médicale pour la réussite et la poursuite des travaux au niveau des clubs sportifs.

Hypothèses:

L'hypothèse principale: le control médicale joue un rôle dans la réduction des blessures et élever le niveau du sport

La première hypothèse partielle: Il ya deux principales raisons de la négligence de l'absence de control médicale des ressources humaines ainsi que le manque de ressources matérielles

La seconde hypothèse partielle: le control médicale joue un rôle dans la réduction des blessures

La troisième hypothèse partielle: le control médicale joue un rôle dans l'élévation du niveau des sports

procédures de l'étude sur le terrain:

Exemple: Exemple entraîneur de football de compétence 20 d'atterrissage.

- Domaine spatial: Cette étude a été menée dans les Etats de Bouira, Tizi Ouzou.

- Le domaine temporel: questionnaires ont été distribués 19 Avril 2013

Méthodologie utilisée: curriculum représente la façon dont se comportent chercheur dans l'étude, y compris que le programme soit les adeptes de la nature de l'étude, nous avons adopté dans notre étude sur l'approche descriptive.

Questionnaire: adoptée en menant des recherches sur la forme enseigné tous les éléments de l'objet et ainsi que nous nous sommes appuyés sur la méthode statistique pour les pourcentages.

Et nous avons atteint à l'issue de cette recherche est d'un ensemble de conclusions sur notre thème et le plus important dont on peut citer:

- L'absence d'un suivi médical régulier vers le haut.

- L'absence de médecins et de cliniques spécialisées en médecine du sport.

Sur la base de ces conclusions, nous avons décidé d'offrir une gamme de suggestions:

- Ouvrir des centres régionaux spécialisés en médecine du sport.

- Développer l'examen médical périodique pour chaque joueur.

- Donner un budget plus important pour ces équipes et l'affectation d'une partie des équipes de surveillance médicale.

- Organiser des stage de formation notamment la sensibilisation et les règles de premiers secours.

Mots-clés

La surveillance médicale Football Les minimes

تمهيد:

نستعرض في هذا الفصل أهم النتائج المتوصل إليها من خلال ما أسفرت عليه المعالجة الإحصائية التي طبقت على مختلف أفراد العينة من حيث التأكيد من صحة الفرضيات المصاغة في هذه الدراسة والتي تناولت عدة عوامل من شأنها أن تلعب دوراً في التعرف على معوقات تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات وتأثيرها على الحصة.

جاءت هذه الدراسة في ثلاث فرضيات محورية وهي على التوالي، محور حول دراية أساتذة التربية البدنية والرياضية لمنهاج المقاربة بالكفاءات، محور التلاميذ متكيفون مع تدريس بالمقاربة بالكفاءات، محور يلقي الضوء على الهياكل والتجهيزات البيداغوجية.

5-1- عرض وتحليل النتائج:

عرض المعلومات الخاصة بالأستاذ:

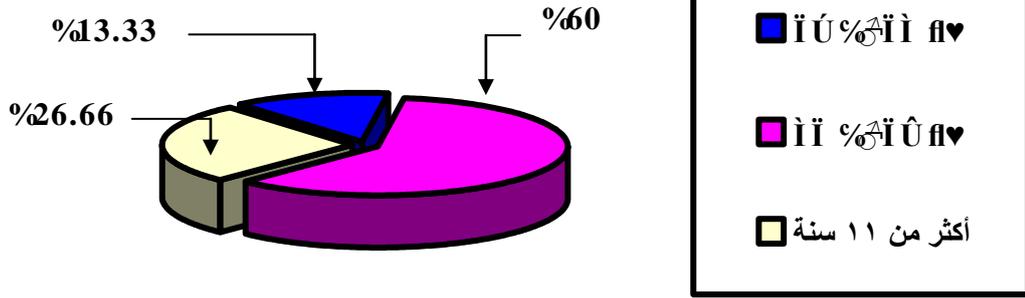
❖ الخيرة المهنية؟

الهدف من السؤال: معرفة خبرة أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
1-5 سنوات	04	13.33%
6-10 سنوات	18	60%
11 سنة فأكثر	08	26.66%
المجموع	30	100%

الجدول رقم (04): يوضح خبرة أساتذة التربية البدنية والرياضية المستجوبين.

التمثيل البياني (الشكل رقم 04)



الشكل رقم (04): يمثل نسب خبرة أساتذة التربية البدنية والرياضية المستجوبين.

تحليل ومناقشة النتائج:

خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن 60% من الأساتذة ذوي الخبرة المحدودة من (05 الى 10) سنوات في مرحلة التعليم الثانوي، وما نسبته 26.66% التي تمثل الأساتذة ذوي الخبرة المحددة من (11) سنة فأكثر، وفي الأخير نسبة 13.33% خاصة بالأساتذة ذوي الخبرة المحدودة (01 إلى 05) سنوات.

الاستنتاج:

نستنتج أنه يوجد اختلاف جوهري بين الأساتذة فيما يخص خبرتهم في مرحلة التعليم الثانوي، حيث أن النسبة الكبيرة من الأساتذة يمتلكون الخبرة التي تمكنهم من تطبيق البرامج والتعامل معه، ولهم معارف في هذا المجال.

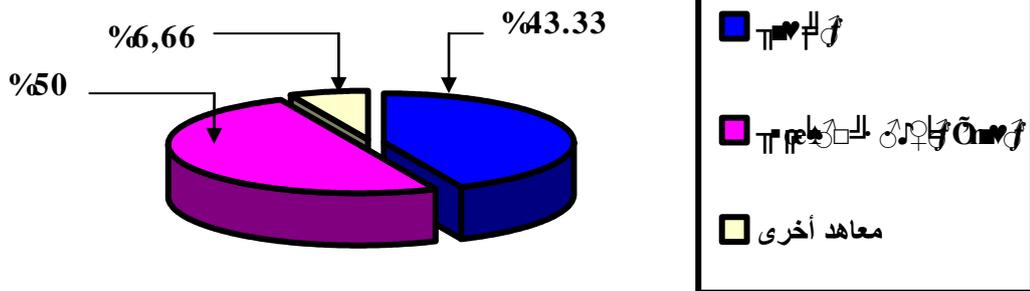
❖ أين تلقيت تكوينك؟

الهدف من السؤال: معرفة مكان تكوين الأساتذة المستجوبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
43.33%	13	الجامعة
50%	15	المعهد التكنولوجي للتربية
6.66%	02	معاهد أخرى
100%	30	المجموع

الجدول رقم (05): يوضح مؤسسات تكوين الأساتذة المستجوبين.

التمثيل البياني (الشكل رقم 05)



الشكل رقم (05): يمثل نسب مؤسسات تكوين الأساتذة المستجوبين.

تحليل ومناقشة النتائج:

خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة 50% من الأساتذة تلقوا تكوينهم في المعهد التكنولوجي للتربية، وما نسبته 43.33% من الأساتذة هم خرج الجامعة، وفي الأخير نسبة 6.66% من الأساتذة تلقوا تكوينهم في معاهد أخرى.

الاستنتاج:

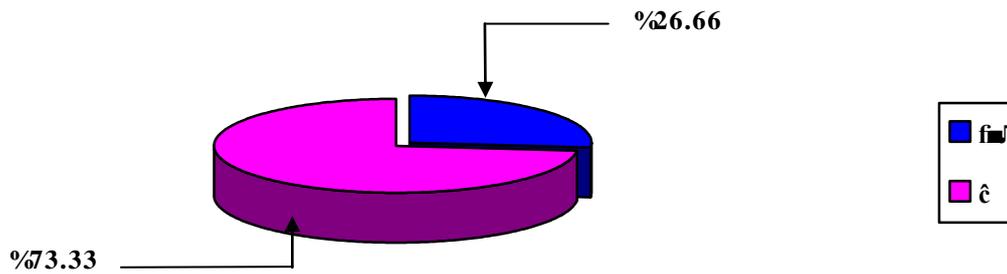
نستنتج أنه يوجد اختلاف بين الأساتذة فيما يخص تكوينهم الأكاديمي، فأغلبهم تلقوا تكويننا في المعهد التكنولوجي للتربية وبعض الأساتذة تلقوا تكوينهم في الجامعة.

5-1-1- عرض ومناقشة نتائج المحور الأول: دراية أساتذة التربية البدنية والرياضية لمنهاج المقاربة بالكفاءات.
 ❖ السؤال الأول: خلال التكوين الذي تلقيتموه هل تناولتم منهاج المقاربة بالكفاءات؟
 الهدف من السؤال: معرفة وتقييم طبيعة التكوين الذي يتلقاه أساتذة التربية البدنية والرياضة حول منهاج المقاربة بالكفاءات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدالة
نعم	08	%26.66	6.53	3.84	0.05	1	دالة
لا	22	%73.33					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم (06): يبين نسب رأي الأساتذة عن التكوين بالمقاربة بالكفاءات.

التمثيل البياني (الشكل رقم 06)



الشكل رقم (06): يمثل نسبة رأي الأساتذة عن التكوين بالمقاربة بالكفاءات.
 تحليل ومناقشة النتائج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن الأغلبية من الأساتذة بنسبة 73.33% لم يتلقوا تكويننا حول منهاج المقاربة بالكفاءات، والآخرين بنسبة 26.66% أكدوا أنهم تلقوا تكوين حول المنهاج الجديد.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول إن قيمة كا² المحسوبة 6.23 أكبر من القيمة كا² الجدولة 3.84 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج: نستنتج أنه يوجد اختلاف جوهري بين مواقف الأساتذة فيما يخص طبيعة التكوين الذي تلقاه أساتذة التربية البدنية والرياضية حول منهج المقاربة بالكفاءات، حيث اجمع الأساتذة بنسبة كبيرة على أنهم لم يتلقوا تكويناً حول منهج المقاربة بالكفاءات. وتستدعي كل عملية تعليمية أو تكوينية التفكير في وضعية تعكس المشكل التعليمي أو التكويني من شأنها أن تمكن من اكتساب الكفاءة¹.

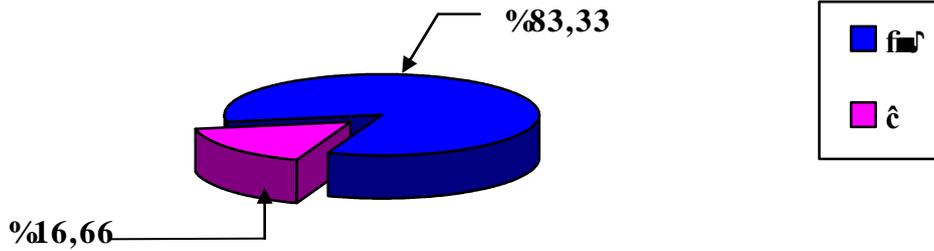
❖ **السؤال الثاني:** هل اطلعت على منهج المقاربة بالكفاءات؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى إطلاع الأساتذة على منهج المقاربة بالكفاءات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة
نعم	25	%83.33	13.33	3.84	0.05	1	دالة
لا	05	%16.66					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم (07): بين مدى إطلاع الأساتذة على منهج المقاربة بالكفاءات.

التمثيل البياني (الشكل رقم 07)



الشكل رقم (07): يمثل نسبة إطلاع الأساتذة على منهج المقاربة بالكفاءات.

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن %83.33 اطلعوا على منهج المقاربة بالكفاءات، وكان يحتوي هذا المنهج على:

- الأستاذ موجه ومرشد، والتلميذ المنشط وهو المسؤول على إيجاد الحلول للمعوقات التي يواجهها.
- يتماشى مع تطوير قدرات التلاميذ وتحفيزها.
- يتطلب وسائل بيداغوجية جديدة وكثيرة.
- جيد نظرياً، صعب عملياً لأنه مقرر جديد يحتاج إلى دورات تكوينية.

وبنسبة %16.66 من الأساتذة لم يطلعوا على منهج المقاربة بالكفاءات. حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول إن قيمة ك² المحسوبة 13.33 أكبر من القيمة ك² الجدولة 3.84 وعليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج: نستنتج أنه يوجد اختلاف جوهري بين مواقف الأساتذة فيما يخص إطلاعهم على المنهج الجديد، حيث أجمع الأساتذة بنسبة كبيرة على أنهم اطلعوا على منهج المقاربة بالكفاءات. ينتج عن تقاطع المحورين مخطط يشمل جملة من السلوكات قابلة للملاحظة، تسمى مؤشرات الكفاءة وهي النشاطات التي يتم التدرج فيها لاكتساب الكفاءة¹.

❖ **السؤال الثالث:** في حالة إذا كان المنهج صعب هل يعود هذا إلى؟

الهدف من السؤال: معرفة الأسباب التي تجعل المنهج (صعب، غامض).

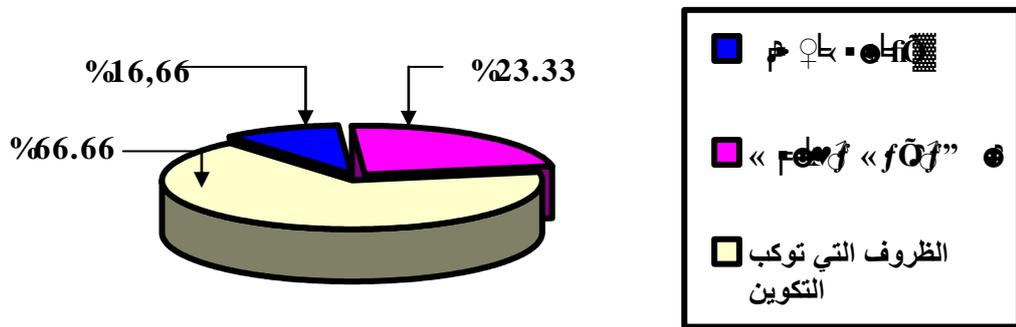
¹ طيب نايت سلمان، زعتوت عبد الرحمان، قول فاطمة.. مرجع سابق، 2004.. ص32.

¹ طيب نايت سلمان وآخرون.. مرجع سابق، 2004.. ص75.31.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدالة
عدم تلقيك تكوينا	3	10%	15.8	5,99	0.05	2	دالة
نقص الندوات والملتقيات	7	23.33%					
الظروف التي تواكب التكوين	20	66.66%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (08): بين صعوبات منهاج المقاربة بالكفاءات.

التمثيل البياني (الشكل رقم 08)



الشكل رقم (08): يمثل نسبة صعوبات منهاج المقاربة بالكفاءات.

تحليل ومناقشة النتائج:

خلال النتائج الجدولية نلاحظ أن 66.66% من الأساتذة يرون بأن المنهاج صعب يعود إلى الظروف التي تواكب التكوين، وما نسبته 23.33% من الأساتذة يرون أنه هناك نقص في الندوات والملتقيات حول هذا المنهاج، وفي الأخير نسبة 10% من الأساتذة يرون صعوبة المنهاج تعود إلى عدم تلقين تكوين يواكب المنهاج. حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول أعلاه نجد أن القيمة ك² المحسوبة تساوي 15.8 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة 5.99 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 05.0 ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج:

نستنتج أنه يوجد اختلاف جوهري بين مواقف الأساتذة فيما يخص صعوبة تطبيق المنهاج، حيث أن النسبة الكبيرة من الأساتذة يجدون أن الظروف التي تواكب التكوين لا تتماثل مع ظروف العمل، ثم نقص الندوات والملتقيات والأيام الدراسية حول المنهاج الجديد، يعود بصعوبة أيضا إلى عدم تلقين تكوين يواكب المنهاج.

❖ السؤال الرابع: في رأيك ماهي الصعوبات التي يتلقاها أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء تطبيقه المقاربة بالكفاءات؟

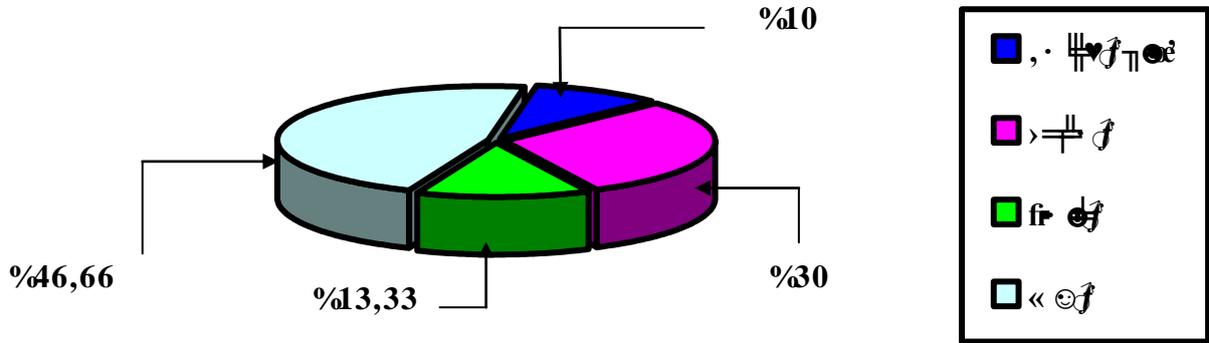
الهدف من السؤال: هو معرفة أهم الصعوبات التي يتلقاها أستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء تطبيقه لمنهاج المقاربة بالكفاءات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
طريقة المحتوى	03	10%	10.26	7,81	0,05	3	دالة
الوسائل	09	30%					
التقويم	04	13,33%					
الوقت	14	46,66%					

					30	100%
--	--	--	--	--	----	------

الجدول رقم (09): يبين أهم الصعوبات التي تعيق تطبيق منهاج المقاربة بالكفاءات.

التمثيل البياني (الشكل رقم 09)



الشكل رقم (09): يمثل نسبة الصعوبات التي تعيق تطبيق منهاج المقاربة بالكفاءات.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن 46.66% من الأساتذة يرون بأن العامل الذي يسبب صعوبات هو ضيق الوقت، وما نسبته 30% من الأساتذة يرون أنه هناك نقص في الوسائل هو العامل الذي يعيق على الأداء الجيد لمنهاج المقاربة بالكفاءات، وهناك نسبة 13.33% من الأساتذة وجدوا أن التقويم يصعب تطبيقه للحصة وفي الأخير نسبة 10% من الأساتذة يرون أن طريقة المحتوى هو العامل الذي يسبب صعوبات والعراقيل. حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول أعلاه نجد أن القيمة χ^2 المحسوبة تساوي 10.26 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 7.81 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 05.0 ودرجة الحرية 3.

الاستنتاج:

نستنتج أنه يوجد اختلاف جوهري بين مواقف وأراء الأساتذة فيما يخص الصعوبات التي يتلقاها في تطبيقه المقاربة بالكفاءات حيث أن الأساتذة يجدون أن ضيق الوقت يمثل أهم عائق لتطبيق المقاربة، وهناك من يرى أن الوسائل تمثل عائق وآخرون يرون طريقة التقويم وطريقة المحتوى تمثل عائق في تطبيق منهاج المقاربة بالكفاءات.

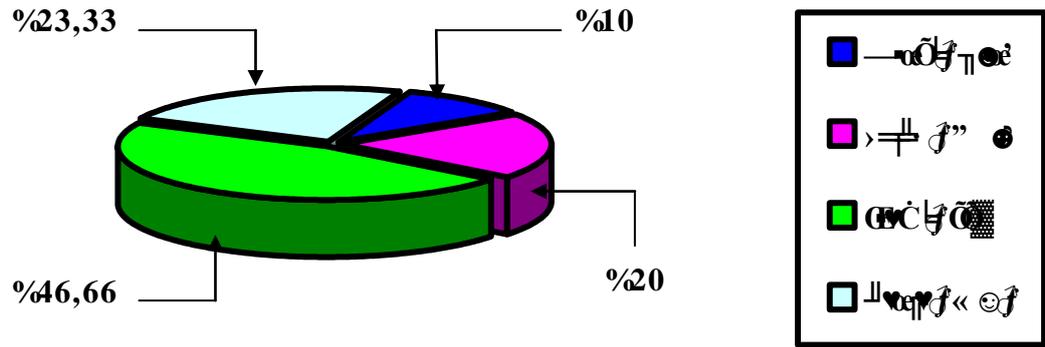
❖ السؤال الخامس: ماهي الشوائب التي تعيقك لتحقيق الكفاءات المبرمجة في منهاج المقاربة بالكفاءات؟

الهدف من السؤال: معرفة الشوائب التي تعيق الأستاذ لتحقيق الكفاءات المبرمجة في منهاج المقاربة بالكفاءات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
طريقة التدريس	03	10%	11.06	7,81	0,05	3	دالة
نقص الوسائل	06	20%					
عدد التلاميذ	14	46,66%					
الوقت المبرمج	07	23,33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (10): يبين أهم الشوائب التي تعيق تطبيق منهاج الجديد.

التمثيل البياني (الشكل رقم 10)



الشكل رقم (10): يمثل نسبة الشوائب التي تعيق تطبيق المنهاج الجديد.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن 46.66% من الأساتذة يرون بأن العامل الذي يعيقهم في تحقيق الكفاءات المبرمجة هو عدد التلاميذ، وبنسبة 23.33% من الأساتذة يرون أن الوقت المبرمج يعيق في تحقيق الكفاءات المبرمجة، وهناك نسبة 20% من الأساتذة وجدوا أن نقص الوسائل يعيق في تحقيق الكفاءات وفي الأخير نسبة 10% من الأساتذة يرون أن طريقة التدريس هو السبب الذي يعيق الأستاذ في تحقيق الكفاءات المبرمجة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول أعلاه نجد أن القيمة كا² المحسوبة تساوي 11.06 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 7.81 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3.

الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول يظهر لنا أن عدد التلاميذ يعتبر أكبر الشوائب لأستاذ التربية البدنية والرياضية ثم الوقت المبرمج، ويرون أيضا أن هناك نقص في الوسائل التي تمثل عائق في تحقيق الكفاءات المبرمجة، وطرق تدريس مادة التربية البدنية والرياضية تعتبر من بين أهم المعوقات لتحقيق الكفاءات المبرمجة.

❖ السؤال السادس: قدم لنا بعض الاقتراحات التي ترها حلول للمشاكل التي يواجهها الأساتذة والمتعلقة بغموض المنهاج الجديد؟

الهدف من السؤال: محاولة إيجاد الحلول الممكنة للمشاكل التي يواجهها الأساتذة والمتعلقة بطبيعة المنهاج الجديد.

تحليل ومناقشة النتائج:

عندما قمنا بجمع الأجوبة المتحصل عليها من الأساتذة والتي تخص السؤال المطروح عن الاقتراحات التي يراها الأستاذ كحلول لمشاكله التي تهتم بمفاهيم منهاج المقاربة بالكفاءات، حيث قدم الأساتذة مجموعة من الاقتراحات وكانت هذه الاقتراحات متقاربة وتمثلت فيما يلي:

- التقليل من عدد التلاميذ في القسم.
- الزيادة في عدد الملتقيات والندوات التربوية وتخصيص أيام دراسية لتمكين من فهم منهاج المقاربة بالكفاءات.
- زيادة الحجم الساعي للمادة.
- إعادة رسكلة لبعض أساتذة الذين يجدون صعوبة في العمل من طرف أساتذة مختصين.

الاستنتاج:

من خلال هذه الإجابات يمكننا الحكم على أن أساتذة التربية البدنية والرياضية لديهم رغبة في إعطاء الحلول للمشاكل المهنية للأستاذ والمرتبطة بمنهاج المقاربة بالكفاءات، وهذا لأنهم تعرضوا لمثل هذه المشاكل ومنهم من لا يزال يعاني من مثل تلك المشاكل.

تعرف بأنها سلوك إنساني موجه تنعكس آثاره مباشرة على مستقبل الفرد، الأمر الذي يقتصر على الجهات المختصة انجازه من خلال أسس علمية موضوعية تمكنه من تحقيق دوره البناء المتوقع فيه من تحسين العملية التعليمية

وتطويرها، كما تعرف بأنها "مجملة التصرفات وسلوك المعلم التي تشمل المعارف، الاتجاهات، المهارات، والمعروف عند قيامه بأداء أو عمل يتسم بالكفاءة والفاعلية".¹

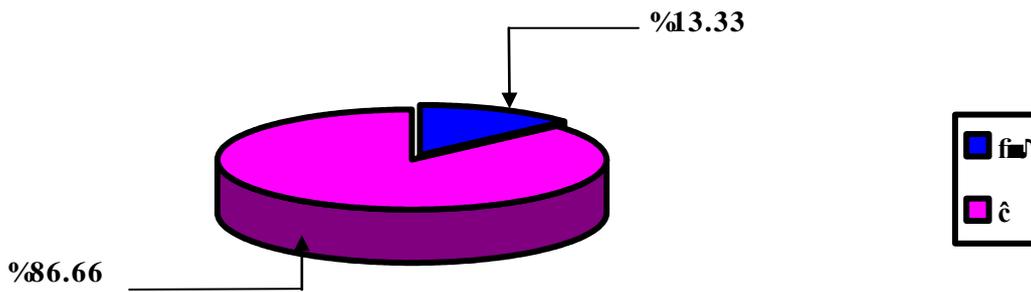
5-1-2- عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني: التلاميذ لا يتكيفون مع التدريس بالمقارنة بالكفاءات.
 ❖ السؤال السابع: في رأيك نظام المقارنة بالكفاءات يساعد التلميذ في مواجهة مشكلاته الخاصة في حياته اليومية؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المتعلم يواجه مشكلات من خلال ممارسته للمقارنة بالكفاءات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدالة
نعم	04	13.33%	16.13	3.84	0.05	1	دالة
لا	26	86.66%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (11): يبين مكانة منهاج المقارنة بالكفاءات في مواجهة المشكلات.

التمثيل البياني (الشكل رقم 11)



الشكل رقم (11): يمثل نسبة منهاج المقارنة بالكفاءات في حل المشكلات.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن الأغلبية من الأساتذة بنسبة 86.66% يرون أن نظام المقارنة بالكفاءات لا يساعد التلميذ من مواجهة مشكلاته الخاصة في حياته اليومية، وبنسبة 13.33% يرون أن التلميذ يستطيع مواجهة مشكلاته الخاصة في حياته اليومية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول إن قيمة كا² المحسوبة 16.13 أكبر من القيمة كا² الجدولة 3.84 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج:

نستنتج أنه يوجد اختلاف جوهري بين مواقف الأساتذة، حيث جلهم يرون أن المقارنة بالكفاءات لا تساعد التلميذ من مواجهة مشكلاته الخاصة في حياته اليومية.

❖ السؤال الثامن: هل يستطيع التلميذ تطوير مهاراته الحياتية وإظهارها في ظل التدريس بالمقارنة بالكفاءات؟

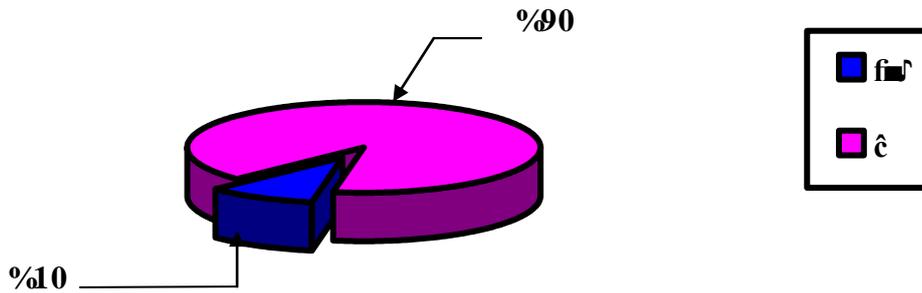
¹ مصطفى السايح محمد.. مرجع سابق، 2001.

الهدف من السؤال: معرفة إذا كان التلميذ يستطيع تطوير مهاراته الحياتية وإبرازها في ظل التدريس بالمقاربة بالكفاءات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدالة
نعم	03	%10	19.2	3.84	0.05	1	دالة
لا	27	%90					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم (12): بين مدى قدرة التلميذ على تطوير مهارته الحياتية في ظل المنهاج الجديد.

التمثيل البياني (الشكل رقم 12)



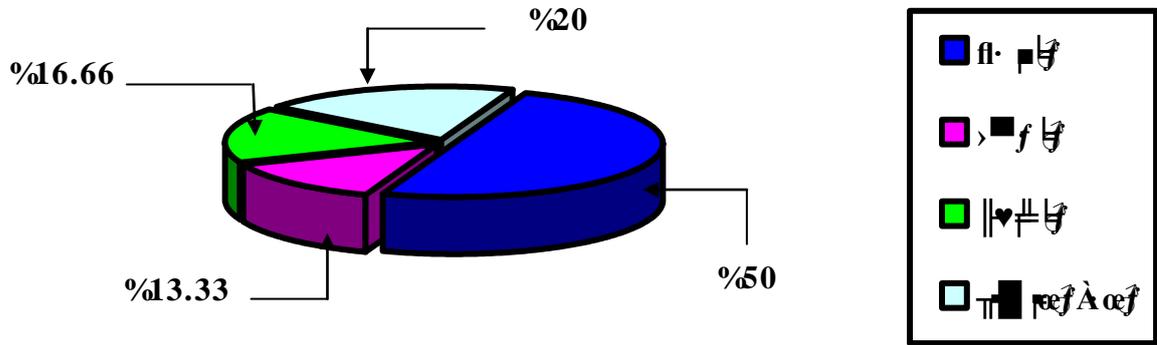
الشكل رقم (12): يمثل نسبة قدرة التلميذ على تطوير مهارته الحياتية في ظل المنهاج الجديد. تحليل ومناقشة النتائج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن %90 من الأساتذة يرون أن المقاربة بالكفاءات لا تساعد التلميذ من تطوير قدراته ومهاراته، وبنسبة %10 يرون أن المقاربة بالكفاءات تساعد التلميذ من تطوير قدراته ومهاراته. حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول إن قيمة كا² المحسوبة 19.2 أكبر من القيمة كا² الجدولة 3.84 وعليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1. الاستنتاج: نستنتج أنه يوجد اختلاف كبير بين مواقف الأساتذة فيما يخص قدرة التلميذ على تطوير مهارته الحياتية في ظل المنهاج الجديد، حيث أجمع الأساتذة بنسبة كبيرة على أن مناهج المقاربة بالكفاءات لا يفتح المجال نحو تطوير مهارات وقدرات التلميذ وتنميتها.

❖ السؤال التاسع: في ظل التدريس بالكفاءات هل يتاح للتلميذ فرصة إظهار الصفات الاجتماعية التالية؟ الهدف من السؤال: معرفة إذا كان التلميذ يظهر بعض الصفات من خلال تدريسه بالكفاءات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
التعاون	15	%50	8.66	7,81	0,05	3	دالة
التواصل	04	%13,33					
التسامح	05	%16,66					
الروح الرياضية	06	%20					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم (13): يوضح الصفات الاجتماعية المكتسبة خلال عملية التدريس بالكفاءات.

التمثيل البياني (الشكل رقم 13)



الشكل رقم (13): يمثل نسب الصفات الاجتماعية المكتسبة خلال عملية التدريس بالكفاءات.

تحليل ومناقشة النتائج:

خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك اختلاف جوهري كبير بين نسبة التعاون التي تدرج في الأعلى 50% من حيث الصفات الاجتماعية المكتسبة خلال عملية التدريس بالكفاءات، وبنسبة 20% الروح الرياضية وتقارب بين نسبتي التسامح 16.66% والتواصل 13.33%. حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول أعلاه نجد أن القيمة χ^2 المحسوبة تساوي 8.66 وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة 7.81 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 05.0 ودرجة الحرية 3.

الاستنتاج:

البدنية والرياضية وبالنظر إلى طبيعة الألعاب الرياضية وبالأخص الجماعية مما يستدعي عمل جماعي، فمن الطبيعي توفير التعاون والروح الرياضية، أما التواصل والتسامح نادرة بطابعها التنافسي وخاصة إذا كانت الحصاة تقييمية وتعتمد على النتائج.

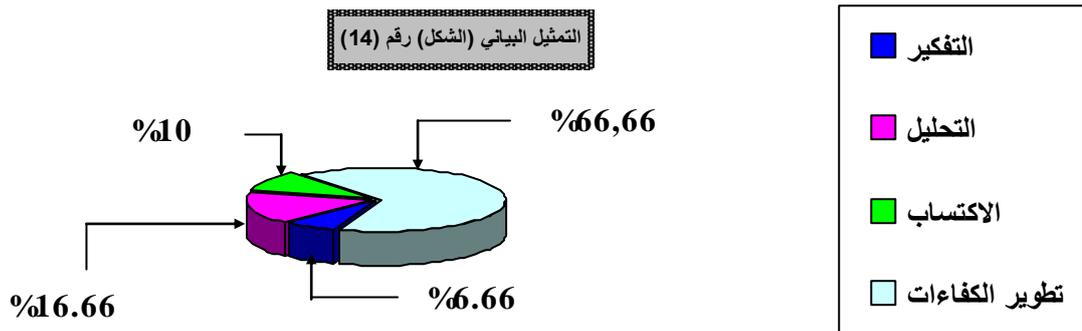
❖ السؤال العاشر: في رأيك تطبيق برنامج المقاربة بالكفاءات يمكن التلميذ من؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى تمكن التلميذ في قدراته وإظهارها من خلال التدريس بالمقاربة بالكفاءات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
التفكير	02	6.66%	28.4	7,81	0,05	3	دالة
التحليل	05	16.66%					
الاكتساب	03	10%					
تطوير الكفاءات	20	66,66%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (14): يبين أهم القدرات التي تمكن التلميذ من إظهارها خلال التدريس بالكفاءات.

التمثيل البياني (الشكل رقم 14)



الشكل رقم (14): يمثل نسبة أهم القدرات التي تمكن التلميذ من إظهارها خلال التدريس بالكفاءات.

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن 66.66% من الأساتذة يرون بأن التلميذ يتمكن من إظهار تطوير بالكفاءات، وما نسبته 16.66% من الأساتذة يرون أن التلميذ يظهر التحليل، وهناك نسبة 10% من الأساتذة وجدوا أنه يمكن التلميذ من إظهار صفة الاكتساب وفي الأخير نسبة 6.66% من الأساتذة يرون أنه يمكن للتلميذ من إظهار صفة التفكير.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول أعلاه نجد أن القيمة χ^2 المحسوبة تساوي 28.4 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 7.81 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 05.0 ودرجة الحرية 3.

الاستنتاج: نستنتج أن من خلال المقاربة بالكفاءات يستطيع التلميذ اكتساب بعض الخصائص الجيدة وكذلك استعمال قدراته الذاتية في إيجاد الحلول للوضعيات الصعبة.

وهذا ما يعني به المقاربة بالكفاءات، والكفاءات تجعل المعارف قابلة للتحويل والتجديد في الوضعيات التي تمكننا من التصرف خارج المدرسة ومواجهة وضعيات معقدة أي التفكير والتحليل والتوقع والتأويل واتخاذ القرارات والتنظيم والتفاوض.¹

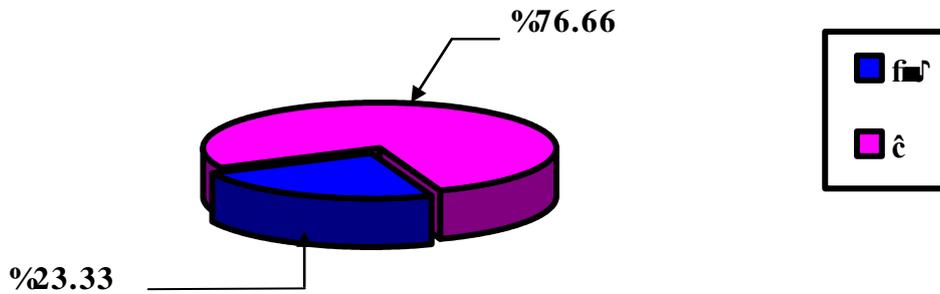
❖ **السؤال الحادي عشر:** أثناء حصة التربية البدنية والرياضية هل يستطيع التلاميذ المحافظة على تنظيم العمل بالورشات؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا كان نظام العمل بالورشات يجعل من التلاميذ منظمين ومنضبطين أثناء الحصة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
لا	23	76.66%	8.53	3.84	0,05	1	دالة
نعم	07	23.33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (15): يبين مدى تجاوب التلاميذ مع نظام العمل بالورشات.

التمثيل البياني (الشكل رقم 15)



الشكل رقم (15): يمثل نسبة تجاوب التلميذ مع نظام العمل بالورشات.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة 76.66% من الأساتذة يرون بأن التلاميذ لا يستطيعون المحافظة على نظام العمل بالورشات، وما نسبته 23.33% من الأساتذة يرون أن التلاميذ يستطيعون المحافظة على نظام العمل بالورشات.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول أعلاه نجد أن القيمة χ^2 المحسوبة تساوي 8.53 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 05.0 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول يظهر لنا أن التلاميذ لا يستطيعون المحافظة على نظام العمل بالورشات، وهذا راجع إلى حداثة النظام (التدريس بالكفاءات).

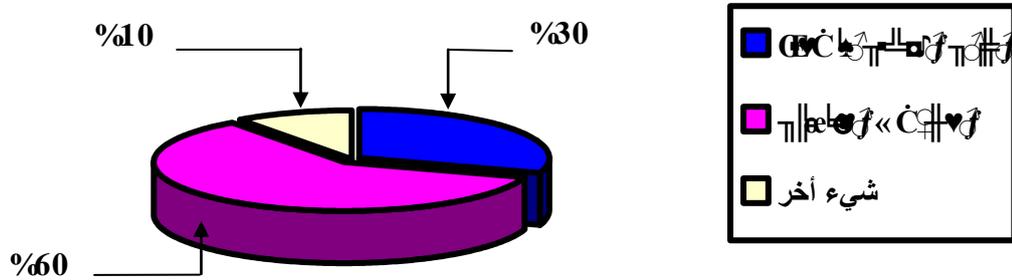
¹ خير الدين همي.. مرجع سابق، 2005.. ص55.54.

❖ السؤال الثاني عشر: الوضعيات الإدماجية المقترحة في حصة التربية البدنية والرياضية تعبر عن؟
الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت الوضعيات الإدماجية تعبر عن التلاميذ.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدالة
الحالة النفسية للتلاميذ	09	%30	12.6	5,99	0.05	2	دالة
المشكلات المقترحة	18	%60					
شيء آخر	03	%10					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم (16): يبين كيفية التعبير عن التلاميذ من خلال الوضعيات الإدماجية المقترحة.

التمثيل البياني (الشكل رقم 16)



الشكل رقم (16): يمثل نسبة التعبير عن التلاميذ من خلال الوضعيات الإدماجية المقترحة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن الأغلبية من الأساتذة بنسبة %60 يرون أن الوضعيات الإدماجية تعبر عن المشكلات المقترحة، وبنسبة %30 من الأساتذة يرون أنها تعبر عن الحالات النفسية للتلاميذ من خلال ما يوجهه في حياته اليومية، وفي الأخير نسبة %10 يرون أنها تعبر عن شيء آخر. حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول نجد أن قيمة ك² المحسوبة 12.6 أكبر من القيمة ك² الجدولة 5.99 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 2. الاستنتاج: نستنتج أن محتوى المقاربة بالكفاءات يذهب إلى استثمار والعمل وفق واقع التلميذ، فعلى الأستاذ أن يضع التلميذ أمام إشكالات تحتوي عن صعوبات التي يواجهها التلميذ في حياته اليومية لكي يعبر عنها. إنتاج المنتجات لأن المتعلمين مطالبون فيه بصناعة أشياء وعرضها، كثر الحلول المتوصل إليها وتصويرها، أو تقديم عرض تاريخي. وقد يكون الناتج متنوعا كأن يكون حوارا، تقريرا، نص أدبيا، شريطا مصورا، نموذج مجسما، برنامجا إعلاميا، أو دراسة أكاديمية لظاهرة ما من الظواهر...¹

3-1-5- عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث: الهياكل والتجهيزات البيداغوجية.

❖ السؤال الثالث عشر: كيف تجد الوسائل والإمكانات والمعدات الرياضية في المؤسسة التي تعمل بها؟
الهدف من السؤال: معرفة إذا كانت المعدات الرياضية كافية أم لا.

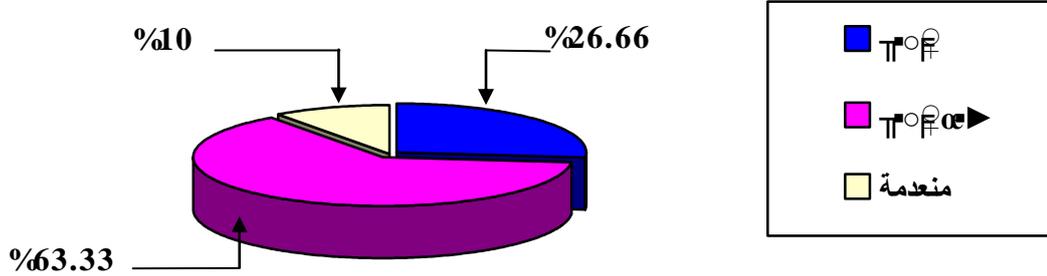
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدالة
كافية	08	%26.66	13.4	5,99	0.05	2	دالة
غير كافية	19	%63.33					

¹ مصطفى بن حبيلس.. مرجع سابق، 2004.. ص09.

					10%	03	منعدمة
					100%	30	المجموع

الجدول رقم (17): يوضح الإمكانيات التي توفرها المؤسسات للوسائل والمعدات الرياضية.

التمثيل البياني (الشكل رقم 17)



الشكل رقم (17): يمثل نسب الإمكانيات التي توفرها المؤسسات للوسائل والمعدات الرياضية. **تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن الأغلبية من الأساتذة بنسبة **63.33%** يرون أن الوسائل والإمكانيات والمعدات في مؤسساتهم غير كافية، وبنسبة **26.66%** من الأساتذة يرون أن الوسائل والمعدات الرياضية في المؤسسة كافية، وفي الأخير نسبة **10%** يرونها منعدمة. حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة **13.4** أكبر من القيمة χ^2 الجدولة **5.99** وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة **0.05**، ودرجة الحرية **2**. **الاستنتاج:** نستنتج أنه يوجد اختلاف جوهري بين مواقف الأساتذة، في ما إن كانت المؤسسة التربوية تتوفر على الأدوات والوسائل البيداغوجية، حيث نجد أن أغلب المؤسسات التربوية (الثانويات) لديها وسائل رياضية غير كافية، وهذا ما يشكل ثغرة في مستقبل تطبيق المنهاج الجديد. تعاني معظم المؤسسات التربوية من نقص المساحات المخصصة للملاعب وصالات التدريب المغلقة، والمنشآت والملاعب المفتوحة.¹

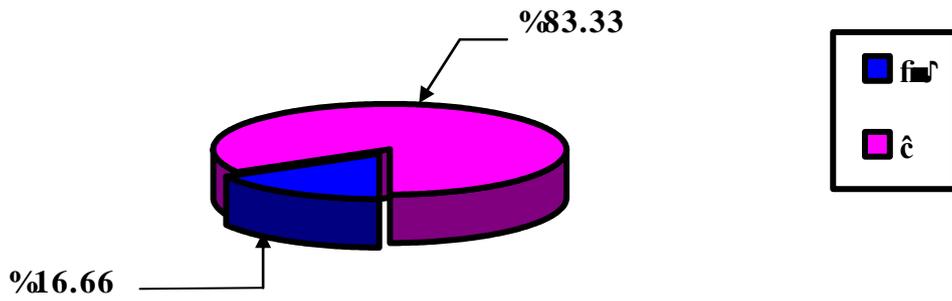
❖ **السؤال الرابع عشر:** هل تغيرت الميزانية المخصصة للعتاد وفق تغيير المنهاج؟ **الهدف من السؤال:** معرفة إذا كانت الميزانية المخصصة للعتاد تغيرت مثل تغير المنهاج.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة
نعم	05	16.66%	13.33	3.84	0.05	1	دالة
لا	25	83.33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (18): يوضح آراء الأساتذة حول الميزانية المخصصة للعتاد الرياضي.

¹ مصطفى السايح محمد.. مرجع سابق، ص93.

التمثيل البياني (الشكل رقم 18)



الشكل رقم (18): يمثل نسبة آراء الأساتذة حول الميزانية المخصصة للعتاد الرياضي.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة 83.33% من الأساتذة أكدوا أن الميزانية المخصصة للعتاد لم تتغير بتغيير المنهاج، في حين أن الفئة المتبقية من الأساتذة بنسبة 16.66% يرون أن الميزانية تغيرت وفق تغيير المنهاج.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول إن قيمة χ^2 المحسوبة 13.33 أكبر من القيمة χ^2 الجدولة 3.84 وعليه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج:

نستنتج أنه يوجد اختلاف كبير بين مواقف الأساتذة، حيث أكدوا أغلبهم بأن الميزانية المخصصة لإقتناء العتاد والوسائل لم تتغير وفق تغيير المنهاج.

❖ السؤال الخامس عشر: هل المؤسسة التي تعمل فيها توفر ميزانية كافية لاقتناء العتاد الرياضي وتجهيزات

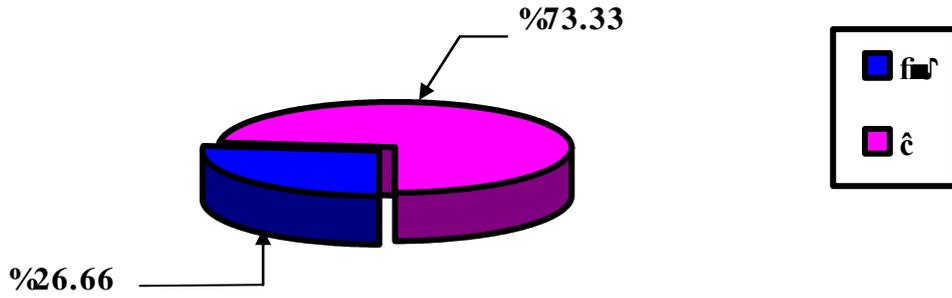
رياضية تتماشى مع المنهاج الجديد؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا ما كانت المؤسسة توفر ميزانية كافية من أجل اقتناء عتاد يتماشى مع منهاج المقارنة بالكفاءات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة
نعم	08	26.66%	6.53	3.84	0.05	1	دالة
لا	22	73.33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (19): يبين مدى تماشي الميزانية المخصصة لاقتناء العتاد الذي يلائم المنهاج.

التمثيل البياني (الشكل رقم 19)



الشكل رقم (19): يمثل نسبة تماشي الميزانية المخصصة لاقتناء العتاد الذي يلائم المنهاج.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة 73.33% من الأساتذة يرون أن الميزانية الحالية المخصصة للعتاد التي توفرها المؤسسات لا تتماشى منهاج المقاربة بالكفاءات، ونسبة 26.66% يرون أنها تتماشى مع المنهاج الجديد.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول أعلاه، إن قيمة χ^2 المحسوبة 6.53 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج:

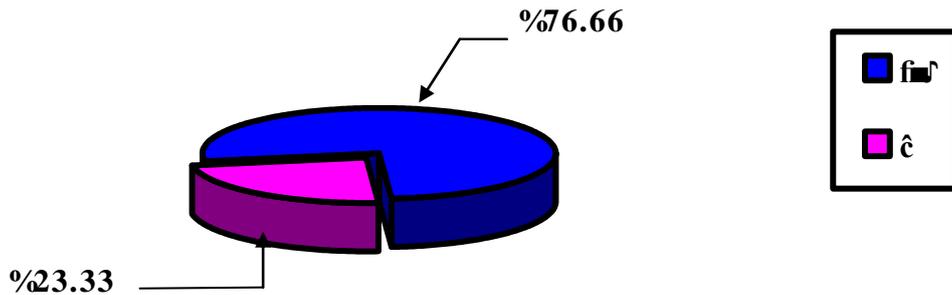
نستنتج أنه يوجد اختلاف جوهري بين مواقف الأساتذة، حيث أكدا أغلبهم بأن المؤسسة التي يعملون فيها لا توفر الميزانية الكافية لاقتناء العتاد والوسائل التي تتماشى مع المنهاج الجديد.

❖ السؤال السادس عشر: هل منهاج المقاربة بالكفاءات يتطلب عددا كبيرا من الأجهزة والأدوات الرياضية؟ الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المنهاج الجديد يتطلب عدد كبير من الأدوات والأجهزة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة
نعم	23	76.66%	8.53	3.84	0.05	1	دالة
لا	07	23.33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (20): يبين نسب العلاقة بين منهاج المقاربة بالكفاءات والأدوات.

التمثيل البياني (الشكل رقم 20)



الشكل رقم (20): يمثل نسبة العلاقة بين منهاج المقاربة بالكفاءات والأدوات.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة 76.66% من الأساتذة يرون أن منهاج المقاربة بالكفاءات يتطلب عددا كبيرا من الاجهزة والأدوات الرياضية، ونسبة 23.33% يرون أن منهاج الجديد لا يتطلب عددا كبيرا من الوسائل.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول أعلاه، إن قيمة χ^2 المحسوبة 8.53 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج:

نستنتج أنه يوجد اختلاف كبير بين مواقف الأساتذة فيما يخص منهاج المقاربة بالكفاءات، فإنه يحتاج إلى عدد كبير من الأجهزة والأدوات حيث نجد أن أغلبهم يؤكدون على أن منهاج المقاربة بالكفاءات يتطلب عددا كبيرا من الأدوات والأجهزة الرياضية.

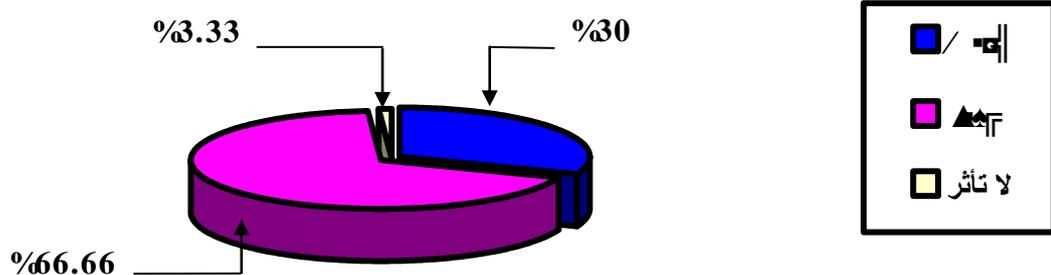
❖ السؤال السابع عشر: كيف ترى تأثير نقص الأدوات والوسائل البيداغوجية على تسيير الحصة وفق منهاج الجديد؟

الهدف من السؤال: هو معرفة تأثير النقص في الأدوات والوسائل البيداغوجية على تطبيق منهاج المقاربة بالكفاءات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة
خفيف	09	30%	18.2	5,99	0.05	2	دالة
بليغ	20	66.66%					
لا تأثير	01	3.33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (21): يوضح التأثير الذي تسببه نقص الوسائل.

التمثيل البياني (الشكل رقم 21)



الشكل رقم (21): يمثل نسبة التأثير الذي تسببه نقص الوسائل.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن الأغلبية من الأساتذة بنسبة 66.66% يرون أن نقص الوسائل الرياضية يؤثر تأثيرا بليغا على سير الحصة، ونجد أن نسبة 30% من الأساتذة يرون أن الوسائل البيداغوجية لها تأثير خفيف على سير حصة التربية البدنية والرياضية، وفي الأخير نسبة 3.33% يرون أنها لا تؤثر على سير الحصة وفق منهاج الجديد.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة 18.2 أكبر من القيمة χ^2 الجدولة 5.99 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 2.

الاستنتاج:

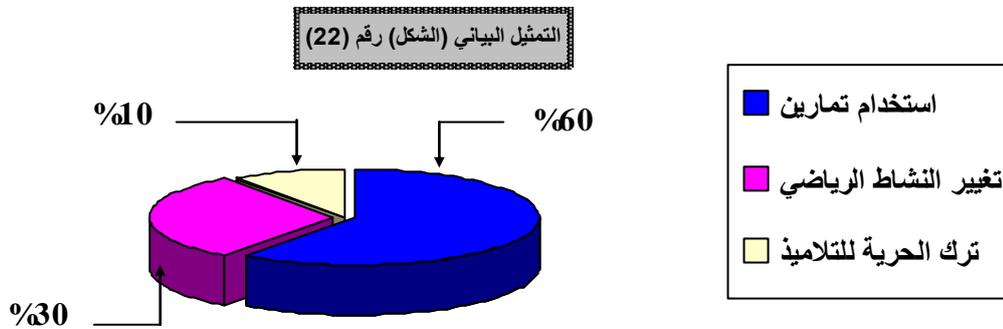
من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات الأساتذة نستنتج أنه يوجد اختلاف جوهري بين مواقف الأساتذة فيما يخص رؤيتهم لمدى تأثير نقص الوسائل البيداغوجية على سير الحصة وفق المنهاج الجديد، حيث نجد أن النسبة الكبيرة من الأساتذة متيقنين من أن نقص الوسائل والأدوات البيداغوجية له تأثير بليغا وسلبيا على سير الحصة.

السؤال الثامن عشر: في حالة غياب ونقص الأدوات والأجهزة الرياضية ما هي الحلول التي تراها ممكنة في رأيك؟

الهدف من السؤال: معرفة الحلول والاقتراحات الممكنة في حالة نقص الأدوات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدالة
استخدام تمارين لا تعتمد على العتاد	18	60%	11.4	5,99	0.05	2	دالة
تغيير النشاط الرياضي	09	30%					
ترك الحرية للتلاميذ	03	10%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم (22): يبين نسب الحلول والاقتراحات الممكنة في حالة نقص الأدوات.



الشكل رقم (22): يمثل نسبة الحلول والاقتراحات الممكنة في حالة نقص الأدوات.

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة 60% من الأساتذة يقومون باستخدام تمارين لا تعتمد على العتاد ووسائل كثيرة، وبنسبة 30% من الأساتذة يقومون بتغيير النشاط البدني والرياضي حسب الإمكانيات، وفي الأخير نسبة 10% يقومون بترك الحرية للتلاميذ لممارسة أي نشاط في حالة غياب ونقص الأدوات.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة 11.4 أكبر من القيمة كا² الجدولة 5.99 وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2. **الاستنتاج:** نستنتج أنه يوجد اختلاف في مواقف الأساتذة فيما يخص حلول الممكنة عند غياب الوسائل والأجهزة، حيث نجد أن أغلبية من الأساتذة يستخدمون تمارين لا تعتمد على العتاد والوسائل الكثيرة ونجد آخرون يغيرون النشاط البدني والرياضي حسب الإمكانيات.

حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس وخارجه بحيث يستطيع من خلاله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع.¹

2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

2-5-1 التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

بعد قيمنا بتقريب النتائج السابقة للمحور الأول والذي يتمحور في دراية أساتذة التربية البدنية والرياضية لمنهاج المقاربة بالكفاءات.

من خلال الجدول (06) تبين أن الأساتذة لم يتلقوا تكوين خاص بالمقاربة بالكفاءات، ومعظمهم يرون أنه منهاج غامض وصعب، مما أثر سلبا على الأساتذة مستقبلا.

من خلال الجدول (07) نرى أن جل الأساتذة يتطلعون على منهاج المقاربة بالكفاءات.

من خلال الجدول (08) نستنتج أن صعوبة المنهاج يعود الى الظروف التي تواكب التكوين لا تماثل ظروف العمل.

¹ أكرم زكي خطابية.. مرجع سابق، 1977.. ص173.

من خلال الجدول (09) نستنتج أن أغلبية أساتذة التربية البدنية والرياضية يرون غموض المنهاج وصعوبته يعيق تطبيق المقاربة بالكفاءات.

وهو ما يحتم إيجاد اساليب حديثة تؤمن للأساتذ تكويننا يواكب المستجدات الأخيرة في مجال التدريس. وإضافة إلى ذلك فقد تبين من خلال الجدول (10) أن الوقت المبرمج وعدد كبير من التلاميذ يعد من أهم الشوائب لتحقيق الكفاءات.

ومن هنا نرى أن الأساتذة ليسوا على دراية تامة بمنهاج المقاربة بالكفاءات ويعيق إنجاز درس التربية البدنية والرياضية ويرجع هذا إلى:

- عدد كبير من التلميذ داخل الأقسام.

- الوقت المبرمج غير كافي.

من خلال قراءتنا للجدول وعرض نتائجها، تأسس صدق الفرضية الأولى.

5-2-2- التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:

بعد التحليل الإحصائي لنتائج المحور الثاني والذي يتمحور في تكيف التلاميذ مع التدريس بالمقاربة بالكفاءات. ومن خلال الجدول (11) نستنتج أن المقاربة بالكفاءات لا تساعد التلميذ من مواجهة مشاكله داخل وخارج المدرسة. من خلال الجدول (12) نستنتج أن التدريس بالمقاربة بالكفاءات لا يستطيع التلميذ تطوير مهاراته الحياتية وقدراته الفردية.

من خلال الجدول (13) نستنتج أن التدريس بالمقاربة بالكفاءات تتيح لتلميذ من تطوير وتنمية الصفات الداخلية له. كما أنه تبين لنا من خلال الجدول (14) نستنتج أن تطبيق المقاربة بالكفاءات تمكن التلميذ من تطوير الكفاءات والاكساب والتحليل والتفكير و إضافة الى ذلك يتبين لنا من خلال الجدول (15) نستنتج أن التلميذ لا يستطيع المحافظة على نظام العمل بالورشات.

ومن الجدول (16) نستنتج أن الوضعيات الإدماجية خلال الحصة تعبر عن مشكلات مقترحة والحالة النفسية لتلميذ. ومن هذا نستنتج أن أغلبية الأساتذة يرون أن التلميذ لا يستطيع المحافظة على نظام العمل بالورشات، ولا تساعد التلميذ من مواجهة مشكلاته الخاصة، وعبر هذه النتائج استطعنا أن نبرهن على صحة الفرضية المطروحة.

5-2-3- التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:

يتبين لنا من خلال تحليل النتائج لهذا المحور، والذي يبين النقص الكبير في الوسائل والعتاد الرياضي والمنشآت. من خلال الجدول رقم (17) نستنتج أن أغلبية الأساتذة يتفقون على أن الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة في مؤسسات التعليم الثانوي غير كافية.

كما أنه تبين لنا من خلال الجدول (18) نستنتج أن جل الأساتذة يتفقون على أن الميزانية المخصصة للعتاد لم تتغير وفق تغير المنهاج.

ومن خلال الجدول (19) نستنتج أن الميزانية التي توفرها المؤسسات لا تتماشى مع منهاج المقاربة بالكفاءات. ومن خلال الجدول (20) نستنتج أن معظم الأساتذة يعتبرون نقص الوسائل والأجهزة الرياضية عامل يعيق إنجاز درس التربية البدنية والرياضية.

إضافة إلى هذا فقد تبين لنا من خلال الجدول (21) أن أكبر العوامل التي لها تأثير سلبي على تسيير حصة التربية البدنية والرياضية وفق المنهاج الجديد، نقص الوسائل البيداغوجية الخاصة بممارسة الرياضة.

كما أنه تبين لنا من خلال الجدول (22) نستنتج أن معظم الأساتذة يلجئون إلى تغيير النشاط البدني والرياضي حسب الإمكانيات.

ومن هذا المنطلق نستطيع الحكم بأنه من العراقيل التي تسبب للأساتذة المصاعب والمتاعب هي نقص الأدوات والوسائل البيداغوجية الرياضية، لأن منهاج المقاربة بالكفاءات يعتمد اعتمادا كبيرا على ضرورة توفر وسائل بيداغوجية رياضية مناسبة للمنهاج، كما أن نقص هذه الوسائل يؤدي إلى عدم تحقيق العملية التربوية لأهدافها البيداغوجية.

خلاصة:

نستخلص من هذه الدراسة أن هناك مجموعة من المعوقات التي تحول دون إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية في ظل الإصلاح التربوي الجديد (المقاربة بالكفاءات)، ومن هذا المنطلق نكون قد توصلنا إلى تحقيق الفرضية العامة التي مفادها أن هناك مشاكل أو معوقات في تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات وتأثيرها على سير الحصة، وأن هذه المشاكل تعود أسبابها إلى أن الأساتذة ليسوا على دراية تامة بمنهاج المقاربة بالكفاءات والوقت المبرمج غير كافي لإنجاز درس التربية البدنية والرياضية، وكذا نقص الوسائل البيداغوجية والعتاد الرياضي الخاص بهذا المنهاج، إضافة إلى قلة المراجع ونقص الندوات التي تعقد حول هذا المنهاج.

- الاستنتاج العام:

يعتبر منهاج التربية البدنية والرياضية من أهم المناهج التربوية التي أدخل فيها التعديل والتحسين وفقا للتطور الذي شهدته المنظومة التربوية الجزائرية بصفة عامة والتربية البدنية والرياضية بصفة خاصة، من حيث أنها تحظى باهتمام متزايد من طرف الدولة، وذلك من حيث صدور مراسيم وأوامر جديدة تنظم وتسير هذه المادة.

إلى أنه ورغم ذلك لا يزال أساتذة التربية البدنية والرياضية يجدون صعوبات وعراقيل كثيرة ومتنوعة لا تسمح لهم بتحقيق أهداف مادتهم، وهذا راجع إلى التباين الواضح الموجود بين ما هو نظري وما يتطلبه ميدان التعلم. وبعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الموجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي، نستنتج أن هناك مجموعة من المعوقات التي تحول دون الإنجاز الجيد لحصة التربية البدنية والرياضية في ظل المنهاج الجديد (المقاربة بالكفاءات)، ومن خلال آراء وأجوبة الأساتذة توصلنا إلى النتائج التالية:

1/ نجد أن معظم الأساتذة المستجوبين أقرروا بأن المنهاج الجديد (المقاربة بالكفاءات) غامض وصعب، وهذا يعود إلى نقص الندوات والأيام الدراسية التي تهدف إلى رسكلة وتكوين الأساتذة حسب طرق وأساليب المقاربة بالكفاءات، وهذا ما انعكس سلبا على نتائج الميدانية إذا يتسبب في إعاقة الإنجاز الجيد لدرس التربية البدنية والرياضية من قبل الأستاذ، ومنه تحققت الفرضية الأولى.

2/ أساتذة التربية البدنية والرياضية يرون بأن تلاميذ الطور الثانوي لا يتكيفون مع هذه البيداغوجيا الجديدة والمتبعة، ومنه تحققت الفرضية الثانية.

3/ النقص الكبير في الهياكل والتجهيزات البيداغوجية داخل المؤسسات الثانوية، يرجع بدرجة كبيرة إلى نقص الاهتمام بالمادة من طرف المسؤولين ويتجسد ذلك من خلال عدم اهتمام الإدارة وعدم توفير ميزانية كافية لاقتناء العتاد والوسائل البيداغوجية الملائمة لمنهج المقاربة بالكفاءات الذي يتطلب عددا كبيرا من الأدوات والأجهزة الرياضية.

وربما هذا النقص في الوسائل والمعدات الرياضية يؤدي إلى إعاقة سير حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما أسفرت عليه نفس الدراسات السابقة، وكمنفذ مؤقت يلجأ الأساتذة إلى تمارين لا تعتمد على العتاد ووسائل كثيرة، كما يعتمدون على تغيير النشاط الرياضي حسب الإمكانيات، ومنه تحققت الفرضية الثالثة.

خاتمة:

من الواضح أن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن صدفة أو عشوائية، بل كانت نابعة عن قناعة ما ينعكس سلبيا أو ايجابيا على الدور الذي يقوم به أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحسين صورة الممارسة الرياضية في ظل منهاج المقاربة بالكفاءات، فمن بين الأسباب التي جعلت وزارة التربية تتبع هذا المنهاج الجديد هو بدون شك السلبيات التي التمسثها في المنهاج السابق، (التدريس بالأهداف) من خلال عدم السماح للتلميذ بالإبداع والكشف والتعبير عن المهارات المخبأة لدى التلاميذ ولهذا ارتأت وزارة التربية إصلاح البرامج وتعديلها وبعد الدراسات والندوات قررت الوزارة أخذ هذه المسؤولية على كاهلها، وهو تعديل المنهاج لأن المقاربة بالكفاءات لن تكون نتيجة تقويم أو تعديل البرامج السابقة، رغم وجود معوقات خاصة من الناحية التكوينية والجانب البيداغوجي، لهذا أردنا أن تكون خاتمة بحثنا هو كشف ما بين الماضي والحاضر والسير مع المستقبل بوضع بعض الحلول والاقتراحات التي نرجو أن تكون في مستوى القارئ والباحث وعليه يجب أن تستغل سلوكيات الإطارات وخبرات الأساتذة مع مراعاة الشخصية التي يجب اكتسابها في توجيه التلاميذ وحثهم ومساعدتهم لأجل النهوض بالرياضة المدرسية والممارسة الرياضية التي تعود بالإيجاب على تحسين نوعية النشاط الرياضي عامة.

ونأمل أن نكون قد أعطينا نظرة حول أهم الصعوبات التي تواجه الأستاذ في الإنجاز الجيد لحصة التربية البدنية والرياضية راجين أن تجد دراستنا هذه بما فيها من توصيات واقتراحات آذان صاغية لخدمة هذه المادة حتى تقوم بدورها التربوي القيم.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص بالأساتذة والدراسة المفصلة التي توصلنا إليها في الجانب النظري، وكذا المناقشة التي تمثلت في الجانب التطبيقي، والتي تمحورت حول معوقات تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على انجاز الحصة، والتي نعتبرها ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة، ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لإنطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض التوصيات والاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا، وجاءت اقتراحاتنا كما يلي:

✓ إعادة رسكلة الأساتذة الذين يجدون صعوبة في تطبيق المنهاج الجديد من خلال تنظيم ندوات وأيام دراسية وملتقيات بهدف إزالة الغموض وإبراز الجوانب الخفية منه بصورة مكثفة وبرزنامة مضبوطة.

✓ توفير الأدوات والوسائل البيداغوجية المرافقة لمنهاج المقاربة بالكفاءات في جميع المؤسسات التعليمية.

✓ تحديد طبيعة البرامج للأساتذة التربية البدنية والرياضية من طرف الوزارة الوصية لغرض توحيد الرؤية بين الأساتذة وإعطاء الفرصة للعمل الجماعي الموحد.

✓ تنظيم اجتماعات وملتقيات تقييمية لدراسة المحصلة الحالية في تنفيذ المنهاج الجديد وتجسيد وتحديد النقائص والسلبيات وإعطاء الحلول.

✓ تخصيص ميزانية كافية تتماشى مع متطلبات هذا المنهاج الجديد (المقاربة بالكفاءات).

✓ تكوين الأساتذة وفق منهاج المقاربة بالكفاءات في مراحل الإعداد الأكاديمي.

✓ العمل على التقليل من عدد التلاميذ داخل القسم.

✓ الزيادة من معامل المادة، وكذا الحجم الساعي خلال الأسبوع.

✓ تبسيط المصطلحات المتعلقة بالمقاربة الجديدة لضمان فهم الأساتذة لهم.

انطلاقا من هذا البحث والنتائج التي توصلنا إليها ارتأينا أن نوجه الدعوة إلى الطلبة الجدد بمواصلة البحث حول هذا الموضوع الذي يتمثل في معوقات تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات وتأثيرها على انجاز الحصة، وقد تكون الفرضيات المستقبلية كالآتي:

✓ الاهتمام بالتكوين الأكاديمي فيما يخص منهاج المقاربة بالكفاءات.

✓ تخصيص الدورات والأيام الدراسية الموجهة في إطار إصلاح المنهاج الجديد.

✓ تقليص عدد التلاميذ في القسم حسب متطلبات الأستاذ.

✓ توفير المرافق الخاصة بالتربية البدنية والرياضية.

قائمة المراجع:

أ- المصادر:

- القرآن الكريم:

01. سورة فصلت الآية:53

ب- الكتب باللغة العربية:

02. Dektele ، عبد العزيز عميم.. مقارنة التدريس بالكفاءات، ماهي ولماذا، كيف.. ط3.. الجزائر، 2005.
03. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر.. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2000.. ص430.
04. أكرم زكي خطابية.. التربية الرياضية للأطفال الناشئة.. دارالياروزي: عمان، 2011.. ص264.
05. أكرم زكي خطابية.. المناهج المعاصرة في التربية البدنية.. نشر دار الفكر لنشر والتوزيع: الأردن، 1997.
06. أمين أنور الخولي.. التربية الرياضية المدرسية.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1998.
07. أمين أنور الخولي.. أصول التربية.. ط2.. دار الفكر العربي: مصر، 1996.. ص436.
08. بدور المطوع، سهير بدير.. التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها.. دارالعلم: الكويت، 2006.. ص300.
09. بن عقيلة كمال.. دروس مقياس طرق ومنهاج التربية البدنية والرياضية.. بدون سنة.
10. بوفلجة غيات وآخرون.. قراءات في طرائق التدريس.. ط2.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1994.
11. خذافي روجس وجون ماري دوكتال.. بيداغوجية التدريس.. المكتبة الوطنية: الجزائر، بدون سنة.
12. خير الدين هني.. مقارنة التدريس بالكفاءات.. مطبعة ع/بن: الجزائر، 2005.
13. داريل ساندتوب.. تطوير مهارات تدريس التربية البدنية والرياضية.. (ترجمة) عباس أحمد صالح السمراي وآخرون.. 1992.
14. رابح شرعي.. أصول التربية والتعليم.. ط2.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.
15. رشيد زرواتي.. مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.. دار الهدى: الجزائر، 2007.
16. سهيلة محسن كاظم.. كفايات التدريس.. دار الشرق للتوزيع: الأردن، 2003.. ص387.
17. طيب نايت سليمان، زعتوت عبد الرحمان، قوال فاطمة.. بيداغوجية المقاربة بالكفاءات مفاهيم بيداغوجية جديدة في التعليم.. دارالامل لطباعة والنشر: الجزائر، 2004.. ص134.
18. عباس أحمد السمراي، عبد الكريم السمراي.. كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية والرياضة.. دار الحكمة: العراق، 1991.
19. عبد الله عمر الفراء، عبد الرحمان عبد السلام حامل.. المرشد الحديث في التربية العلمية والتدريس.. دار الثقافة لنشر والتوزيع: الأردن، 1999.. ص224.
20. عدنان جواد خالف وجبوري والآخرون.. المبادئ الأساسية في طرق التدريس التربية البدنية والرياضية.. جامعة البصرة: بغداد، 1988.
21. عدنان درويش، أمين أنور خولي، محمود عبد الفتاح.. التربية الرياضية المدرسية دليل المعلم الفصل وطالب التربية العلمية.. ط3.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1993.
22. عصام الدين متولي عبد الله.. طرق التدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق.. دار الوفاء: مصر، 2011.. ص349.
23. عطا الله احمد.. أساليب وطرق التدريس في التربية البدنية والرياضية.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 2009.. ص299.
24. عفاف عبد الكريم.. تصميم المناهج في التربية البدنية.. المعارف لنشر: الإسكندرية، 2005.. ص297.
25. فاطمة عوض، ميرفت علي خفاجة.. أسس البحث العلمي.. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الإسكندرية، 2002.
26. فتحي الكرداني، مصطفى السايح.. التربية العلمية بين النظرية والتطبيق.. دار جامعيين لنشر: الإسكندرية، 2002.. ص230.
27. فريد حاجي.. بيداغوجيا التدريس بالكفاءات.. دار الخلدونية للنشر والتوزيع: الجزائر، 2005.. ص104.
28. فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون.. منهاج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي.. ط1.. دار المسيرة: الأردن، 2006.. ص212-213.
29. ماهر حسن محمود.. منهاج التربية الرياضية المطور (المقترح).. المكتبة المصرية: مصر، 2005.. ص146.
30. محمد الدريج.. مدخل المقاربة بالكفاءات.. قصر الكتاب: الجزائر.

31. محمد بوعلاق.. مدخل المقاربة التعليم بالكفاءات.. البليدة: الجزائر، 2004.
32. محمد حامد الناصر، خولة درويش.. تربية المراهق في رحاب إسلام.. ط2.. دار ابن حازم: لبنان، 1977.
33. محمد حسن علاوي، أسامة كامل الراتب.. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1999.
34. محمد سعيد عزمي.. أساليب وتطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية.. دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر: الإسكندرية، 1996.. ص195.
35. محمد صالح حثروبي.. مدخل الى التدريس بالكفاءات.. دار الهدى: الجزائر، 2002.
36. محمد منير مرسي.. أصول التربية.. المطبعة النموذجية للأوفست: 1994.. ص271.
37. محمد نصر الدين رضوان.. الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية.. دار الفكر العربي: مصر، 2003.
38. مراد عبد الفاتح.. موسوعة البحث العلمي وإعداد الأبحاث و المؤلفات.. القاهرة، 2000.
39. مصطفى السايح محمد.. اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية.. دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر: مصر، 2001.. ص244.
40. ناصر ثابت.. أضواء على الدراسة الميدانية.. مكتبة الفلاح: الكويت، 1984.
41. ناهد محمود سعد، نيللي رمزي فهميم.. طرق التدريس في التربية الرياضية.. ط2.. مركز الكتاب لنشر: القاهرة، 2004.. ص303.
42. نوال إبراهيم شلتوت.. طرق التدريس في التربية البدنية.. دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر: مصر، 2008.. ص223.
- ج- المجالات العلمية :**
43. الكفاءات.. سلسلة الملفات التربوية يصدرها المركز الوطني للوثائق التربوية.
44. فريد حاجي.. المقاربة كبيداغوجيا إدماجية.. العدد 17، موعدك التربوي: الجزائر، 2005.
45. مصطفى بن حبيلس.. المقاربة بالكفاءات في ضوء العلاقة بالمعرفة.. العدد38: 2004.
46. وزارة التربية الوطنية المنهاج والوثائق المرافقة (السنة الأولى من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي).. مطبعة الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية: الجزائر، مارس 2005.
47. وزارة التربية الوطنية المنهاج والوثائق المرافقة (السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي).. مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد: الجزائر، مارس 2006.
48. وزارة التربية الوطنية.. البيداغوجية بالكفاءات إدماجية.. العدد17، المركز الوطني للوثائق التربوية: الجزائر، 2004.
49. وزارة التربية الوطنية.. المقاربة بالمشكلات في ضوء العلاقة بالمعرفة.. العدد38، المركز الوطني للوثائق التربوية: الجزائر.
- د- المذكرات :**
50. حموش بوعلام، قادري سعيد.. العوائق التي تواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية في ظل التدريس بالمقاربة بالكفاءات، الجزائر، جامعة الجزائر 03، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زرالدة: 2011، ص114.
51. موافيق محمد، جعيرين عبد القادر.. واقع استخدام أساتذة التربية البدنية والرياضية لإستراتيجيات التقويم في ظل المقاربة بالكفاءات، الجزائر، جامعة الجزائر 03، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زرالدة: 2011، 2012، ص116.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة للأساتذة

تحية طيبة وبعد:

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان "معوقات تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات وأثرها على الحصة" نضع بين أيدي الأساتذة هذه الاستمارة راجين منكم ملئها بالإجابة على الاسئلة الموجودة فيها بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى المعلومات والحقائق التي تفيدنا في موضوع دراستنا.

ونحيطكم علما ان هذه الاجابات خاصة بالبحث فقط.

وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

ملاحظة : وضع علامة (x) أمام الاجابة المناسبة.

الأستاذ المشرف:

* مـزاري فاتح

من إعداد الطالبة:

* بوديسة لمياء

* عاشور كمال

معلومات عامة:

الخبرة المهنية: - 1 إلى 5 سنوات

- 6 إلى 10 سنوات

- 11 سنة فأكثر

أين تلقيت تكوينك: - الجامعة

- المعهد التكنولوجي لتربية

- معاهد اخرى

المحور الاول: دراية أساتذة التربية البدنية والرياضية لمنهاج المقاربة بالكفاءات .

1- خلال التكوين الذي تلقيتموه هل تناولتم منهاج المقاربة بالكفاءات؟

نعم لا

2- هل اطلعتم على منهاج المقاربة بالكفاءات ؟

نعم لا

- إذا كانت إجابة بنعم كيف كان محتواه

3- في حالة ما اذا كان منهاج صعب هل يعود هذا إلى؟

عدم تلقيك تكويننا يواكب المنهاج

نقص الندوات والملتقيات والايام الدراسية حول المنهاج الجديد

الظروف التي تواكب التكوين لا تماثل ظروف العمل

4- في رأيك ماهي صعوبات التي يتلقاها استاذ التربية البدنية أثناء تطبيقه المقاربة بالكفاءات؟

طريقة المحتوى الوسائل

التقويم الوقت

5- ماهي الشوائب التي تعيقك لتحقيق كفاءات المبرمجة في منهاج المقاربة بالكفاءات؟

طريقة التدريس نقص الوسائل

عدد التلاميذ الوقت المبرمج

6- قدم لنا بعض الاقتراحات التي تراها حلول للمشاكل التي يواجهها الاساتذة والمتعلقة بغموض المنهاج الجديد؟

المحور الثاني: التلاميذ متكيفون مع تدريس بالمقاربة بالكفاءات.

1- في رأيك نظام المقاربة بالكفاءات يساعد التلميذ في مواجهة مشكلاته خاصة في حياته اليومية؟

نعم لا

2- هل يستطيع التلميذ تطوير مهاراته الحياتية واطهارها في ظل التدريس المقاربة بالكفاءات؟

نعم لا

3- في ظل التدريس بكفاءات هل يتاح لتلميذ فرصة اظهار الصفات الاجتماعية التالية:

التعاون التواصل التسامح الروح الرياضية

4- في رأيك تطبيق برنامج المقاربة بالكفاءات يمكن التلميذ من:

التفكير التحليل الاكتساب تطوير الكفاءات

5- أثناء حصة التربية البدنية والرياضية هل يستطيع التلاميذ المحافظة على تنظيم العمل بالورشات؟

نعم لا

6- وضعيات الادماجية المقترحة في حصة التربية البدنية والرياضية تعبر عن:

الحالة النفسية لتلاميذ

مشكلات مقترحة

المحور الثالث: الهياكل والتجهيزات البيداغوجية .

1- كيف تجد الوسائل والامكانيات والمعدات الرياضية في المؤسسة التي تعمل فيها؟.

كافية غير كافية منعدمة

2- هل تغيرت الميزانية المخصصة للعتاد وفق تغيير المنهاج؟.

نعم لا

3- هل المؤسسة التي تعمل فيها توفر ميزانية كافية لاقتناء العتاد الرياضي وتجهيزات رياضية تتماشى مع منهاج جديد؟.

نعم لا

4- هل منهاج المقاربة بالكفاءات يتطلب عددا كبيرا من الاجهزة والأدوات الرياضية؟.

نعم لا

5- كيف ترى تأثير نقص الادوات والوسائل البيداغوجية على تسيير الحصة وفق المنهاج الجديد؟.

خفيف بليغ لا تأثر

6- في حالة غياب ونقص الادوات والاجهزة الرياضية ماهي الحلول التي تراها ممكنة في رأيك؟.

استخدام تمارين لا تعتمد على عتاد ووسائل كثيرة

تغيير النشاط البدني والرياضي حسب الامكانيات

ترك الحرية للتلاميذ