

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 محتم  
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 عزمي 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 أخوالي 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 3-3-4
- 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



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
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>• الفصل الخامس: "منهجية البحث وإجراءاته الميدانية".</b>	
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
<b>• الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>	
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 قرارا خاطئا.	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 سلبا 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 سلبا 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.<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>

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 الآخرين<sup>3</sup>، 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: مصر الجديدة، 2001. ص29.  
2- نور الدين مزاري، 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 مزاري، 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.<sup>1</sup>

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.<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup>

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".<sup>4</sup>

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"<sup>5</sup> والثانية "Rugby" وفي عام 1845م تم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبردج.<sup>6</sup>

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".<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup>

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.<sup>4</sup>

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 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.<sup>1</sup>  
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.<sup>2</sup>

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.<sup>1</sup>

- 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.<sup>2</sup>

• تعريف الأداء:

- تعريف لغوي: أدى الشيء أوصله، والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.<sup>3</sup>

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ.<sup>4</sup>

1- المنجد الأبجدي. قاموس عربي - عربي. ط1. دار المشرق:بيروت،لبنان،1967. ص815.

2- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون. القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد. ط1. مركز الكتاب للنصر:القاهرة،مصر 2002. ص345.

3- قاموس. المنجد في اللغة والإعلام. ط1. دار الشروق:بيروت،لبنان،1997. ص6.

4- فيروز أبن. قاموس المحبب. ب ط. مؤسسة الرياضة:بيروت،لبنان،1998. ص1233.



**- 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».<sup>1</sup>

**- 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».<sup>2</sup>

**- 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.<sup>3</sup>

**- 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، والإشفاق اللغوي يغير هذا المعنى على الإقتراب من النمو والحلم.<sup>4</sup>

**- تعريف إصطلاحي:**

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

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».<sup>1</sup>

#### 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».<sup>2</sup>

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؟<sup>3</sup>

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.<sup>4</sup>

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 بإسم «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 بإسم «روبي» ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في «بياترا» وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل<sup>5</sup>، 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.<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>

### 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 لوهران، الإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، والإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.<sup>3</sup>

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.<sup>1</sup>

#### 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.<sup>2</sup>

#### 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 منها 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 المزاول 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.<sup>1</sup>

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.<sup>1</sup>

#### 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.<sup>2</sup>

#### 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.<sup>1</sup>

#### 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.<sup>2</sup>

##### 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.<sup>1</sup>

#### 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.<sup>2</sup>

#### 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.<sup>3</sup>

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.<sup>4</sup>

#### 1-7-5- المرونة:

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

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.<sup>1</sup>

### 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.<sup>2</sup>

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

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 فتر ولا ذلة) الآية (26) سورة يونس<sup>4</sup>، 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.<sup>5</sup>

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.<sup>6</sup>

### 1-2-2- التعريف الاصطلاحي:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي<sup>7</sup> 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.<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup>

## 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.<sup>4</sup>

### 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.<sup>1</sup>

### 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.<sup>2</sup>

### 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، وبحاسب 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 النور<sup>3</sup>، 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 كمراحل منفصلة يجتازها الفرد، ولكنها فصلت بين سن الصبي والطفولة، وبين سن التكليف والمسؤولية.<sup>4</sup>

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.<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>

أ- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

معاملة الأسرة السمحة 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.<sup>3</sup>

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.<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>

- 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.<sup>3</sup>

#### أ- العوامل المؤثرة فيها:

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

- نقص إشباع الحاجات والميول.<sup>4</sup>

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.<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>

2-6- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (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.<sup>3</sup>

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.<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup>

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 تطوّرهم 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.<sup>4</sup>

### 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 غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به إستعداداته 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 مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما 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.<sup>1</sup>

#### 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.<sup>1</sup>

### 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" «النفس 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 مألوفا 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 وأيضا 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.<sup>2</sup>

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.<sup>1</sup>

## 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.<sup>1</sup>

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

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

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».<sup>4</sup>

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

#### 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.<sup>6</sup>

#### 3-2-2- القلق العصابي:

وهو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور به أو معرفة أسبابه أي أنه رد فعل خارجي من الجانب الغريزي للفرد<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup>

3-2-3- القلق الذاتي العادي:

يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.<sup>3</sup>

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 أطفاله فإن هذا السلوك لا يتناسب مع السلوك المعتاد للشخص كما تسمى بالأطفال القهرية.<sup>4</sup>

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.<sup>1</sup>

### 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.<sup>2</sup>

#### 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.<sup>3</sup>

### 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 ومنتابعين 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.<sup>1</sup>

### 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.<sup>1</sup>

### 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.<sup>2</sup>

### 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.<sup>3</sup>

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.<sup>1</sup> 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».<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup> ويعرف القلق كذلك على أنه «إستجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم 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».<sup>4</sup>

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.<sup>5</sup>

### 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.<sup>1</sup>

### 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.<sup>1</sup>

### 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.<sup>2</sup>

### 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.<sup>3</sup>

### 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 يرجح 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.<sup>1</sup>

### 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.<sup>1</sup>

### 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 إستعداداته لتقبل الزيادة في حمل التدريب وهذه الإستجابات الإيجابية ترفع من مستوى الفعالية ويملاء 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.<sup>2</sup>

### 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.<sup>1</sup>

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 يتفوق 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.<sup>11</sup>

<sup>11</sup> 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»<sup>1</sup>.

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»<sup>2</sup>.  
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.<sup>1</sup>

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 العليات 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.<sup>1</sup>

#### 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. ط. دار المعارف: القاهرة، مصر، 1987. ص 30- 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 تتناوبهم 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.<sup>1</sup>

#### 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 والخلقية 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.<sup>1</sup>

#### 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 حسن<sup>1</sup>.

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.<sup>1</sup>

- 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.<sup>2</sup> 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، و8مدربين 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 لقياسه<sup>1</sup>، 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.<sup>2</sup>

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 مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.  
طريقة حسابها:

$$ع \longleftarrow 100 \%$$

$$ت \longleftarrow س = \frac{ت \times 100}{ع}$$

حيث أن: ع = عدد العينة.

ت = عدد التكرارات.

س = النسبة المئوية.

• اختبار كاي تربيع (كا<sup>2</sup>): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كمايلي:

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

درجة الخطأ المعياري ( $\alpha = 0,5$ )

درجة الحرية (n-1)

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

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

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.<sup>1</sup>

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.

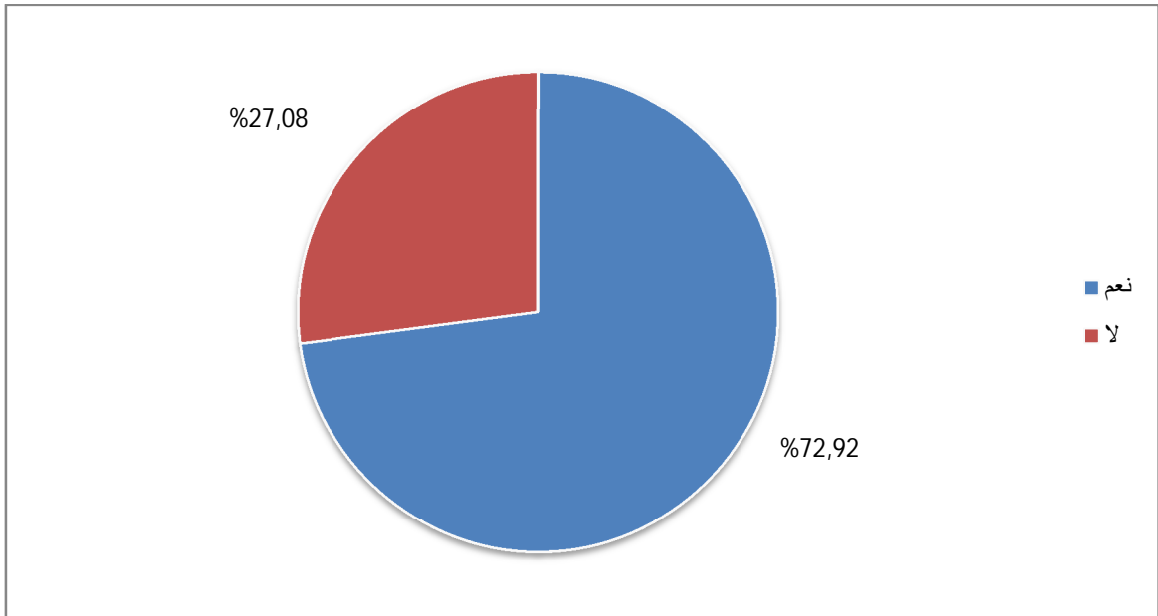
## 1-6- عرض وتحليل النتائج:

**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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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).

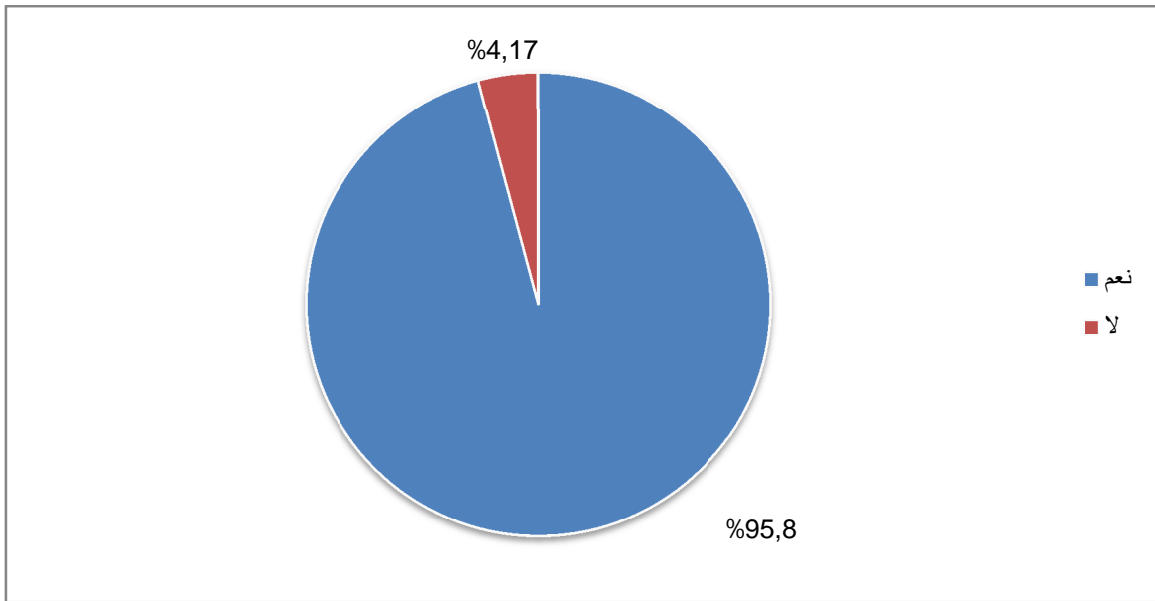
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 20,16، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 3,84 ونلاحظ أن نسبة كبيرة تقدر ب %72,92 من اللاعبين يرون بأن المدربين يقومون بالدور 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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).

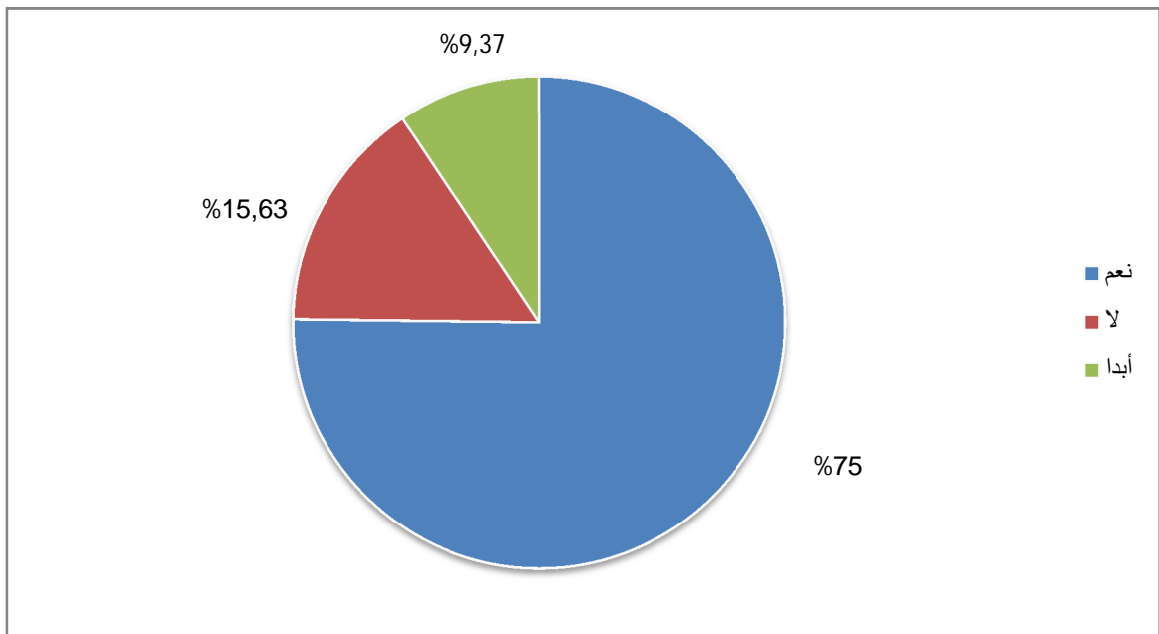
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 80,66، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 3,84، فنلاحظ أن نسبة كبيرة من اللاعبين تقدر ب 95,8% أن التحضير النفسي يساهم في التقليل 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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					



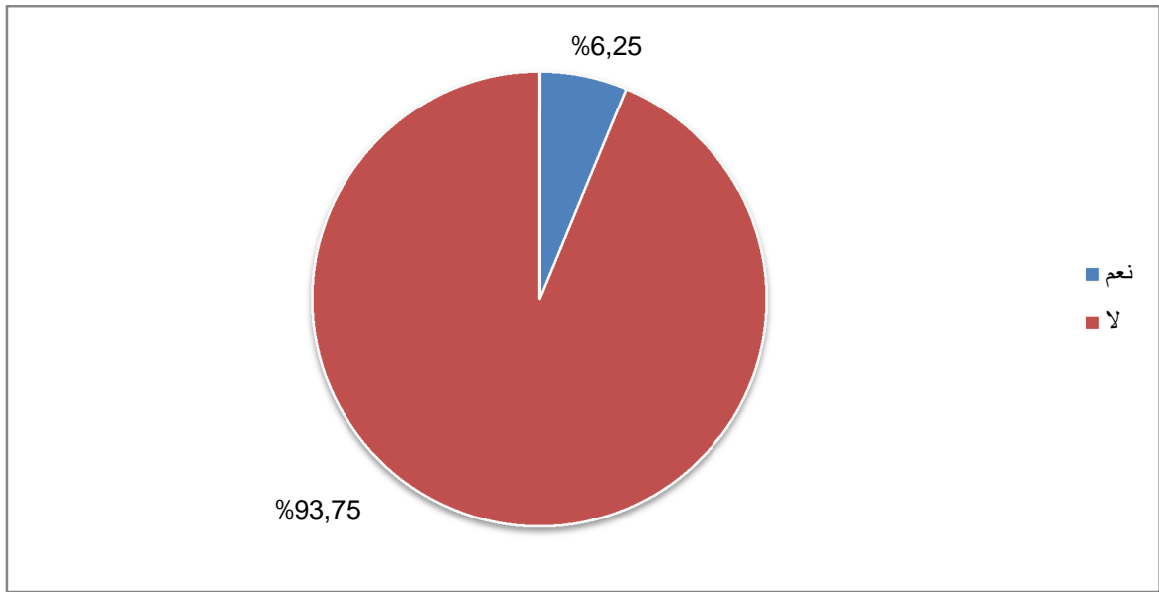
شكل رقم(03): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(03).

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 كا<sup>2</sup>المحسوبة 75,56، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 73,5، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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.

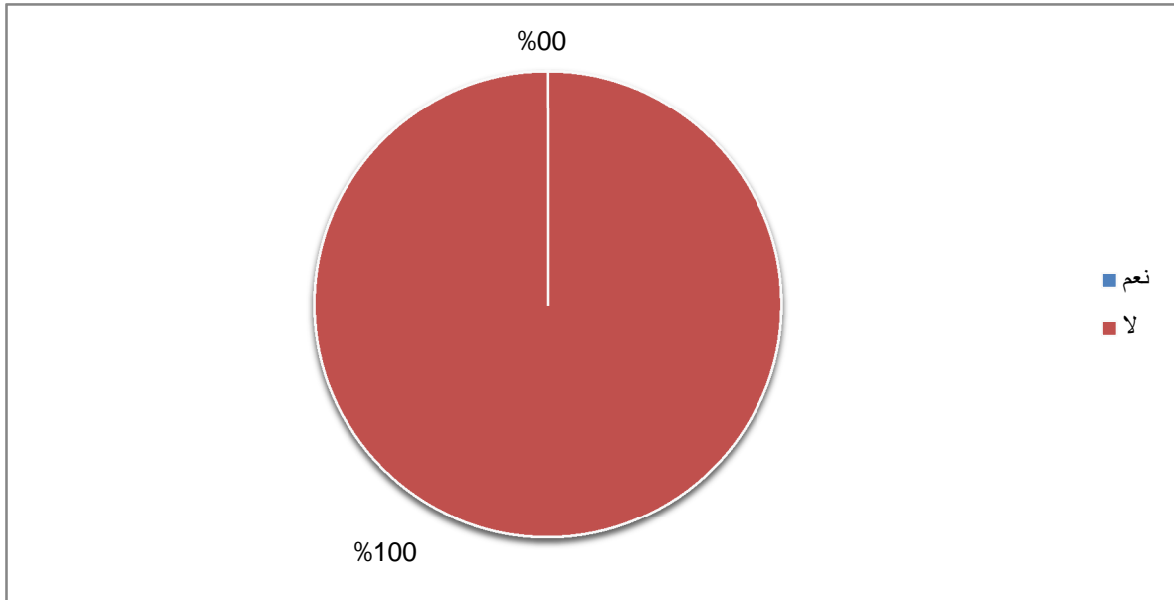
السؤال الخامس: هل يتواجد ضمن الطاقم الفني أخصائي نفسي؟ إذا كانت الإجابة ب"لا" من يقوم بالتحضير النفسي.

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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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					

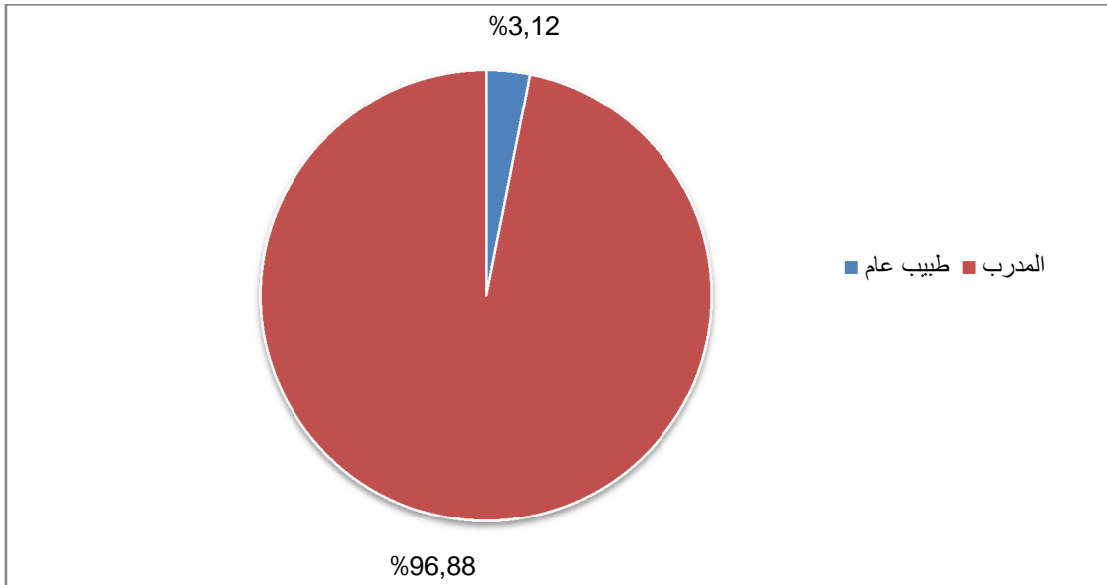
الجدول (5- ب):

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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 نفساني.

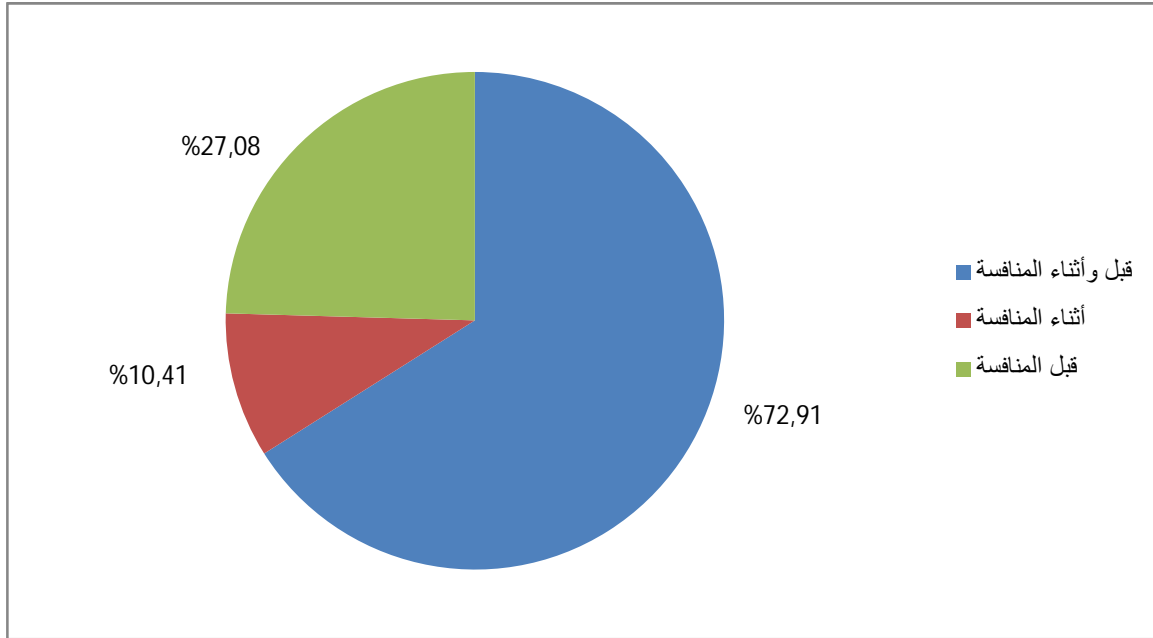
- كما تبين لنا النتائج المدونة في الجدول (ب) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كاسي المحسوبة 174,56، وهي أكبر من قيمة كاسي الجدولية التي تبلغ 5,99، بحيث أن معظم اللاعبين يرون وينسبة تقدر ب 96,88% بأن المدرّب هو الذي يقوم بالتحضير النفسي، 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 61,37، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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.

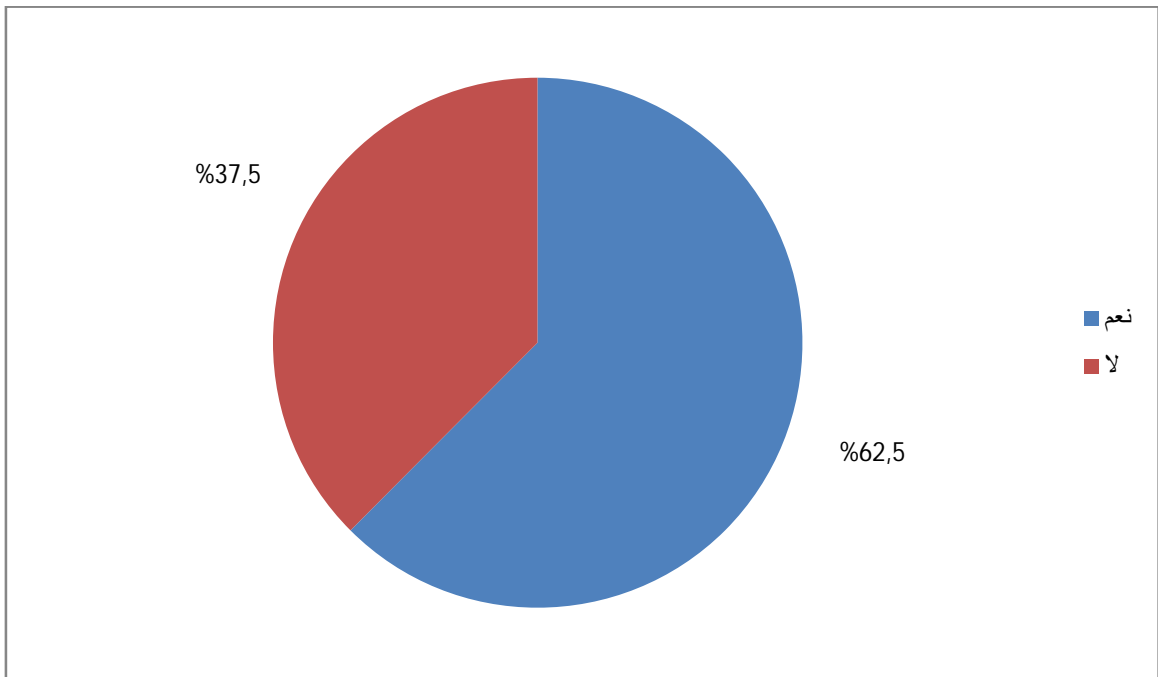
ومنه نستنتج أن معظم المدربين يركزون على التحضير النفسي قبل وأثناء المنافسة.

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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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)

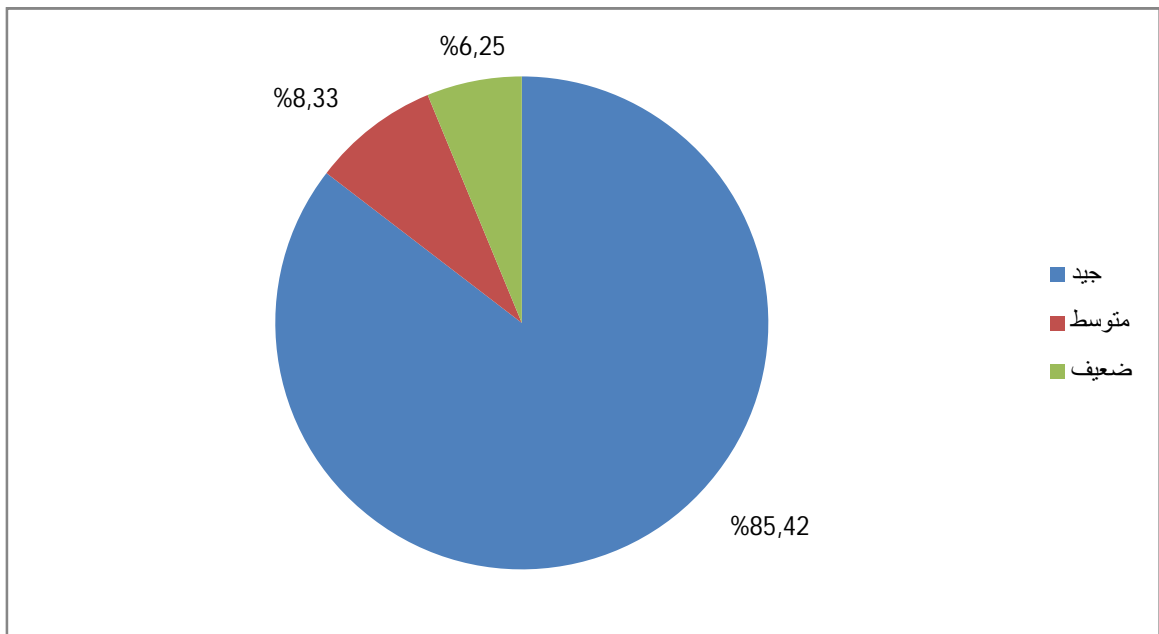
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 06، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن نسبة تقدر ب 62,5% من اللاعبين بأنهم يشعرون بالخوف والقلق في 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	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%					



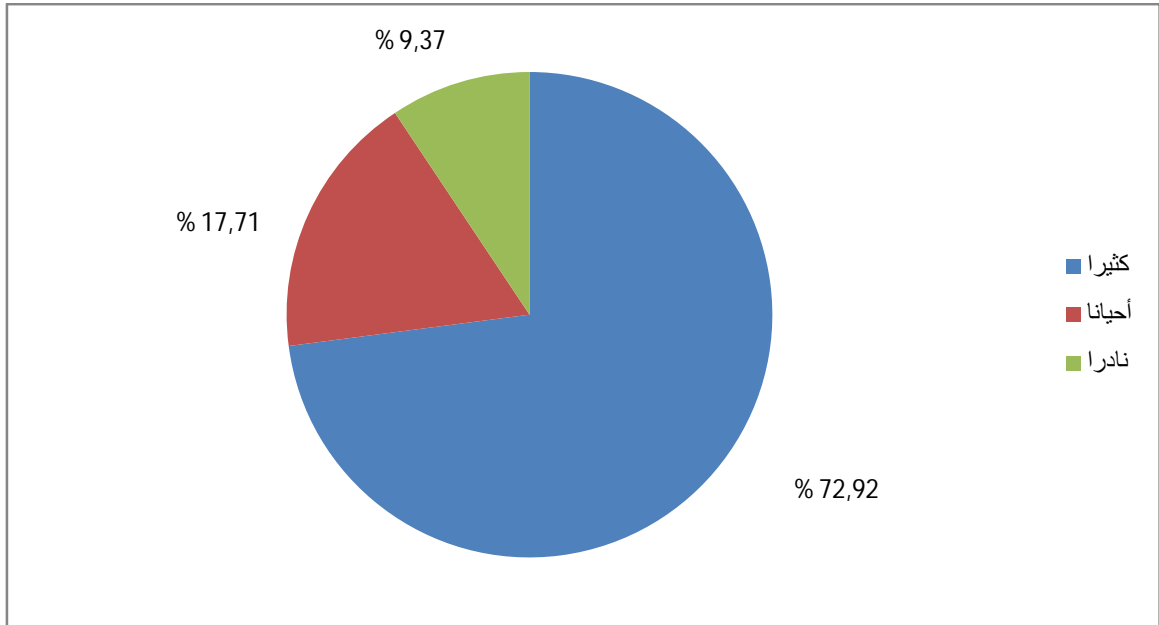
شكل رقم (08): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (08)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 117,25، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 5,99، ونلاحظ هناك اختلاف في مدى تأثير تشجيعات الجمهور على أداء اللاعبين، نجد نسبة كبيرة تقدر ب 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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					



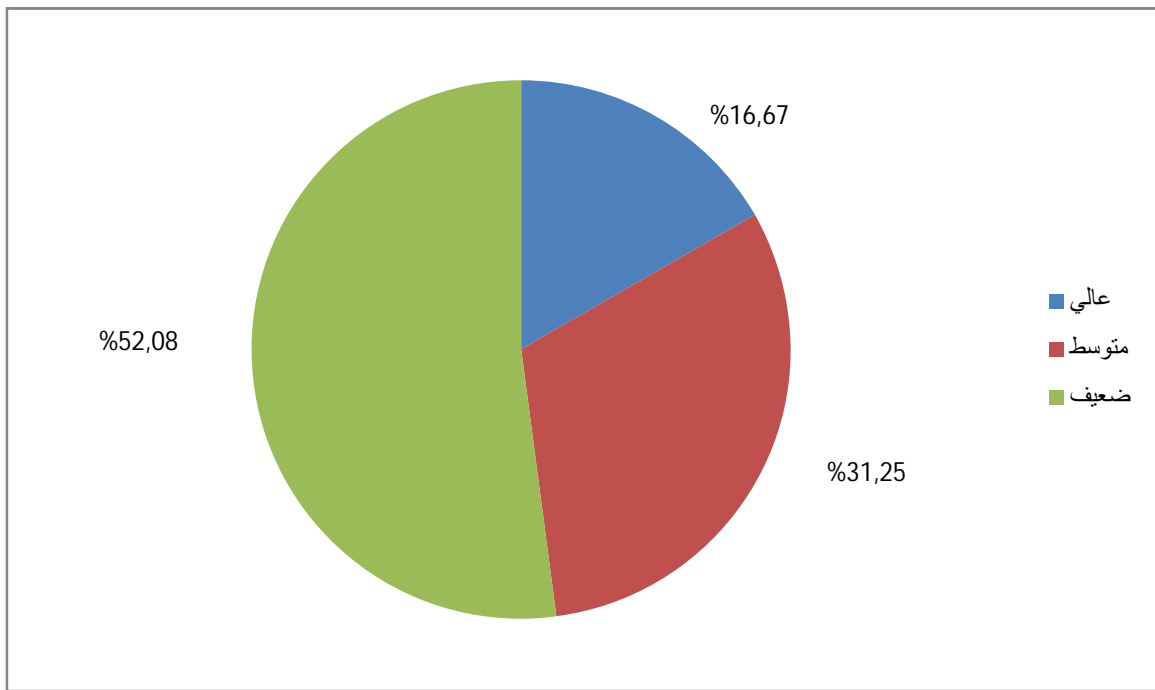
شكل رقم (09): يبين تمثيلا لنسب الجدول (09)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 68,68، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 تأثر 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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)

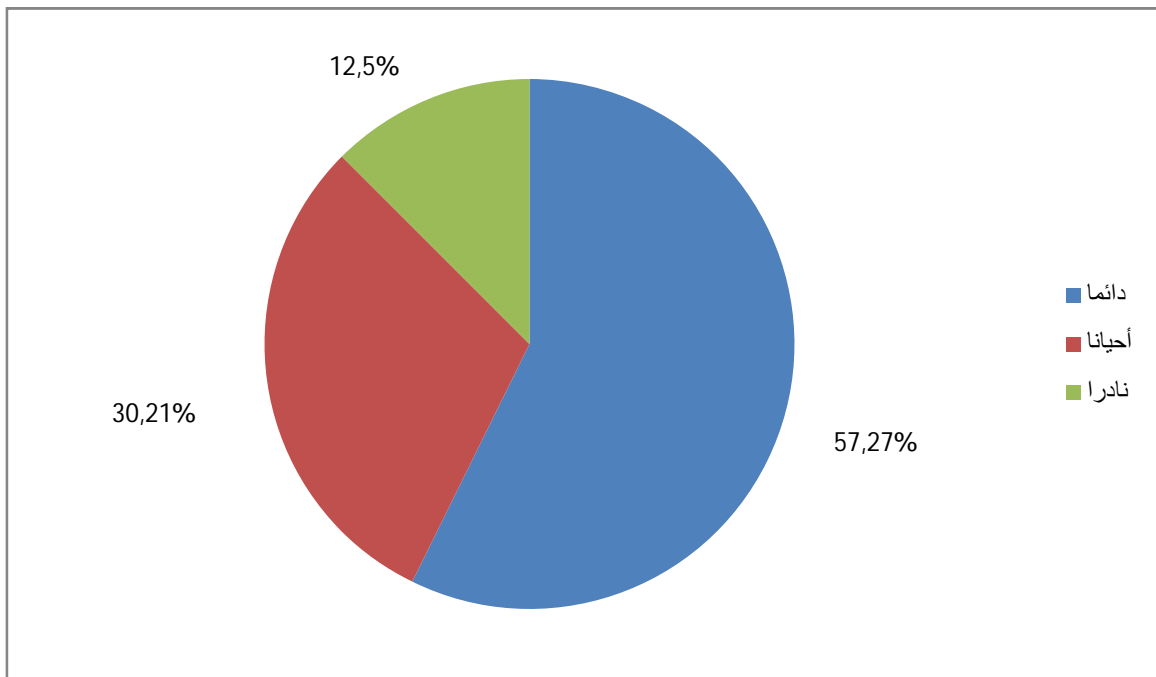
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 18,25، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 5,99، يرى الأغلبية من اللاعبين 52,08% بأن أدائهم يكون ضعيفا خارج ميدانهم 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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%					



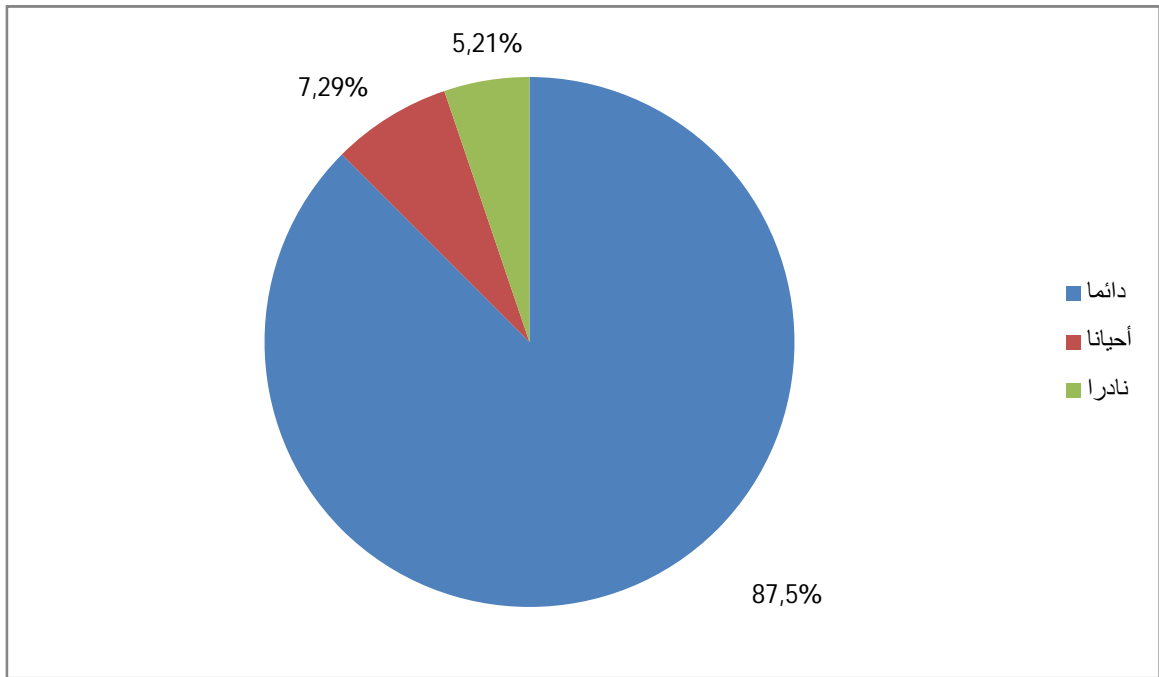
شكل رقم (11): يبين تمثيلا لنسب الجدول (11)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 29,31، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 أدائكم؟  
الجدول رقم(12): معرفة مدى تأثير السلوكات السلبية للجمهور على أداء الفريق.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
دائما	84	87,50%					توجد فروق ذات دلالة إحصائية
أحيانا	07	7,29%	126,81	5,99	0,05	02	
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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 126,81، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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.

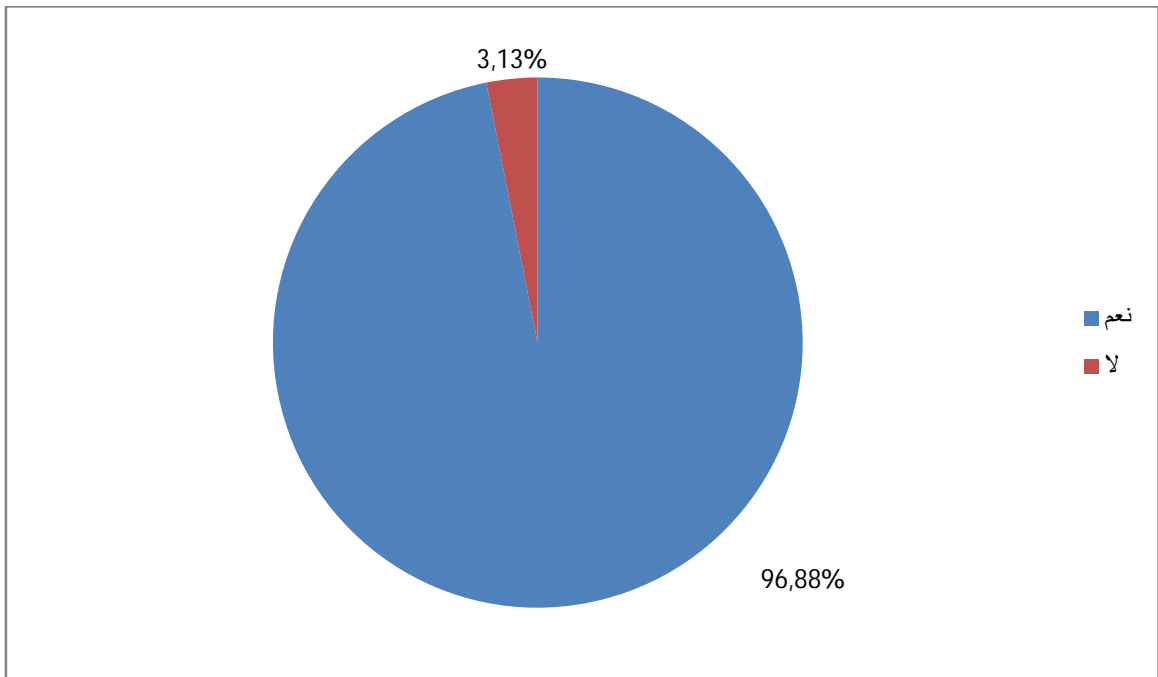
ومنه نستنتج أنه عندما يقوم الجمهور بسلوك سلبي اتجاه الفريق فإنه يؤثر بشكل سلبي على أداء اللاعبين.



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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	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)

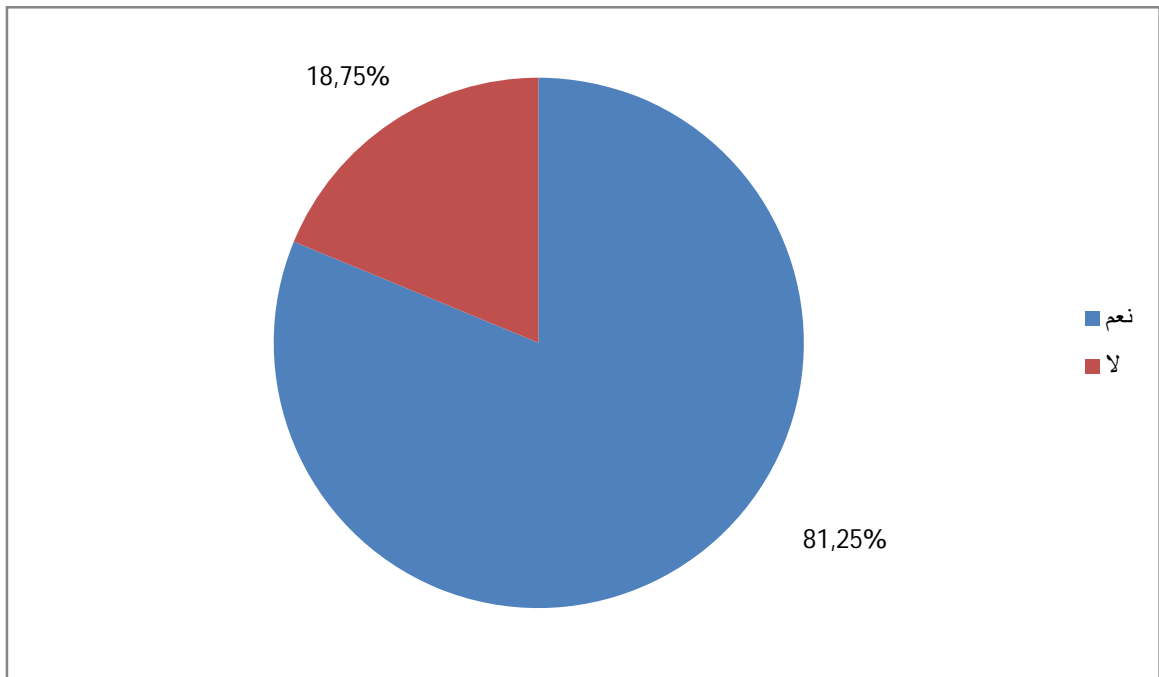
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 84,37، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن جل اللاعبين أجمعوا بنسبة 96,88% على أن تشجيعات الجمهور 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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%					



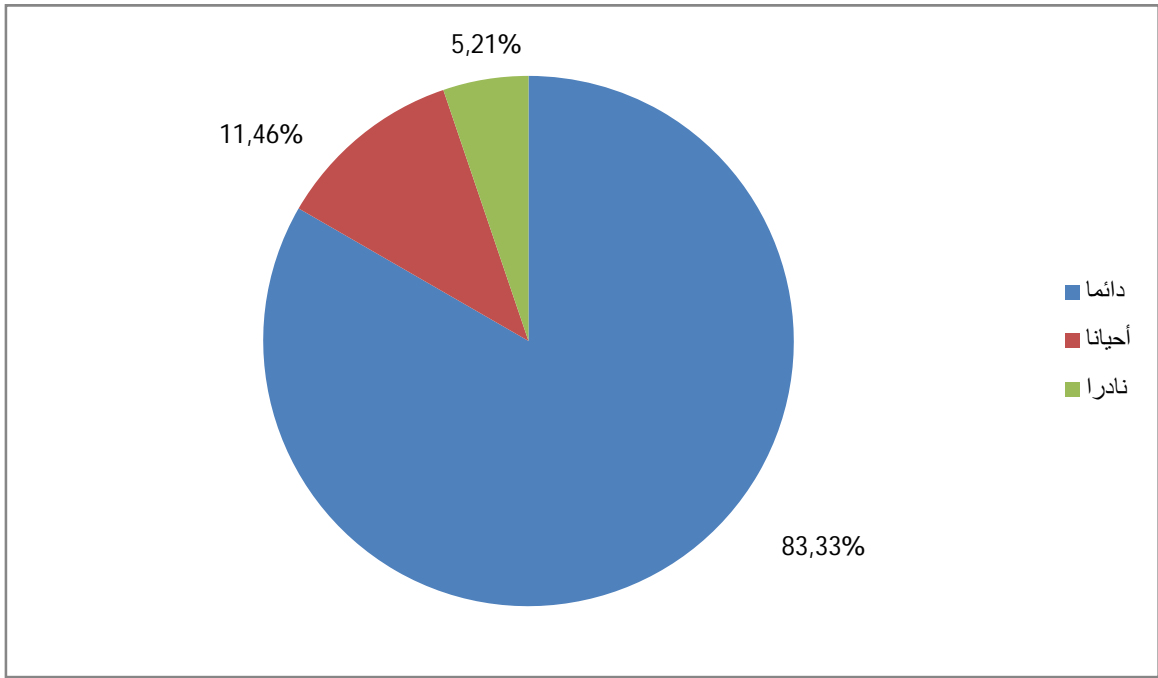
شكل رقم(14): يبين تمثيلا لنسب الجدول (14)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 37,5، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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)

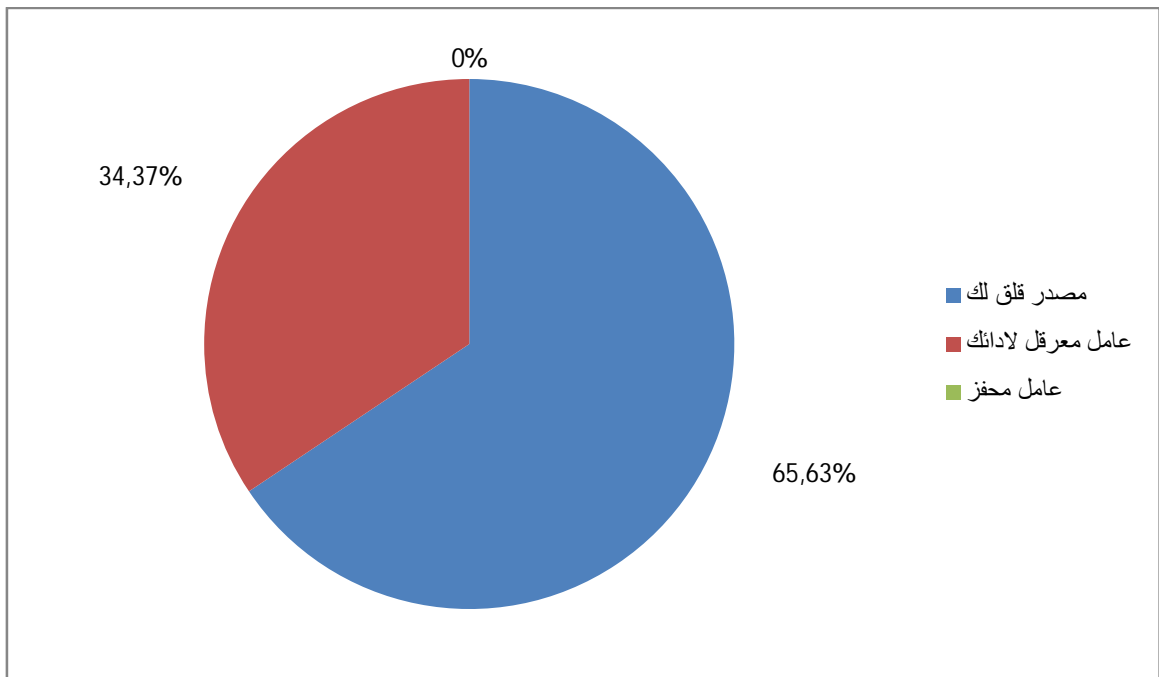
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 108,56، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 5,99، ونلاحظ أن نسبة كبيرة تقدر ب 83,33% من اللاعبين يرون بأن قرار الحكم 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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)

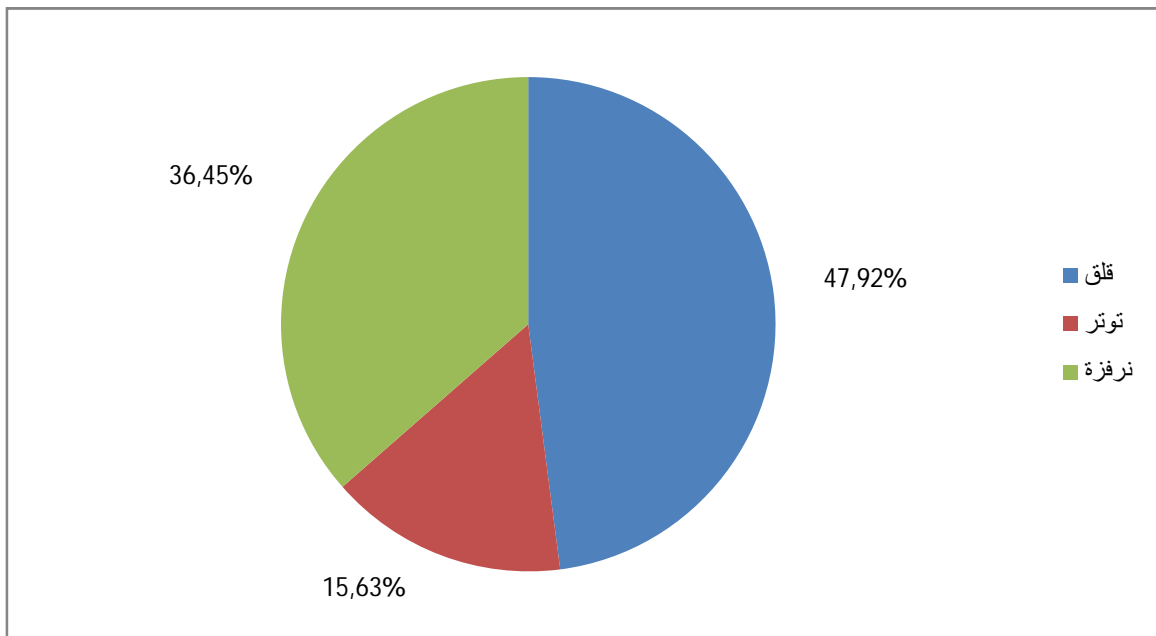
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 62,06، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 5,99، ونلاحظ أن نسبة 65,63% يرون بأن التحكيم الغير نزيه هو مصدر قلق للاعبين، 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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%					



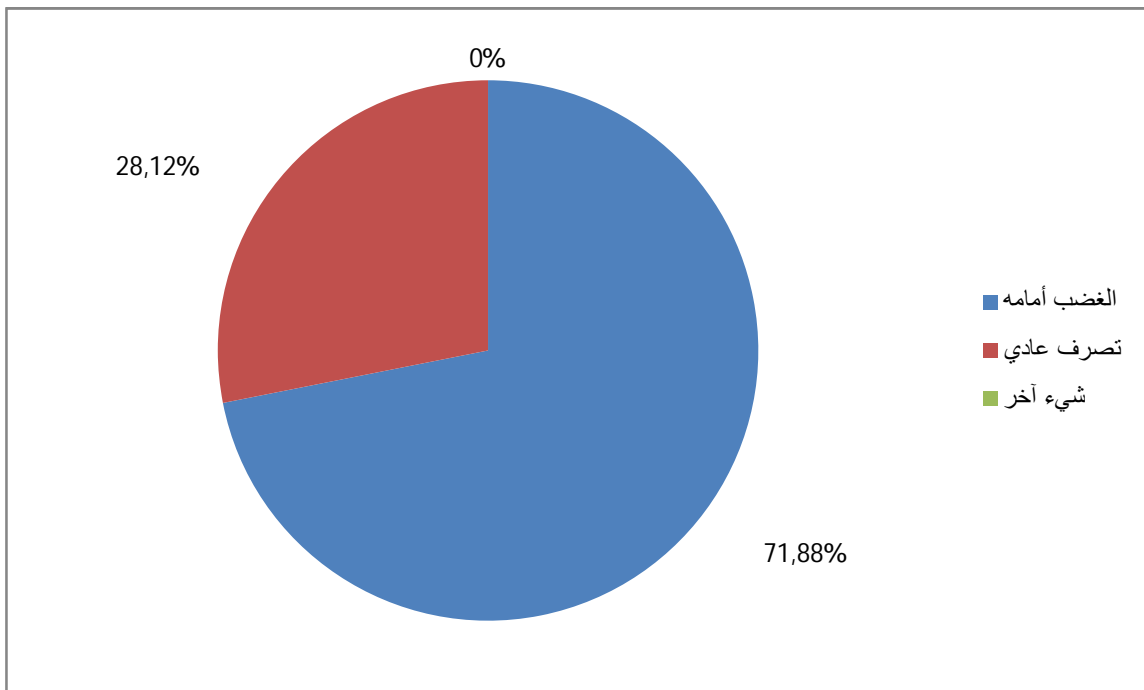
شكل رقم (17): يبين تمثيلا لنسب الجدول (17)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 15,43، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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%					



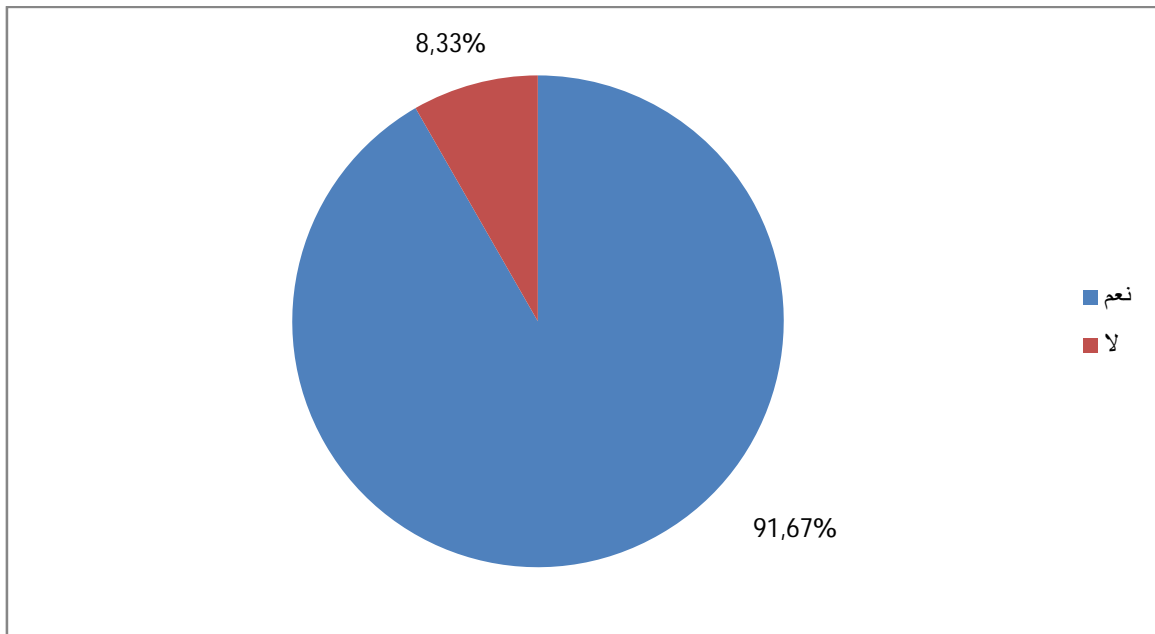
شكل رقم (18): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (18)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 75,56، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 66,66، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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.

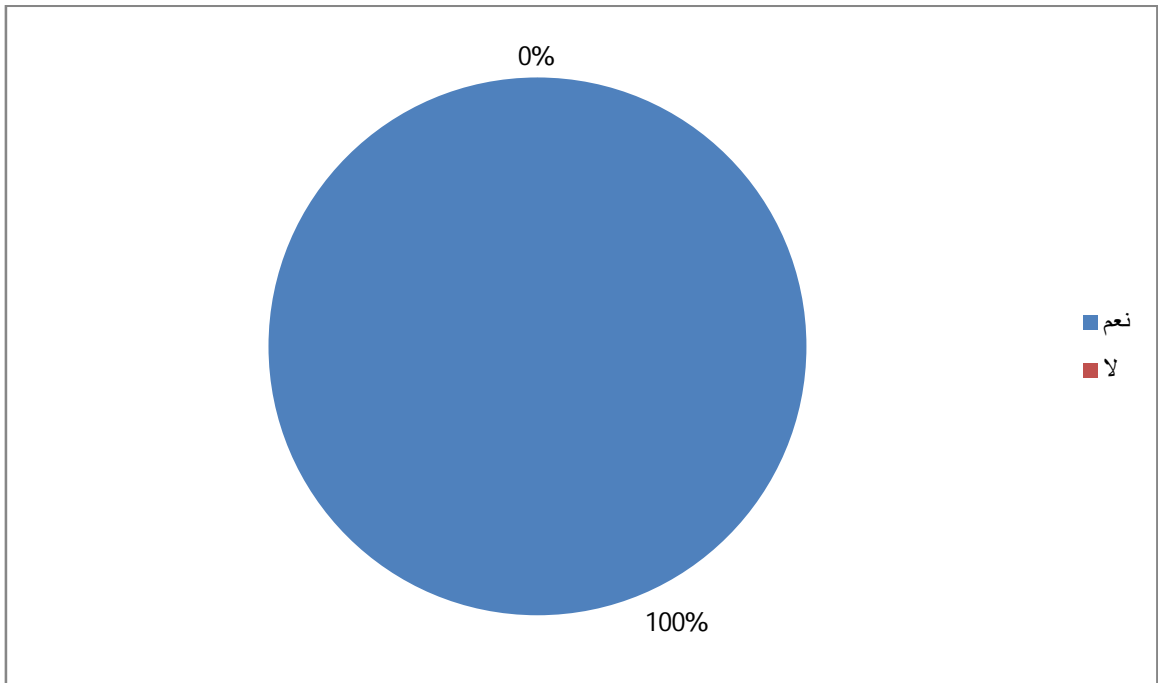


**المحور الأول:** إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى زيادة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

**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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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)

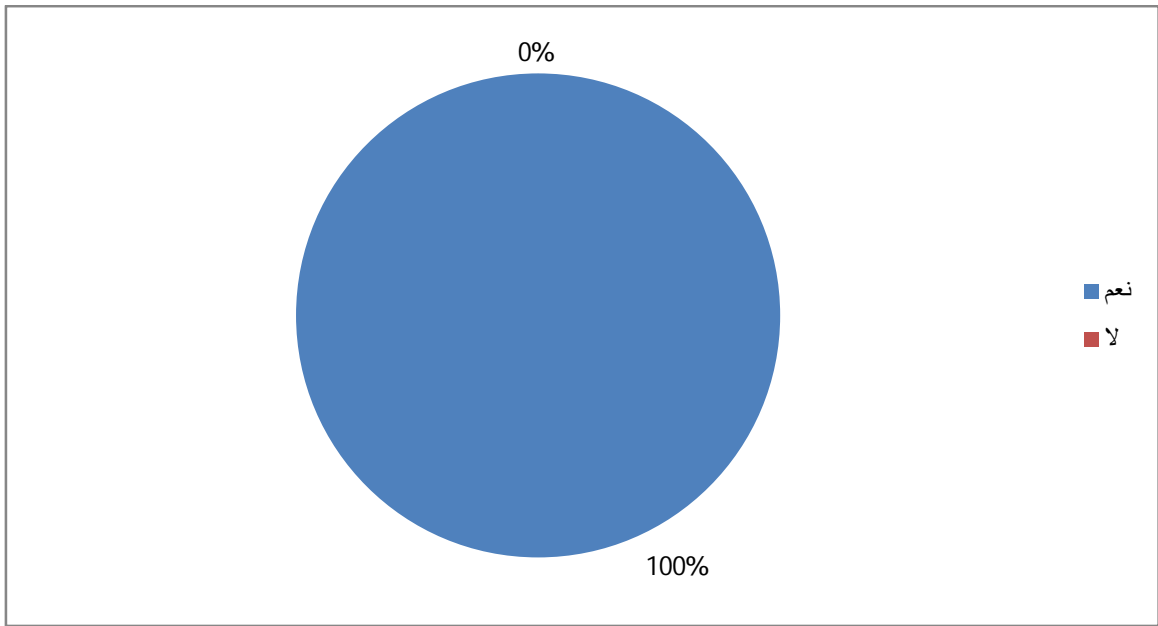
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن جميع المدربين يرون بأن نقص التحضير النفسي للاعب يساهم في زيادة 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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					

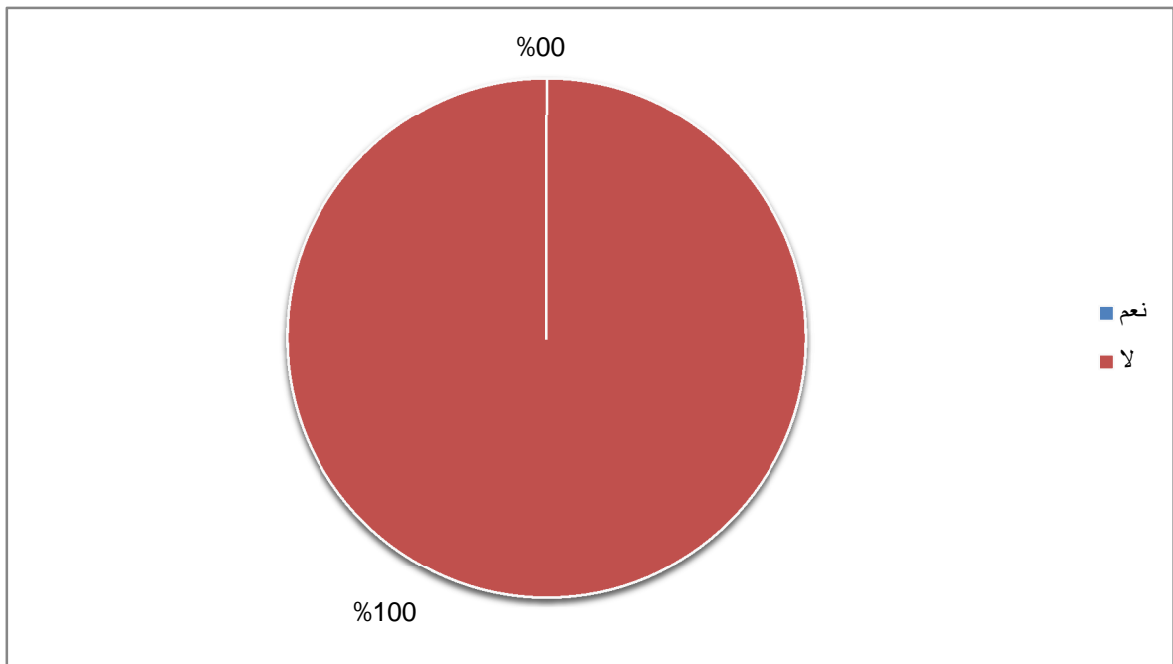


شكل رقم (21): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (21)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 04، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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					



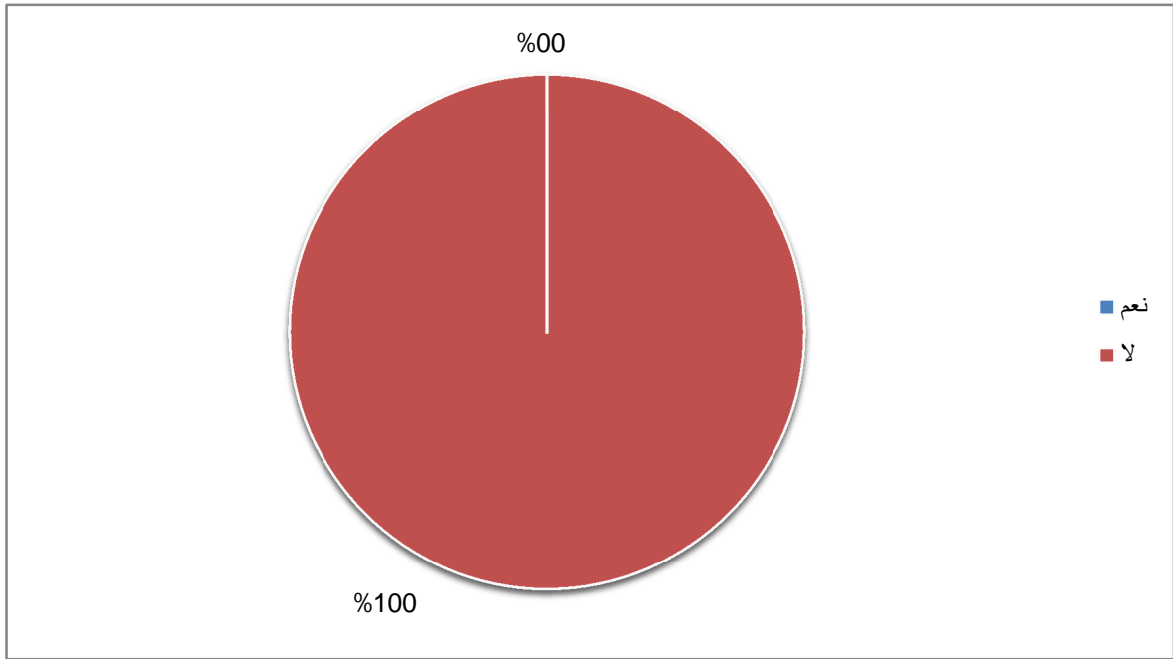
شكل رقم(22): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (22)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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					



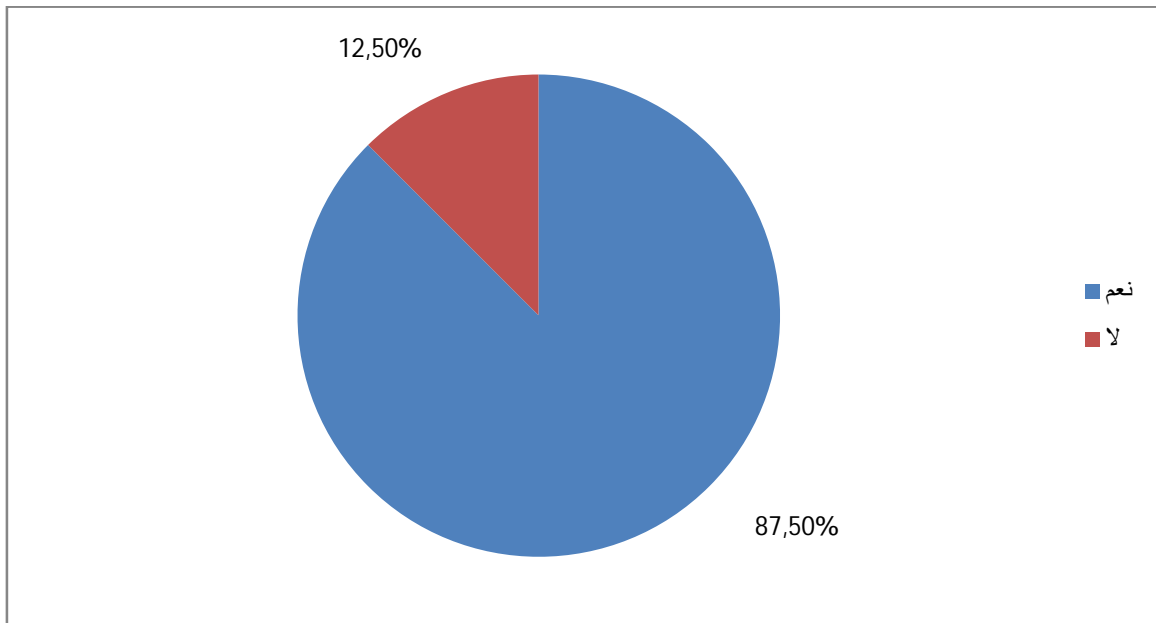
شكل رقم (23): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (23)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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)

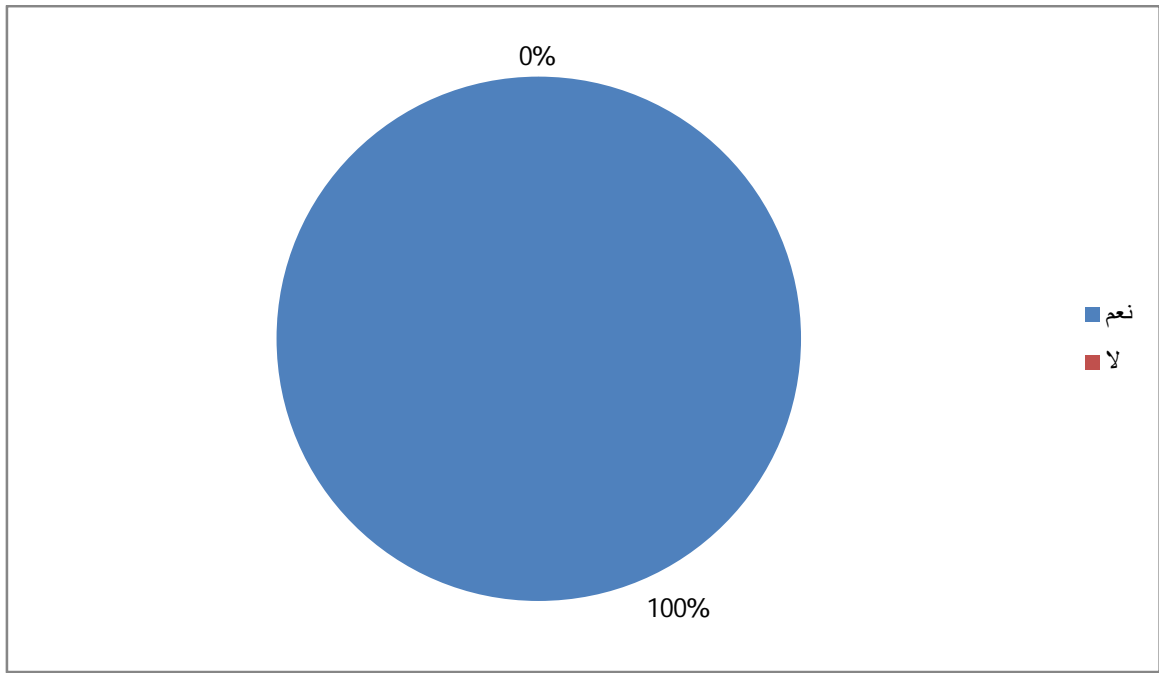
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 4,5 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 3,84، نلاحظ أن معظم المدربين بنسبة تقدر بـ 87,5% أن التحضير النفسي له أثر 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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)

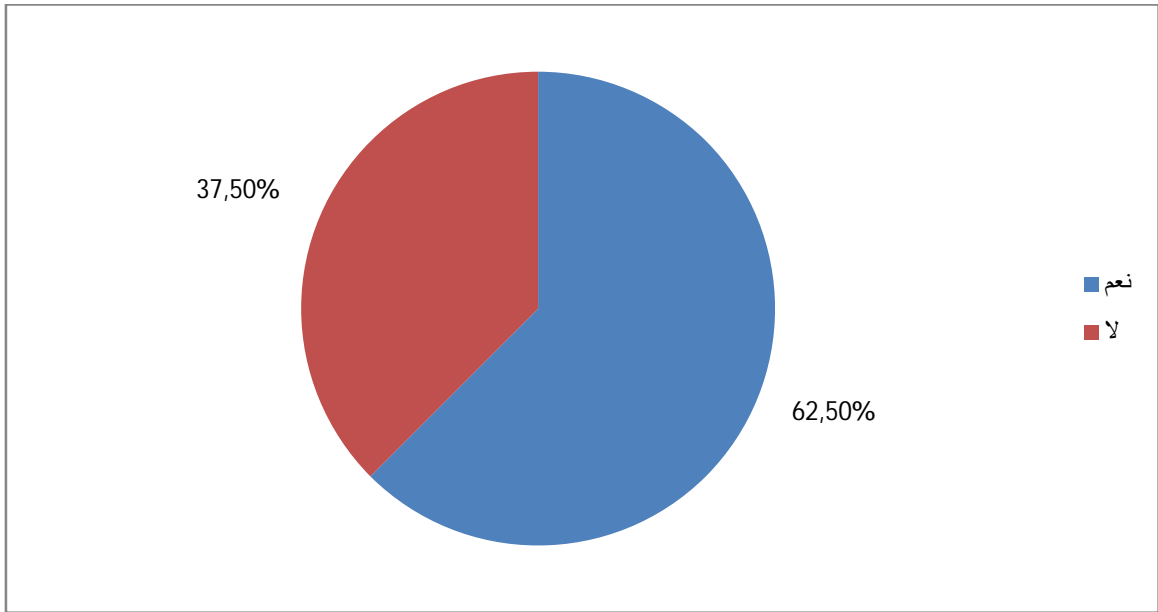
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 3,84، ويرى جميع المدربين أن للتحضير النفسي علاقة بتخفيض حدة القلق لدى اللاعبين. 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	05	62,50%	0,5	3,84	0,05	01	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	03	37,50%					
المجموع	08	100%					



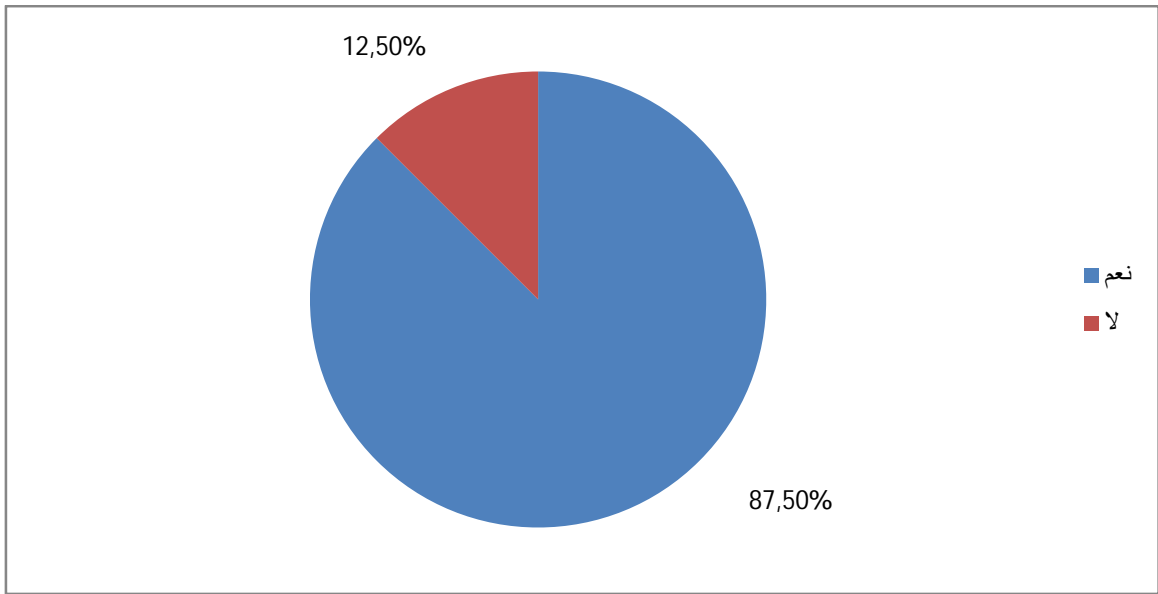
شكل رقم (26): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (26)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 0,5 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 4,5 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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.

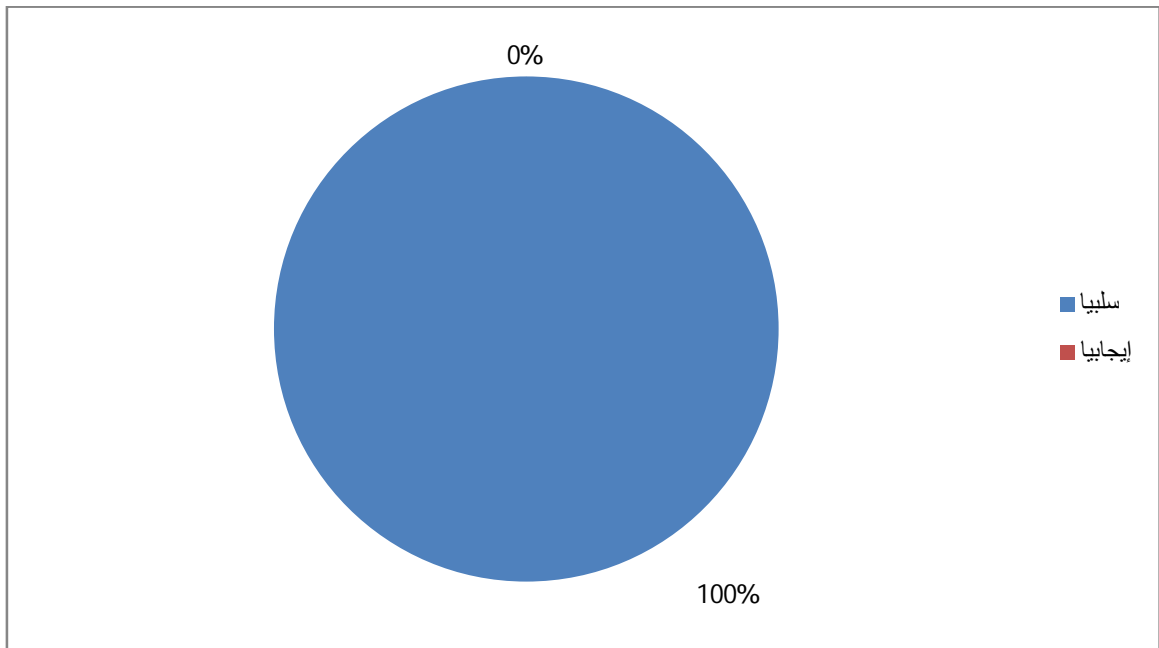
من خلال الإجابات نستنتج أن غالبية المدربين يرون أن ضغط مناصري الفريق الخصم تساهم في التأثير سلباً على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.



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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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					



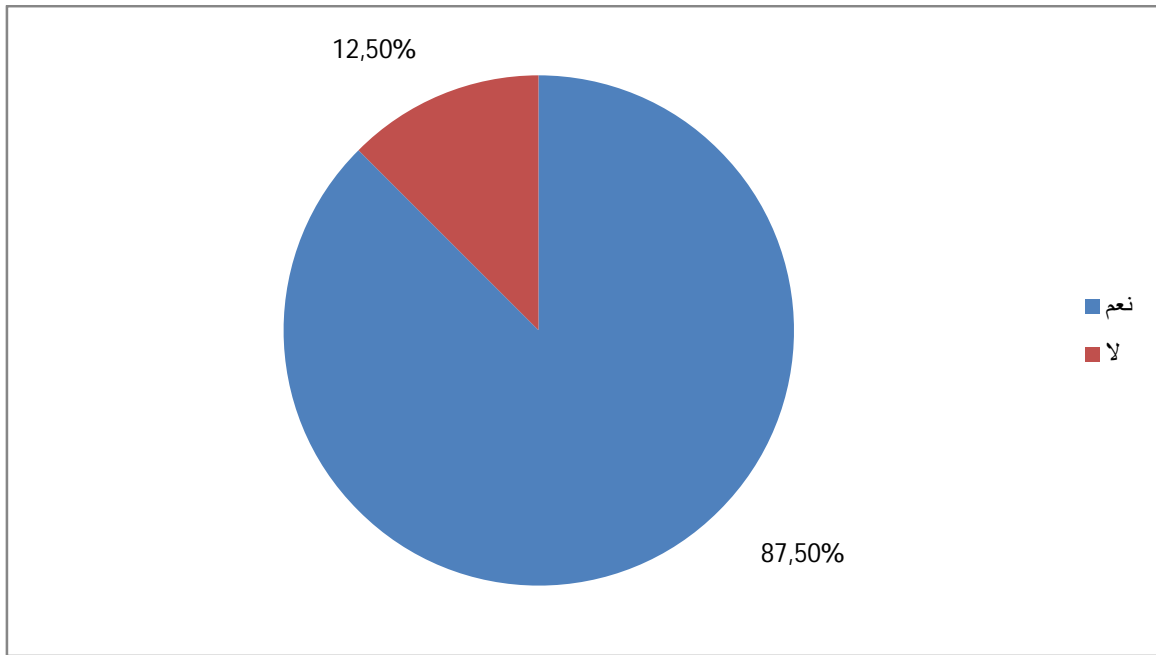
شكل رقم (28): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (28)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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%					



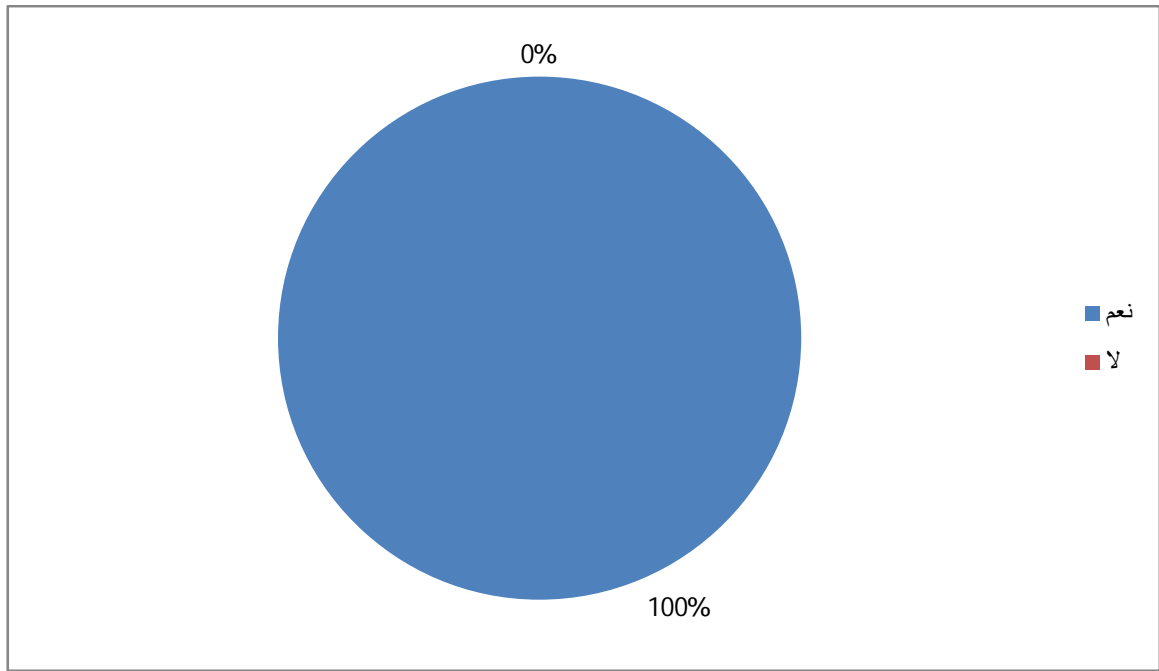
شكل رقم (29): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (29)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 4,5 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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					



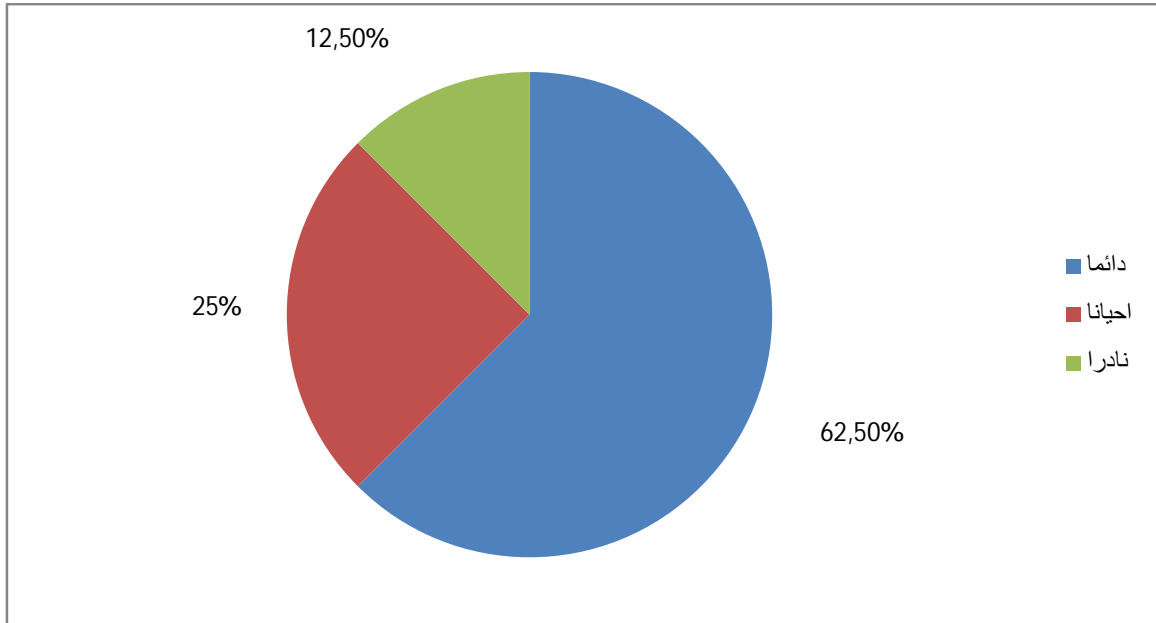
شكل رقم (30): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (30)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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)

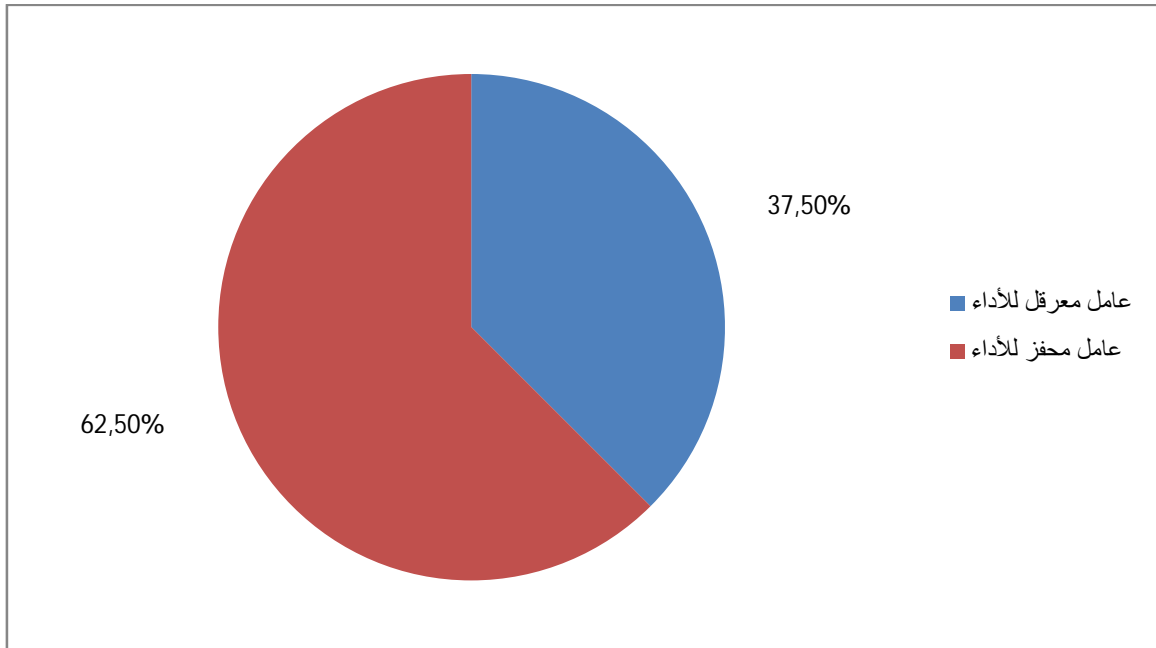
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 02، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 3,25، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 5,99، وبالتالي نلاحظ هناك تباين في آراء المدربين فمنهم نسبة تقدر ب 62,5% 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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)

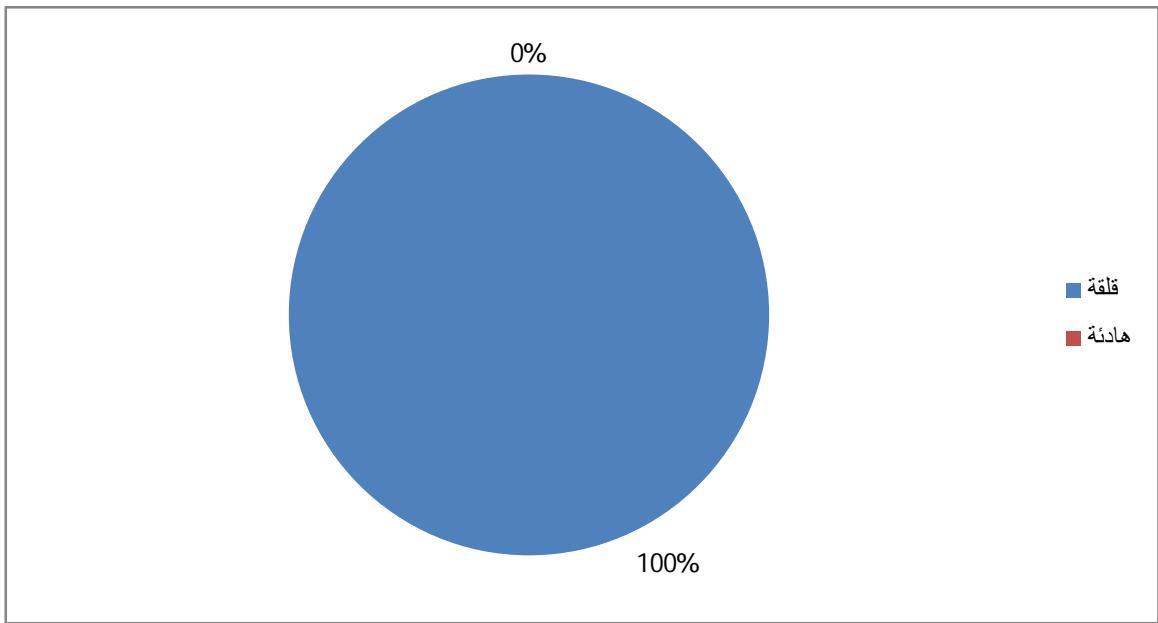
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أنه لا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 0,5 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 3,84، وبالتالي نلاحظ أن هناك تباين في آراء المدربين، فمنهم نسبة تقدر ب 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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%					

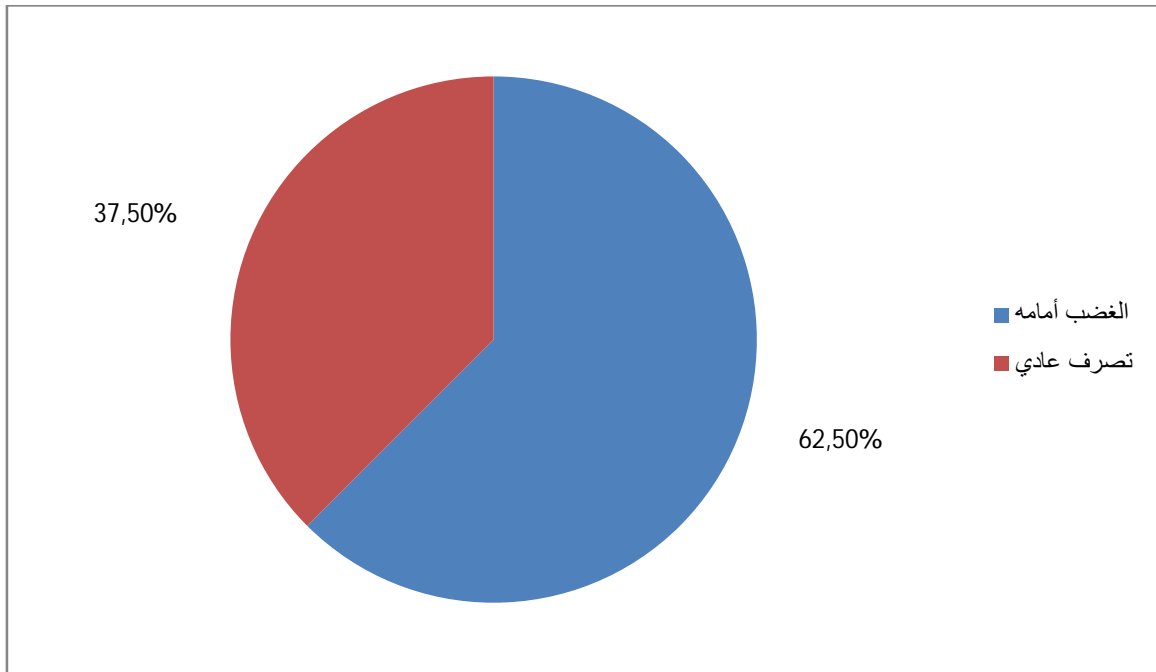


شكل رقم (33): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (33)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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%					



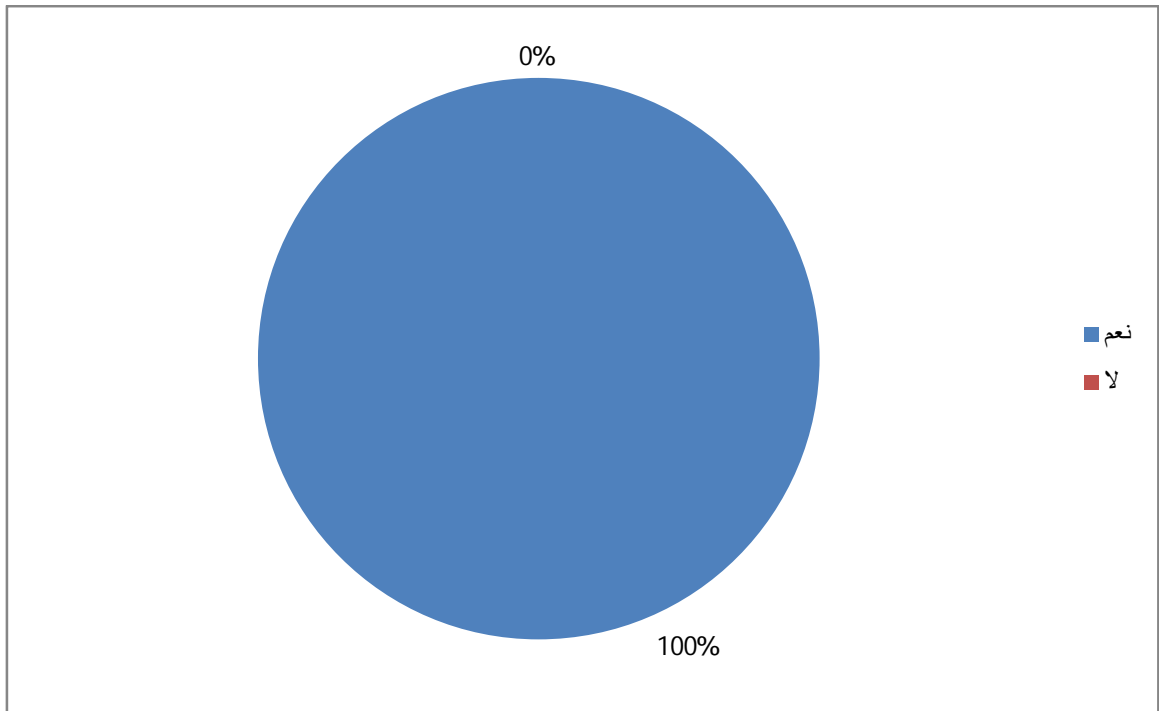
شكل رقم (34): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (34)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 0,5 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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)

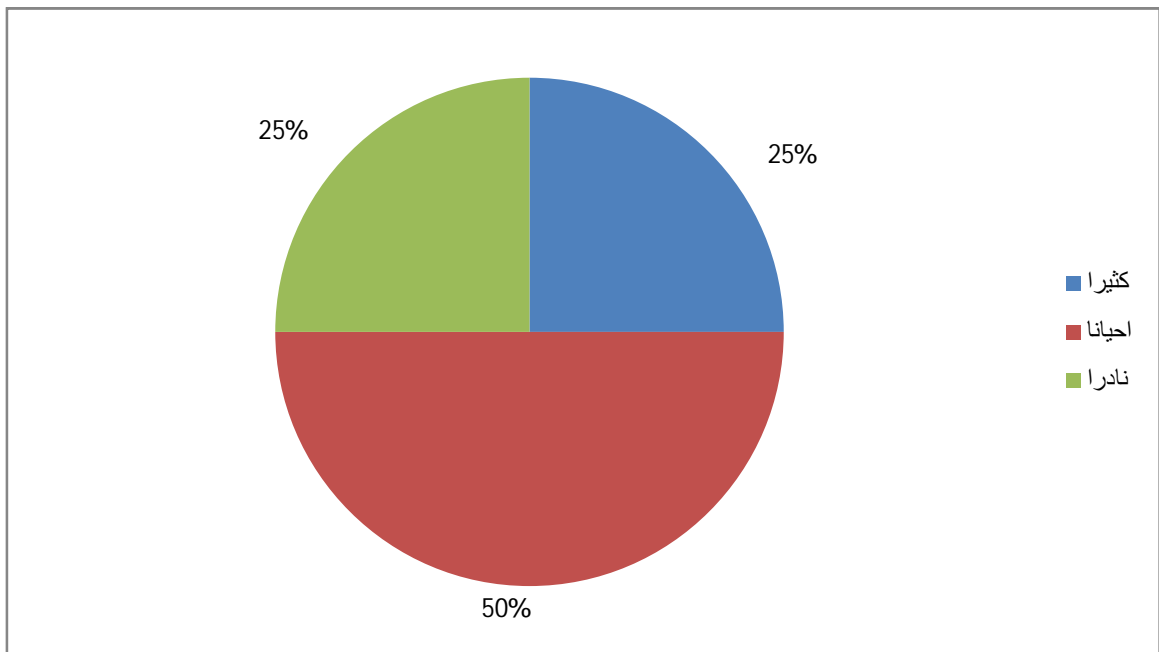
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0,05 وبدرجة حرية 01، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 3,84، ونلاحظ أن نسبة تقدر ب 100% من المدربين يرون بأن التحكيم السلبي يساهم 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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%					



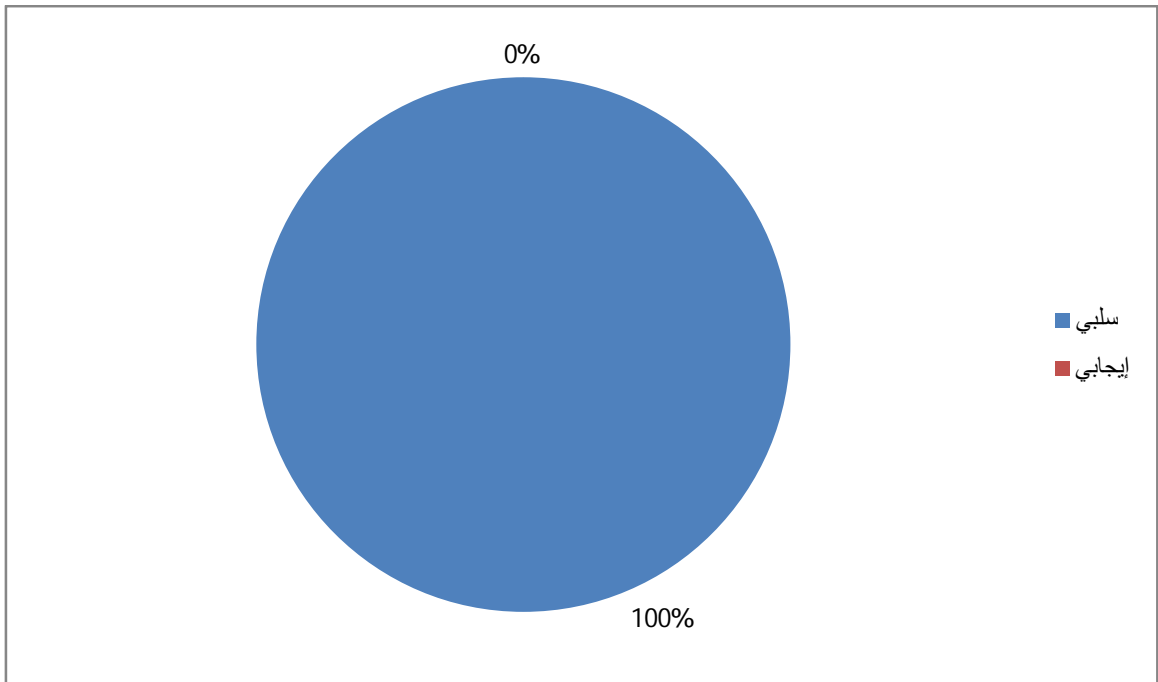
شكل رقم (36): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (36)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 01، وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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%					



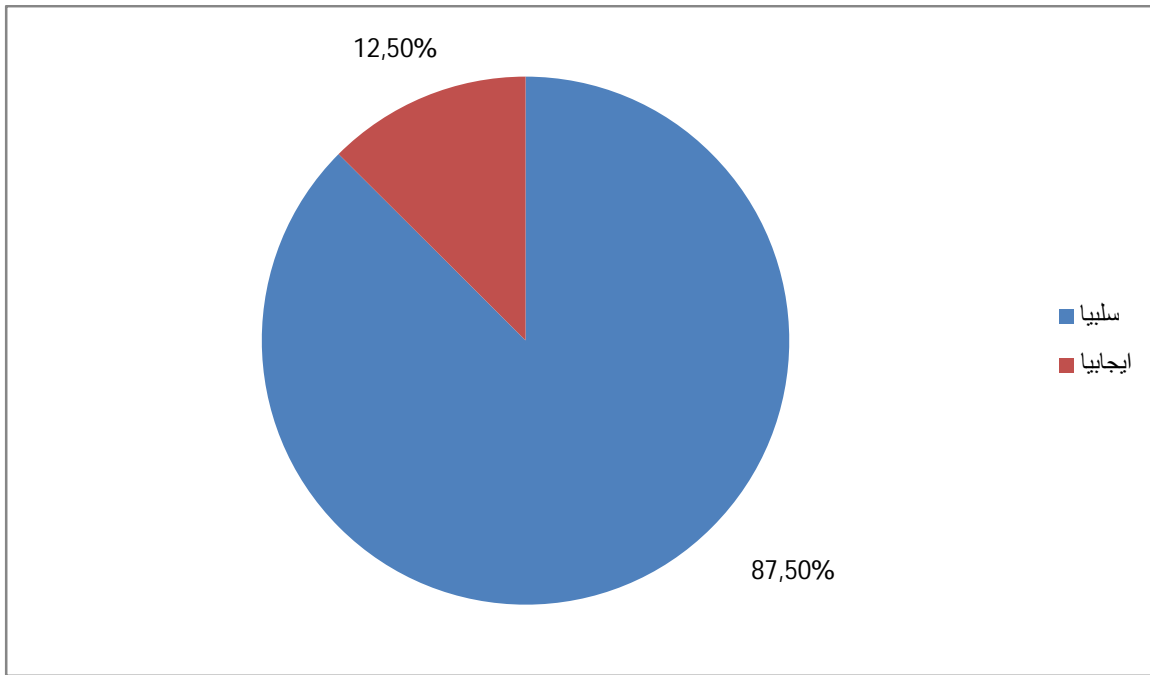
شكل رقم (37): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (37)

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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 08، وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> 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 كا<sup>2</sup> المحسوبة 4,5 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 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، فالمدرب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسياً»<sup>1</sup> وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى.

2-2-6- الفرضية الثانية: إن وجود الجمهور يؤثر سلبا 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 إختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم»<sup>2</sup> 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 للاعبين 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 مرسى، محمد مرسى. \_ 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- عمرو 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 روبة. 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، مقتي 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 الشاطئ. \_ 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- مقتي 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 الجزائر 3، 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 الجزائر 3 سيدي عبد الله، الجزائر، 2011 - 2012.

74- عادل درواز، هشام محداوي، عبد الجبار بوسعدية.. علاقة المدرب بالمتدرب أثناء سير الحصص 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](http://WWW.SCRIBD.COM)  
[WWW.GOOGLE.COM](http://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  نادراً

13- هل يتحسن أدائك 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  نادراً

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؟

.....  
.....  
.....  
.....