

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

مذكرة مكملّة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

عنوان المذكرة:

أسباب ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة

صنفه أقل من 19 سنة

إشراف الأستاذ:

دحماني جمال

إعداد الطلبة:

باجي بلال

مطاري عبد الفتاح

السنة الجامعية: 2023 - 2024.

شكر و تقدير

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم الحمد لله على إحسانه و الشكر له على توفيقه و امتنانه و نشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له تعظيماً لشأنه و نشهد أن سيدنا و نبينا محمد عبده و رسوله الداعي إلى رضوانه صلى الله عليه و على آله و أصحابه و أتباعه و سلم، بعد شكر الله سبحانه و تعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا البحث المتواضع نتقدم بجزيل الشكر إلى الوالدين العزيزين الذين أماننا و شجعانا على الاستمرار في مسيرة العلم و النجاح، و إكمال البحث؛ كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى من شرفنا بإشرافه على مذكرة بحثنا الأستاذ " دحمانى جمال" التي لن تكفي حروف هذه المذكرة لإيفائه حقه بصبره الكبير علينا، ولتوجيهاته العلمية التي لا تقدر بثمن؛ و التي ساهمت بشكل كبير في إتمام و استكمال هذا العمل، كما نتوجه بخالص شكرنا و تقديرنا إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على إنجاز و إتمام هذا العمل " .رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحاً ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين."

إهداء

اهدي هذا العمل المتواضع الذي وفقني الله عزوجل في إتمامه إلى من أوصى بهما المولى
عزوجل "أبي وأمي" حفظهما الله.

إلى أختوتي وأخواتي وجميع عائلتي وكل من تربطني به محبة في الله عزوجل.
إلى جميع أصدقائي وفقهم الله.

إلى رفقاء الدرب والدراسة طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إلى كل من يحبهم قلبي وتغفل عن ذكرهم قلبي اهدي لهم ثمرة جهدي.

إهداء

أحمد الله عز وجل على منه و عونه لإتمام هذا البحث .إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له
أماله، إلى من كان يدفعني قدما نحو الأمام لنيل المبتغى، إلى الإنسان الذي أمتلك الإنسانية بكل
قوة، إلى الذي سهر على تعليمي بتضحيات جسام مترجمة في تقديسه للعلم، إلى مدرستي الأولى
في الحياة، أبي الغالي على قلبي أطل الله في عمره؛ إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء و
الحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعتني حق الرعاية و كانت سندي في الشدائد، و
كانت دعواها لي بالتوفيق، تتبعني خطوة خطوة في عملي، إلى من ارتحت كلما تذكرت
ابتسامتها في وجهي نبع الحنان أمي أعز ملاك على القلب و العين جزاها الله عني خير الجزاء
إليهما أهدي هذا العمل المتواضع لكي أدخل على قلبهما شيئا من السعادة إلى زوجتي
سندي وعوني إلى أبنائي لقمان -هيثم - وابنتي العزيزة منار إلى الصديق والأخ زميل عملي هذا
مطاري عبد الفتاح ،إلى كل زملائي في المعهد، كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذي الكريم
الدكتور دحمان جمال الذي كلما تظلمت الطريق أمامي لجأت إليه فأنازها لي و كلما دب اليأس
في نفسي زرع فيا الأمل لأسير قدما و كلما سألت عن معرفة زودني بها و كلما طلبت كمية من
وقته الثمين وفره لي بالرغم من مسؤولياته المتعددة؛ إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات
النشاطات الرياضية والبدنية بالبويرة ؛ و إلى كل من يؤمن بأن بذور نجاح التغيير هي ذواتنا
و في أنفسنا قبل أن تكون في أشياء أخرى...قال الله تعالى " : إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا
ما بأنفسهم" الآية 11 من سورة الرعد إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل.

محتوى البحث

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	الإهداء
ت	محتوى البحث
ث	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
ح	ملخص البحث
د	مقدمة
	مدخل عام: التعريف بالبحث
02	الإشكالية
02	الفرضيات
03	أسباب اختيار الموضوع
03	أهمية البحث
03	أهداف البحث
03	الدراسات المرتبطة بالبحث
05	تحديد المصطلحات والمفاهيم
	الجانب النظري
	الفصل الأول: القلق
09	تمهيد
09	تعريف القلق
10	أنواع القلق
11	أعراض القلق
14	مستويات القلق
15	أسباب القلق
17	مكونات القلق
17	القلق في المجال الرياضي
19	أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
21	خلاصة

الفصل الثاني: كرة القدم	
23	تمهيد
24	تعريف كرة القدم
24	نبذة تاريخية عن كرة القدم
26	المبادئ الأساسية لكرة القدم
27	متطلبات كرة القدم
32	أهداف رياضة كرة القدم
32	أهمية كرة القدم
34	خلاصة
الفصل الثالث: المنافسة الرياضية	
36	مفهوم المنافسة الرياضية
36	قلق المنافسة
36	الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة الرياضية
39	أنواع قلق المنافسة
39	مصادر قلق المنافسة
40	أبعاد قلق المنافسة
41	علاج قلق المنافسة
41	أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
42	أهمية الاعداد النفسي للمنافسة الرياضية
44	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
47	تمهيد
48	الدراسة الاستطلاعية
48	المنهج العلمي المتبع
48	متغيرات البحث
49	مجتمع البحث
49	عينة البحث
50	مجالات البحث

50	أدوات البحث
51	الوسائل الإحصائية
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
54	تمهيد
54	عرض وتحليل النتائج
74	مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
76	خلاصة
77	الاستنتاج العام
78	الخاتمة
79	اقتراحات وفروض مستقبلية
81	البيبليوغرافيا
	الملاحق

اهداء لغزة الحبيبة

غزة يا حصة القلب، غزة الجرح الذي لا يطيب، قلوبنا معك وجرحك جرحنا.

غزة منبع الرجولة، غزة مدرسة الصمود، غزة دار العزة والشموخ.

العزاء والحداد لشهداء غزة الأبرياء، تعلمنا منكم الإرادة، تعلمنا منكم الكرامة.

العين تدمع والقلب يغصن والروح تلمع لك يا غزة، نسأل الله أن يحميك ويحفظك
بحفظه.

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل مجتمع البحث	49
02	متوسط سن أفراد العينة	54
03	المستوى الدراسي للاعب	55
04	معرفة السن التي بدأ فيها اللاعب ممارسة كرة القدم	56
05	معرفة شخصية اللاعب	57
06	معرفة ردة فعل اللاعب بعد الهزيمة	58
07	معرفة قيمة التحضير النفسي عند اللاعب	59
08	معرفة الشخص الذي يثق فيه اللاعب في الفريق	60
09	استطاعة اللاعب في التحكم في انفعالاته	61
10	معرفة مدى تحكم اللاعب في أعصابه	62
11	معرفة مصدر الارتباك لدى اللاعب	63
12	معرفة سبب الشعور بالارتباك لدى اللاعب	64
13	معرفة فترة شعور اللاعب بقلق المنافسة	65
14	معرفة تأثير ضغط المنافسين على مستوى اللاعب	66
15	معرفة شعور اللاعب بالخوف في وجود جمهور الخصم	67
16	معرفة رؤية اللاعب للجمهور في بداية المنافسة	68
17	معرفة تقييم اللاعب لمستوى التحكم في الجرائر	69
18	نظرة اللاعب إلى الحكم في الجرائر	70
19	معرفة تأثير الحكم الغير نزيها على تركيز اللاعب	71
20	معرفة علاقة قلق المنافسة لدى اللاعب بقرارات الحكم	72
21	معرفة نفسية اللاعب في غمار المنافسة والتحكم النزيه.	73

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	الفهم الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على الرياضي أثناء المنافسة	13
02	الفهم الصحيح للأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على الرياضي	13
03	تمثيل التقييم المعرفي لميكانيزمات دفاعية	18
04	متوسط أعمار اللاعبين	54
05	النسب المئوية للمستوى الدراسي للاعبين	55
06	النسب المئوية سن بداية اللاعبين في ممارسة كرة القدم	56
07	النسب المئوية لشخصية اللاعب	57
08	النسب المئوية لردة اللاعبين بعد الانهزام	58
09	النسب المئوية لأهمية التحضير النفسي	59
10	النسب المئوية لمساعدة اللاعب في حل مشاكله الشخصية	60
11	نسبة التحكم في الانفعالات	61
12	النسب المئوية ل التحكم اللاعب في أعصابه	62
13	النسب المئوية لمصدر الارتباك في الشعور بقلق المنافسة	63
14	النسب المئوية لسبب الشعور بقلق المنافسة	64
15	النسب المئوية لفترة الشعور بقلق المنافس	65
16	النسب المئوية لضغط المنافسين في خفض مستوى اللاعبين	66
17	النسب المئوية لشعور بالخوف في وجود جمهور الخصم	67
18	النسب المئوية لنظرة اللاعب للجمهور في بداية المنافسة	68
19	النسب المئوية لتقييم اللاعب لمستوى التحكيم	69
20	النسب المئوية لنظرة اللاعب إلى الحكم الجزائري	70
21	النسب المئوية لتأثير الحكم الغير نزيه على نفسية اللاعب	71
22	النسب المئوية لتأثير قرارات الحكم الخاطئة على اللاعبين	72
23	النسب المئوية لتأثر نفسية اللاعب والحكم النزيه	73

ملخص البحث

من البديهي أن لكل دراسة علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث إلى البحث في الموضوع أما نحن فقد انطلقنا في موضوع بحثنا هذا من منطلق أن ظاهرة القلق لدى الرياضيين في المنافسات تكون ناتجة عن عوامل وأسباب مختلفة ومتعددة تكون سببا في سلوك الرياضي، سلوكيات خارجة عن نطاق السيطرة والتحكم، مما يجعل الرياضي ينحرف عن المسار المسطر لتحقيق الأهداف والنتائج، وقد سلطنا الضوء في هذا البحث عن بعض الأسباب أي الدوافع التي تخلق للرياضي انفعالات واضطرابات في وظائف الجسم مما يؤدي إلى تعطيل الإبداع والتفوق، ويصاب الرياضي بالتوتر والضغط والضيق والتأزم الذي يسبب له معاناة ظاهرة القلق وعدم الكفاءة في مواجهة أغلب المواقف الرياضية، لذا قمنا باختيار موضوع بحثنا الموسوم بـ "أسباب ظهور القلق عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية" دراسة ميدانية على بعض نوادي الرابطة الولائية البويرة، والرابطة الجهوية لولاية الجزائر. وطرحنا في هذا الموضوع ثلاث تساؤلات، التساؤل العام "ماهي أسباب ظهور القلق عند لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية" - صنف اقل من 19 سنة ويتفرع من هذا السؤال إلى أسئلة جزئية وهي:

- هل لشخصية اللاعب علاقة بظهور القلق أثناء المنافسة؟
 - هل طبيعة المنافسة وضغط الجماهير سبب من أسباب ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم؟
 - كيف تعتبر الأخطاء التحكيمية عامل في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم؟
- ولقد قمنا بالإجابة عن هذه الأسئلة بإجابات مؤقتة وهي الفرضيات التي افترضناها والمتمثلة في:
- يرجع ظهور القلق بدرجة أولى إلى شخصية اللاعب.
 - طبيعة المنافسة وضغط الجماهير عامل مهم في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم.
 - الأخطاء التحكيمية وسوء التحكيم عامل لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم .
- وقد بدئنا في هذا البحث بجمع المادة العلمية الخاصة بموضوع البحث والتي شملت ثلاث محاور متمثلة في القلق و كرة القدم والمنافسة الرياضية وبعد الإلمام بالجانب النظري انطلقنا إلى الميدان لتجسيد الظاهرة حيث قمنا باختيار منهج البحث المناسب ومجتمع البحث والعينة، واستعملنا وسائل وأدوات لجمع المعلومات والمتمثلة في الاستبيان ،حيث استعملنا فيه الأسئلة المغلقة والنصف مفتوحة وقسمنا هذه الأسئلة إلى ثلاثة أقسام حسب الفرضيات وقمنا بتقديمها إلى أساتذتنا الفاضل من أجل تحكيمها مع تعديلها من طرف ثلة من أساتذة المعهد الكرام ثم وزعناها على 60 لاعب بصفة عشوائية بسيطة المنتمين للفرق التي كانت مجتمع بحثنا والمتمثل في 4 فرق أي ما مجموعه 100 لاعب، وبعد جمع البيانات والإحصائيات قمنا بتحليلها ومناقشتها ومقابلة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات ،وتوصلنا

ملخص البحث

إلى صحة الفرضيات التي افترضناها والتأكد من وجود أسباب لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

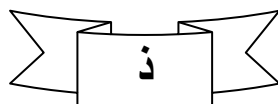
تعد لعبة كرة القدم أحد أهم الألعاب الشعبية في العالم إن لم تكن اللعبة الأولى على الإطلاق والمتتبع للتطور الكبير الذي صاحب أداء الفرق العالمية يرى أن هذا التطور لم يعد يستمد عناصره من منطلق التدريب الرياضي كعلم ذو صلة مباشرة بالإنجاز فحسب ، بل أخذ يهتم بدراسة العلوم الأخرى المساعدة التي تدعم وتعزز هذا الإنجاز وفي ذات السياق يؤكد خبراء التربية الرياضية على إن معظم الفرق على المستوى الدولي تتقارب إلى درجة كبيرة من حيث المستوى البدني المهاري الخططي، وعليه فأن هناك عاملا هاما أخذ يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية ، انه العامل النفسي الذي لعب دورا هاما لتحقيق الانتصار والتفوق في البطولات الرياضية و ذهب خبراء التدريب الرياضي إلى أبعد من ذلك عندما وجهوا عنايتهم الفائقة لمختلف النواحي النفسية ومنها الدوافع والحوافز والاتجاهات والانفعالات النفسية كالقلق وحل المشكلات النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية ، كما أن لكل ظاهرة من الظواهر أعلاه تقسيما وتفرعا التي درست بإسهاب، فالقلق أحيانا يكون مفيدا وأحيانا أخرى يؤدي إلى انهيار التكامل الفسيولوجي والنفسي للاعب وبالتالي انخفاض الأداء ، فهناك دراسات تشير إلى اختلاف درجة القلق عند رياضيي الألعاب الجماعية وخاصة في كرة القدم وقد يكون هذا الاختلاف داخل الفريق الواحد بين لاعب وآخر وحتى عند اللاعب نفسه بين جو التمرين وجو المنافسة ، كما أن هناك مؤشرات تشير إلى اختلاف القلق قبل المباراة السهلة عن المباراة الصعبة. وأيضا لا ننسى تأثير الجمهور في ذلك. وبالرغم من أهمية هذا المشكل وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسته محاولين إيجاد بعض الحلول لهذا المشكل .وعلى هذا النحو قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى قسمين جانب نظري وجانب تطبيقي.

الجانب النظري و ينقسم إلى ثلاثة فصول:

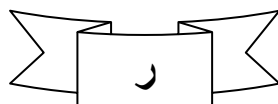
أولا تطرقنا للجانب المنهجي ، ويحتوي على مدخل عام والتعريف بالبحث، طرحنا فيه مشكلة البحث وطرح الفرضية الرئيسية والتساؤلات الفرعية والفرضيات القائمة عليها، ثم تطرقنا إلى أسباب اختيارنا للموضوع و أهميته وذكر الأهداف المراد تحقيقها، بعدها تطرقنا إلى الدراسات المرتبطة بالبحث التي ساعدتنا واعتمدنا عليها في موضوعنا هذا، مع التطرق إلى مصطلحات البحث أو بما يسمى مفاهيم الدراسة المتمثلة في (الأسباب - القلق - كرة القدم - المنافسة) .

الفصل الأول تناولنا فيه ظاهرة القلق عامة والقلق الرياضي خاصة من تعريف وأسباب وأنواع وغيرها من تفاصيل ظاهرة القلق ، **والفصل الثاني** تناولنا فيه رياضة كرة القدم استهلناها بلمحة تاريخية عن اللعبة الأكثر شعبية في العالم وقوانينها ومسابقاتها وهيئاتها المنظمة لها ، **ثم فصل ثالث** تطرقنا فيه إلى المنافسة ومفهومها والمنافسة الرياضية وقلق المنافسة الرياضية وأسبابه وأنواعه وعلاجاته وأهمية التحضير النفسي والسيكولوجي للمنافسة الرياضية أما الجانب التطبيقي فينقسم إلى فصلين :

الفصل الرابع يتمحور حول الدراسة الاستطلاعية و منهج الدراسة والمتمثل في المنهج الوصفي وهو المناسب لدراستنا هاته مع الإشارة إلى مجتمع البحث وهي نوادي كرة القدم وعينة البحث التي تمثلت في اللاعبين وأدوات وسائل الدراسة المستعملة والمتمثلة في الاستبيان والفقرة وخانات الإجابة ب(X) والملازمة لفرضيات الموضوع، وثالثا إجراءات التطبيق الميداني من إطار زمني ومكاني وأخيرا تطرقنا إلى مجتمع البحث أو الدراسة وعينته.



الفصل الخامس والأخير تناولنا فيه عرض وتحليل لجميع بيانات الاستبيان ونتائج الإحصائيات والمقاربة مع الفرضيات المقترحة بالنسب المئوية والتكرارات مع مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات ويليها الاستنتاج العام والخاتمة مع التوصيات والمقترحات للتخفيف من ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.



1. الإشكالية:

إن ظاهرة القلق النفسي من أكثر الظواهر إثارة للاهتمام سواء للباحثين أو للمختصين في علم النفس وذلك نظرا لتأثيره الكبير على الفرد و المجتمع فهي تمثل مشكلا نفسيا ذو تأثير قوي قد يعمل على عرقلة تحقيق الأهداف المرجوة ويرى خالد محمد الحشوش¹ أنه " في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منها من مواقف و أحداث و مثيرات وقد تكون له آثار واضحة و مباشرة على سلوك اللاعب الرياضي و على مستوى قدراته و مهاراته و كذلك علاقاته مع الآخرين » فقد اتجهت الرياضة من مجالها الترفيهي إلى الاحترافية حيث تتطلب انضباطا في السلوك العام للاعب فالرقابة الإعلامية وكثرة مصادرها والاهتمام الكبير الموجه إليها سبب للاعب ضغوطا نفسية وقلق المنافسة.

وكما كانت المنافسة الرياضية عاملا مهما وضروريا في كرة القدم وحيث أن كرة القدم تعد من الأنشطة التي يحاول اللاعب من خلالها إدراك الفوز وتحقيق أفضل مستوى ممكن وذلك من خلال تجنب حالة القلق المعرقل وزيادة دافعية الانجاز لإتمام المهام المكلف بها بزيادة العوامل المحفزة.

يرى الدكتور إياد عبد الكريم العزاوي والدكتور مروان عبد المجيد إبراهيم² أن الهدف هو توفير الظروف التي تمكن الرياضي من الأداء بشكل أفضل وأقوى، ركض أسرع أو رفع أكثر دون تحفيزهم أكثر مما يجب حتى لا يتعطل الأداء ومن خلال مسيرتنا كلاعب في كرة القدم وكذا لخوضنا عدة مباريات والمشاركة في مختلف المنافسات، ومن خلال تجربتنا المتواضعة في ميدان كرة القدم وكطالب باحث في هذا الميدان ومن خلال ملاحظتنا لمختلف المنافسات والمباريات التي ظهر فيها القلق على اللاعبين تارة يرجع للنزعة وتارة للأخطاء التحكيمية وكذا ضغط الجماهير هذا ما أدى إلى ظهور بعض القلق على اللاعبين أثناء المنافسة وبالتالي رأى الباحث أن هناك عدة عوامل تؤدي إلى القلق أثناء المنافسة ومن خلال هذا نطرح التساؤل التالي:

ما هي أسباب ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟³

2. الفرضيات

2-1 الفرضية العامة: للقلق عدة أسباب تؤثر على لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

1-2-1 التساؤلات الجزئية:

- هل لشخصية اللاعب علاقة بظهور القلق أثناء المنافسة؟
- هل طبيعة المنافسة وضغط الجماهير سبب من أسباب ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم؟
- كيف تعتبر الأخطاء التحكيمية عامل في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم؟

¹ خالد محمد الحشوش، القلق عند الرياضيين، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013، ص83

² إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم، علم النفس الرياضي الوراق للنشر والتوزيع، ط2005، ص156

³ القروي ياسين _ بورقعة طه جمال الدين _ تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية _ مذكرة مكملة لنيل شهادة

الماستر - جامعة قاصدي مرباح _ ورقلة 2013_2014

1-2-3 الفرضيات الجزئية:

- يرجع ظهور القلق بدرجة أولى إلى شخصية اللاعب.
- طبيعة المنافسة وضغط الجماهير عامل مهم في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم.
- الأخطاء التحكيمية وسوء التحكيم عامل لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم .

3- أسباب اختيار الموضوع:

هناك عدة أسباب ولعل أهمها هي:

أ - أسباب ذاتية

- الميولات الشخصية لكل ما تقدمه هذه اللعبة
- إيماننا منا بضرورة القضاء أو على الأقل الحد من هذه الظاهرة.

ب - أسباب موضوعية

- محاولة التعرف على الأسباب الحقيقية الكامنة وراء ظهور القلق خلال المنافسات الرياضية
- إبراز إيجابيات الجانب النفسي وكيفية تأثيره على الأداء الرياضي خلال المنافسة.
- تبيان الصورة الكاملة لظاهرة القلق وكيفية التخلص من القلق السلبي الذي يؤثر على الأداء الرياضي.

4.أهمية البحث:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة، إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي، وهذا ما يجعله ملفتا للانتباه والمتابعة، فهناك سببين مهمين لاختيار الموضوع أهمية عملية وأهمية علمية

• الأهمية العلمية

- إثراء مكتبة الجامعة
- معرفة أسباب ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة

• الأهمية العملية

- مساعدة المدربين في معرفة العوامل الحقيقية لظهور القلق بغية معرفة كيفية التعامل مع اللاعبين.
- تقديم حلول ميدانية لتفادي ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم وتأثيره على مردود الفريق

5- أهداف البحث:

إن معالجتنا لهذا الموضوع ترجع إلى الصدى الذي أصبحت تشكله ظاهرة القلق في المنافسات الرياضية التي كثيرا ما كانت من أسباب عرقلة السير الحسن لهذه الرياضة.

فمن بين أهداف دراستنا:

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى معالجتها .
- إيجاد العوامل والأسباب المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية
- إعطاء بعض الحلول والاستراتيجيات للحد من هذه الظاهرة

6. الدراسات المرتبطة بالبحث

حتى يتسنى للباحث السير بخطى ثابتة وواضحة لا بد له أن يتبع طريق واضح وبين لذا سنحاول من خلال هذا الفصل عرض بعض الدراسات السابقة والمثابرة التي تناولت موضوع بحثنا من قبل وذلك ليتبين لنا السبيل الذي سلكه الباحثين الذين قاموا بدراسات من قبلنا ونحاول التأسي والاستفادة من بحوثهم ومما توصلوا إليه فمن خلال التطرق للدراسات السابقة والمثابرة يتمكن الباحث من تجنب إعادة نفس البحث أو الفرضيات ويحاول القيام ببحث جديد يمكن أن يضيف به شيء جديد إلى البحث العلمي.

1-6 الدراسات المثابة:

أ- دراسة منصورى مصطفى (2008 -2009) بعنوان الضغط النفسى وتأثيره على أداء الرياضى خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

هدفت هاته الدراسة إلى التعرف على تأثير الضغط النفسى على أداء الرياضى، وتبيين دور التحضير البسيكولوجى فى المجال الرياضى، والتعرف على التوصل إلى حقائق علمية والاستفادة منها مستقبلاً، استخدم الباحث المنهج الوصفى بأسلوب المسح الشامل لمناسبة طبيعة الدراسة، كما استخدم الباحث، كما اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي شباب المشرية الناشط على مستوى قسم ما بين الرابطات أكبر، وتكونت عينة الدراسة من على ناديين وتم اختيار شباب المشرية مع اتحاد المشرية، كما استخدم الباحث على الاستبيان لجمع البيانات ، والنسب المؤوية كأدوات إحصائية لمعالجة وتحليل البيانات.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث استخلص أن كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها وكل ضغط يتميز عن الآخر وذلك لعدة عوامل كقلة الخبرة لبعض اللاعبين وكذا قلة التحضير النفسى إلى جانب اختلاف درجة المنافسة بين الفرق.

ومن بعض الاقتراحات التي اقترحها هي:

- إشراك اللاعبين الشباب فى المباريات الرسمية لاكتساب الخبرة.
- عدم تضخيم المباريات الهامة وخاصة للاعبين الشباب.
- تنظيم دورات وملتقيات تحسيسية تخص الجانب النفسى.

ب- دراسة قلاني عبد الحق وبويوسف بدر الدين (2006-2007) بعنوان دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية*دراسة ميدانية على القسم الوطنى الأول كرة اليد صنف أكابر".

هدفت هذه الدراسة إلى إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية إلى القلق أثناء المنافسة الرياضية ولفت الانتباه إلى خطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى أهمية معالجتها ، مع إعطاء اقتراحات ميدانية و تبيان أهمية التحضير النفسى فى مواجهة الضغوطات النفسية استخدم فيها الباحث المنهج الوصفى وهو الأنسب للدراسة كما اشتملت عينة البحث على 6 فرق من القسم الوطنى لكرة القدم مع الاعتماد على عينة عشوائية تتمثل

في 12 لاعب من كل فريق أي بمجموع 72 لاعب كما اعتمد الباحث على أداة الاستبيان في جمع المعلومات والبيانات للاعبين واستخدم التكرار والنسب المئوية كأدوات إحصائية لتحليل وتفرغ الإحصائيات . ومن أهم النتائج استخلص الباحث في هذه الدراسة أن معظم اللاعبين يصيبهم الارتباك حيال المنافسة الرياضية كما أن معظمهم يرون الحكم خصما لهم وإن المنافسة تلقي ببعض الضغوطات النفسية على كاهلهم ومن بين الاقتراحات التي اقترحها نجد:

- ترقية الشخصية والرفع من مستواها أي العمل على تحسين وتوجيه الأفكار والعمل على تنمية القدرات أو المهارات النفسية كالتمصور و الاستعداد النفسي والعقلي.
- خلق جو من المنافسة يتماشى مع مستوى المنافسات الرسمية.
- ضرورة إدماج الأخصائيين النفسانيين في الطاقم الفني للفريق.
- الرفع من مستوى التحكيم والعمل على إخضاع الحكام إلى دورات تكوينية.
- زيادة حصص الجلسات الجماعية للمعالجة النفسية

ت- دراسة القروي ياسين وبرقعة طه جمال الدين (2013-2014) جامعة قاصدي مرباح ورقلة بعنوان تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية "دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية ورقلة للقسم الجهوي صنف أشبال " .

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية ومعرفة أهم الأسباب وراء القلق وعلاقتها بتدني الأداء الرياضي و تأثيرها على اللاعب ، حيث اعتمدوا في بحثهم هذا على المنهج الوصفي التحليلي وذلك نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، وتمثلت عينة البحث في مجموعتين الأولى لاعبي كرة القدم في بعض فرق ولاية ورقلة القسم الجهوي صنف أشبال وكان عددهم 40 لاعب و الثانية تمثلت في مجموعة من المدربين لهذه الفرق وغيرها وكان عددهم 10 مدربين . حيث استنتجوا من بحثهم هذا أن للقلق تأثير كبير على تدني مستوى أداء لاعبي كرة القدم وخاصة في المنافسات الرسمية و أن للقلق عدة أسباب منها : أهمية المبادرة و التحضير النفسي و تأثير المدرب وأيضا جمهور الخصم و في الأخير قدمنا بعض التوصيات و الاقتراحات منها:

- التركيز على التحضير النفسي وإجراء تربية في دورات تكوينية للمدربين و المنظمين، وخلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وثيرة المنافسات الرسمية.

7. تحديد مفاهيم الدراسة

1-7 الأسباب:

- لغة: هو الحبل وكل ما يتوصل به إلى غيره
- اصطلاحا: كل وصف ظاهر منضبط دلّ الدليل السمعي على كونه معرّفًا لحكم شرعي.¹

¹ - عبد الله بن محمد بن سعد آل خنيز -توصيف الأقضية في الشريعة الإسلامية - بدون ناشر ط1-2003- ص125

7-2 القلق:

- **اصطلاحاً:** يُعرف القلق على أنه الحالة النفسية التي تصيب الإنسان، نتيجة لتجمع مجموعة من العناصر الإدراكية والجسدية والسلوكية، وتؤدي إلى شعور هذا الإنسان بحالة من عدم الراحة النفسية وسيطرة الخوف والتوتر والتردد عليه، ولا يمكن للإنسان القلق تحديد سببه تحديداً دقيقاً، وقد يظهر القلق على هيئة توتر واضح على الإنسان ويبقى هذا التوتر لفترات طويلة نتيجة لشعور هذا الإنسان بأنه قد يتعرض لنوع من أنواع الخطر، وفي بعض الحالات يكون الخطر موجوداً بالفعل، وحالات أخرى يكون مجرد تخيل وأوهام يصاب بها الإنسان، وتؤدي إلى إصابته بحالة من القلق الشديد، والذي يؤثر سلباً على مجريات حياته¹.
- **إجرائياً :** هو عبارة عن ردة فعل يمكن أن يكون ظاهراً أو باطناً من طرف الشخص نتيجة لوجود مؤثر ماينعكس عليه فتظهر عليه ملامح الانزعاج والحيرة.

7-3 كرة القدم :

- **اصطلاحاً:** كرة القدم هي رياضة جماعية يمارسها غالبية الناس، كانت تمارس هذه اللعبة في أكثر الأماكن جاذبية حيث يرى ممارس هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية².
- **إجرائياً:** لعبة رياضية تُلعب بين فريقين على ملعب مستطيل الشكل ذي مرمى في نهاية كلِّ جهة منه، ويتكوّن كلّ فريق منهما من أحد عشر لاعباً.

7-4 المنافسة الرياضية:

- **اصطلاحاً:** يعرف عنان 1976 المنافسة الرياضية بأنها " موفق اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق والمكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منافس في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية أو الدولية.
- **إجرائياً:** هي تسابق بين رياضيين أو أكثر في حدود قوانين اللعبة حيث يسعى كل واحد التفوق على الآخر وتحقيق الفوز.

¹ - محمد أبو الفضل إبراهيم بن إسماعيل - معجم المعاني الجامع-1143

² - معجم المعاني الجامع-مرجع سبق ذكره

تمهيد

يعتبر القلق الأكثر شيوعاً لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي، كما تتفرد معظم النظريات السيكلوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري و في دراستها للشخصية، فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني 1927 م يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق وأن احتمالية الفناء **Heidegger** الوجودي والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق أنواعه، أعراضه مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي وقلق المنافسة وعلاجات القلق.

1-1 تعريف القلق

- لغة: القاف واللام والقاف كلمة تدلّ على الانزعاج. يقال: قلق يقلق.

وقال ابن منظور: القلق الانزعاج يقال: بات قلقاً وأقلقه غيره فقلق. وأقلق الشيء من مكانه وقلقه: حرّكه، وقد أقلقه فقلق. القلق: الانزعاج، من قولهم: قلق الشيء قلقاً فهو قلق. وقلق الهمّ وغيره فلاننا أزججه، وقلق يقلق قلقاً لم يستقرّ في مكان واحد ولم يستقرّ على حال، وقلق فلان: اضطرب وانزعج فهو قلق، وأقلقت الناقة: قلق ما عليها والمقلاق الشديد القلق، يستوي فيه المذكّر والمؤنث، يقال: رجل مقلاق، وامرأة مقلاق. ومقلاق الوشاح، أي لا يثبت الوشاح على خصرها لرقته.¹

- اصطلاحاً:

لم تذكر كتب المصطلحات القديمة القلق ممّا يعنى أنّ المعنى واحد في اللغة والاصطلاح، ولكنّ القلق قد اكتسب في العصر الحديث أبعاداً نفسية واجتماعية جديدة ممّا جعل المحدثين يذكرون له التعريفات الآتية:

القلق: حالة انفعالية مصحوبة بالخوف أو الفزع تحدث كردّ فعل لتوقع خطر حقيقي خارجي.²

وقال مؤلفاً كتاب الصّحة النفسيّة في ضوء علم النّفس والإسلام:

القلق: حالة نفسية مؤلمة تنتج عن شعور الإنسان بالعجز في مواقف الإحباط والصراع [الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام لمحمد عودة وكمال مرسي].³

¹ - ابن منظور - لسان العرب - دار صادر - بيروت - ط3-1414هـ

² - احمد زكي بدوي- معجم العلوم الاجتماعية- المركز العربي للأبحاث ودراسة بيانات السلسلة-2009-ص22

³ - لطفي الشيخ-الصحة النفسية في ضوء الكتاب والسنة وعلم النفس - أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه-جامعة ادرا-الجزائر-2021/2022

وقالا في موضع آخر: القلق: شعور عام غامض، غير سار، مبالغ فيه، له أعراض نفسية وجسمية عديدة المقصود بهذا التعريف هو القلق المرضي أو التفاعلي، انظر في شرح هذا التعريف.¹

وقال حامد زهران: القلق هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو احتمالي يصحبها خوف غامض وأعراض جسمية ونفسية.²

2-1 أنواع القلق:

يرى العالم النفسي الكبير فرويد أن القلق نوعان موضوعي وعصبي، ويضيف علماء آخرون ثالثا هو القلق الخلق.

1-2-1 القلق الموضوعي:

هو الخوف من خطر خارجي معروف كالخوف من حيوان مفترس أو الخوف من الحريق أو الغرق وهذا النوع من الخوف أمر مفهوم ومعقول، فالإنسان يخاف عادة من الأخطار الخارجية التي تهدد حياته.³

2-2-1 القلق العصبي:

هو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الشخص الذي يشعر به أن يعرف سببه، ويأخذ هذا القلق يتربص الفرص لكي يتعلق بأي فكرة أو أي شيء خارجي أي إن القلق يميل إلى الإسقاط على أشياء خارجية، ويرى فرويد أن القلق العصبي يظهر في ثلاث صور :

3-2-1 القلق الهائم المطلق:

هو حالة خوف شائع طليق مستعد لأن يتعلق بأي فكرة لكي يجد مبررا لوجوده وهو يؤثر في أحكام الفرد ويؤدي إلى توقع الشر، ويسمي فرويد في هذه الحالة بالقلق المتوقع أو بالتوقع القلق والأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوء النتائج ويفسرون كل ما يحدث لهم أنه نذير شؤم وبؤس.

4-2-1 قلق المخاوف المريضة:

يشاهد النوع الثاني من القلق في المخاوف المريضة كالخوف من الحيوانات، أو الأماكن الفسيحة أو المرتفعة والمغلقة...الخ، وهي مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض بأن يفسر معناها بالرغم من شعور المريض بغرابتها و أنه لا يستطيع التخلص منها.

5-2-1 قلق الهستيريا:

يشاهد النوع الثالث من القلق العصبي في الهستيريا ويبدو القلق في الهستيريا واضحا وفي بعض الأحيان غير واضح، ونحن لا نستطيع أن نجد مناسبة أو خطر معينا يبرر ظهور نوبات القلق في الهستيريا، ويرى فرويد أن الأعراض الهستيرية مثل الرعدة والإغماء والاضطراب غير واضح، وينسب فرويد هذه الأعراض الهستيرية

¹ - محمد عودة وكمال مرسى_ الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام _ ص 187

² - حامد زهران_ الصحة النفسية والعلاج النفسي_ ص 397

³ - محمد حسن العلاوي :علم النفس الرياضي،دار المعارف، ط 8 -، القاهرة، 1992

التي يسميها معادلات القلق نفس الأهمية الإكلينيكية التي ينسبها على القلق في الأمراض العصبية الأخرى التي يظهر فيها القلق واضحا¹.

1-2-6 القلق الخلقي:

ينشأ القلق الخلقي والإحساس بالذنب نتيجة الإحباط و دوافع الذات العليا ، حيث أن الإحساس بالذنب شأنه شأن القلق يمكن أن يحدث في صور مختلفة صورة قلق عام متشعب، دون وعي بالظروف التي تصاحبه أو صورة مخاوف مريضة أو صورة قلق متعلق بأعراض الأعصاب نفسها².

1-3-3 أعراض القلق:

1-3-1 الأعراض الجسمية:

وهي أكثر الأعراض شيوعا ونحن نعلم أن جميع الأجهزة متصلة اتصالا وثيقا وتتغذى عن طريق الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يسيطر عليه الهيپوتلاموس المتصل بمراكز الانفعالات، ولذا يؤدي الانفعال إلى تنبيه هذا الجهاز وظهور أعراض حشوية مختلفة ، وقد يحاول كبت أو قمع انفعالاته حيث قلما تظهر الأعراض العضوية وهنا يتوجه نحو أطباء القلب والصدر والأمراض الباطنية وذلك حسب نوع الأعراض التي سنذكرها:

1-3-2 أعراض جهاز القلب الدوراني:

حيث يشعر المريض بألم عضلي فوق القلب مع سرعة دقاته، بل الإحساس بالنبضات في كل مكان وإذا حاول المريض فإنه يشعر بضيق وألم في رأسه مما يجعله في حالة خوف وذعر من حدوث انفجار في المخ وهو لا يحدث بالطبع كما نجد ضغط الدم مرتفع بعض الشيء بسبب الانفعال³.

1-3-2 أعراض الجهاز الهضمي:

وهو من أهم الأجهزة التي تتأثر بالقلق النفسي ويظهر ذلك أحيانا على شكل صعوبة في البلع أو شعور بغصة في الحلق وسوء الهضم وانتفاخ البطن والتقيؤ والغثيان، الإسهال أو الإمساك بالإضافة على ألم في مخص شديد مع نوبات من التجشؤ تتكرر كلما تعرض المريض لأزمات معينة.

1-3-3 أعراض الجهاز التنفسي

فهنا يشكو المريض من سرعة التنفس والهيجان وضيق الصدر وعدم القدرة لاستنشاق الهواء وكثيرا ما تؤدي سرعة التنفس على طرد ثاني أكسيد الكربون " co2 " وتغير حموضة الدم، مما يجعل الفرد عرضة للشعور بتقلص العضلات والأطراف وبدوران وتشنجات وتتمل في الأطراف وأحيانا الإغماء أو التعرض للغيبوبة.

3- سيموند فرويد :الكف والعروض والقلق،ترجمة محمد عثمان نجاتي،ديوان المطبوعات الجامعية،ص14/15

1- مصطفى فهمي :الصحة النفسية، دارا لكتاب، ط2، القاهرة، 1987، ص158/202

3 _ محمد عبد الظاهر الطيب_مبادئ الصحة النفسية _ ص29

1-3-4 أعراض الجهاز البولي التناسلي

يتعرض معظم الأفراد عند القلق إلى كثرة التبول ، على الإحساس الدائم بضرورة إفراغ المثانة وأحيانا يظهر العكس وهو احتباس البول وهذا ما نلاحظه عند بعض الأشخاص الذين يعانون من الاحتباس رغم الرغبة الشديدة في التبول، ويرجع السبب في ذلك إلى تنبيه الجهاز العصبي السمبتاوي والبراسميتاوي، وأهم أعراض القلق المزمن فيما يخص الجهاز البولي التناسلي، وهو ما يسمى باللغة الجنسية عند الرجل وعدم قدرته على الانتصاب أو سرعة القذف وهناك أعراض مرضية أخرى مرتبطة بالجهاز البولي التناسلي كالتبول اللاإرادي.

1-3-5 أعراض الجهاز العضلي

يشكو معظم المصابين بالقلق المزمن آلام مختلفة في كافة أنحاء الجسم كالآلم في الساق أو الذراع أو فوق الصدر وكثيرا ما نشخص مثل هذه الأعراض على أنها روماتيزم، ويبدأ المريض بأخذ العقاقير دون فائدة واضحة والواقع أن معظم هذه الآلام تعود إلى أسباب نفسية بحتة وذلك بسبب القلق المستمر والصراعات المختلفة.

1-3-6 أعراض جلدية

القلق العصبي المزمن يكون عاملا أساسيا في نشأة الكثير من الأمراض الجلدية السيكوسومية مثل حب الشباب، الأكزيما، سقوط الشعر ، الحساسية العامة".

1-3-7 أعراض الأجهزة الغدية:

يسبب القلق الشديد الكثير من أمراض الغدد مثل، إفراز الدرقية للنير وكسين، البول السكري، زيادة إفراز هرمون الأدرنالين في الغدة فوق الكبدية وهذا كله يؤثر على عضوية الإنسان¹.

¹ _ Henry Parnard et Ch. Brisset_ Mahcul de psychiatrie_ Sixième édition_ Maison Paris-million Bercelon, 1989_ p 366-369،



شكل رقم 01: يمثل الفهم الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على الرياضي أثناء المنافسة



شكل رقم 02: يمثل الفهم الصحيح للأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على الرياضي

8-3-1 الأعراض النفسية

عدم الاستقرار والشعور بانعدام الأمل والراحة النفسية والحساسية المفرطة وسرعة الاستثارة والخوف الشديد "الفوبيا"، ولكنه لا يعلم مصدره والاكثاب وتوهم الصدر وعدم القدرة على التركيز والانتباه والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهروب من مواجهة المواقف والهيجان والشك والارتباب والتردد في اتخاذ القرار، والتشاؤم والانشغال بأخطاء الماضي وبطبيعة الحال عن هذه الأعراض النفسية تؤدي إلى تدهور قدرة الفرد على إنجاز العمل كما تؤثر في التوافق الاجتماعي والمهني والأسري¹.

4-1 مستويات القلق

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر على حد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد، هناك على الأقل ثلاث مستويات للقلق.

1-4-1 المستوى المنخفض

وهذا المستوى من القلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية كلما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

2-4-1 المستوى المتوسط

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى مزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك الملائم في مواقف الحياة المتعددة.

3-4-1 المستوى العالي

يؤثر المستوى العالي على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع التمييز بين المؤثرات والتنبهات الضارة وغير الضارة، أو يرتبط ذلك بعدم قدرة التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي².

¹ _ فوزي محمد جبل_ الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية_ المكتبة الجامعية_ الإسكندرية_ 2000_ ص131/160

² _ خالد محمد الحشوش_ القلق عند الرياضيين_ مكتبة المجتمع العربي _الأردن_ ط1_ ص71

5-1 أسباب القلق:

يرى فرويد أن القلق إنما هو نتيجة للصراع القائم بين الغرائز التي يعبر عنه الهوى التي تتناقض مع معايير المجتمع بينها وبين الأنا الشاعرة، فتحاول هذه الغرائز أن تخرج إلى الواقع ولكن الأنا تقع في صراع بينها وبين خروجها لأن الأنا تعاني صراعا من جانب آخر إلى صراعها مع الهوى هو الصراع بينها وبين الأنا العليا صاحبة المثل والقيم الأخلاقية، وفي هذه الحالة يكون الأنا هو موضع الحذر إذ ينشأ القلق والاضطراب بسبب عجز الأنا تجاه الذات العليا، أي أن الشخص يشعر بالعجز والضعف عن التصرف السليم والتوافق مع العالم الخارجي نتيجة وقوعه تحت ضغط قوتين متصارعتين هما " الذات العليا" و "الهوى" وينشأ هذا الصراع حالات القلق وبذلك كما أوضح فرويد أن القلق بداية للأمراض العصبية والذهنية، وبذلك إذا لم يتخلص الإنسان من حالات القلق التي تنتابه فإنه يصل إلى الاضطراب النفسي ثم الأمراض النفسية والعقلية، أما أدلر " Adler " فيرى أن القلق النفسي ترجع نشأته إلى طفولة الإنسان الأولى حيث شعور المريض بالتفوق وهنا تنشأ الصراع بين محاولات الإنسان للحصول على التفوق وشعوره بالنقص والعدوانية، الذي يدفعه إلى الانطواء والبعد عن الناس وهنا ينشأ القلق العصبي الذي لديه، وقد أوضح " أدلر " ما هو المقصود بالقصور العضوي الذي حدده في بداية الأمر حيث يتمثل هذا القصور في أحد أعضاء جسمه إما نتيجة عدم استعمال هذا العضو أو توقفه أو عدم كفايته التشريحية ولو أنه لاحظ أن أعضاء البدن الأساسية للحياة تزيد في النمو وتجديد أداء وظيفتها إذا أصيب جزء منها أو جانب من الأعضاء الأخرى، فمثلا إذا أصيبت إحدى الرئتين أو الكليتين وتعطلت عن العمل قامت الأخرى بعمل الاثنين إلى غير ذلك من الحالات الكثيرة والتي يحدث فيها تعويضا واضحا يبقى على الكائن حياته ويزيد قدرته على العمل.

لقد حدد " عبد الفتاح دويدار في كتابه " سيكولوجيا العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات " بأن أسباب الإصابة بحالات القلق ترجع إلى انحراف نشأة الطفل في الأسرة تدلل هذا الطفل وتعززه والخوف عليه فينشأ يخاف من مواجهة المواقف ويصبح الخوف من خصائصه فيتولد لديه القلق سوء التربية لتخويف الطفل بالعاريت والظلام وغيرها والتي تترك في مخيلة الطفل ذكريات سيئة تسبب له القلق حين مواجهة تلك المواقف، الشذوذ في تكوين الطفل البدني مما يشعره بالنقص في قدرته على المشاركة في شيء من أمور حياته ويلزمه هذا النقص ويؤدي به إلى القلق الإيحاء سواء كان الإيحاء الذاتي وهو ما يترتب في مخيلة الفرد من أفكار تبعث في نفسه الخوف، كأن يتوهم أنه لو ركب مركب لغرق أو لركب طائرة تسقط، كذلك عدم الإشباع الجنسي وهو أهم الأسباب التي تعزى

إليها الإصابة بحالة القلق والمشكلات الحالية التي تترك في الإنسان آثار يجبره على الإصابة بالقلق كالوظيفة الزواج..الخ¹

1-5-1 الأمراض العضوية:

ويبدو أثرها في إحداث حالات القلق من جهتين :

الأولى من جهة المريض المنحرف النشأة الواقع تحت تأثير الإيحاء الخاطئ، والجهة الثانية حالات الإعياء الشديد والأمراض التي يكون تأثيرها التسممي واقع على عقلية المريض وتضطرب نفسيته ويفقد التقدير والتكيف. أسباب وراثية، إن أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات وجدوا 10 % من الآباء والأخوة من مرضى القلق يعانون من نفس المرض، ولقد وجد " شلير وشلدر " أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50 % وأن حوالي 60 % يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13 % من الحالات.²

1-5-2 أسباب فيزيولوجية: ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين " السمبتاوي والبارسمبتاوي " خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ الهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهرمونات العصبية كالأدرينالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعف العوامل الإحصائية، فقرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى.³

1-5-3 نزاع غرائز قوية :عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز، وتوجد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتة مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة.⁴

1-5-4 تبني معتقدات فاسدة: من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق.

¹ _ خالد محمد الحشوش_مرجع سبق ذكره_ص68-70

² _ مصطفى غالب_الإسلام والقلق والخلل_ منشورات دار الهلال_1980_ص80

³ _ كاظم ولي أغا_علم النفس الفيزيولوجي_دار الآفاق الجديدة_ط 11 _ بيروت_ص311

⁴ _ فخري الدباغ_أصول الطب النفسي_دار الطليعة للطباعة_ط 3 _ بيروت _ 1983 _ ص97

5-5-1 أفكار ومشاعر مكبوتة: مثل الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه.

6-5-1 عامل السن: إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم، أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر.

7-5-1 حالات قلق الشعور بالذنب: تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية فالغيرة أو البغض، الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا.¹

6-1 مكونات القلق

1-6-1 مكونات انفعالية

يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

2-6-1 مكون معرفي:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي، وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في قدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

3-6-1 مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.²

7-1 القلق في المجال الرياضي

1-7-1 مفهومه

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين قد يكون هذا التأثير ايجابيا يدفعهم لبذل مزيد من الجهد أو بصور سلبية تفوق الأداء، كما يستعمل مصطلح القلق في وصف مكون من سدة السلوك اتجاه الانفعال وللقلق صنفين:

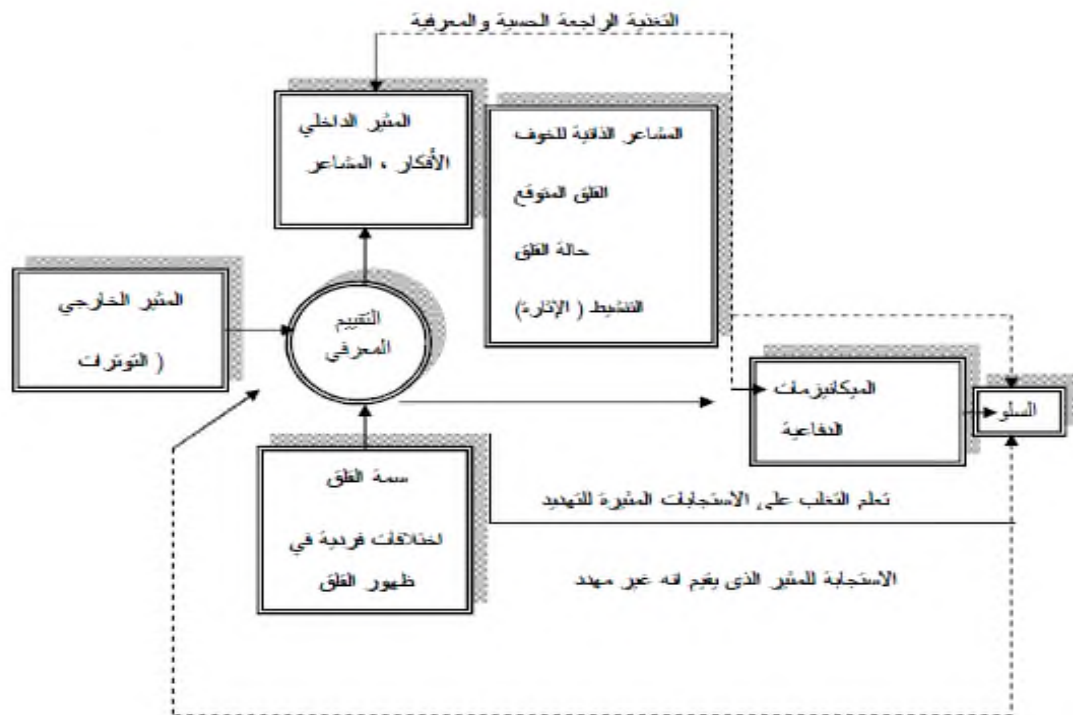
¹ _ بهجت شعبان_التغلب على الخوف_الموسوعة النفسية_بدون طبعة_بيروت_ص24

² _ محمد حسن العلاوي_علم النفس الرياضي_مرجع سابق_ص280

حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.

وفي إطار مفهوم القلق كحالة وكسمة قام (سبيل برجس) وأعوامه 1970 بتصميم قائمة لقياس قلق الحالة وقلق السمة لمحاولة التمييز بينهما، وقد عم استخدام هذه القائمة في العديد من الدراسات والبحوث في مجال علم النفس الرياضي وللقائمة صورة عربية قدمها "محمد حسن علاوي" بعد تقنينها على البيئة المصرية وبعض البيئات العربية.¹



نموذج التقييم المعرفي لميكانيزمات دفاعية^{١٢٢}

شكل رقم 03: يمثل تمثيل التقييم المعرفي لميكانيزمات دفاعية

¹ _ خالد محمد الحشوش_مرجع سبق ذكره_ص90-105

2-7-1 تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الانجازات بما فيها الانفعالات والسلوكيات فالانجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثلا لدوافع التفكير، أو لقلق، كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد الرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق.

النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه¹.

8-1 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب لسلوكيات اللاعبين أثناء الأداء يستطيع التعرف على زيادة مرحلة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة القدم مثلا وخاصة في المنافسات.
- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.
- يعتبر عدم الالتزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.
- يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
- ومن بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:
- يعتبر عدم الالتزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.
- يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء .
- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

1-8-1 التعرف على نوع القلق " جسمي-معرفي " المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق الذي يحدث لدى اللاعبين هما:

-القلق الجسمي " santic auxiety " .

-القلق المعرفي. " Cognitive auxiety "

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي كاضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب.

أما مظاهر القلق المعرفي فهي زيادة الأفكار السلبية الغير مرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي.

¹ _ نزار المجيد الكامل طه لويس_علم النفس الرياضي_ط1_جامعة بغداد_ 1980 _ص14

ومن المتوقع أن القلق الجسمي يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره على العمليات الذهنية أوضح.¹

1-8-2 التعرف على مستوى القلق غير الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث دائما على الإجابة وهي كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه الرياضي على عاملان أساسيان هما:

- طبيعة شخصية الرياضي.

- طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب الرياضي أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر على الأداء، ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هو طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق، إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين أن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه فما هو إلا مفهوم خاطئ قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة فالإلزامية الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الانجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا يجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي الإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردي.²

¹ _ أسامة كامل راتب_ الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور_ دار الفكر العربي_ ط1_ 1997_ ص157

² _ الأستاذ مزروع السعيد- القلق في المجال الرياضي- قسم التربية البدنية.

خلاصة

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم القلق و أنواعه التي وضعها الباحثون بالإضافة إلى تحديد مستوياته وأبعاده كما تعرضنا إلى تحديد أسبابه ومصادره، وفي الأخير توصلنا إلى طرق علاج القلق من عدة نواحي سواء كانت علاج نفسي أو اجتماعي أو إسلامي، كما تحدثنا في الأخير عن القلق الرياضي بمفهومه وأثره على الرياضيين وأساليبه المختلفة.

تمهيد:

تعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم ولأنها تتميز بالإثارة ويحضر مبارياتها الكثير من المشاهدين كما أنها تضم أكبر عدد من اللاعبين مقارنة بالألعاب الجماعية الأخرى، كما تتميز أيضا بطابعها الترويحي لذا فهي المفضلة في قضاء أوقات الفراغ ممارسة ومشاهدة كما تعمل على تكوين العلاقات الاجتماعية، وقد مرت بعدة مراحل وتطورات من ناحية قوانينها وطريقة ممارستها ومفهومها والنظرة الشعبية لها وفوائدها وتعددت طرق ومناهج التحضير والتدريب فيها، حيث أصبحت هناك مدارس ومعاهد متخصصة في دراساتها وتكوين إطارات مختصة في هذه اللعبة، وبعدم كانت مجرد لعبة تمارس في أوقات الفراغ أصبحت تمارس بانتظام ولها بطولة خاصة وقوانين مضبوطة كما أن لها هيئة عالمية تتحكم في كل فرق العالم.

1-2 تعريف كرة القدم:

- التعريف اللغوي:

كرة القدم (foot Ball) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالريفي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer.¹

- اصطلاحاً:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا يستعملون الكرة، وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى هدف يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى، بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس، ويتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، خلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل المنطقة التي تعرف بمنطقة الجزاء كما يشرف على تحكيم المباراة، حكم رئيسي وحكمين مساعدين، وحكم رابع لمراقبة الوقت، وتوقيت المباراة شوطين لكل شوط 45 دقيقة وبينهما فترة راحة تقدر ب 15 دقيقة، إذا انتهت المباراة على التعادل (في حالة مقابلة كأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء.²

2-2 نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية وشيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334 م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعبة كرة القدم في المدينة نظراً للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث ورتشارد الثاني وهنري الخامس، 1373م-1453م) نظراً للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

كما ظهرت هذه اللعبة قديماً في اليونان فكانوا يسمونها باسم "ايبسكي روس" أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو "هاربارستوم".³

لعبة أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م وعرضها 5.5 م وسجل هدفان في تلك المباراة.

¹ جميل رومي: فن كرة القدم، دار الفنائس، بيروت، ط2، 1986، ص05

رشيد فرحات وآخرون: موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، دار النظير عبور، عمان، ط1، 1999، ص217²

ابراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، 1984، ص32³

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830 م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (hourd) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862 م أنشئت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها وفي عام 1863 م أسس أول إتحاد كرة (الإتحاد الدانمركي) على أساس نفس القواعد، وأول بطولة أجريت في عام 1888 (كاس اتحاد الكرة) أين بدا الحكام باستعمال الصفارة، وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دانمركي. في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 م وفازت بها البلد المنظم.¹

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كاس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930م.²

موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999، ص 09¹

مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988، ص 11²

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأوروغواي.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها أول مرة نظمت ب 32 منتخب من بينها 4 فرق من إفريقيا.

2-3 المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة 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 أفرادهم يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاون تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة قدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة قدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.¹

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- حرمية التماس.
- ضرب الكرة.

➤ لعب الكرة بالرأس.

➤ حراسة المرمى.

4-2 متطلبات كرة القدم:

1-4-2 الجانب البدني:

- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طول زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد من أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.¹

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية والمختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم والاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

- الإعداد البدني لكرة القدم:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعبين البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

• إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.

- الإعداد البدني العام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية العامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة ... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلة، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).²

- الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.

حسن احمد الشافعي وسوزان احمد علي مرسى: مبادئ البحث العلمي و التربية البدنية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص23¹
PRADET Michel :La préparation physique collection entraînement, INSER, publication, Paris, 1997,P22²

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات¹.

2-4-2 عناصر اللياقة البدنية:

- التحمل:

عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن، ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة خلال تأخير التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدون كرة.

- القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعبي كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها.

وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طول زمن المباراة².

- السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل

¹ امر الله احمد الباسطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مرجع سبق ذكره، ص 63

امر الله احمد الباسطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مرجع سبق ذكره، ص 111²

وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك و تغيرات المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية¹.

تحمل السرعة:

تعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.¹

- الرشاقة:

تعريفها:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، وتعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة². ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه. ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولاً: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانياً: القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثاً: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة³.

- المرونة:

تعريفها:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي

حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، ط1، 2001، ص39-60¹

قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص 200²

محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، ط13، 1994، ص 110³

باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

قدرة أخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي تكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة¹.

2-4-3 الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكير والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، وكذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.

2-4-4 الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثير مباشر في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ...².

محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، مطبعة دار الصفاء، مصر، 1990، ص 318¹

حسن السيد ابو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، مرجع سبق ذكره ص 127²

2-5 أهداف رياضة كرة القدم:

- يجب على مدرب كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:
- * فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
 - * التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
 - * الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
 - * تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
 - * إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
 - * إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ¹.

2-6 أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكثر شعبية في العالم فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيمل يلي:

الدور الاجتماعي:

لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصداقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعي.

الدور النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبادئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

الدور الاقتصادي:

باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضة فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخل المباريات والمنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين الخ.

الدور السياسي:

بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضة الشعبية مناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في موندفال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين¹.

امين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، المجلس الوطني الثقافي والفنون والإدارة، الكويت، 1996، ص 132-133¹

خلاصة:

إن التطورات التي عرفت كرة القدم عبر مراحل التاريخ والتي تعتب اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كل الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي، وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزما بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته.

ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا للاعب باستمرار قبل وبعد المباراة، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون له دور ايجابي في هذه المعادلة وإعطاء النتائج المرجوة منه.

1-3 مفهوم المنافسة الرياضية:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات عقلية وبدنية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرة وتمييزها عن قدرات من ينازلهم ، ويتفق هذا المفهوم السيكولوجي للمنافسة مع الرأي القائل بأن المنافسة ماهي إلا استجابة لدافعين لدى الفرد الأول لتأكيد الذات، والثاني لتقييمها وتحقيقها، وعلى ضوء ذلك تعتبر المنافسة موقفا اختياريا لما استطاع اللاعب أن يحققه من التدريب، ويجب ألا يكون هنا هو الهدف الوحيد بالنسبة للمدرب إذ يجب عليه أن ينظر إلى المنافسة بأنها موقف تدريبي تساهم في تطوير وتنمية قدرات الرياضي، والمنافسة الرياضية لا تعني بالضرورة وفي كل الحالات وجود الخصم المنافس أو جود المنافسة بقواعد يضبطها الحكم، ولكن المنافسة الرياضية قد تكون أثناء التدريب حين يحاول اللاعب الارتقاء بمستوى أدائه الحالي على ضوء أدائه السابق وهنا يكون التنافس ذاتي من أجل تقدير الذات.

2-3 قلق المنافسة

1-2-3 مفهوم قلق المنافسة

يعرف القلق في التنافس الرياضي على أنه حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر.

والقلق من خلال هذا التعريف هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما أدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر.

القلق وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهجم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهارته¹.

¹ شريف مصطفى بورنان-قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي -المجلة العلمية لمعهد التربية البدنية -المجلد 21-جامعة

3-3 الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة الرياضية

1-3-3 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 ملماً بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخططية وال نفسية 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 الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.
- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوطها، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور من المشجعين دون خوف كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تدريبية مع فرق خارجية في 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 وفقاً للظروف وطبيعة المنافسة.
- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لأن لكل لاعب فردية التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.
- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.¹

2-3-3 تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده الآلاف، واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً².

¹ _ إخلاص محمد عبد الحفيظ_ التوجيه والإرشاد النفسي ط3_2002

_قلاني عبد الحق ويوسف بدر الدين _دوافع ظهور القلق لدى لاعبي اليد_ مذكرة ماستر_ الجزائر _2006_2007²

4-3-3 الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير 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 وتتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يملكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك.

5-3-3 الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:

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

6-3-2 الخوف من الهزيمة:

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

7-3-3 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 عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضاً عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهارياً وخططياً، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

8-3-3 الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفاً من المسؤولية، وتظهر أيضاً عندما يكون الإعداد النفسي سيئاً واللاعبون مشحونون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضاً عندما يكثر 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 المباراة¹.

9-3-3 الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعاً نفسياً قوياً وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وإن اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالباً بخمس مراحل رئيسية هي:

- مرحلة الرفض
- مرحلة الغضب
- مرحلة المساومة
- مرحلة الاكتئاب

¹ _ محمد حسن علاوي _ مرجع سبق ذكره_صفحة 333_334_335

- مرحلة القبول وإعادة التنظيم¹.

3-4 أنواع قلق المنافسة

يمر لاعبو كرة القدم في المنافسات الرياضية بحالات مختلفة من قلق المنافسة و التي تختلف حسب اختلاف الفترة الزمنية المارة ومن هنا نستطيع أن نحدد الأنواع التالية لقلق المنافسة:

- **حالة قلق ما قبل المنافسة:** هذه الحالة تستغرق يوماً أو يومين تقريباً قبل اشتراك اللاعب في المنافسة وهناك عوامل تؤثر في حالة قلق ما قبل المنافسة وهي :
الأعراض البدنية كالخوف من الفشل ,الإحساس بعدم الكفاءة ,وفقدان السيطرة و الشعور بالذنب .
- **حالة قلق بداية المنافسة:** هي الحالة التي تستغرق المدة الزمنية القصيرة بضع ساعات أو دقائق قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية، وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة فعلاً .
- **حالة قلق المنافسة :** هي المدة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو متغيرات أو أحداث .
- **حالة قلق ما بعد المنافسة:** وهي حالة تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها وخاصة في حالة الهزيمة أو الخسارة وعدم تحقيق المستوى المطلوب².

3-5 مصادر قلق المنافسة:

يشعر معظم اللاعبين بمستويات مختلفة من قلق المنافسة مما يحدد فارق الأداء كما أن لمصادر القلق تأثير على حدته و التي تنقسم إلى أربع مصادر رئيسية كالتالي:

- 3-5-1 موقف المنافسة الموضوعي :** يعني جميع المنبهات التي ترتبط بموقف المنافسة وتحتوي على أنواع الواجبات المطلوبة وقدرات المنافس بالإضافة إلى القواعد و الشروط المرتبطة بالأداء ، وبايجاز يمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب إنجازه ومثال ذلك الفوز على المنافس وتحطيم رقم قياسي معين...الخ، وهذا الموقف يتحدد أساساً من خلال مطلب ثان وهو بيئة الفرد، إذ قد تعتبر مصادر التهديد بالنسبة له، فمنها ما يرتبط بالعوامل الاجتماعية، أو البيئية الذاتية، ويضيف (أسامة كامل راتب) أن أغلب البحوث اهتمت بالعوامل المسببة لقلق المنافسة أظهرت وجود مظهرين هما الخوف من الفشل والضرر البدني، فعلى سبيل المثال طبيعة واجبات المنافسة والظروف المحيطة التي تؤدي فيها المنافسة إضافة إلى ذلك مستوى قدرات الرياضي و مستوى المنافسة في حد ذاتها و كذلك نوع و كمية المكافآت المرتبطة بالاشتراك في المنافسة كلها من العوامل التي قد تؤثر في حالات القلق في مواقف المنافسة الرياضية³.

¹ _إخلاص محمد عبد الحفيظ_ مرجع سبق ذكره

² _خالد محمد الحشوش_ مرجع سبق ذكره ص53_54

³ _أسامة كامل راتب_ مرجع سبق ذكره

3-5-2 موقف المنافسة الذاتي: يكمن في إدراك الرياضي للمنافسة الرياضية و كيفية تقبله وتقييمه للمواقف المحيطة بالمنافسة حيث أن هذا الإدراك لموقف المنافسة يعتبره شيء مهدد، وأن نوع هذا الإدراك يسبب القلق في حين يعتبره الآخرون شيء غير مهدد تماما و هنا يكون مستوى التكيف الجيد عالي للاعب.

3-5-2 الاستجابات: تحدد استجابة الفرد الرياضي اتجاه موقف المنافسة الموضوعي، تبدأ لإدراكه الشخصي لموقف المنافسة الحالية، وهذا ما يولد استجابة الفرد وفقا لثلاث مستويات:

استجابة سلوكية وهي الأداء الجيد(القلق الإيجابي)، استجابة فسيولوجية(نبضات القلب،العرق،التبول)الاستجابة النفسية مثل زيادة قلق الحالة.

3-5-4 النتائج: غالبا ما تخضع نتائج المنافسة للتقييم في ضل عاملين أساسيين هما الفوز والخسارة، حيث يعتبر المكسب نتيجة إيجابية بينما ينظر إلى الهزيمة على أنها نتيجة سلبية كون طبيعة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة تعكس درجة الإقبال أو الإحجام على الاشتراك في المنافسة التالية، وذلك من خلال النتائج التي يحققها الفرد في مواقف المنافسة السابقة¹.

3-6 أبعاد قلق المنافسة

3-6-1 القلق البدني "الجسمي": وهو إدراك الاستشارة الفسيولوجية أو الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الأتونومي (اللاإرادي) و تتمثل أعراضه في كثير من الظواهر البدنية كزيادة عدد ضربات القلب، زيادة إفرازات العرق، الألم واضطرابات المعدة، زيادة سرعة التنفس.... الخ .

3-6-2 القلق المعرفي: ويقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة لأداء اللاعب، وهو الشعور بالانفعالات غير السارة أو الاهتمام المعرفي بنتائج الفشل في الأداء ويحدث داخل العملية العقلية للاعب وقد يكون له أعراض خارجية أو ليس له أعراض خارجية، ومن مظاهر القلق المعرفي :

الأفكار السلبية غير مرغوبة التي يعاني منها الفرد كذلك ضعف القدرة على التركيز و الانتباه،وقد يتضح هذا البعد في عدم مقدرة الفرد على إيقاف الأفكار التي تدور في ذهنه عن مواقف سبق حدوثها أو سوف تحدث ، وعدم إمكانية التخلص من الشعور بأن شيئا ما سيئا سوف يحدث.

3-6-3 القلق الانفعالي: وهو متعلق بالثقة بالنفس والذي يظهر في الانفعالات الإيجابية و المثابرة و بذل الجهد، تتمثل أعراضه في كثير من الظواهر الانفعالية مثل عدم الثقة بالنفس و سرعة الاستثارة و الغضب والخوف من الواجبات الحركية المطلوبة².

3-7 علاج القلق التنافسي

تختلف طرق علاج قلق المنافسة نظرا لاختلاف الأفراد و الحالات وشدة الإصابة و من أهم الأساليب

¹ _أسامة كامل راتب_مرجع سبق ذكره_ص65

² _خالد محمد الحشوش_مرجع سبق ذكره_ص80_84

المتبعة نجد:

3-7-1 علاج نفسي: يهدف إلى تطوير شخصية المريض و تحقيق التوافق و الانسجام باستخدام التنفس، الإقناع الوجدانية، التشجيع، إعادة الثقة بالنفس، وهذا ما يعرف بالعلاج النفسي حيث يفيد في إظهار الذكريات المضمرة اللاشعورية و تحديد أسباب القلق الخفية في اللاشعور وكبت النفس و حل الصراعات الأساسية، فرغم أهميته يحتاج للكثير من الوقت ولهذا عدم إتباعه في الحالات الشديدة الذي يتطلب علاجه بالوقت اللازم.

3-7-2 علاج سلوكي: يستخدم لفك الشرط المرضي المتعلق بالقلق، و للقضاء على الأزمات العصبية الإدراكية وذلك عن طريق تمرين المريض على الاسترخاء ثم إعطائه منبهات أقل من أن تصدر قلقا إما بتمرينات رياضية تحت تأثير عقاقير خاصة.

3-7-3 علاج كيميائي: في حالات القلق الشديد لا مانع من إعطاء بعض العقاقير التي تقلل من التوتر العصبي مثل الفاليم، الميروباميت، أما العلاج الكيميائي فيتلخص في إعطاء بعض العقاقير المرتبطة بالهرمونات العصبية في مركز الانفعال في المخ، وأثبتت الدراسات العديدة فعاليتها في التخلص من القلق .

3-7-4 العلاج الجراحي: نجد بعض الحالات النادرة من القلق مصحوبة بتوتر شديد، فقد تنتهي بالانتحار و لايمكن التخفيف منه، فلجأ للعملية الجراحية في المخ للتقليل من شدة القلق وذلك بقطع الألياف العصبية للتقليل من الانفعالات المتواجدة في المخ بقطع الألياف تتوقف الدارة الكهربائية المتصلة بالانفعالات¹ .

3-7-5 العلاج الاجتماعي: في العلاج الاجتماعي البيئي كثيرا ما نلجأ إلى إبعاد الفرد عن مكان الصراع النفسي و الصدمة الانفعالية، بل إنه ينصح بتغيير الوضع الاجتماعي العائلي أو العملي.

3-7-6 العلاج الإسلامي: ويتم بالإيمان بالله تعالى و الصلاة و قراءة القرآن أو الدعاء و الرقية وغيرها من الأساليب المذكورة في الإسلام.

3-8 أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

- كل المدربين يحققون تحضيراً سيكولوجياً قبل أي لقاء مهما يكن مستوى المنافسين، إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، فيمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة، ويمكن أن نلخص 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 ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.
 - الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

¹ _ شايب عماد_شالوش معتز بالله_تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية_مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر، تخصص تدريب رياضي تنافسي_جامعة محمد الصديق بن يحي_جبل_، 2016/2017_ص23_24

- التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية.¹

3-9 أهمية الإعداد النفسي للمنافسة الرياضية

يعرفه " حمادة إبراهيم " على أن الإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد ايجابيا حلا من الأداء البدني و المهاري والخططي الرياضي والوصول به إلى قمة المستويات، وأن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي، ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يساهم ايجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء .

كما عرفه أيضا " محمد حسن علاوي " على أنه خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناع الحقيقية والمعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة، وفي ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد النفسي لدى الرياضيين الأمر الذي يسهم في حل المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية والقدرة على حلها سليما².

3-9-1 أهميته

نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في شتى المجالات، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة من خلال تركيزه على ضرورة إعداد الطالب نفسيا من حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضغوط المسابقات الرياضية، وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج.

ومن هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلباً أساسياً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمبادئ الخططية، إلا أنها قد لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط، بل نتيجة مجموعة من العمليات العقلية كالإحساس، الانتباه، التذكر، والانفعالية، الحماس، الإصدار، الخوف والقلق، وبما أن الإعداد النفسي سידع في عملية التكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية :

- الطموح للتحسين الذاتي
- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسات الرياضية.
- اكتساب إمكانات الاسترجاع دون مساعدة المدرّب ولا سيما التركيز على النشاط، فالإعداد النفسي السيكولوجي يعني تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين، وبعض الخصائص الرياضية التي تشترط الأنشطة الجيدة في المنافسة أو التدريب الرياضي النفسي .

3-9-2 أهدافه

¹ _ بسويس أحمد _ أسس ونظريات الحركة _ دار الفكر العربي _ ط1_ القاهرة.

² _ محمد حسن علاوي _ مرجع سبق ذكره

تتلخص أهدافه فيما يلي :

1. تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط.
2. بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
3. التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي من خلال التدريب والمنافسات الرياضية مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي
4. مواجهة القلق السلبي وعدم التركيز والعوامل المعيقة في الانجاز الرياضي .
5. رفع التحمل النفسي لدى الرياضيين من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاها مستمرا ومثابرة قوية
6. تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب
7. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس¹.

¹ _محمد عادل رشدي _1996_ص48

خلاصة

من خلال هذا الفصل نستنتج أن ظاهرة القلق التي يتعرض لها الرياضيون تترك أثر كبير في نفسية و مرد ودية الرياضيين، حيث يمكن أن يتغير مجرى المنافسة تحت تأثير هذه الظاهرة، وقد وضعنا في هذا الفصل النقاط المميزة لظاهرة قلق المنافسة و كيفية معالجته فهو عنصر لا يمكن إهماله وهذا لما له من تأثير على مجريات و نتائج المنافسات الرياضية.

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم و طبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة. ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمكان الزماني والمكاني 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 لمبحث.

1-4 الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله ، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذا من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها فالدراسة الاستطلاعية إذ هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها ، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني ، كما تساعد البحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.

- التأكد من صلاحية أداة البحث الاستبيان وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

- وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها

- التأكد من وضوح التعليمات

- المعرفة المسبقة لظروف إجراءات الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها مواجهتنا.

واشتملت دراستنا الاستطلاعية على مجموعة من الخطوات وهي كالتالي:

الخطوة الأولى: قمنا بزيارة الرابطة الولائية لولاية البويرة الذين سهلوا لنا مهمة الذهاب إلى الأندية التي قمنا فيها بدراستنا الميدانية

الخطوة الثانية: بعد اتصالنا بمسؤولي ومدربي النوادي قمنا بزيارة نادي الأمل الرياضي لبلدية الجبالية ثم قمنا بزيارة نادي جمعية الرياضية لبلدية القادرية وكان الاستقبال والتعاون معنا جيد .

الخطوة الثالثة: قمنا بزيارة نادي حمزاوية عين بسام ثم انتقلنا إلى بلدية الشرفة وزرنا نادي شبيبة بلدية الشرفة الذين استقبلونا بحفاوة وسهلوا لنا المهمة .

2-4 المنهج العلمي المتبع:

إن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبدا بدون منهج واضح الواجب اتباع خطواته بكل دقة ولقد استخدمنا في بحثنا **المنهج الوصفي** لأنه النسب لدراستنا هذه و الذي يهدف إلى "وصف الظواهر أو أحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليها في الواقع.

3-4 متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

1-3-4 تعريف المتغير المستقل: المتغير المستقل يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به، وتمثل في دراستنا: عوامل ظهور القلق .

4-3-2 المتغير التابع: وهذا المتغير هو نتاج عامل المتغير المستقل في الظاهرة و المتغير التابع في دراستنا هو لاعبي كرة القدم خلال المنافسة، والمتمثل في: لاعبي كرة القدم.

4-4 مجتمع البحث:

وهو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة.

ويتمثل في فرق تنشط في الرابطة الولائية لولاية البويرة والرابطة الجهوية بالجزائر العاصمة وهي:

- حمزاوية عين بسام.
- الأمل الرياضي لبلدية الجباجية.
- الجمعية الرياضية لبلدية القادرية.
- الشبيبة الرياضية الشرفة.

اسم الفريق	عدد اللاعبين
حمزاوية عين بسام HCAB	25
الأمل الرياضي لبلدية الجباجية ABRD	25
الجمعية الرياضية لبلدية القادرية DRBK	25
شبيبة بلدية الشرفة JSU	25

الجدول رقم 01: يبين مجتمع البحث

5-4 عينة البحث:

إن اختيار العينة له أهمية أساسية في أي بحث علمي، وهي تختلف باختلاف الموضوع، فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة، حيث أن اختيار العينة المناسبة للدراسة من أهم المعوقات التي تواجه أي باحث في أي دراسة، وتمثلت العينة في 60 لاعب من الفرق المذكورة أعلاه اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة .

6-4 مجالات البحث:

من أجل التحقق من صحة الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الهدف الذي نريد الوصول إليه قمنا بتحديد ثلاث مجالات وهي:

1-6-4 المجال البشري:

شملت دراستنا بعض لاعبي كرة القدم صنف أوسط لفرق بولاية البويرة تنشط في الرابطة الجهوية _ الجزائر _ والرابطة الولائية البويرة.

4-6-2 المجال المكاني:

قمنا ببحثنا هذا في الملاعب البلدية للأندية المذكورة في العينة وهي: ولاية البويرة.

4-6-3 المجال الزمني:

أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2024/2023، ابتداء من الوقت الذي وافقت فيه اللجنة العلمية على موضوعنا، خلال هذه الفترة قمنا بجمع المعلومات اللازمة المتحصل عليها من الاستبيان وتحليلها.

4-7 أدوات البحث:

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان ، تحتوي استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين على مجموعة من الأسئلة التي تم صياغتها لإيجاد حلول لمشكلة البحث تبعا للمنهج العلمي المتبع والذي تم تصميمه وصياغة الأسئلة والعبارات استنادا إلى آراء وتوجيهات الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المختصين في المجال التدريبي بما يتماشى مع موضوع وإشكالية البحث وفروضة.

4-7-1 الاستبيان:

يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة، فهذه المعلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية، من أجل الحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة.

أ- الأسئلة المغلقة:

هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تكمن خاصيتها في تحديد الإجابة المسبقة وتحديد الباحث، إذ يطلب من المستجوب الإجابة بنعم أو لا أو اختيار صحيح أو خطأ للإجابة الملائمة.

ب- الأسئلة نصف المفتوحة:

وهي الأسئلة التي تحوي بداخلها نوعين من الأسئلة أو هي التي تتكون من نصفين النصف الأول يكون سؤالاً مغلقاً، والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب لإدلاء رأيه الخاص.

وتكونت استمارة الاستبيان في نسختها النهائية على:

ت- سيكومترية الأداة:

الصدق الظاهري: بعد صياغتنا للاستبيان قمنا بتسليم نسخة منه للأستاذ المؤطر لتصحيح وترتيب الأسئلة حسب فرضيات بحثنا وقد تم فعلاً تحديد بعض عبارات الأسئلة من طرف الأستاذ كما قدمنا نسخاً إلى أساتذتنا بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فخرجنا باستبيان موحد.

4-8 الوسائل الإحصائية

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علمياً استخدمنا الطريقة الإحصائية لبحثنا، وهذا لكون الإحصاء الأداة

الحقيقية التي تعالج بها النتائج ، وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

-النسب المئوية

بما أن البحث كان مقتصر على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجدنا أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها، هي استخدام النسب المئوية.

طريقة حسابها:

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات $\times 100$ / عدد العينة

ع $\times 100\%$

ت $\times \%$

س = ت $\times 100$ / ع

ع : عدد العينة.

ت : عدد التكرارات

س : النسبة المئوية

خلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية ونظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث ومنهجه المتبع والمناسب للإشكالية الرئيسية المدروسة كما حددنا في هذا الفصل عينة البحث والتي اخترناها وتمثل المجتمع الأصلي للبحث، كما اخترنا الأدوات اللازمة في عملية عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموزع على عينات البحث.

1-5 عرض وتحليل النتائج

تمهيد

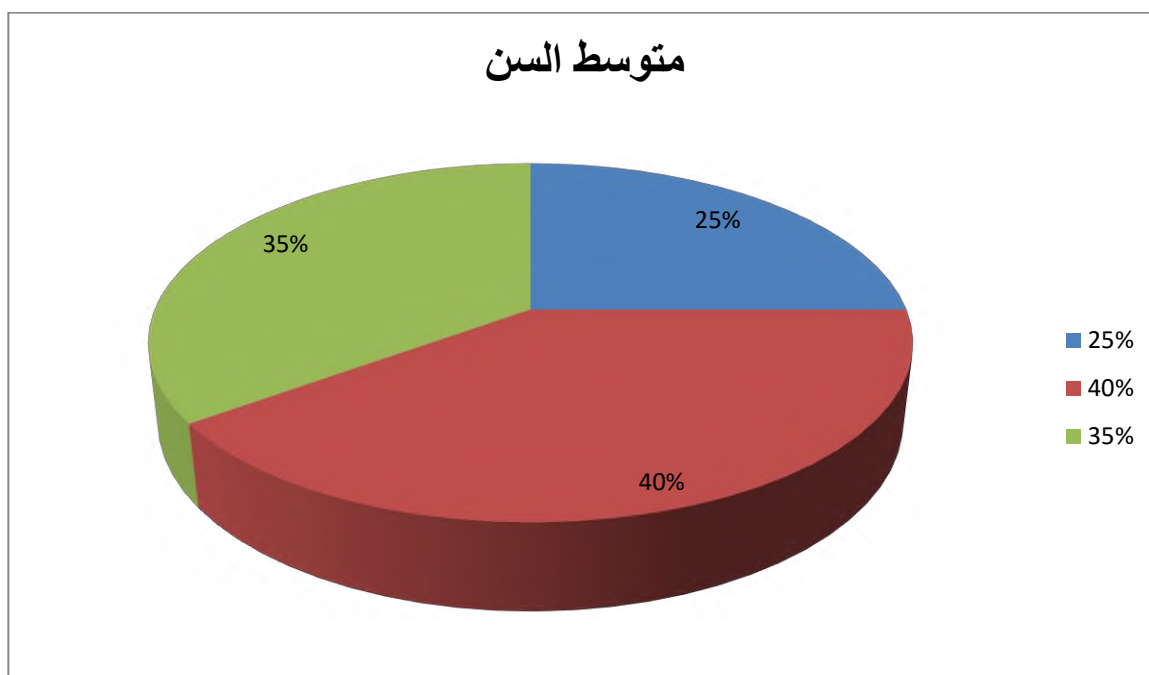
في هذا الفصل سيتم التطرق إلى نتائج الدراسة بتحليل البيانات الإحصائية من خلال الإجابات التي أدلى بها أفراد العينة (اللاعبين)، في الاستبيان الموزع عليهم بناءً على الفرضيات المقترحة في دراستنا واستخدام التحليلات المدعمة لدراستنا، ثم الخاتمة بمجموعة من النتائج والتوصيات المقترحة للتقليل من القلق أثناء المنافسة الرياضية .

1-1-5 عرض وقراءة وتحليل نتائج الجداول

الجنس: ذكر .

الجدول رقم 02: يمثل متوسط السن.

السن	التكرار	النسبة المئوية
17 سنة	15	25%
18 سنة	24	40%
19 سنة	21	35%
المجموع	60	100%

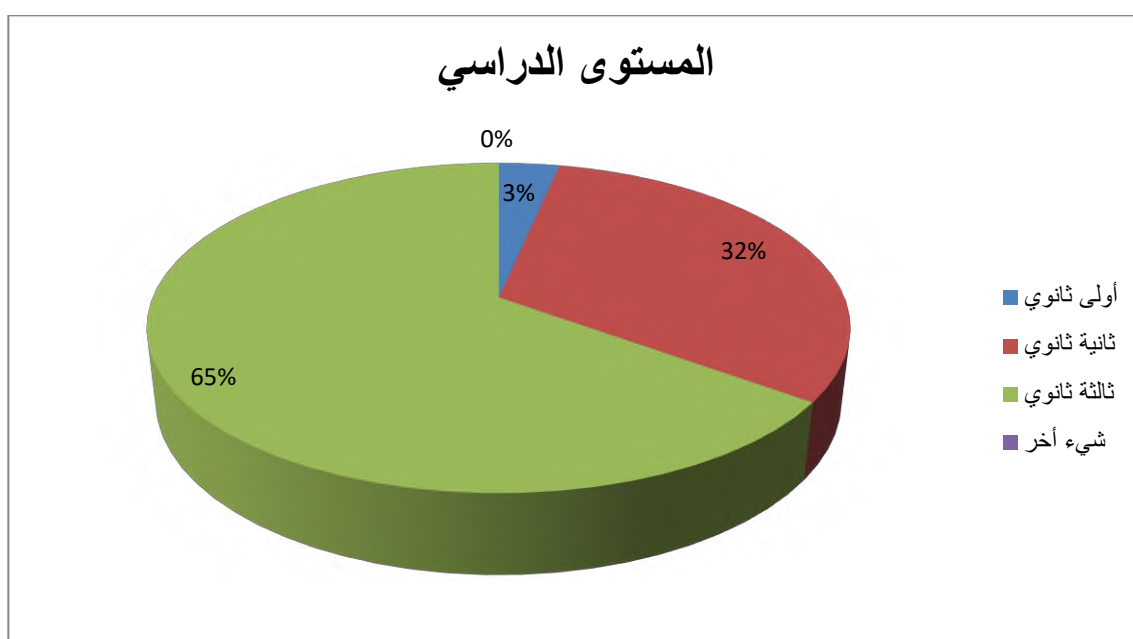


الشكل رقم 04: يمثل متوسط أعمار اللاعبين

التحليل:

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن معظم اللاعبين يبلغ اعمارهم 18 سنة بنسبة 40% تليها الفئة العمرية 17 سنة بنسبة 35% ثم اللاعبين أصحاب 17 سنة تمثلها نسبة 25%.
الاستنتاج: و منه نستنتج أن الفئة العمرية الغالبة للاعبين هي فئة 18 سنة .
الجدول رقم 03: يمثل المستوى الدراسي للاعب.

المستوى	التكرار	النسبة المئوية
أولى ثانوي	02	3.33%
ثانية ثانوي	19	31.66%
ثالثة ثانوي	39	65%
شيء آخر	00	00%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 05: يمثل النسب المئوية للمستوى الدراسي للاعبين

التحليل:

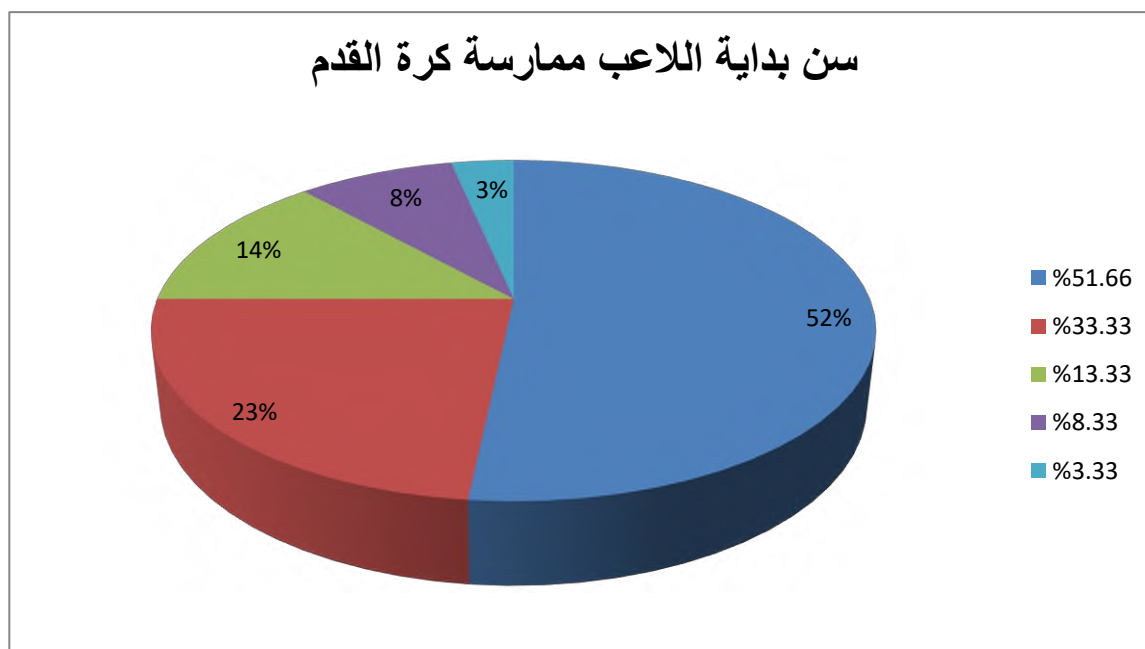
من خلال الجدول الثاني نلاحظ أن أصحاب المستوى 3 ثانوي أكثر اللاعبين بنسبة 65%، تتبعها نسبة 31.66% تمثل ذوي المستوى الثانية ثانوي، تليها نسبة 3.33% لأصحاب مستوى الأولى ثانوي.
الاستنتاج: نستنتج من خلال إحصائيات الجدول أن كل اللاعبين لازالوا يزاولون دراستهم وأكثرهم ممارسة لكرة القدم هم أصحاب السنة 3 ثانوي.

السؤال رقم 01: في أي عمر بدأت ممارسة كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة السن التي بدأ فيها اللاعب ممارسة كرة القدم.

الجدول رقم 04: يمثل نتائج إجابات السؤال الأول.

الفئة العمرية	التكرار	النسبة المئوية
U13	31	%51.66
U14	14	%33.33
U15	08	%13.33
U16	05	%8.33
U19	02	%3.33
المجموع	60	%100



الشكل رقم 06: يمثل النسب المئوية سن بداية اللاعبين في ممارسة كرة القدم

الفصل الخامس.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

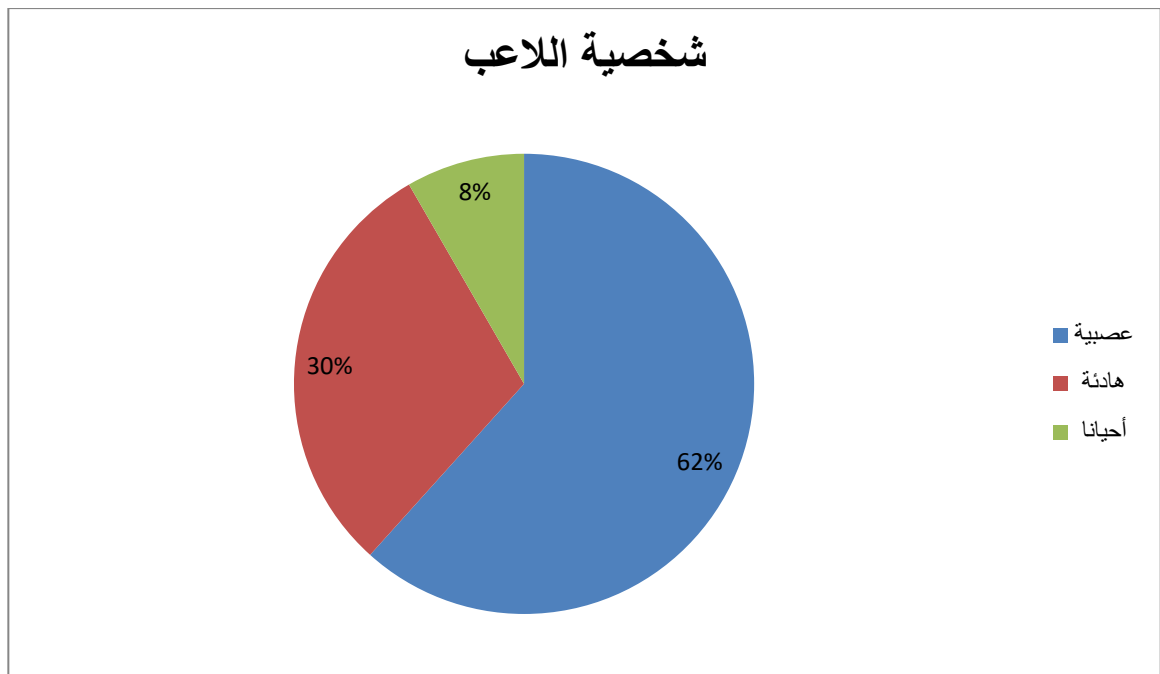
التحليل: من خلال الجدول رقم 1 ، و اعتمادا على إجابات اللاعبين، سجلنا نسبة 51.66% من اللاعبين بدأ ممارسة كرة القدم في سن 13 سنة تليها الفئة العمرية U14 بنسبة 33.33% أما بقية اللاعبين فكانت بدايتهم في الفئات العمرية U15،U16،U19، فكانت نسبهم ضعيفة على التوالي 13.33%،8.33%،3.33%
الاستنتاج : من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الفئة العمرية السائدة لبداية ممارسة كرة القدم هي U13 و هذا يدل على أن اللاعب يبدأ ممارسة كرة القدم في سن مبكرة.

السؤال رقم 02: كيف ترى شخصيتك ؟

الغرض منه: معرفة شخصية اللاعب.

الجدول رقم 05: يمثل نتائج إجابات السؤال الثاني.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
عصبية	37	61.66%
هادئة	18	30%
أحيانا	05	8.33%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 07: يمثل النسب المئوية لشخصية اللاعب

التحليل: انطلاقاً من الجدول رقم 04 يتضح لنا أن نسبة 61.66% من اللاعبين ذو شخصية عصبية أما النسبة الثانية والمقدرة بـ 30% من اللاعبين ذو شخصية هادئة والنسبة الباقية والمقدرة بـ 8.33% من اللاعبين الذين شخصيتهم غير مستقرة أحياناً هادئة وأحياناً عصبية.

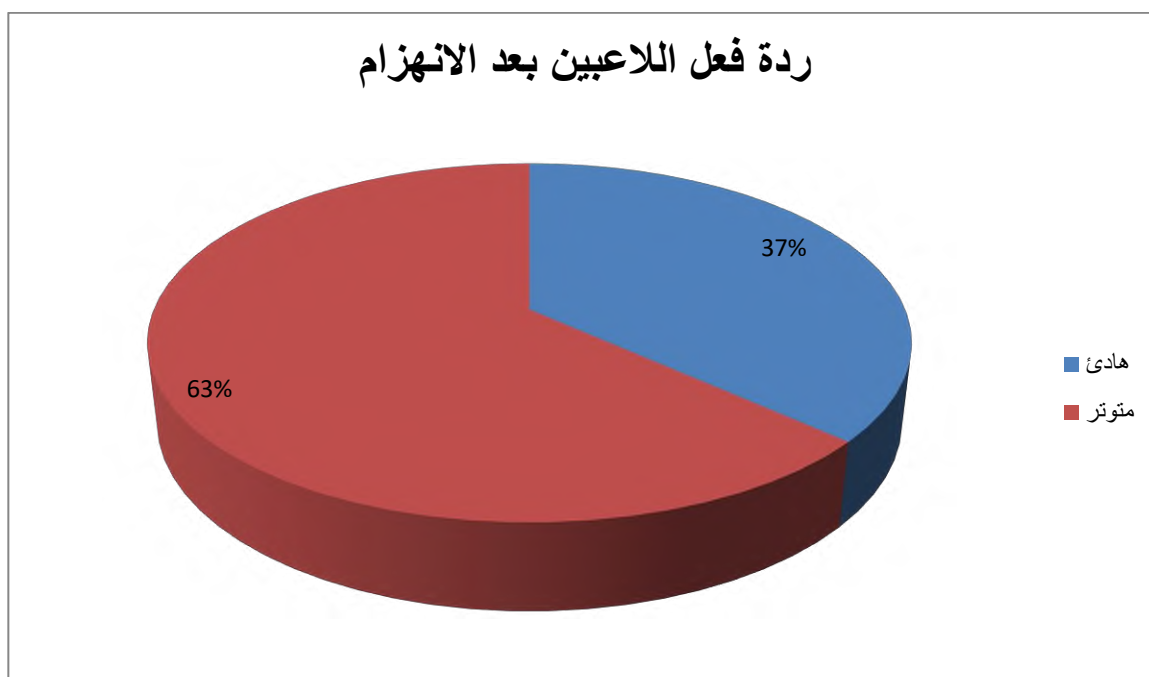
الاستنتاج: نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية وهذا ما يكون عاملاً سلبياً في المباراة .

السؤال رقم 03: إذا انهزم فريقك في مباراة ما كيف تكون ردة فعلك؟

الغرض منه: معرفة ردة فعل اللاعب بعد الهزيمة

الجدول رقم 06: يمثل نتائج إجابات السؤال الثاني

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
هادئ	22	36.66%
متوتر	38	63.33%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 08: يمثل النسب المئوية لردة اللاعبين بعد الانهزام

التحليل: يتضح من خلال الجدول ومن إجابات اللاعبين أن نسبة 63.33% من اللاعبين تكون ردة فعلهم بعد الانهزام متوترة ويشعرون بحالة من القلق والضغط والنفرة، تقابلها نسبة 33.33% من اللاعبين تكون ردة فعلهم هادئة.

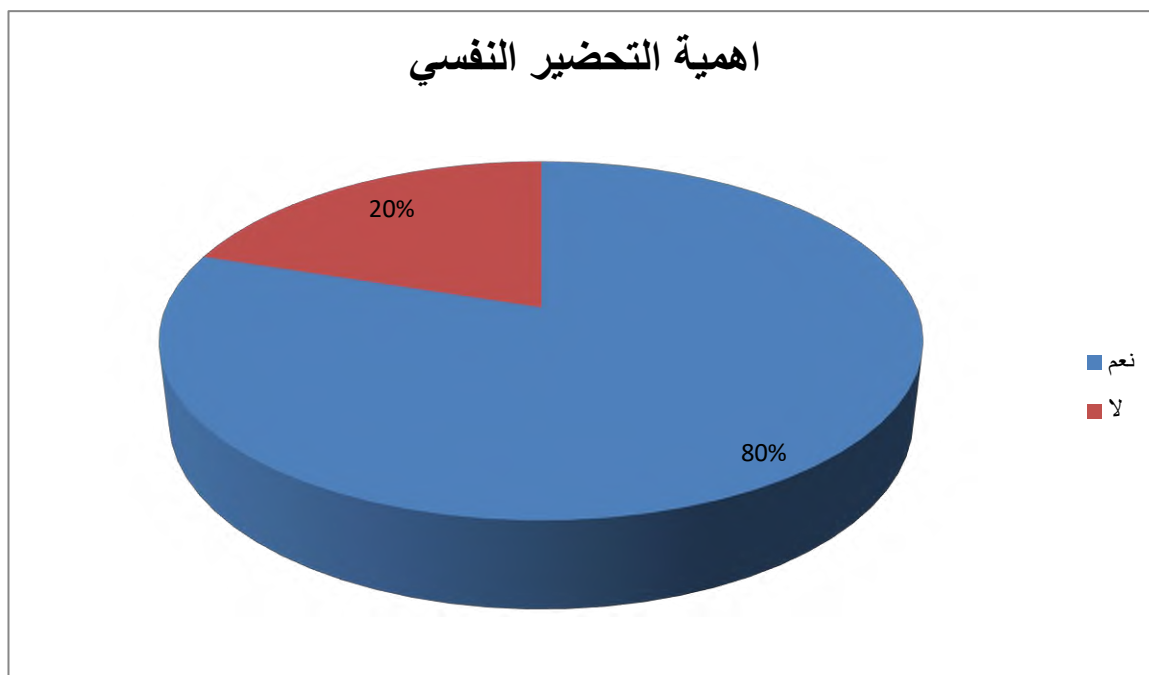
الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها ، يمكن القول ان معظم لاعبي كرة القدم يمتلكون ردة فعل متوترة ونرفزة زائدة وعدم تقبل الهزيمة.

السؤال رقم 04: هل تعطي أهمية للتحضير النفسي؟

الغرض منه: معرفة قيمة التحضير النفسي عند اللاعب

الجدول رقم 07: يمثل نتائج إجابات السؤال الثالث

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	12	80%
لا	48	20%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 09: يمثل النسب المئوية لأهمية التحضير النفسي.

التحليل: اعتمادا على الجدول رقم 03، فإن نسبة 80% من اللاعبين اجابو بلا وعدم اهتمامهم بالتحضير النفسي تقابلها نسبة 20% إجابات بنعم من اللاعبين من يهتمون بالتحضير النفسي.

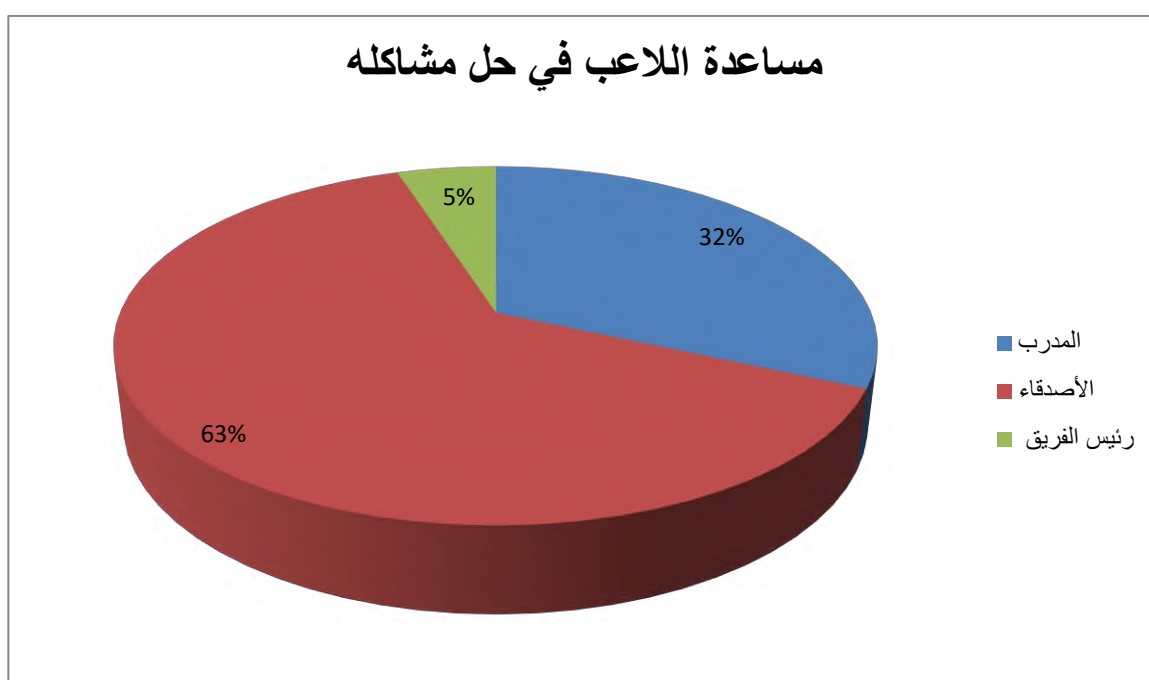
الاستنتاج: من خلال النتائج المدونة أعلاه يتبين ان معظم اللاعبين لا يهتمون بالتحضير النفسي أما جهلا منهم ماهية التحضير النفسي أو لعدم وجود طبيب نفسي في النوادي المذكورة أعلاه .

السؤال رقم 05: إذا كانت لك مشاكل شخصية من الذي يساعدك في الفريق؟

الغرض منه: معرفة الشخص الذي يثق فيه اللاعب في الفريق

الجدول رقم 08: يمثل نتائج إجابات السؤال الرابع

الشخص	التكرار	النسبة المئوية
المدرّب	19	31.66%
اللاعبين	38	63.33%
رئيس الفريق	3	5%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 10: يمثل النسب المئوية لمساعدة اللاعب في حل مشاكله الشخصية.

التحليل: اعتماداً على بيانات الجدول يتبين أن نسبة 63.33% يلجئون إلى اللاعبين في حل مشاكلهم الشخصية ونسبة 31.66% يتوجهون نحو مدربهم تليها نسبة 5% يذهبون إلى رئيس الفريق.

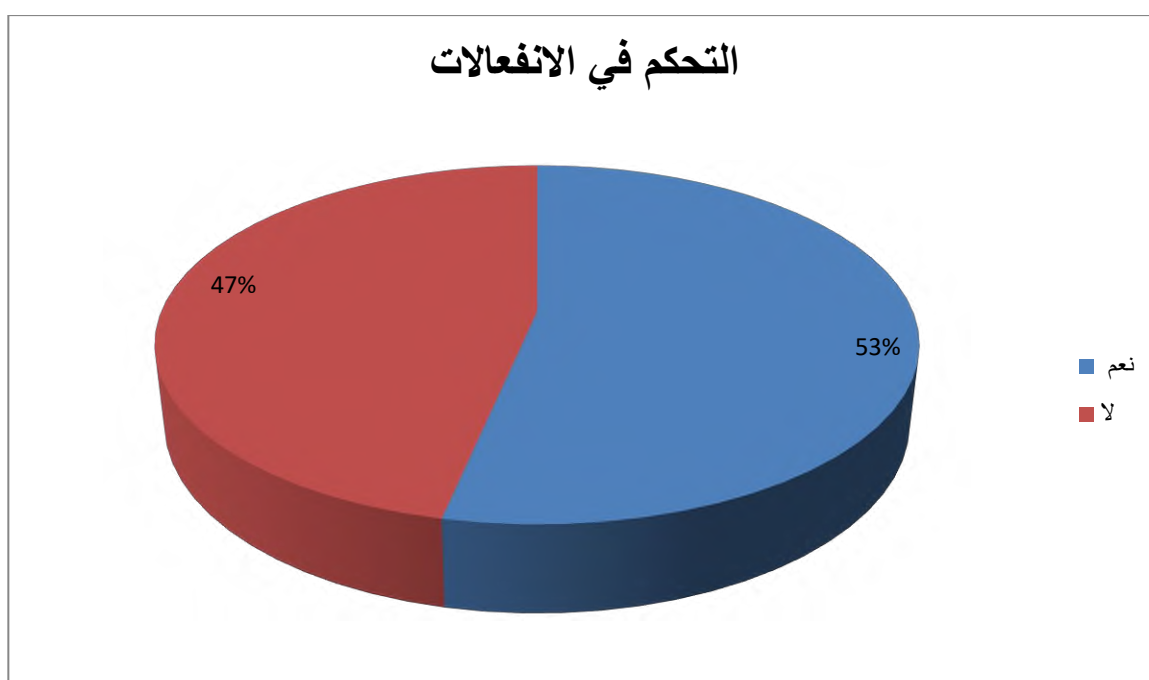
الاستنتاج: نلاحظ من خلال الجدول أن معظم اللاعبين يحلون مشاكلهم الشخصية فيما بينهم لعامل الصداقة الرابط بينهم، والبعض يلجأ إلى المدرب ورئيس الفريق لحل مشاكلهم الشخصية.

السؤال رقم 06: عندما تسوء الأمور تتحكم في انفعالاتك؟

الغرض منه: استطاعة اللاعب في التحكم في انفعالاته.

الجدول رقم 09: يمثل نتائج إجابات السؤال الثالث.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	32	%53.33
لا	28	%46.66
المجموع	60	%100



الشكل رقم 11: يمثل نسبة التحكم في الانفعالات

التحليل: نلاحظ من خلال هذه الإحصائيات والنسب المئوية ان معظم اللاعبين لا يتحكمون في انفعالاتهم النفسية، وهذا ما تمثله إجابات اللاعبين بنسبة %53.33 اجابو بنعم، تقابلها نسبة %46.33 اجابو بلا.

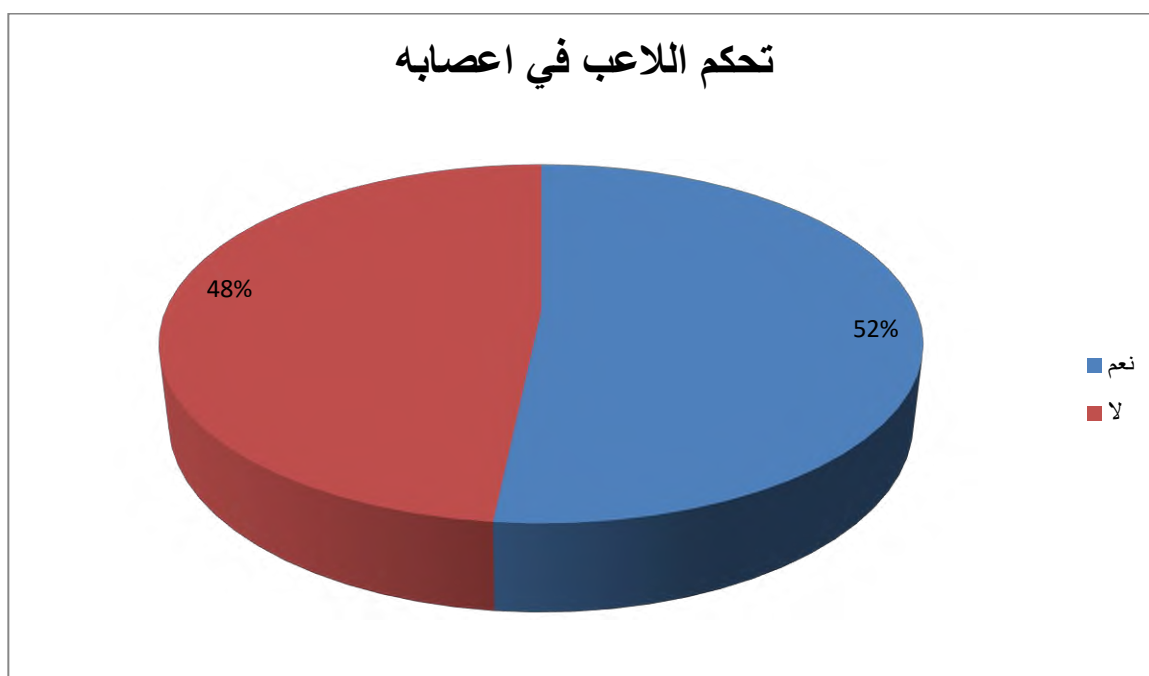
الاستنتاج: توضح إجابات اللاعبين ان جل اللاعبين لا يتحكمون في انفعالاتهم أثناء المنافسة الرياضية

السؤال رقم 07: هل تفقد أعصابك في حال استفزازك خلال المنافسة ؟

الغرض منه: معرفة مدى تحكم اللاعب في أعصابه.

الجدول رقم 10: يمثل نتائج إجابات السؤال الثالث

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	31	51.66%
لا	29	49.33%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 12: يمثل النسب المئوية لتحكم اللاعب في أعصابه

التحليل: من خلال بيانات الجدول ونسب الدائرة النسبية أعلاه والتي جاءت فيها النسب متقاربة يتضح ان اللاعبين يفقدون أعصابهم بنسبة تقدر ب 51.66% في حين اللاعبين الذين يتحكمون في أعصابهم أثناء المنافسة كانت حوالي 49.99%.

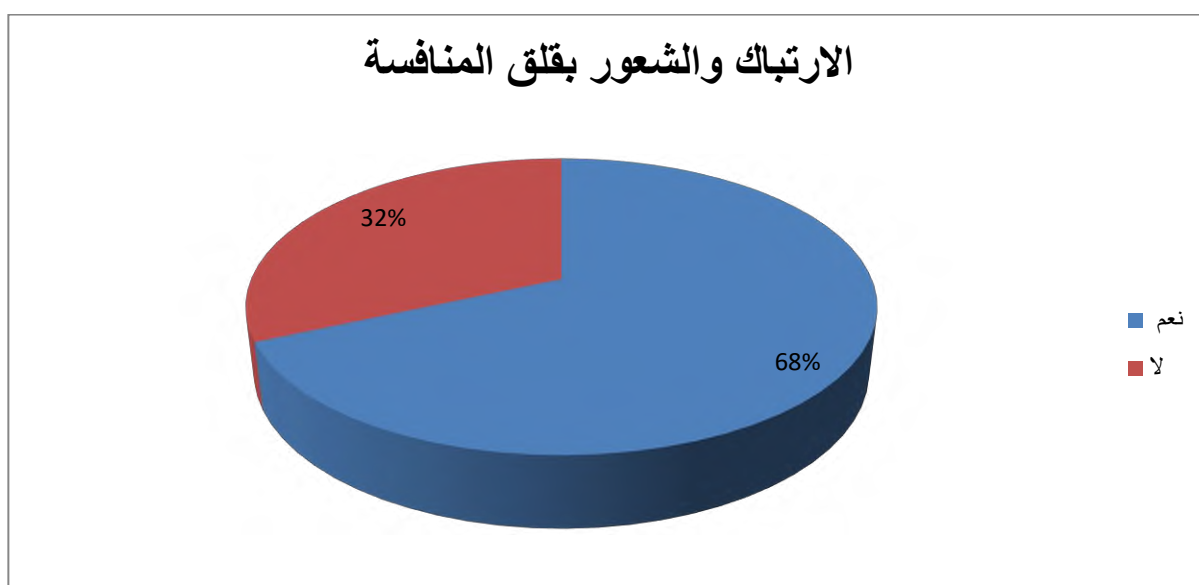
الاستنتاج: نستنتج من المعطيات أن هناك لاعبين يفقدون أعصابهم أثناء المنافسة وهناك آخرون يتحكمون في أعصابهم أثناء المنافسة.

السؤال رقم 08: هل الارتباك راجع إلى شعورك بقلق المنافسة؟

الغرض منه :معرفة مصدر الارتباك لدى اللاعب

الجدول رقم 11:يمثل نتائج السؤال السابع

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	41	68.33%
لا	19	31.33%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 13:يمثل النسب المئوية لمصدر الارتباك في الشعور بقلق المنافسة

التحليل: اعتمادا على إجابات اللاعبين، و المتمثلة بالجدول رقم 07، فإن نسبة 68.33% من اللاعبين أجابوا بأن شعورهم بالارتباك راجع إلى قلق المنافسات الرياضية بينما سجلت نسبة 31.33% لا يشعرون بالارتباك أثناء المنافسة.

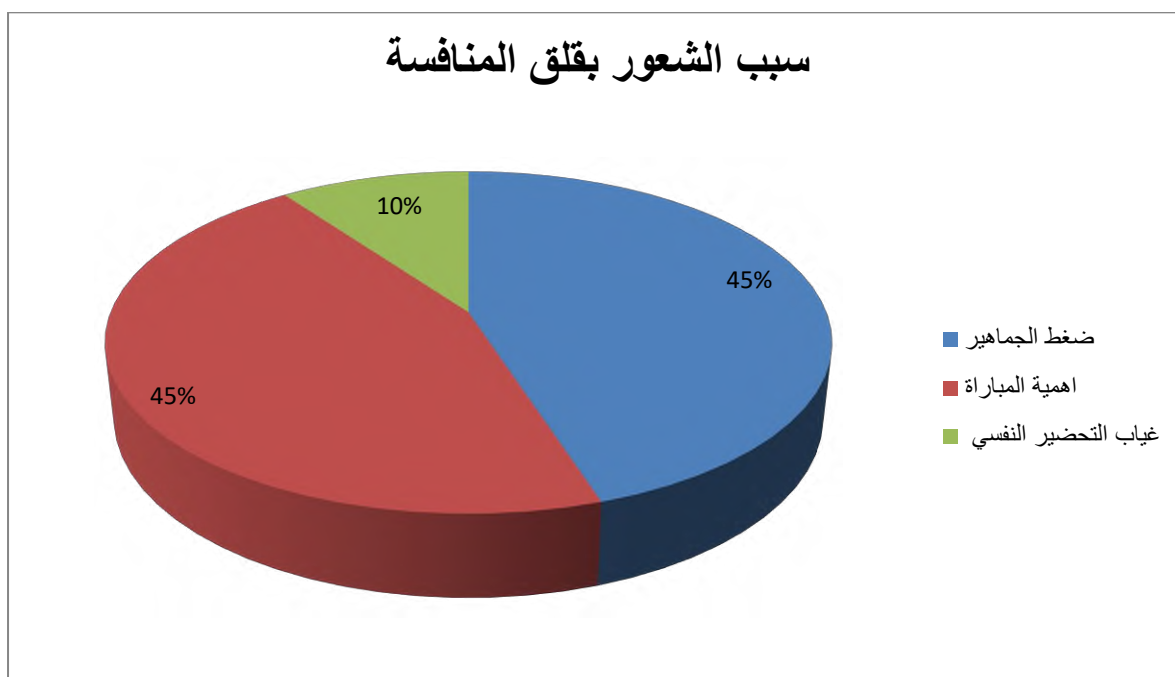
الاستنتاج: من خلال هذه النتائج، نستنتج أن الارتباك في المنافسات الرياضية يرجع إلى شعور اللاعب بقلق المنافسة.

السؤال رقم 09: ما سبب الشعور بالارتباك؟

الغرض منه : معرفة سبب الشعور بالارتباك لدى اللاعب.

الجدول رقم 12: يمثل نتائج السؤال الثامن.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
ضغط الجماهير	27	45%
أهمية المباراة	27	45%
غياب التحضير النفسي	06	10%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 14: يمثل النسب المئوية لسبب الشعور بقلق المنافسة

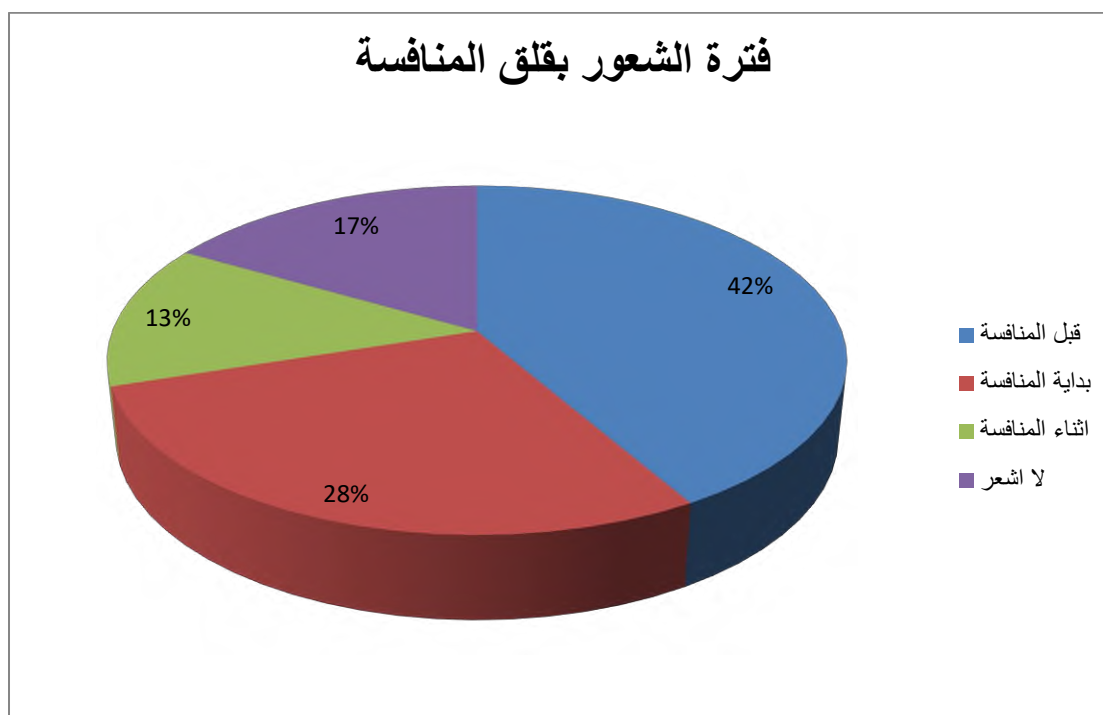
التحليل: من خلال الجدول يتضح أن كل اللاعبين سبب شعورهم بقلق المنافسة يعود إلى ضغط الجماهير وأهزيجهم المختلفة وأهمية المباريات بنسبة متساوية 45%، تقابلها نسبة تمثل غياب التحضير النفسي 10% .
الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية اللاعبين سبب شعورهم بقلق المنافسة يعود إلى ضغط الجماهير وأهمية المباريات.

السؤال رقم 10: ما هي الفترة التي تشعر فيها بقلق المنافسة ؟

الغرض منه: معرفة فترة شعور اللاعب بقلق المنافسة.

الجدول رقم 13: يبين نتائج السؤال التاسع.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
قبل المنافسة	25	41.66%
بداية المنافسة	17	28.33%
أثناء المنافسة	8	13.33%
لا اشعر	10	16.66%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 15: يمثل النسب المئوية لفترة الشعور بقلق المنافس.

التحليل: اعتمادا على الجدول رقم 08 ، فإن نسبة 41.66% من اللاعبين أجابوا بأن فترة الشعور بقلق المنافسة تكون قبل المنافسة، بينما توزعت الإجابات قلق بداية المنافسة بنسبة 28.33 % ، تليها نسبة عدم الشعور ب 16.66% ثم جاءت نسبة قلق فترة أثناء المنافسة ب 13.33 % .

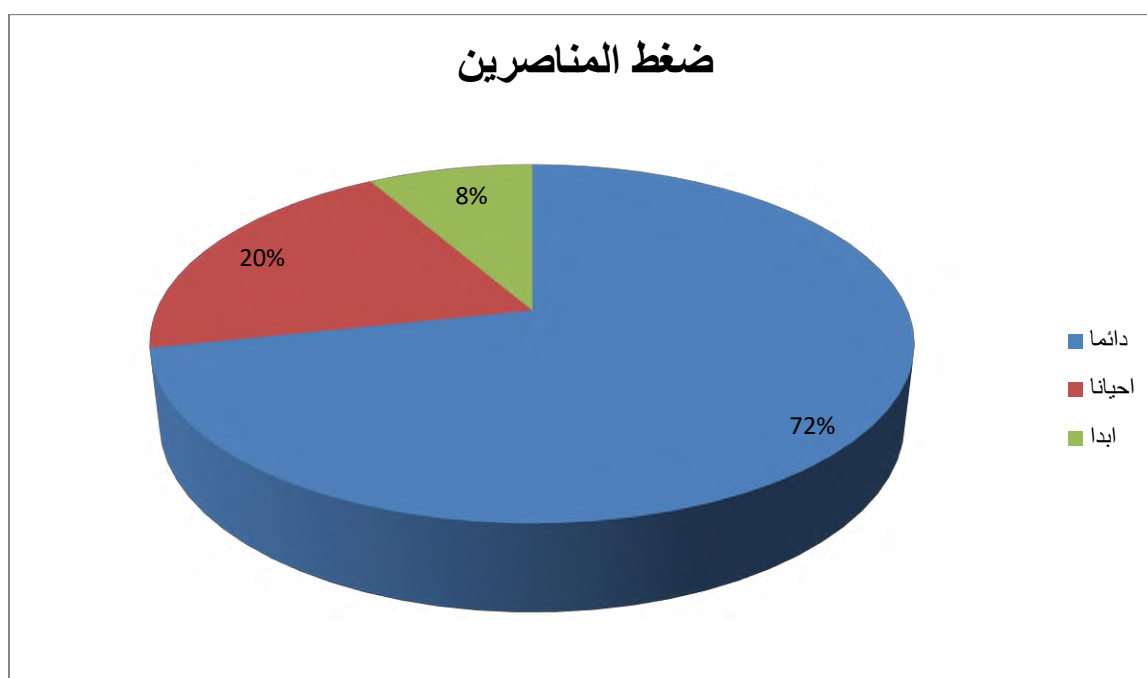
الاستنتاج: من خلال النتائج المدونة أعلاه، نستنتج أن فترة الشعور بقلق المنافسة لدى اللاعبين، تكون عادة قبل المنافسة.

السؤال رقم 11: هل ضغط المنصرين يؤدي إلى خفض مستواك ؟

الغرض منه: معرفة تأثير ضغط المنصرين على مستوى اللاعب

الجدول رقم 14: يبين نتائج السؤال العاشر

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
دائما	43	71.66%
أحيانا	12	20%
أبدا	05	8.33%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 16: يمثل النسب المئوية لضغط المنصرين في خفض مستوى اللاعبين

التحليل: من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن نسبة 71.66% من اللاعبين ينخفض مستواهم بضغط المنصرين تليها

نسبة 20% من اللاعبين الذين ينخفض مستواهم أحيانا، تتبعها نسب 5% تمثل اللاعبين الذين لا يبالون بضغط

المنصرين أبدا ومستواهم ثابت.

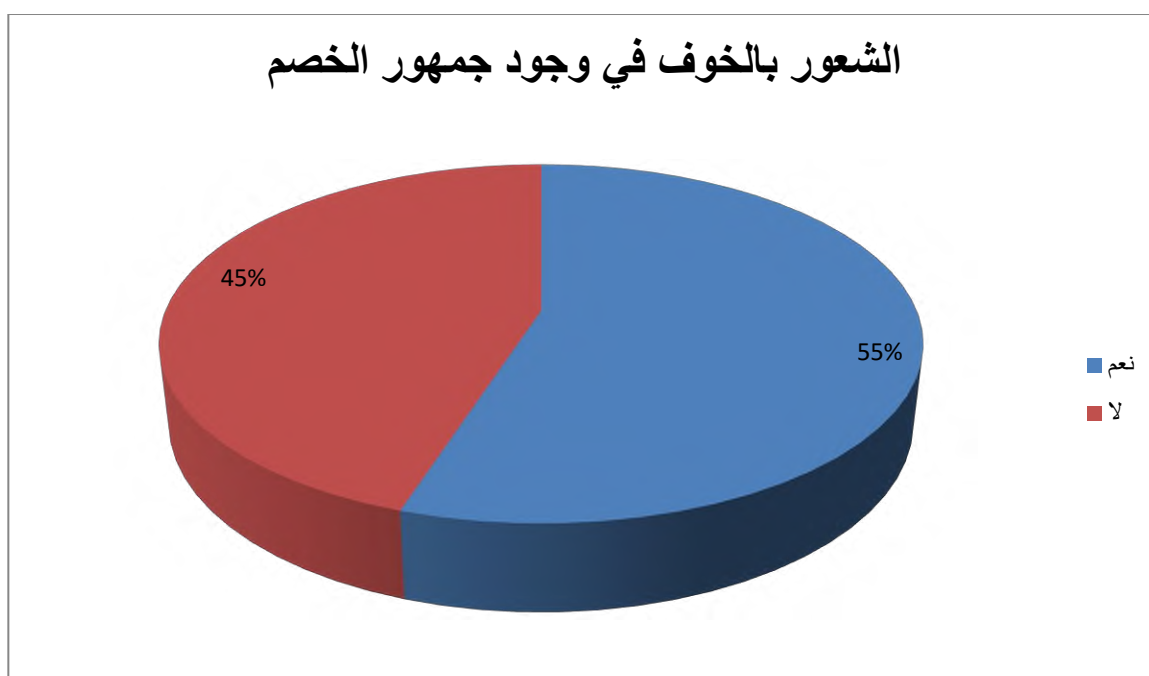
الاستنتاج: نستنتج من بيانات الجدول أن معظم اللاعبين ينخفض مستواهم بسبب ضغط المنصرين بشتى أنواعه.

السؤال رقم 12: هل تشعر بالخوف في وجود جمهور الخصم؟

الغرض منه: معرفة شعور اللاعب بالخوف في وجود جمهور الخصم.

الجدول رقم 15: يمثل نتائج إجابات السؤال الحادي عشر.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	33	55%
لا	27	45%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 17: يمثل النسب المئوية لشعور الخوف في وجود جمهور الخصم

التحليل: من خلال الجدول رقم نلاحظ أن نسبة 55% من اللاعبين يرون أن ضغط مناصري فريق الخصم يؤدي شعورهم بالخوف والتوتر داخل الميدان، أما نسبة 45% فيرون أن جمهور فريق الخصم لا يؤثر عليهم ولا يحسون بشعور الخوف في وجودهم .

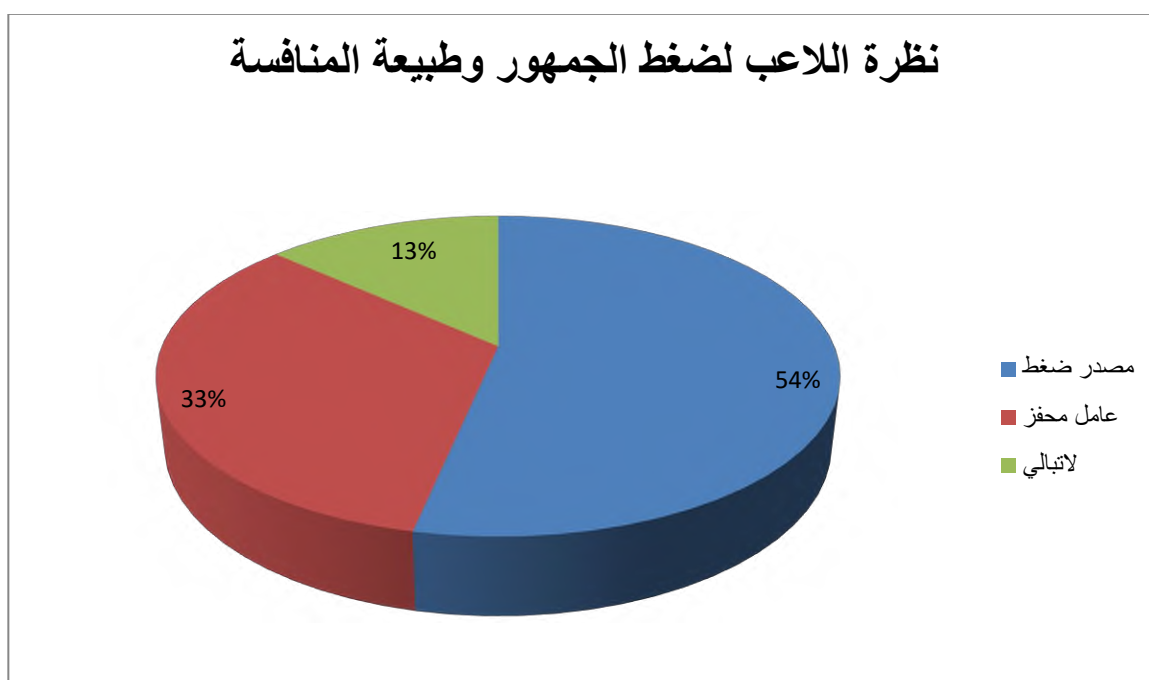
الاستنتاج: نستنتج أن لوجود جمهور فريق الخصم أثر سلبي على نفسية اللاعبين ويشعرهم بالخوف مما يؤثر على أدائهم أثناء المنافسة.

السؤال رقم 13: كيف ترى ضغط الجمهور وطبيعة المنافسة؟

الغرض منه: معرفة رؤية اللاعب لضغط للجمهور وطبيعة المنافسة.

الجدول رقم 16: يمثل نتائج إجابات السؤال الثاني عشر.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
مصدر ضغط	39	65%
عامل محفز	13	21.66%
لا تبالي	08	13.33%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 18: يمثل النسب المئوية لنظرة اللاعب للجمهور في بداية المنافسة

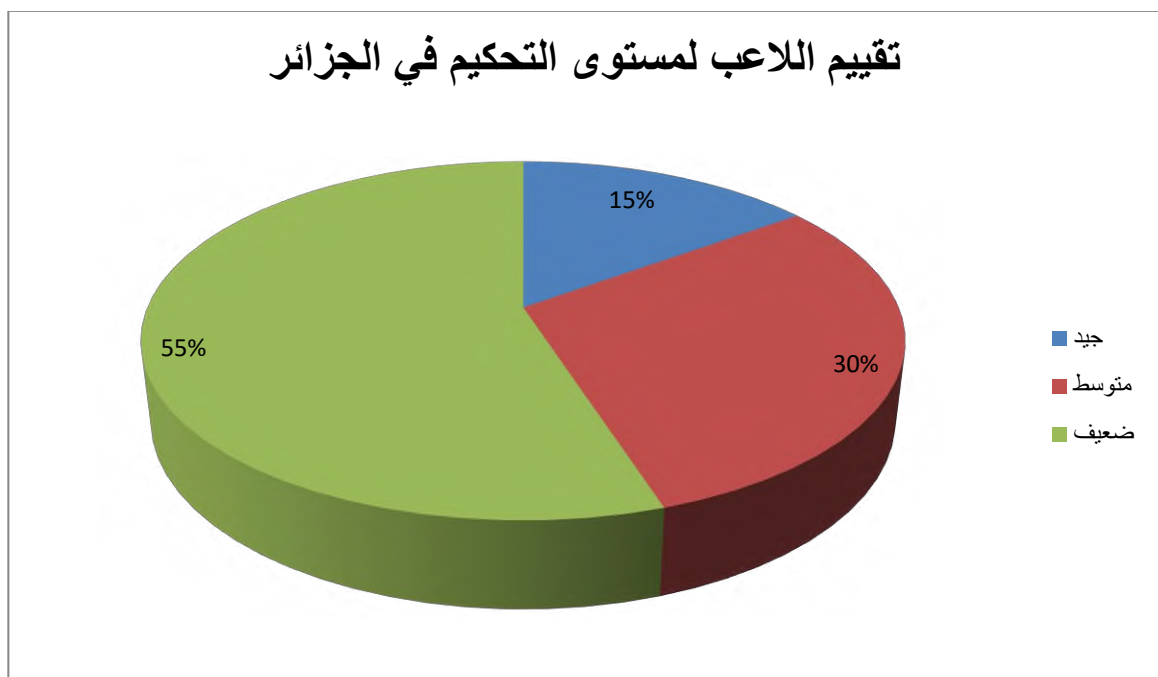
التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن اللاعبين ينظرون إلى الجمهور على أنه مصدر ضغط من خلال النسبة التي أجابت بمصدر ضغط والتي قدرت بـ 65% أما الفئة التي أجابت بعامل محفز كانت نسبتها 21.66% تليها نسبة اللاعبين الغير مبالين بالجمهور والتي أجابت بلا أبالي بنسبة 13.33%.
الاستنتاج: من خلال المعطيات يمكن القول ان اللاعبين يرون ان الجمهور هو عبارة عن مصدر ضغط له تأثير سلبي على نفسياتهم وأدائهم.

السؤال رقم 14: كيف ترى مستوى التحكيم في الجزائر ؟

الغرض منه: معرفة تقييم اللاعب لمستوى التحكيم في الجزائر

الجدول رقم 17: يمثل نتائج إجابات السؤال الثالث عشر

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
جيد	09	15%
متوسط	18	30%
ضعيف	33	55%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 19: يمثل النسب المئوية لتقييم اللاعب لمستوى التحكيم

التحليل: من خلال نسب الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن اللاعبين يرون التحكيم في الجزائر انه ضعيف وفي غير المستوى، وذلك من خلال النسبة التي أجابت بضعيف بحوالي 55%، تتبعها الفئة الثانية التي رأت أن التحكيم في الجزائر متوسط بنسبة 30%، تليها إجابة اللاعبين الذي يثقون في التحكيم الجزائري ويرونه جيد بنسبة 15%.

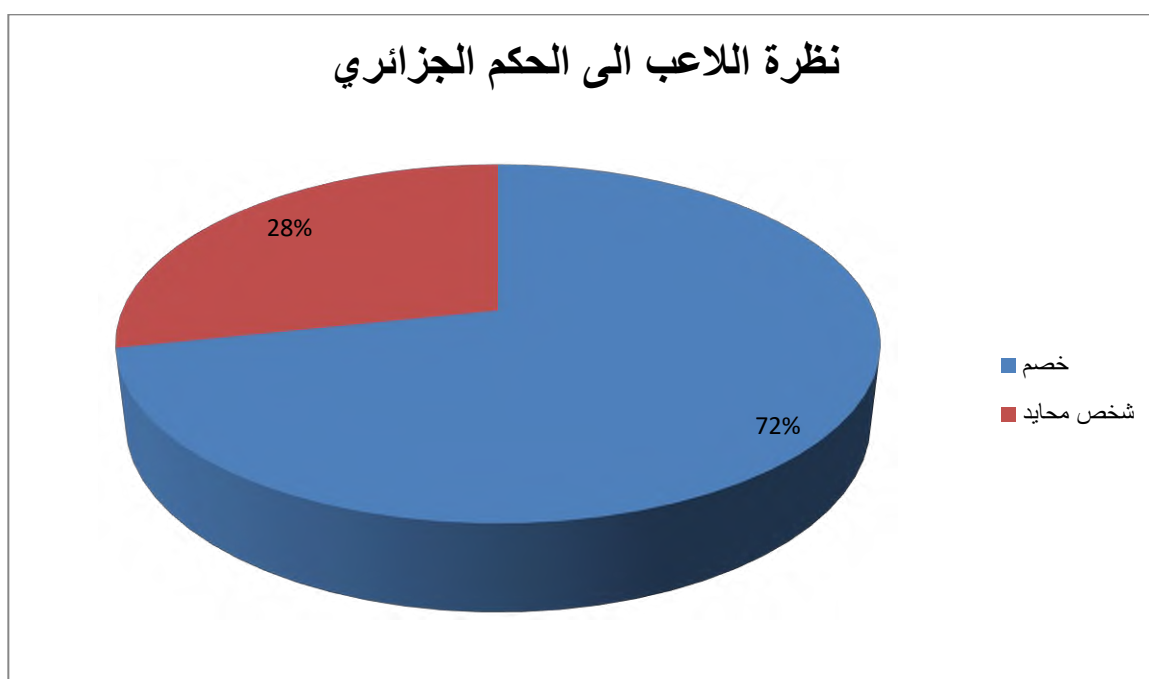
الاستنتاج : نستنتج من خلال هاته البيانات ان اللاعبين يروون مستوى التحكيم ضعيف في الجزائر مبدئين امتعاضهم منه ومن قراراته أثناء المنافسة.

السؤال رقم 15: كيف تنتظر إلى الحكم؟

الغرض منه: نظرة اللاعب إلى الحكم في الجزائر.

الجدول رقم 18: يمثل نتائج إجابات السؤال الرابع عشر.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
خصم	43	71.66%
شخص محايد	17	28.33%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 20: يمثل النسب المئوية لنظرة اللاعب إلى الحكم الجزائري

التحليل: تبين إحصائيات الجدول أن غالبية اللاعبين يرون في الحكم الجزائري خصما لهم من خلال الإجابة بخصم بنسبة 71.66% أما الفئة الثانية ترى في الحكم شخصا محايد من خلال إجاباتهم بشخص محايد بنسبة تقدر بـ 28.33%.

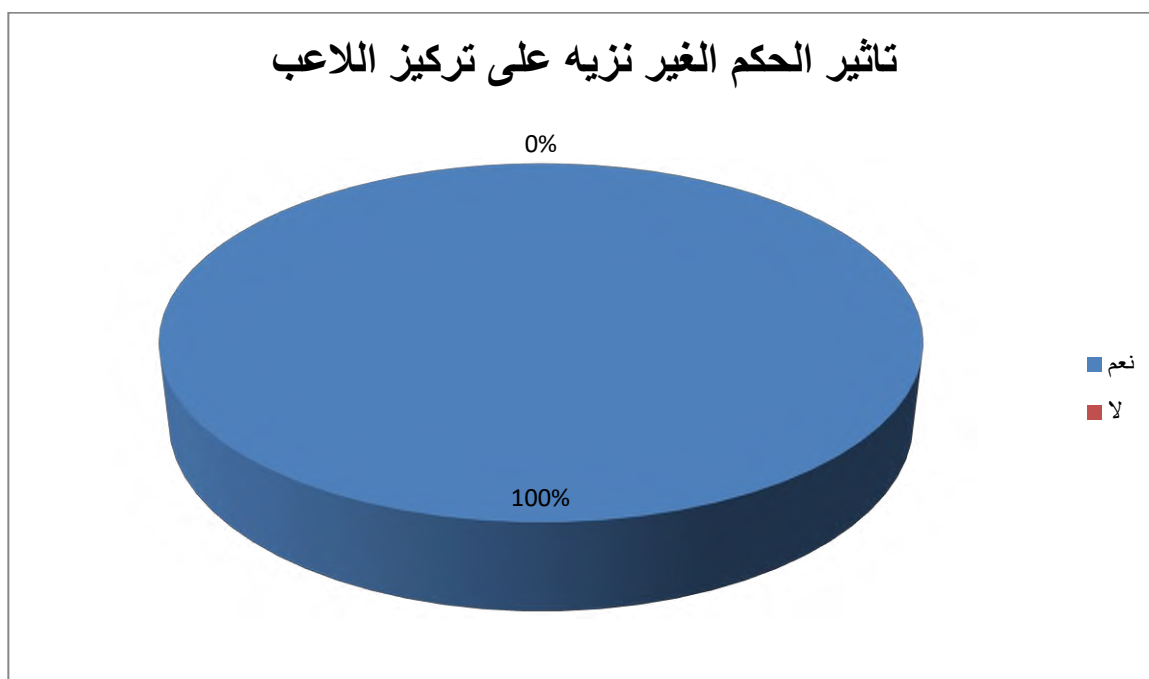
الاستنتاج: نستنتج من المعطيات أن الغالبية لساحقة للاعبين يروون الحكم على انه خصم لهم في المباراة.

السؤال رقم 16: هل تفقد تركيز إذا كان الحكم غير نزيه؟

الغرض منه: معرفة تأثير الحكم الغير نزيه على تركيز اللاعب.

الجدول رقم 19: يمثل نتائج إجابات السؤال الخامس عشر.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	60	%100
لا	0	%00
المجموع	60	%100



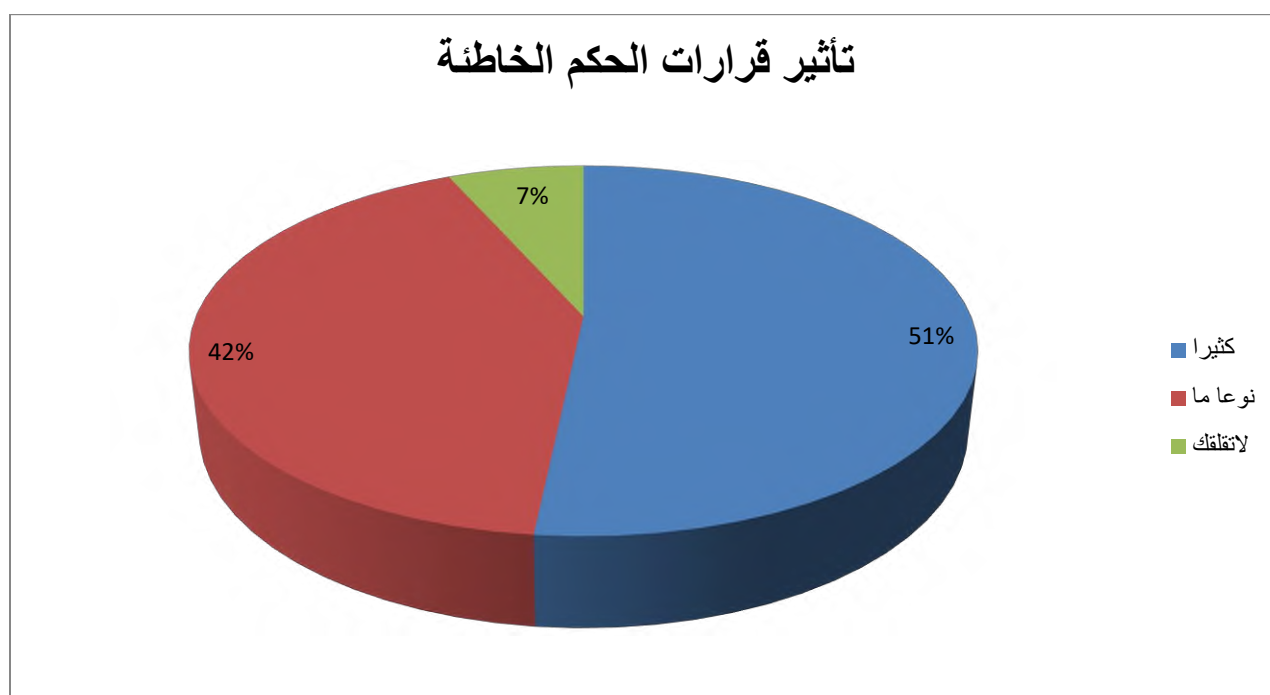
الشكل رقم 21: يمثل النسب المئوية لتأثير الحكم الغير نزيه على نفسية اللاعب

التحليل: من خلال الدائرة النسبية يتضح جليا ان كل اللاعبين يفقدون تركيزهم أثناء المنافسة إذا كان الحكم غير نزيه في قراراته وجاءت إجاباتهم ب نعم بنسبة 100%.

الاستنتاج: نستنتج من هذه الإحصائيات ان كل اللاعبين يفقدون تركيزهم في المباريات إذا كان الحكم منحازا وغير نزيه.

السؤال رقم 17: هل تقلقك قرارات الحكم الخاطئة المتكررة ؟
الغرض منه: معرفة علاقة قلق المنافسة لدى اللاعب بقرارات الحكم.
الجدول رقم 20: يبين نتائج السؤال السادس عشر.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
كثيرا	31	51.66%
نوعا ما	25	41.66%
لا تقلقك	04	6.66%
المجموع	60	100%



الشكل رقم 22: يمثل النسب المئوية لتأثير قرارات الحكم الخاطئة على اللاعبين

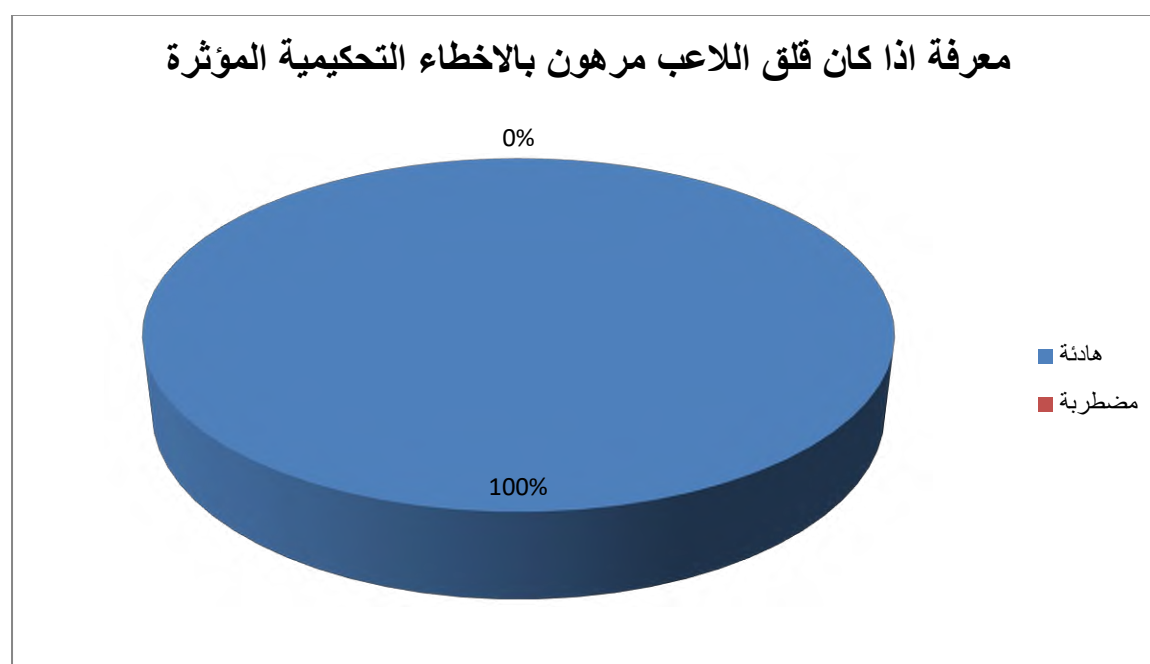
التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن غالبية اللاعبين يقلقهم الحكم عندما يكون قراره خاطئ وذلك من خلال النسبة التي أجابت ب كثيرا والتي قدرت ب 51%، أما الفئة الثانية فتري أن قرارات الحكم الخاطئة تقلقهم نوعا ما قدرت نسبة إجابتهم ب 42%، فيما ترى الفئة الثالثة أن قرارات الحكم الخاطئة لا تقلقهم بتاتا.
الاستنتاج: نستنتج من خلال هذه المعطيات أن جل اللاعبين يتأثرون كثيرا بقرارات الحكام الخاطئة .

السؤال رقم 18: في رأيك قلق اللاعب مرهون بالأخطاء التحكيمية المؤثرة للحكم ؟

الغرض منه: معرفة إذا كان قلق اللاعب مرهون بالأخطاء التحكيمية المؤثرة .

الجدول رقم 21: يبين نتائج السؤال السابع عشر

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	60	%100
لا	0	%00
المجموع	60	%100



الشكل رقم 23: يمثل النسب المئوية لتأثر نفسية اللاعب والحكم النزيه

التحليل: نلاحظ من خلال إحصائيات الجدول ونسب الدائرة النسبية أعلاه، أن قلق اللاعبين مرهون بالأخطاء

التحكيمية المؤثرة للحكم وجاءت إجاباتهم بنعم بنسبة 100%، تقابلها نسبة معدومة للإجابة بلا.

الاستنتاج: نستنتج إن قرارات الحكم وأخطائه التحكيمية المؤثرة في سير المباراة سبب رئيسي في ظهور القلق لديهم .

2-5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات

بعد طرحنا مجموعة من الأسئلة في استبيان موجهة للاعبين قمنا بعرض الأجوبة و تحليلها وهذا أدى لاستخلاص مجموعة من النتائج و التي نقوم بمناقشتها على ضوء الفرضيات التي وضعناها محاولين تخلص ما كان من إجابات للاعبين على الاستبيان المقدم لهم فكانت النتائج كالآتي

-التحقق من الفرضية الأولى:

من خلال عرض نتائج المحور الأول الذي يمثل لنا الفرضية القائلة بأن ظهور القلق راجع بدرجة أولى إلى شخصية لاعب كرة القدم أنه تم التحقق من هذه الفرضية وذلك من خلال تحليل نتائج المحور الأول من الاستبيان و ذلك في الأسئلة من 2 إلى 07 حيث أن اللاعبين أكدوا في اجوبتهم على الأسئلة خاصة السؤال الرقم (3) بنسبة 63.33% ورقم (7) بنسبة 51.66% ورقم (8) بنسبة 68.33% ، على انه توجد علاقة بين قلق المنافسة الرياضية وشخصية اللاعب، حيث تؤكد الإحصائيات ان الشخصية المتوترة والمضطربة تشعر بالارتباك خلال المنافسة ولا تتحكم في أعصابها، فشخصية اللاعب لها دور في ظهور قلق المنافسة من ومن خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول تحصلنا على ما يلي:

- ردة فعل غالبية اللاعبين متوترة وبالتالي معظم اللاعبين ذو شخصية عصبية
- عدم الاهتمام بالتحضير النفسي ولا يعطون أي أهمية له وبالتالي يكون تحضيرهم من الناحية النفسية ضعيف.
- غالبية اللاعبين يلجئون إلى بعضهم في حل مشاكلهم الشخصية وبالتالي كتمانها عن المدرب وطاقم التدريب والمحضر النفسي.
- غالبية اللاعبين يفقدون أعصابهم أثناء المنافسة وهذا يدل على ضعف شخصيتهم من الناحية النفسية.
- غالبية اللاعبين لا يتحكمون في انفعالاتهم وهذا أمر مهم في شخصية اللاعب التي من الواجب كبت انفعاله وغضبه لكي لا يفقد تركيزه في المنافسة.
- معظم اللاعبين يرجعون شعورهم بالارتباك إلى المنافسة وهذا ان دل فإنما يدل على ضعف شخصيتهم خاصة من حيث تكوينها النفسي .

-التحقق من الفرضية الثانية

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يمثل الفرضية القائلة: طبيعة المنافسة وضغط الجماهير عامل مهم في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم، وبعد تفريغ النتائج نلاحظ من السؤال الثامن (9) والمتمثل في شعور اللاعب بقلق المنافسة إلى أي سبب راجع؟ إن معظم اللاعبين يردون السبب إلى ضغط الجماهير وأهمية المباراة حسب شكلها نهائي أو نصف نهائي أو مباراة صعود أو نزول إلى درجة ما وهو واضح من إجاباتهم بنسبة متساوية قدرت ب 45% أما السؤال العاشر (11) الذي ينص على : هل ضغط المنصرين يؤدي إلى خفض مستواك؟ فكانت نسبة الإجابة ب دائما عالية قدرت ب 71.66% والإجابة بأحيانا قدرت ب 20%، ومن هنا يتضح إن ضغط المنصرين على اللاعبين له اثر مباشر في خفض وتدني مستواهم أثناء المنافسة، أما فيما يخص السؤال الحادي عشر (12) والمتمثل شعور اللاعب بالخوف في وجود جمهور الخصم فكانت إجاباتهم بنعم

بنسبة 55% والإجابة بلا بنسبة 45%، وهذا إنما يدل على ضعف التحضير النفسي للاعبين ونقص الإعداد السيكولوجي لديهم فطبيعة المنافسة وأهميتها وضغط الجماهير السلبي يدعم ظهور قلق المنافسة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية المتمثلة في ظهور القلق يرجع لطبيعة المنافسة وضغط الجماهير .

-التحقق من الفرضية الثالثة

من خلال النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموجه للاعبين وبعد تفريغ هذه النتائج نلاحظ من السؤال الرابع عشر (14) والمتمثل كيف ترى مستوى التحكيم في الجزائر؟ فكانت النسبة متمثلة في 55 % للاعبين الذين يرون مستوى التحكيم ضعيف، أما السادس عشر (16) والمتمثل في هل تفقد تركيز إذا كان الحكم غير نزيه؟ فكانت إجابة اللاعبين ترجح انه تصرف يبعث القلق في نفسيتهم وهذا بنسبة 100%، أما السؤال السادس عشر (17) والمتمثل في :هل تقلقك قرارات الحكم الخاطئة المتكررة ؟ إن غالبية اللاعبين الذين وزعنا عليهم الاستبيان يقلقهم قرار الحكم الخاطيء والمتكرر وهذا من خلال النسبة المتمثلة في 51.66 %، والبعض يقلقهم نوعا ما بنسبة 41.33% أما اللاعبين الذين يرون انه فهم يرونه انه مصدر للتشاحن والنزفة كانت نسبتهم ، فسوء التحكيم وعدم نزاهته يدعم ظهور القلق عند اللاعبين وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة المتمثلة في يرجع ظهور القلق إلى سوء التحكيم والأخطاء التحكيمية.

-التحقق من الفرضية العامة

والتي افترضنا فيها إن لظهور قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم عدة أسباب وعوامل مساعدة في ذلك، وهذا ما اتفقت دراسة الطالبين القروي ياسين وبورقعة طه جمال الدين (2013-2014) ، بعنوان تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية مع دراستنا، حيث اكدت تولد اثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية بمعنى أن القلق له تأثير كبير على أداء الرياضي بصفة عامة وعلى لاعب كرة القدم بصفة خاصة، ومن هذا المنطلق وحسب ما استنتجناه من دراستنا هذه ان القلق أسبابه متعددة باتفاق دراستنا مع دراسة الطالبين قلاني عبد الحق وبويوسف بدر الدين (2006-2007) بعنوان دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية_دراسة ميدانية على القسم الوطني الأول كرة اليد صنف أكابر، حيث اكدت ان جمهور الخصم وعدم التحضير النفسي الجيد من طرف المدرب وأيضا المنافسة وأهمية المباراة وسوء التحكيم وقراراته الخاطئة، وغيرها من العوامل التي تعمل على ظهور القلق لدى اللاعب فكلها تؤثر سلبيا على مستوى أداء لاعبي كرة القدم، وعليه تحققت الفرضية العامة.

خلاصة

من خلال دراسة إجابات التلاميذ الخاصة بموضوع أسباب ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية أظهرت النتائج أنه هناك عدة مسببات لظهوره أهمها شخصية اللاعب أثناء تواجده داخل الميدان وكيفية تعامله مع طبيعة المنافسة وضغط الجماهير وتعامله مع قرارات الحكم الخاطئة وردة فعله في ظل تحكيم غير نزيه كل هذه العوامل تعد أسباب رئيسية في ظهور قلق المنافسة الرياضية و بالتالي له تأثير على مستوى الأداء و النتائج الرياضية و عليه فمن خلال دراستنا هذه توصلنا على إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحهما.

الاستنتاج العام

يعتبر الجانب النفسي من الجوانب المهمة التي ولّاها الباحثين أهمية كبرى في مجال كرة القدم نظرا لأهميتها الكبيرة والدور الذي تلعبه في تحقيق الانجاز الرياضي وتعتبر ظاهرة القلق من الظواهر المتفشية عند اللاعبين خلال المنافسة و التي تأثر على أداءهم ومردودهم الرياضي ولقد تطرقنا في بحثنا هذا دراسة الأسباب التي تساهم في ظهور القلق لدى اللاعبين تحت التساؤل العام المتمثل في :ماهي أسباب ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟ ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموجه للاعبين الخاص بالفرضيات الثلاث والمتمثلة في الفرضية الأولى التي تقول يرجع ظهور القلق إلى شخصية اللاعب وجدنا ان هذه الفرضية تحققت ذلك لان اللاعبين اكدوا أنهم يستجيبون للمنافسة بمشاعر الخشية و التوتر وعدم التحكم في الانفعالات النفسية وهذا ما يثبت صحة هذه الفرضية، أما الفرضية الثاني التي تقول ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية ناتج عن عدم طبيعة المنافسة وضغط الجماهير فتم التأكد من صحتها ذلك لان النتائج توضح ان اللاعبين يتأثرون بضغط الجماهير وصيحاتهم ويتولد لهم شعور القلق حسب طبيعة المباراة وأهميتها، أما الفرضية الثالثة والمتمثلة في ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية ناجم عن عدم كفاءة و نزاهة التحكيم فقد تم التأكد م نصحتها من خلال النتائج المتحصل عليها فكل اللاعبين يرون ان نفسيتهم تكون مضطربة عندما يكون التحكيم غير نزيه و في غير المستوى. و من خلال نتائج هذه الفرضيات تم التأكد أن لشخصية اللاعب و كيفية تعامله مع طبيعة المنافسة وضغط الجماهير و عدم التحضير النفسي الجيد وعدم كفاءة ونزاهة التحكيم كلها عوامل تساهم في ظهور القلق أي أنها تعتبر أسباب لشعور اللاعب بالقلق وبهذا توصلنا إلى صحة التساؤل العام.

الخاتمة

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة و كل من له علاقة بذات الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا، ورغبة منا في تحسين كرة القدم الجزائرية، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب والدوافع التي تؤدي إلى ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة وهذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق أثناء المنافسة والذي ركزنا فيه على لاعبين صنف اقل من 19 سنة لكرة القدم، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق عدة أسباب منها شخصية اللاعب في التعامل مع شعور القلق وتعامله مع أهمية المباريات وضغط الجماهير وردة فعله من سوء التحكيم وقراراته الخاطئة والتي لها اثر كبير على الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبين، وهذا ليس معناه انه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردود يتهم وإنما هناك أسباب أخرى منها سوء التسيير داخل الفريق و أهمية المنافسة، عدم وجود ثقافة كروية، وحول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل، ثم اقترحنا فرضيات رأيناها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة الاستبيان التي وزعناها على نسبة في عينة من اللاعبين توصلنا إلى أن الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهمه هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة، وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

اقتراحات وفروض مستقبلية

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجه لمختلف اللاعبين اتضح لنا أن نطرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في التخفيف من مشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية خصوصا مشكل قلق المنافسة حيث بينت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا له في بحثنا هذا ومن أهمها:

- ضرورة توجيه وإرشاد المدرب للاعبين خلال الحصة التدريبية وفي المباريات الرسمية
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية
- توعية اللاعبين بالآثار السلبية لزيادة القلق عن حده
- توفير الحوافز لرفع من دافعية الإنجاز لدى اللاعبين
- توعية المدربين بأنواع القلق
- يجب على اللاعبين مزاولة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة و استخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من أجل التخفيف من القلق.
- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- إجراء تربص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
- توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

الببليوغرافيا

قائمة المصادر والمراجع

القران والسنة

القواميس والمعاجم

- ابن منظور - لسان العرب - دار صادر - بيروت - ط3-1414هـ.
- احمد زكي بدوي - معجم العلوم الاجتماعية - المركز العربي للأبحاث ودراسة بيانات السلسلة - 2009.
- محمد أبو الفضل إبراهيم بن إسماعيل - معجم المعاني الجامع - 1143.

الكتب

عربيا

- إبراهيم علام، كأس العالم لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، 1984.
- إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم، علم النفس الرياضي، الوراق للنشر والتوزيع، ط، 2005.
- أسامة كامل راتب_الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور_دار الفكر العربي_ط1.
- أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، المجلس الوطني الثقافي والفنون والإدارة، الكويت.
- إخلص محمد عبد الحفيظ_التوجيه والإرشاد النفسي_ط3_2002.
- بسويس أحمد_أسس ونظريات الحركة_دار الفكر العربي_ط1_القاهرة.
- بهجت شعبان_التغلب على الخوف_الموسوعة النفسية_بدون طبعة_بيروت.
- جميل رومي، فن كرة القدم، دار النفائس، بيروت، ط2، 1986.
- حامد زهران_الصحة النفسية والعلاج النفسي.
- حسن احمد الشافعي وسوزان احمد علي مرسى، مبادئ البحث العلمي و التربية البدنية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية و القانون الدولي.
- خالد محمد الحشوش، القلق عند الرياضيين ،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013.
- رشيد فرحات وآخرون، موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، دار النظير عبور، عمان، ط1، 1999.
- عبد الله بن محمد بن سعد آل خنين -توصيف الأقضية في الشريعة الإسلامية - بدون ناشر - ط1-2003.
- فخري الدباغ_أصول الطب النفسي_ دار الطليعة للطباعة ط 3_بيروت.
- فوزي محمد جبل_الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية_المكتبة الجامعية_الإسكندرية.
- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1.
- كاظم ولي أغا_علم النفس الفيزيولوجي_دار الآفاق الجديدة_ط 11_بيروت.
- محمد عودة وكمال مرسي_الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام.
- محمد حسن العلاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط 8 -، القاهرة، 1992.
- مصطفى فهمي، الصحة النفسية، دارا لكتاب، ط2، القاهرة، 1987.
- محمد عبد الظاهر الطيب_مبادئ الصحة النفسية.
- محمد عادل رشدي_1996.
- محمد حسن العلاوي_علم النفس الرياضي.
- مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988.
- مصطفى غالب_الإسلام والقلق والخجل_ منشورات دار الهلال_1980.
- موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999.
- نزار المجيد الكامل طه لويس_علم النفس الرياضي_ط1_جامعة بغداد.
- سيموند فرويد، الكف والعروض والقلق، ترجمة محمد عثمان نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية.

أجنيا

- PRADET Michel, La préparation physique collection entraînement, INSER, publication, Paris 1997.,

الدوريات والمنشورات العلمية

- الأستاذ مزروع السعيد- القلق في المجال الرياضي- قسم التربية البدنية.
- شايب عماد- شالوش معتز بالله- تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية- مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر ، تخصص تدريب رياضي تنافسي- جامعة محمد الصديق بن يحي- جيجل، 2016/2017.
- لطفي الشيخ- الصحة النفسية في ضوء الكتاب والسنة وعلم النفس- أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه- جامعة ادرار- الجزائر- 2021/2022.
- مناهج التربية البدنية، منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984.
- القروي ياسين- بورقعة طه جمال الدين- تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية _ مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر - جامعة ورقلة- 2013_2014
- دراسة منصوري مصطفى _ الضغط النفسي وتأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم _ مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر _ الجزائر _ 2008_2009
- قلاني عبد الحق وبويوسف بدر الدين _ دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية _ مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر _ الجزائر _ 2006_2007

المجلات العلمية

- شريف مصطفى بورنان- قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي -المجلة العلمية لمعهد التربية البدنية -المجلد 21-جامعة الجزائر 3-العدد 1.

❖ بيانات شخصية

اسم النادي الرياضي : البلدية: الولاية:
الجنس:
السن:
التحصيل الدراسي:

❖ أسئلة الاستمارة الاستبائية

المحور الأول: يرجع ظهور القلق بدرجة أولى إلى شخصية اللاعب.

1. في أي عمر بدأت ممارسة كرة القدم؟ سنة
2. كيف ترى شخصيتك؟ عصبية ☐ هادئة ☐ أحيانا ☐
3. إذا انهزم فريقك في مقابلة ما، كيف تكون ردة فعلك ؟ هادئ ☐ متوتر ☐
4. هل تعطي أهمية للتحضير النفسي ؟ نعم ☐ لا ☐
5. إذا كان لديك مشاكل شخصية من الذي يساعدك في الفريق؟ المدرب ☐ اللاعبين ☐
رئيس الفريق ☐
6. عندما تسوء الأمور تتحكم في انفعالاتك؟ نعم ☐ لا ☐
7. هل تفقد أعصابك في حالة استفزازك خلال المنافسة ؟ نعم ☐ لا ☐

المحور الثاني: طبيعة المنافسة وضغط الجماهير عامل مهم في ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم.

8. هل الارتباك راجع إلى شعورك بقلق المنافسة؟ نعم ☐ لا ☐
9. إذا كانت الإجابة بنعم ما سبب شعورك هذا: ضغط الجمهور ☐ أهمية المباراة ☐
غياب التحضير النفسي ☐
10. ماهي الفترة التي تشعر فيها بقلق المنافسة؟ قبل المنافسة ☐ بداية المنافسة ☐
أثناء المنافسة ☐ لا اشعر ☐

11. هل ضغط المناصرين يؤدي إلى خفض مستواك؟ دائما ☐ أحيانا ☐ أبدا ☐

12. هل تشعر بالخوف في وجود جمهور الخصم؟ نعم ☐ لا ☐

13. كيف ترى ضغط الجمهور وطبيعة المنافسة ؟ عامل ضغط ☐ عامل محفز ☐ لا تبالي ☐

المحور الثالث: الأخطاء التحكيمية وسوء التحكيم عامل لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم .

14. كيف ترى مستوى التحكيم في الجزائر ؟ جيد ☐ متوسط ☐ ضعيف ☐

15. كيف تنظر إلى الحكم؟ خصم ☐ شخص محايد ☐

16. هل تفقد تركيز إذا كان الحكم غير نزيه؟ نعم ☐ لا ☐

17. هل تقلقك قرارات الحكم الخاطئة المتكررة؟ نعم ☐ لا ☐

18. في رأيك قلق اللاعب مرهون بالأخطاء التحكيمية المؤثرة للحكم؟ نعم ☐ لا ☐

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

جامعة ألكلي محند اولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ولاية البويرة

استبيان

ماهي أسباب ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة

دراسة ميدانية لاعبي اقل من 19 سنة

تحت إشراف الدكتور

اسم ولقب البحث

الأستاذة: دحماني جمال

باجي بلال

مطاري عبد الفتاح

عزيزي اللاعب:

في إطار تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس، يسعدنا أن نشركم معنا في عمل استبيان حول أسباب ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة لذا نهيب بحضرتكم حسن التعاون معنا في نقاط الاستبيان والإجابة عليها بشفافية تامة ودون أدنى مجاملة وذلك لأن مردود هذا الاستبيان سيتبين به مدى الاستفادة الفعلية من الحد من ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة .

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة التي ترونها مناسبة لكل سؤال.

السنة الدراسية 2023 — 2024