

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 أوحاج
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية



مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي
كرة القدم خلال المنافسة

دراسة ميدانية لبعض نوادي كرة القدم لو لاية البويرة فئة الأواسط

- إشراف الدكتور:

* زاوي عبد السلام

- إعداد الطالب:

بلعيدي عادل

السنة الجامعية: 2015/2014

شكر وتقدير

عملا بقوله سبحانه وتعالى:

" ولئن شكرتم لأزيدنكم... " البقرة-152

نحمد الله ونشكره ونصلي على من لا نبي بعده عليه الصلاة والسلام

نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا البحث المتواضع

وخاصة الأستاذ " د زاوي عبد السلام " الذي لم يبخل علينا

بمعلوماته وتوجيهاته ونصائحه القيّمة

كما نشكر كل الأصدقاء وزملاء الدراسة

وكل من ساندنا بنصيحة و آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

بلعدي عادل

إهداء

أحمد الله وأشكره على إتمام بحشنا هذا
والصلاة والسلام على رسول الله
أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما عز وجل

" ووصينا الإنسان بوالديه إحسانا حملته أمه وهنا علة وهن وفصاله في عامين أن اشكر لي ولوالديك " لقمان -14

إلى أول كلمة نطقها لساني وأول نظرة رأتها عيني وأول دفء في حياتي

إلى التي إن أعطيتها كنوز الأرض ما وفيتها إلى أمي العزيزة

وإلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعبي

أبي العزيز أطل الله في عمره

وإلى كل الأخوة والأخوات وكل العائلة

وإلى رفقاء العمر وكل الأصدقاء والأحباب

صارة.هديل.دعاء.هيشم.أكرم"

وإلى كل من قرأ هذه المذكرة

أهدي ثمرة جهدي

بلعدي عادل

الورقة	المحتويات
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج	محتوى البحث
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
و	ملخص البحث
م	مقدمة
مدخل عام : التعريف بالبحث	
2	أولاً - الإشكالية
3	ثانياً - الفرضيات
4	ثالثاً - أسباب اختيار الموضوع
5	رابعاً - أهمية البحث
5	خامساً - أهداف البحث
6	سادساً - تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة
لجانِبِ النظرِي للدراسات و الدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول الخلفية النظرية للدراسة	
المحور الأول: الضغط النفسي	
11	تمهيد
12	1- تعريف الضغوط
13	1-1 التعريف اللغوي
13	1-2- التعريف الاصطلاحي
14	2- تعريف الضغوط النفسية
14	3- مراحل عملية الضغط النفسي
14	4- طبيعة الضغط النفسي
15	5- كيفية حدوث الضغط النفسي
15	6- أنواع الضغوط النفسية
15	6-1- الضغوط المؤقتة
15	6-2- الضغوط الدائمة
15	6-3- الضغوط الإيجابية
16	6-4- الضغوط السلبية

17	7- إستراتيجية التكيف مع الضغط النفسي
17	7-1- الفرع إلى الله
17	7-2- التربية البدنية وطرق الاسترخاء
المحور الثاني: الأداء المهاري	
18	تمهيد
18	1- مفهوم القدرة
18	2- مفهوم الأداء
19	3- مفهوم المهارة
19	3-1- المهارات المغلقة
19	3-2- المهارات المفتوحة
20	4- مفهوم المهارات الأساسية
20	4-1- التصنيف على أساس الطبيعة متطلبات الأداء
20	4-2- لتصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء
20	5- أساليب قياس المهارات الحركية في الألعاب الرياضية
المحور الثالث: كرة القدم	
21	تمهيد
21	1- تعريف رياضة كرة القدم
22	2- ملامح كرة القدم الحديثة
22	3-متطلبات كرة القدم الحديثة
22	3-1- متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين
23	3-2- متطلبات كرة القدم الحديث حسب مراكز اللعب
23	3-2-1-متطلبات لاعبي الدفاع
23	3-2-2-متطلبات لاعبي الهجوم
23	3-2-3- متطلبات لاعبي الوسط
24	3-2-4- متطلبات مدافعي الجناح
المحور الرابع فئة الأواسط	
25	تمهيد
25	1- تحديد وتعريف فئة الأواسط
25	2- مميزات سن الأواسط
25	2-1- النمو الجسمي
26	2-2-النمو العقلي

26	3-2- النمو الاجتماعي
26	4-2- النمو الحركي
27	5-2- النمو الانفعالي
27	6-2- النمو الجنسي
27	3- مشاكل فئة الأوساط
28	3-1- المشاكل النفسية
28	3-2- المشاكل الانفعالية
28	3-3- المشاكل الاجتماعية
28	3-4- مشاكل الرغبات الجنسية
28	3-5- المشاكل الصحية
28	3-6- النزعة العدوانية
29	4- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية للمراهقين
29	5- الخصائص المرفوظيفية
المحور الخامس المنافسة	
30	مفهوم المنافسة
30	1-1- المنافسة لغويا
30	1-2- المنافسة اصطلاحا
30	2- أنواع المنافسة
30	2-1- التنافس الجماعي (زيق ضد اخر)
31	2-2- التنافس الفردي (لاعب ضد لاعب)
31	2-3- تنافس الفرد مع نفسه
31	3- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية
31	3-1- الضغط الانفعالي
31	3-2- المنافسة السابقة
31	3-3- الاستعداد للمنافسة
32	3-4- مستوى المنافسة
32	3-5- غموض المنافسة
32	3-6- نظام المنافسة
32	3-7- ترتيب المنافسة
32	3-8- اهمية المنافسة
32	3-9- موقع المنافسة

32	10-3 اختلاف أدوات المنافسة
32	11-3 - اختلاف مناخ المنافسة
33	12-3 - جمهور المنافسة
33	4- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية
34	خلاصة
الفصل الثاني الدراسات المرتبطة بالبحث	
36	تمهيد
37	الدراسة الأولى تحت عنوان الضغط النفسي وتأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم
38	الدراسة الثانية تحت عنوان الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم
40	الدراسة الثالثة تحت اثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية
42	لدراسة الرابعة تحت عنوان أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية
43	الدراسة الخامسة تحت عنوان الدور النفسي للمدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم (14-17) سنة دراسة ميدانية لقسم مايين الرباطات
45	خلاصة
الباب الثاني: الجانب الميداني	
الفصل الثالث: المنهجية المعتمدة في الدراسة	
48	تمهيد
49	1-3- الدراسة الاستطلاعية
49	2-3- المنهج العلمي المتبع
49	3-3- متغيرات الدراسة
50	4-3- مجتمع الدراسة
50	5-3- عينة البحث
51	6-3- أدوات و تقنيات البحث
51	1-6-3- الاستبيان
51	2-6-3- الملاحظة
52	3-6-3- المعادلة

52	7-3- معاملات البحث
52	8-3- الوسائل الإحصائية
54	خلاصة
الفصل الرابع: تحليل ومناقشة النتائج	
56	تمهيد
المحور الأول: بيئة الرياضي الاجتماعية وعلاقتها بالأداء المهاري	
57	1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الأول
64	2- استنتاج الفرضية الجزئية الأولى
المحور الثاني: تأثير ظروف المنافسة على الأداء المهاري للاعب كرة القدم	
65	1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثاني
72	2- استنتاج الفرضية الجزئية الثانية
المحور الثالث: نقص التحضير النفسي وتأثيره على الأداء المهاري للاعب	
73	1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثالث
80	2- استنتاج الفرضية الجزئية الثالثة
82	الاستنتاج العام
84	الاقتراحات والتوصيات
86	الخاتمة
88	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
16	يوضح مقارنة بين الضغوط الإيجابية و السلبية	01
50	يمثل مجتمع البحث	02
50	يمثل عينة البحث	03
53	نموذج لكيفية حساب كا ²	04
53	مثال تطبيقي لكيفية حساب كا ²	05
57	يوضح مدى تأثير المدرب على الأداء المهاري للاعب	06
58	يوضح الخوف من عدم رضا المدرب على الأداء المهاري للاعب	07
59	يوضح ما إذا كان اللاعب يتلقى معاملة حسنة من طرف الإدارة	08
60	يوضح الجدول ما إذا كان اللاعب يعاني من مشاكل عائلية	09
61	يوضح ما إذا كان اللاعبون يتلقون التشجيع من طرف أوليائهم للممارسة رياضة كرة القدم	10
62	يوضح مدى تأثير الجمهور على اللاعب	11
63	يمثل حالات الخوف من عدم رضا الجمهور على أداء اللاعب	12
65	يمثل مدى اهتمام اللاعبين بالمنافسة	13
66	يمثل مدى ارتياح اللاعب قبل المنافسة	14
67	يمثل مدى ثقة اللاعب في تحقيق أهدافه تحت ضغط المنافسة	15
68	يمثل مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري للاعب	16
69	يمثل شعور اللاعب أثناء المنافسات الرسمية	17
70	يمثل مدى ملائمة البرنامج المسطر للتأقلم مع المنافسة	18
71	يمثل مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري على اللاعب	19
73	معرفة ما إذا كان للفريق مرشد نفسي	20
74	يمثل مدى قيام اللاعبين بعملية التحضير النفسي قبل المنافسة	21
75	يمثل ما إذا كانت عملية التحضير النفسي عملية أساسية	22
76	يوضح مدى اهتمام المدرب بعملية التحضير النفسي	23
77	يوضح إذا ما كان للتحضير النفسي تأثير إيجابي على الأداء المهاري للاعب	24
78	يمثل ما إذا كان اللاعب يخشى من سوء الأداء المهاري نتيجة الضغط النفسي.	25
79	يمثل ما إذا كان اعتماد المدرب على اللاعب يشكل ضغطا إضافيا عليه	26

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح مدى تأثير المدرب على الأداء المهاري للاعب	57
02	يوضح الخوف من عدم رضا المدرب على الأداء المهاري للاعب	58
03	يوضح ما إذا كان اللاعب يتلقى معاملة حسنة من طرف الإدارة	59
04	يوضح الجدول ما إذا كان اللاعب يعاني من مشاكل عائلية	60
05	يوضح ما إذا كان اللاعبون يتلقون التشجيع من طرف أوليائهم للممارسة رياضة كرة القدم	61
06	يوضح مدى تأثير الجمهور على اللاعب	62
07	يمثل حالات الخوف من عدم رضا الجمهور على أداء اللاعب	63
08	يمثل مدى اهتمام اللاعبين بالمنافسة	65
09	يمثل مدى ارتياح اللاعب قبل المنافسة	66
10	يمثل مدى ثقة اللاعب في تحقيق أهدافه تحت ضغط المنافسة	67
11	يمثل مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري للاعب	68
12	يمثل شعور اللاعب أثناء المنافسات الرسمية	69
13	يمثل مدى ملائمة البرنامج المسطر للتأقلم مع المنافسة	70
14	يمثل مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري على اللاعب	71
15	معرفة ما إذا كان للفريق مرشد نفسي	73
16	يمثل مدى قيام اللاعبين بعملية التحضير النفسي قبل المنافسة	74
17	يمثل ما إذا كانت عملية التحضير النفسي عملية أساسية	75
18	يوضح مدى اهتمام المدرب بعملية التحضير النفسي	76
19	يوضح إذا ما كان للتحضير النفسي تأثير إيجابي على الأداء المهاري للاعب	77
20	يمثل ما إذا كان اللاعب يخشى من سوء الأداء المهاري نتيجة الضغط النفسي.	78
21	يمثل ما إذا كان اعتماد المدرب على اللاعب يشكل ضغطا إضافيا عليه	79

ملخص البحث

ملخص البحث

من المعروف أن لكل بحث علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث إلى البحث في الموضوع أما نحن فقد انطلقنا في موضوع بحثنا هذا من منطلق أن ظاهرة الضغط لدى الرياضيين في المنافسات تكون ناتجة عن دوافع مختلفة ومتعددة تكون سببا في سلوك الرياضي سلوكيات خارجة عن نطاق السيطرة والتحكم، مما يجعل الرياضي ينحرف عن المسار المسطر والموضوع لتحقيق الأهداف والنتائج وقد سلطنا الضوء في هذا البحث عن بعض الأسباب أي الدوافع التي تخلق للرياضي استجابات واضطرابات في وظائف الجسم وربما تعطل بعض الأعضاء والأجهزة مما يؤدي إلى تعطيل الإبداع والتفوق، ويصاب الرياضي بالتوتر والضيق والتأزم الذي يسبب له معاناة ظاهرة وعدم الكفاءة في مواجهة اغلب المواقف الرياضية، لذا قمنا باختيار موضوع بحثنا الموسوم بـ "تأثير الضغط النفسي على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة" دراسة ميدانية لفئة الاواسط بولاية البويرة- الرابطة الولائية- وطرحنا في هذا الموضوع ثلاث تساؤلات، التساؤل العام "هل ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الاداء المهاري؟" والتساؤلات الجزئية "هل البيئة الاجتماعية تؤثر على الاداء المهاري عند لاعبي كرة القدم؟" و "هل ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الاداء المهاري؟" و هل التحضير النفسي يساعد على تحصيل الاداء المهاري؟

ولقد قمنا بالإجابة عن هذه الأسئلة بإجابات مؤقتة وهي الفرضيات التي افترضناها والمتمثلة في " هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والاداء المهاري." و " البيئة الاجتماعية لها علاقة بمستوى الاداء المهاري عندا لرياضي " و " ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الاداء المهاري للاعب كرة القدم " و "نقص التحضير النفسي يؤثر سلبا على الاداء المهاري لرياضي كرة القدم" وقد بدئنا في هذا البحث بجمع المادة النظرية الخاصة بموضوع البحث والتي شملت خمسة محاور متمثلة في الضغط النفسي والاداء المهاري و كرة القدم والمنافسة وتطرقنا كذلك إلى وصنف الأواسط، و بعد الإلمام بالجانب النظري استوجب علينا التوجه إلى الميدان لتجسيد الظاهرة حيث قمنا باختيار منهج البحث المناسب والعينة الدراسة الإحصائية... الخ، 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 الكرام من اجل تحكيمها ثم وزعناها على 60 لاعب بصفة عشوائية لبعض فرق الرابطة الولائية لولاية البويرة التي كانت مجتمع بحثنا والمتمثل في ثلاثة فرق أي مجموعه خمسة وسبعون لاعب، وبعد جمع النتائج قمنا بتحليلها ومناقشتها ومقابلة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات، وتوصلنا إلى صحة الفرضيات التي افترضناها والتأكد من انتشار ظاهرة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

الكلمات الدالة:

الضغط النفسي , الاداء المهاري ,كرة القدم ,فئة الاواسط، المنافسة.

مقدمة

مقدمة:

لا شك أن التسارع الحاصل على جميع الميادين والأصعدة لا سيما منها التغيير الاقتصادي والاجتماعي وكذا الرياضي قد ساهم إلى حد كبير في زيادة تعقيد أساليب الحياة المختلفة مما شكل عبئا إضافيا للفرد في خضم التنافس والسعي من أجل مواكبة ومجابهة صعوبة الحياة وذلك التطور الحاصل، الشيء الذي ساهم في زيادة ضغوط الحياة خاصة في القرن الحالي والذي أطلق عليه الكثير من الباحثين "عصر الضغط النفسي" وكذا "عصر القلق" لما فيه من مشاكل الحياة الصعبة.

وقد أشار "طلعة منصور" إلى ذلك ضمن قائمة الضغوط النفسية أن ظاهرة الضغوط من أكثر الظواهر اهتماما لأهميتها على مستوى الفرد والمجتمع، فموضوع الضغط النفسي يكاد يكون قضية العصر التي يعيشها الإنسان المعاصر سواء في المجتمعات المتقدمة أو النامية حتى يكاد يخلو من آثارها ونتائجها "طفل أو مراهق أو راشد في مجالات الحياة".

إلا أن صعوبة الحصول إلى ما يصبوا إليه الإنسان في خضم التنافس القائم بين الأفراد قد يشكل له عائقا نفسيا وعبئا ثقيلا بسبب عدم بلوغه مبتغاه، الشيء الذي قد يشكل عدم التوافق والالتزان في الحياة يتمخض عنها آثار سلبية من شأنها أن تشل حركات الإنسان وتجعله عاجز على تأدية مهامه، وقد لا ينعكس على الحالة النفسية للفرد فحسب بل يتعدى ذلك إلى الحالة الجسمية كذلك. ذلك ما يؤكد "محمد حسن علاوي" في كتاب سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب نقلا عن "سيللي" "أن الضغوط تعتبر من العوامل المؤثرة في حدود الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الموجودة لدى كل فرد بدرجة مختلفة كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصفة سلبية على الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية" (محمد حسن علاوي ، 1992، ص 59).

كما شملت ظاهرة الضغوط عدة ميادين لاسيما منها المجال الرياضي، فالرياضيين ليسوا في غنى عن التعرض لظاهرة الضغوط، فبالرغم من أن هناك إتفاق على أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يعتبر أحد العوامل التي لها إسهام إيجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والنفسية، وكذلك تحسين مستوى الأداء إلا أن الدراسات الحديثة تظهر أن الرياضيين يعانون من المشاكل ومن أهمها مشكلة الضغط النفسي، ومن أجل فهم أكثر لظاهرة الضغط النفسي في المجال الرياضي نقوم بدراستنا هذه والتي نبحت فيها عن علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وقد ارتأينا أن يكون تقسيم فصول الدراسة على النحو التالي، لما نراه يخدم مسارها المنهجي فقد استهل بداية بالجانب التمهيدي والذي تمثل أساسا في التطرق الإشكالية المطروحة للدراسة وكذا الفرضيات لمقترحة إلى جانب أهمية الدراسة وأهدافها وأخيرا توضيح بعض المصطلحات والمفاهيم الواردة في هذه الدراسة وإعطائها التعاريف الإجرائية تفاديا لأي لبس، ثم انتقلنا إلى الجانب النظري والذي تناولنا فيه ثلاث فصول.

الفصل الأول فقد خصصناه لكل ما له صلة بالضغوط النفسية بدءاً بمفهوم الضغوط النفسية وكذا مختلف النظريات المفسرة للضغوط مروراً بمسار الضغوط وصولاً على استراتيجيات التعامل مع الضغوط والسبل الكفيلة للتقليل منها، ثم انتقلنا إلى الفصل الثاني والذي خصصناه للأداء المهاري ومفهوم الأداء ومفهوم المهارة ثم الخصائص النفسية والبدنية للاعب كرة القدم ثم تصنيف المهارات الأساسية وقيمتها وفي الأخير قياس المهارات الحركية في الألعاب الرياضية، أما الفصل الثالث فقد تناولنا فيه رياضة كرة القدم حيث تطرقنا إلى تعريفها وتاريخ ظهورها وانتشارها ثم كرة القدم الحديثة، ثم تعريف فئة الأواسط ومميزاتها ومشاكلها وفي الأخير قواعد وخصائص شبان كرة القدم.

بعدها انتقلنا إلى الباب الثاني الذي تناولنا فيه الجانب الميداني حيث قسمناه إلى فصلين: الفصل الرابع، تطرقنا فيه إلى توضيح الطريقة المنهجية المقترحة للدراسة كالمنهج المستخدم في الدراسة وكذا التعريف بمجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة إلى جانب توضيح ووصف الأداة المستعملة في الدراسة قصد جمع المعلومات للحصول على نتائج الدراسة التالية. أما الفصل الخامس فقد خصصناه لعرض وتحليل نتائج الاستبيان.

وأخيراً قمنا بعرض خلاصة عامة للدراسة والتي أرفقناها ببعض التوصيات التي رأيناها كاقتراحات وحلول لما توصلنا إليه من نتائج، ثم خاتمة البحث، وكذا المراجع والملاحق.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

نظرا لما للتربية الرياضية من أهمية في الوقت الحالي، لم تبقى حبيسة مجال الترفيه فقط بل تحولت إلى علم من العلوم، أنشأت له معاهد خاصة متخصصة في تكوين المدربين والإطارات الرياضية ومن الأمور المعمول بها حاليا في ميدان كرة القدم هو القيام بدراسات حديثة من أجل البحث عن أفضل السبل لتطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين.

ومن خلال احتكاكنا بالميدان الرياضي وملاحظتنا تأدية اللاعبين للمهارات الحركية بصعوبة، هذا ما أيقن فينا روح البحث فوجدنا أن هناك عوامل عديدة ومختلفة مؤثرة على الأداء المهاري فالأداء هو من أهم الأسس الفيزيولوجية لأداء الحركة، والرياضي الماهر هو الذي يتحكم في أداء حركاته بإتقان ودون عناء، واهم هذه العوامل التي تؤثر على الأداء المهاري هي العوامل النفسية التي لها تأثير كبير على الرياضيين، فنحن من خلال دراساتنا هذه نحاول دراسة جانب من هذه العوامل النفسية وهو الضغط النفسي وذلك من خلال بحث علاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، فبالرغم من أن هناك اتفاق على أن ممارسة النشاط البدني والرياضي له دور ايجابي وهام في تحسين الصحة النفسية والبدنية إلا أن الدلائل تشير إلى أن اللاعبين الذين يمارسون الرياضة من أجل مستوى الأداء العالي يعانون من مشاكل الضغوط النفسية.

وإزاء هذه المشكلة التي يتعرض لها اللاعبين فإنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عنها لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتها وبالتالي الوصول باللاعبين إلى التكيف الايجابي معها.

ومن أجل فهم أكثر لظاهرة الضغوط النفسية نقوم في دراستنا هذه ببحث علاقتها بالأداء المهاري وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

التساؤل العام

- هل هناك علاقة بين الضغط النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

الأسئلة الجزئية

• هل البيئة الاجتماعية تؤثر على الأداء المهاري عند لاعبي كرة القدم؟

• هل ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الأداء المهاري؟

• هل التحضير النفسي يساعد على تحصيل الأداء المهاري؟

ولأن الفرضيات تعتبر حلولاً مؤقتة للدراسة قمنا بطرح الفرضيات التالية:

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والأداء المهاري.

وقد ترتب عن هذه الفرضيات العامة ثلاثة فرضيات جزئية هي:

الفرضيات الجزئية:

- البيئة الاجتماعية لها علاقة بمستوى الأداء المهاري عندا لرياضي.
- ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الأداء المهاري للاعب كرة القدم.
- نقص التحضير النفسي يؤثر سلبا على الأداء المهاري لرياضي كرة القدم.

3- أسباب اختيار الموضوع:

إن موضوع هذا البحث فرضه الواقع الميداني الذي يطبقه المدربون في تحضيراتهم للاعبين وهذا من خلال حصرهم لنسبة أكبر من اهتماماتهم في تطوير الصفات البدنية والتكتيكية والحركية والقدرات الخطئية، وهذا فعلا ما نلاحظه عند اللاعبين حينما يظهرون بمستوى أقل من المستوى المتوقع له، رغم التحضير الجيد من الناحية البدنية والخطئية والتكتيكية، بالإضافة إلى الحالة الانفعالية التي حصرناها في عنصر الضغط النفسي وذلك لما له من الأهمية البالغة في تنمية مستوى اللاعبين في مختلف الجوانب.

لأن التحضير النفسي لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب، بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية المختلفة.

لأن الضغط النفسي ينجر عنه عدة أمراض مؤثرة حيث يسبب ارتفاع ضغط الدم.

يؤثر في الاضطرابات الجينية، كما يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي والذي تنتشر أعصابه على جميع أنحاء الجسم.

ولأن نتائج هذا الأخير تنعكس سلبا على أداء الرياضي فيرتكب الأخطاء وتضعف قابليته في انجاز المهام المكلف بها.

تتأثر علاقته مع زملائه ويعجز على تحقيق النتائج الايجابية أو المستوى المتوقع منه ليؤثر بذلك على نفسه وبالتالي يؤثر على الفريق بأكمله.

لأن هذه الظاهرة (الضغط النفسي) تعتبر حادث الساعة التي لا ينجو منها احد، لذلك وجبت دراستها.

4- أهمية الدراسة:

- تستمد هذه الدراسة أهميتها وذلك من خلال إلقاء الضوء على مختلف الضغوطات التي تعيق الرياضيين في تطوير أدائهم والكشف عنها يعود بالفائدة على المجال الرياضي وتحسين مستواه العام.
- إطلاع القائمين على حقل الرياضة بظاهرة الضغط النفسي وانعكاسه على الأداء المهاري للرياضيين.
- التعرف على أهم مسببات الضغط النفسي لدى الرياضيين وتشخيصها لمعرفة التعامل معها ووضع إستراتيجيات وقائية للتقليل من حدتها.
- تأثير الضغط النفسي لا ينحصر في الناحية النفسية فقط بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية.

5- أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات المطروحة في الإشكالية ومن ثمة تسليط الضوء على المسببات الضغط النفسي لدى الرياضيين.
- إيجاد الحلول المناسبة والممكنة لهذه الضغوط.
- إثراء التراث العلمي في مجال الضغوط الخاصة بالرياضيين مما ساعد على استخلاص الأبعاد والآثار الناجمة عن ضغوط الرياضة.
- استخلاص مجموعة من التوصيات من أجل تحقيقها مستقبلا.
- قد تكون هذه الدراسة فاتحة لدراسات وبحوث أخرى تتناول مثل هذه المواضيع مما يساعد على التعمق في دراسة متغيرات أخرى لم تشملها الدراسة الحالية، ونحن كباحثين نحاول قدر الإمكان إنجاز الحركة الرياضية وتقديم الخدمات للمجتمع.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة:

الضغوط النفسية:

هي الإحساس عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية، والضغوط رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد عن الوفاء للمتطلبات البيئية الواقعة عليه.

الضغط:

هو كل تأثير مادي أو نفسي معنوي يأخذ أشكالا مؤثرة على سلوك الفرد، ويعوّق توازنه النفسي والعاطفي، ويؤدي إلى إحداث توتر عصبي أو قلق نفسي، يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد أو القيام بسلوك الرشيد اتجاه المواقف الإدارية التنفيذية التي تواجهه.

الأداء:

الأداء كما عرفه منصور 1973 أنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عملية وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على أمرين اثنين:

الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله أي واجباته ومسئوليته.

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية ومدى ارتباطها وأثرها.

المهارة الحركية:

الأداء الحركي شيء بالغ التعقيد لأنه مركب من عوامل عديدة ومتراطة مثل عوامل عقلية وجسمية ووظيفة تحديد الحركة نتيجة التكامل الذي ينشأ بين أعضاء الجسم المختلفة في إطار عام ووقف زمان ومكان محددين حيث أن السلوك الحركي يتميز بأنه هادف وموجه لتحقيق الهدف.

وتلعب الخلايا العصبية ومركزها المخ دور كبير في توجيه العمل العصبي المشترك والأداء بتناغم وتزامن موجه لخدمة متطلبات الأداء أو النشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد (ياسر ديور ، 1996، ص 19)

كرة القدم:

هي لعبة تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة، وفي نهاية كل طرف من طرف الملعب مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال في مرمى خصمه عبر حارس مرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس. يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل منطقة تعرف باسم منطقة الجزاء (الموسوعة المنهجية الحديثة (الرياضة)، 2002، ص 116).

الأواسط:

يقصد بها المرحلة الممتدة بين (17-21) سنة ويطلق عليها حسب علماء النفس (المراهقة)، وتعتبر المراهقة من أهم مراحل النمو، حيث تعرف من الناحية البيولوجية أنها تلك المرحلة التي تبدأ من بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، وتقع عادة ما بين (12-18) سنة.

وكلمة المراهقة (Adolescence) هي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolslora) ومعناها التدرج في أنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد (13-19) سنة إلا أن هناك مرحلة أخرى تسمى بالمراهقة المتأخرة من بينها (17-21) سنة وهي المرحلة الأكثر أهمية بالنسبة لدراستنا.

المراهقة:

تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية الاقتراب من الحلم، راهق الغلام قرب الحلم، أي بلغ حد الرجال فهو مراهق، والمراهق هو الغلام الذي قارب الحلم (ميخائيل خليل معوض، 1971، ص 73)

اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم النضج ثم الرجولة (محمد سلامة أم 1973، ص 104)

المنافسة

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم (أحمد أمين فوزي ، ص 211).

الجانب النظري

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

قبل الانطلاق في إنجاز أي مشروع أو أي عمل صغيرا كان أو كبير كان لزاما على المشرفين عن العمل أو المشروع تبيان وشرح كل ما يتعلق بالعمل الذي سينجز وذلك ليتضح الغموض ويذهب الشيء المبهم ويتضح السبيل الذي سيسلكه القائمين بالعمل، فإذن من هذا المنطلق توجب علينا وضع هذه المادة العلمية المتمثلة في الخلفية النظرية للدراسة حيث تم التطرق في محاورها إلى كل ما تعلق بموضوع بحثنا من مفاهيم ومصطلحات ومفردات هذه الدراسة.

المحور الأول: الضغط النفسي

تكمن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم، فحسب "باركستون وكولمان" (1995) أن المفهوم تكوين قرض، وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه، فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معنية كما هو الحال في تعريف الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية (علي عسكر ، 2000، ص 9).

ولقد شاع في التراث السيكولوجي عدة مصطلحات استخدمت لتدل جميعها على مضامين تكاد تكون واحدة تقريبا وتحل بعضها محل الأخرى أحيانا مفهوم الضغط والمواقف المتطرفة والشدة هي مضامين واحدة تقريبا ويبرر (لازاروس) هذه التعددية بأن السبب يرجع إلى كثرة الميادين والمجالات التي يستخدم فيها هذا المضمون إلى جانب ولع الباحثين استخدام مفهوم دون آخر أكثر دلالة وتعبير في مجال تخصصاتهم.

فيما يفصل "مانزلي" استخدام مفهوم الضغط، استخدام (إيسستين) مصطلح الصراع ليشير به إلى نفس النمط من الموقف، ويستخدم "باتل هاين" مفهوم الموافقة المتطرفة ويرادف "سعد جلال" بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة ويحل أحمد عزت راجح مفهوم الأزمة محل مفهوم الضغط.

وتحل محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات حيث تربط منه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها، فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا ولم يتفق العلماء وعلى تعريف بعينه تمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط النفسية و ما سيقدم من تعريفات ما هي إلا محاولة الإمساك ببعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية. (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص 15-16)

1- تعريف الضغوط:**1-1-1- التعريف اللغوي:**

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني ضيق على شد أو ثقل (جان بينجامين ستورا ، 1997، ص 4).

ويعرف "جرين برج" (1984) الضغوط بأنها رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد لتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات السياسية والمعممة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية (أحمد محمد عبد الخالق، 1998 ص 20).

ويعرف قاموس (oxford) الضغط بـ:

- عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه) والمثال على ذلك الفقر .
- عبارة عن قوة تتطلب جهد وطاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير).
- القوة التي يمارسها الجسم .

2-1-2- التعريف الاصطلاحي:

الضغط هو عبارة عن استجابة لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية أي الوسط الذي يعيش فيه هذا الفرد كما أن الضغط عبارة عن محاولة لجسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي للوضع والحالة التي هو فيها.

2- تعريف الضغوط النفسية:

عرف (هانز سيليه) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع كما أنه الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف مثل إجراء عملية جراحية.

3- مراحل عملية الضغط النفسي:

يعتبر "هانز سيللي" أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية وفقا للنموذج البسيط الذي اقترحه "مك جراث" فإن الضغط النفسي يتكون من أربع مراحل متداخلة هي على النحو التالي:

- متطلبات البيئة.
- إدراك المتطلبات.
- نتائج السلوك.
- الاستجابة للضغوط (أسامة كامل راتب، 2000، ص 196)

4- طبيعة الضغط النفسي:

إن طبيعة الضغوط النفسية تعتمد على أهميتها ومدتها، تأثيرها وإلحاحها، وإن الضغوط تتضمن أبعاد مهمة في حياة الفرد إذ تجعله في مواقف تتسم بالشدة مثل وفاة شخص قريب، لكن ليس بالضرورة ما يثيره شخص يسبب لهم ضغطا لأن هذا يعتمد على عدة عوامل منها.

• **إدراك التهديد:** فعندما يدرك الفرد الموقف على أنه تهديد له، على الرغم من عدم وجود التهديد، فإن الموقف يكون صعبا.

• **تحمل الضغط:** فإذا تحمل الفرد الضغط وقاومه وتكيف معه، تكون آثار الضغط عليه أقل شدة وخطورة والعكس صحيح.

5- كيفية حدوث الضغط النفسي:

إن محاولة الجسم التكيف والتأقلم مع الموقف الذي يوجد فيه، تترجم عن طريق استجابات عصبية، "هرمونية" بحيث أن تحت المهاد يعمل على إفراز مادة تثير كذلك الغدة الكظرية، والتي تقوم هي الأخرى بإفراز الأدرينالين، والنودرينالين بهذا ترتفع سرعة دقات القلب والضغط الدموي تتصاعد عملية التنفس وبالتالي يمكن طرح التساؤل:

السؤال: ماذا يحدث من متغيرات داخلية وخارجية عن ما يتعرض الكائن الحي للضغط؟

الجواب: يبدأ جسم الكائن الحي بالإتيان برد فعل يتجلى في ثلاث مراحل.

6- أنواع الضغوط النفسية:

تشير المصادر المختلفة إلى وجود عدة أنواع من الضغوط ومن أهم التصنيفات تلك التي صنفتها إلى ضغوط دائمة وضغوط مؤقتة وضغوط إيجابية وأخرى سلبية.

6-1- الضغوط المؤقتة:

هي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل الضغوط التي تربط بموقف مفاجئ فأثرها لا يدوم لفترة طويلة، ومثل هذه الضغوط لا تلحق ضررا كبيرا بالفرد، إلا إذا كان الضاغط أشد صعوبة على مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة والضاغطة التي يؤدي إلى الصدمة العصبية.

6-2- الضغوط الدائمة:

تتمثل في الضغوط المزمنة التي تحيط بالفرد مدة زمنية طويلة نسبيا مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر.

6-3- الضغوط الإيجابية:

قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك إنه أساس في الحث على التحريض والإدراك موفر الإثارة التي يحس إليها الاضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو نجاح حيال الحالات المتحدية (سمير شيخاني، 2003، ص 14)

فالتوتر والنسبية ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، ومن دونها سوف تكون حالات الوجود مسئمة، والضغط أيضا يوفر التغيظ الذي نحتاج إليه في الحياة عندما تواجه حالات مهددة.

وهو بذلك يعتبر من الضغوط التي لها انعكاسات إيجابية والتي تدفع الفرد إلى تجسيد طموحاته ومهامه بسرعة تحت عامل أو حافز الضغط خاصة عند تقدير الفرد بتوقيت إنجاز أعماله من شأنه دفعه لاهتمامه ما ينعكس عليه إيجابا.

4-6 - الضغوط السلبية:

قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحية، إذ ما تركت مشاعر الغضب، والإحباط والخوف والاكنتاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض وتقدر الضغط أنه هو السبب الأهم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث (سمير شيخاني، 2003، ص 13)

وبذلك تعتبر الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان ومن ثمة تنعكس على أدائه.

ولعل الجدول الآتي يوضح الفرق بين الضغوط الإيجابية والسلبية.

جدول رقم 1: يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تسبب انخفاضا في الروح المعنوية	تتمح دافعا للعمل
تولد ارتياكا	تساعد التفكير
تدعو للتفكير في المجهود المبذول	تحافظ على التركيز على النجاح
تجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه	تجعل الفرد ينظر إلى العمل بتحد
تشعر الفرد أن كل شيء ممكن أن يقطعه ويشوش عليه	تحافظ على التركيز على العمل
الشعور بالأرق	النوم الجيد
ظهور إنفعالات وعدم القدرة على التغيير	القدرة على التعبير على الإنفعالات المشاعر
الإحساس بالقلق	تمنح الإحساس بالمتعة
تؤدي إلى الشعور بالفشل	تمنح الشعور بالنجاح
تسبب للفرد الضعف	تمد الفرد بالقوة والثقة
التشاؤم من المستقبل	التفاؤل بالمستقبل
عدم القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة	القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة

7- إستراتيجية التكيف مع الضغط النفسي:

إن التخلص نهائياً من الضغط في العصر الحالي يعد ضرباً من الخيال في خضم تسارع الأحداث وتطورها الشيء الذي زاد من عبء الفرد، وبالتالي ارتبط مصطلح الضغط ارتباطاً وثيقاً مع الفرد بشكل عام والرياض بشكل خاص فهو بالتالي عرضة للضغط في أدائه الرياضي ، ولكن ومهما تعددت الضغوط وكثرت نتائجها فإن الكثير من المهتمين شؤون الضغوط النفسية حاولوا إعطاء أو بالأحرى حاولوا إيجاد سبل من شأنها التقليل والتخفيف من حدة الضغط النفسي.

7-1- الفرع إلى الله:

قد تأتي على الفرد أوقات يشعر فيها بالضجر والقلق وأحياناً قد تصل إلى حد اليأس مما قد يشكل لديه ضغط من شأنه زعزحته وتثييطه ولا شك أن وثوق الإنسان بالله قد يجعله يشعر بالكثير من الراحة والطمأنينة حيث يدرك قدرة الله وبالتالي فقد يشكل رضاه بما قسم الله له التخفيف من وطأة الضغط، خاصة إذا التجأ الفرد إلى الله بالدعاء وذلك مصداقاً لقوله أمّ نّ يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء" (النمل-62).

7-2- التربية البدنية وطرق الاسترخاء:

بما أن الرياضي يعتبر عنصراً هاماً بهذه العملية في ميدان التربية البدنية والرياضية فإنه وإن حدث وشعر بوجود الأمراض المؤدية إلى الضغط فما عليه إلا أن يتبع مثل هذه الطرق التي تساعد على مكافحة وعلاج هذا الداء حيث تعتبر التربية البدنية من أنجح الطرق لعلاج الضغط، ولقد أكدت بعض الدراسات على ذلك وهذا بتطبيق بعض التقنيات للاسترخاء.

المحور الثاني: الأداء المهاري

إن الإنسان كونه مخلوق كثير الحركة ولا يكاد يخلو نشاطه اليومي من الحركات الطبيعية الضرورية لحياته، فبتلك الحركات يمشي ويعمل ويمارس ويدافع عن نفسه، وهنا تبرز أهمية الممارسة الرياضية، لتطوير أداء الإنسان في شتى مجالات الحياة فهي بذلك تجعل الرياضة كوسيلة من الوسائل التي تخص بتنمية الكفاءة البدنية والحركية، وما يتصل من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية.

لذا يجب النظر إلى ممارسة الرياضة على أنها ليست عضلات وقوة وأرجل وأيدي وعرق، أو تلك المباريات التي يشاهدها الجمهور، وإنما عملية تربوية تروحية هادفة إلى تنظيم السلوكيات: النظامي، والخلقي، والاجتماعي، بالإضافة إلى القيم الروحية والقومية جنباً إلى جنب مع اكتساب الصحة والقوة.

1- مفهوم القدرة:

يكاد يتفق أغلب علماء القياس على تحديد معنى القدرة، تحديداً إجرائياً بالأداء الذي يسفر عنها، ولما كان كل من يقوم به الفرد من أعمال بدنية وعقلية يدل على قدرته على الأداء، وإن نشاط الفرد يمكن ملاحظته وتسجيله لذا فإن قياس القدرة يعتمد على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها ويرتبط بها، فالقدرة تعتمد على وجودها على المظهر الأدائي لها بمعنى أن وجوده استدلالي، أي أن ملاحظتها وتسجيلها، يمكن أن يتم إلا عن طريق قياس الأداء الذي يدل عليه.

ويذكر " سويل بيريت " (1940) أن القدرات وسائل علمية لتصنيف الأداء، ويعرف "فيرون" القدرة على أنها طائفة من الأداءات التي ترتبط ببعضها البعض (محمد حسن، 1987، ص 20)

2- مفهوم الأداء:

كثيراً ما يستعمل مفهوم أو مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنتج، لذا يذكر " تينكر " (1989) أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء لها علاقة أو ذات صلة بالإنتاج (Barthélemy.M et Ourmelen.B, 1985, p 38) كما عرف "منصور" (1973) الأداء بأنه العامل لعمله، ومسلكه فيه، أو مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله، و التحمل للمسؤولية في فترة زمنية محددة تأسيسها على هذا المعنى، فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما:

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله أي واجباته ومسؤولياته
- يتمثل في صفات الفرد ومدى ارتباطها وتأثرها على مستوى الأداء.

3- مفهوم المهارة:

يعرف قاموس "د.ويستر" 1976 المهارة على أنها القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته واستعداده للإنجاز.

كما يعرف "جثري" 1956 الماهرة على أنها قدرة تتكسب بالتعلم بحيث يفترض مسبقا الحصول على النتائج محددة نتيجة لهذا التعلم.

3-1- المهارات المغلقة:

ويضم هذا النوع من المهارات الحركية، المهارات التي تؤدي في بيئة مستقرة نسبيا، حيث تتطلب هذه البيئة أنماطا حركية، على درجة عالية من الأداء وتتميز هذه المهارات بان يكون اللاعب جيدا في هذه المهارة دون الحاجة إلى السرعة في اتخاذ القرارات، لأن البيئة من أي تغيرات متوقعة الحدوث مثل الإرسال في التنس، الرماية السباحة، رفع الأثقال وتمتاز هذه المهارة بما يلي:

- تسمح للفرد بالأداء عندما يكون مستعدا.
- في اغلب الأحيان تكون الأدوات في حالة ثابتة.
- لا يتطلب الأداء فيها خططا أو استراتيجيات.
- يكون الجسم في حالة راحة قبل الأداء وربما أن متغيرات البيئة تكون معروفة مسبقا من طرف اللاعب.
- يكون مطلوبا من اللاعب الإسراع في اتخاذ القرارات (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 33-34)

3-2- المهارات المفتوحة:

ويضم هذا التصنيف المهارات الحركية التي يكون الأداء فيها عبارة عن استجابات حركية للمتغيرات غير المتوقعة في البيئة الخارجية، أي أنها (المهارة المفتوحة) لا تضم استجابات غير نمطية، غير متوقعة من المنافس أو بيئة اللاعب، كما يحدث في المصارعة، و الملاكمة، وفي مثل هذه المهارات تكون السرعة، والقدرة على الفهم واتخاذ القرارات من الوسائل، التي تضع القدرة على الإنجاز، وعلى النجاح في هذه المهارات ويضم هذا النوع من المهارات الأنشطة الحركية التي تتطلب تطبيق خطط واستراتيجيات معقدة، حيث تتطلب من اللاعب الأداء الصحيح والتحركات الصحيحة في وقت مناسب، ويضم هذا التصنيف معظم الألعاب الجماعية والزوجية ككرة القدم والكرة الطائرة (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 33-34)

ولقد قدم بعض العلماء تقسيمات وتصنيفات أخرى للمهارات الحركية، وقد أسفرت جهودهم في المجال على تحديد أربع معايير، رئيسية لتصنيف المهارات في الألعاب الرياضية، وكانت هذه المعايير على النحو التالي:

- التصنيف على أساس التوافق البدني.
- التصنيف على أساس الحركة.
- التصنيف على أساس الترابط و الاستمرارية في الأداء.
- التصنيف على أساس الطبيعة ومتطلبات الأداء، والذي أخذ منه التصنيف الذي شرحناه من قبل (المهارة المغلقة والمهارة المفتوحة) (مرزوق الياس، 1999، ص 35)

4- مفهوم المهارات الأساسية :

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (حنفي محمود مختار، 1996، ص 65)

4-1- التصنيف على أساس الطبيعة متطلبات الأداء:

قدم بولتون "POULTON" لأول مرة عام 1957م تصنيفا للمهارات الحركية في مجال الصناعات على أساس فئتين رئيسيتين هما:

- أ- مهارات العوامل الذاتية.
- ب- مهارات العوامل الموقفية.

وقد قام "بولتون" بتطبيق هذا التصنيف في مجال المهارات الحركية الرياضية واخترع تصنيف المهارات الحركية في المجال الرياضي على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء كالتالي:

- مهارات المجال المحدد.
- مهارات المجال المفتوح.

4-2- التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء:

قام فيتس "FITTS" في عام 1962 بتصنيف المهارات الحركية في الألعاب على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء إلى ثلاث أصناف رئيسية هي:

- أ. المهارات المنقطعة.
- ب. المهارات المستمرة.
- ج. المهارات المترابطة.

5- أساليب قياس المهارات الحركية في الألعاب الرياضية:

- يستخدم لقياس المهارات في الألعاب نوعان رئيسيان من المقاييس هما:
- المقاييس الموضوعية.
- المقاييس التقديرية.

المحور الثالث: كرة القدم

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في تخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويج عنهم في وقت الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية وقد مرت لعبة كرة القدم بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها، وتعدد طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، وأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصين لهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بانتظام لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق في أنحاء العالم.

1- تعريف رياضة كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقان يضم كل منهما (11) لاعب على الأكثر و(7) لاعبين على الأقل ويهتم كل فريق بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والحفاظ على شبابه نظيفة، والفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف يفوز بالمباراة، تتضمن هذه الرياضة (17) قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار international وبمرور الوقت وتطور اللعبة، صححت وأثريت العديد من هذه القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم (المذكرة الرياضية ، 1998، ص 6)

تلعب كرة القدم على بساط بشكل مستطيل بطول يتراوح ما بين 90 الي 120م وعرضه ما بين 45 إلى 90م أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون طول الملعب ما بين 100 إلى 110م وعرضه من 65 إلى 75م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ويبلغ محيطها من 68سم إلى 72سم ويوزن بقدر 410 الي 450غ، تجري المباراة بين فريقان يرتديان ألبة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من شوريت، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة (الموسوعة المنهجية الحديثة (الرياضية)، ص 117)

ويدوم وقت اللقاء 90 إلى 120 دقيقة في حال وجود وقت إضافي وتعطي مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة يعطي في كره القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوربي و الأمريكي فالأول يتميز بالدقة في العب، والانضباط التكنيكي وخطط اللعب والتالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب مع العمل على رفع مستواه الفني بالدرجة الأولى وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل.

2- ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول: "إن الهجوم أحس وسيلة للدفاع" إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقاً للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جداً حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب أكثر تشويقاً في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جداً حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهداً كبيراً في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح (ثامر محسن إسماعيل، 1999، ص 253)

3- متطلبات كرة القدم الحديثة:**3-1 - متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين:**

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاماً عن أسلوب اللعب حالياً، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خطياً بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب إلى الخلف أو اللعب في عرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات والمراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يحصل على ثلاث نقاط (3) نقاط والفريق المتعادل على نقطة (1) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز (حنفي محمود مختارة، 1997، ص 187-188)

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءاً كبيراً من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

والياً نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في أن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام

بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة (حنفي محمود مختار، 1997، ص 187-188).

ونسجل في منافسة أخرى زيادة في شدة اللعب تترجم بارتفاع عدد العمليات التكنيكية وتكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافة أطول، واستنادا لدراسات أخصائين أمثال "أكرموف" سنة (1975) والتسجيلات التي قام بها "لوكشيفوف" سنة (1981) موضحة في الجداول التالية.

3-2-2- متطلبات كرة القدم الحديث حسب مراكز اللعب:

3-2-1-1- متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام طرفي الوسط خاصة الظهر الحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة (حنفي محمود، 1995، ص 32)

3-2-2-2- متطلبات لاعبي الهجوم:

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:
 - مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
 - خلق مساحة فارغة في الجناح.
 - فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.
 - المشاركة في إنهاء الهجوم لأكثر عدد ممكن من اللاعبين (ثامر محسن إسماعيل، 1999، ص 179).

3-2-3- متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقت وصل بين الهجوم والدفاع، وتعدّ منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا، بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.

ويمكن ترتيب التكتيكية للاعب الوسط كآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).
- المراقبة القوية للاعب الخصم. (حنفي محمود، 1995، ص 32)

3-2-4/ متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم و نجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعب خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح هي "التغطية" (حنفي محمود،

1995، ص 32)

المحور الرابع: المراهقة

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط في كرة القدم أو المرحلة الممتدة من 17 - 19 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبى ودخل مرحلة جديدة . تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لاعب الأواسط والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي .

1- تحديد وتعريف فئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط، أول مرحلة الممتدة ما بين (17-21) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد، وما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة، ويتم تأكيده في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه لمرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه ليحدد موقعه من هؤلاء الناجحين، محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزاعاته، فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية وتتوسع علاقته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية، وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

2- مميزات سن الأواسط:**2-1- النمو الجسمي:**

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ويشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو الفسيولوجي، أو التشريحي والنمو العضوي والمقصود بالنمو الفسيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة في الأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشمل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كلغ في السنة و 29 سم بالنسبة للطول.

2-2- النمو العقلي:

من الملاحظ على فترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتقييد بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة (نوري الحافظ، 1990، ص 51) ببحثه المستمر عما وراء الطبيعة وبظهور رسومات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه وتضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتسأله كما تكتسب حياته نوع من الفعالية، تساعد للتكليف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي تعيش فيها (محي الدين مختار، 1982، ص 162) فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة، كالسياسة والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي، ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضة مثلا يتخلص في الآثار المباشرة وما يراه فيها من لهو ومرح أما إدراك المراهق أوسع ليرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومعنى أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفق البعيد، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرار هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدام الاستنتاج والاستدلال.

2-3- النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق حياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره كزملائه وفي أحكامه الأخلاقية وكذلك في أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التنبه للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه بدور مسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة

2-4- النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغييرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك العربي والعوامل المؤثرة فيه وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريفا للنمو الحركي على أنه عبارة عن التغييرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان والعمليات المسؤولة عن هذه التغييرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق حركاته

تصبح أكثر توافقاً، ويزداد نشاطه وقوته، ويزداد عنده زمن الرجوع وهو الزمن الذي يمضى بين المثير والاستجابة (حامد عبد السلام زهران، 1992، ص 399)

2-5- النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثتها بسبب التغيرات التي تحدث، ولكن ما تقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد إلى سن الرشد حيث تتزن انفعالاته ويصبح قادراً على التحكم فيها (باهي سلامي، 1997، ص 6)

وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة تجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة، لا تولى اهتماماً لهذا الطور، ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.

2-6- النمو الجنسي:

يتلخص ما يحدث من النمو الجنسي في مرحلة المراهقة في نضج الغدد التناسلية أي تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التنازل وإفراز الهرمونات الخاصة به، النمو الجنسي يختلف اختلافاً بينياً من الولد إلى البنت، وكذلك من الفرد إلى الآخر داخل الجنس الواحد، وعلامة البلوغ عند المراهقين تكمن في نمو الجهاز التناسلي ويبدأ ظهور الشعر في مختلف أنحاء الجسم، ثم تبدأ خشونة في الصوت واختلاف في نبراته،

3- مشاكل فئة الأوساط:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه، والمدرسة والهيئات الاجتماعية، والأسر والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق (عماد الدين إسماعيل، 1987، ص 41)

3-1- المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدوا واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستغلال وثورة التطبيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، والقمة الحسية والاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويزينها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن يؤكد بنفسه وبثورته وتمرده وعناده فإن كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا يتعامل كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته (مخائيل خليل معوض، 1971، ص 73)

3-2- المشاكـل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدثها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية فإحساس المراهق ينمي جسمه وشعوره، حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهر والفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالخجل والحياء من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة التي تتطلب منه أن يكون رجلا.

3-3- المشاكـل الاجتماعية:

إن مشاكـل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية، مثل الحصول على مركز أو مكانة المجتمع، كمصدر السلطة على المراهقة.

3-4- مشاكـل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائرا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض للانحرافات وغيرها من السلوك الأخلاقية، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع، لها صلة بالجنس الآخر.

3-5- المشاكـل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بالسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذ كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي، مع الإنفراد للاستماع إلى متاعبهم، وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.

3-6- النزعة العدوانية:

من المشاكـل الشائعة بين المراهقين، النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لأخر مثل:

- الاعتداء بالضرب والشم والسب على الزملاء.
- الاعتداء بالسرقة.
- الاعتداء بإلقاء التهم على الزملاء.

4- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية للمراهقين:

إن الدور الذي تلعبه هذه الخصائص في تطوير العضوية، يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي، إذ إن إعادة الوظائف تجد انعكاس في تصرف الأطفال.

ففي سن المراهقة يبدأ عامل التدقيق بالنسبة للشبان، فتختبر قوته في أي نشاط للوصول إلى بعض الحدود، فاهتمامات المراهق تصبح متنوعة، وليس لديه توازن كاف، فالقواعد يجب أن تكون متطورة لكي يتعلم أكبر عدد ممكن من التكتيك في المستقبل.

إن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون الاهتمام الأساسي في الوسط الرياضي للمراهقين، وذلك لكي تتطور عندهم القابليات والعادات التي تسمح لهم فيما بعد بنشاط رياضي يدوم طوال حياتهم الرياضية، لذلك يجب يكون بطريقة حيوية وتحفيزية، مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة، فأثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة عند المراهق، تكون بطريقة منهجية ضمن تشكيلة عضوية للطفل وهذه التأثيرية تشمل عاملين هما: (مشحوذ حسان، عدلان فيصل، جوان 1994، ص 14)

- إعادة الهيئة المرفولوجية في شكل متطورة يمتاز بصفة انتريومترية.

- التبادلات الوظيفية في شكل رفع قدرة العمل.

5- الخصائص المرفوظيفية:

إن التشكيلة المرفوظيفية للعضو أو للرياضي، تخضع لعدة عوامل من بينها عمر الإنسان فالدراسات التي أجريت في الاتحاد السوفياتي من طرف البروفيسور "باكرفاليان" حول تشكل الصفات البدنية لرد الفعل.

المحور الخامس: المنافسة

تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، حيث لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، ومن أجل النمو بمسوق اللاعب وإعطاء أحسن نتيجة يجب أن تكون عملية التدريب بمنهجية علمية أي مراعاة جميع الجوانب، الجانب البدني والجانب النفسي، كما أن هذا الأخير نجده عنصر هام وفعالاً في إنجاح للمنافسة وإعطائها صورة حسنة، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المنافسة والدورات الرياضية، أنواع المسابقات والمنافسات وكذلك الخصائص السيكولوجية وأبعاد المنافسة، كما تطرقنا إلى المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة ومظاهر الانفعالات أثناءها.

1- مفهوم المنافسة:

1-1- المنافسة لغوياً:

تلعب المنافسة دوراً هاماً في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلاناً في كذا أي سبق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى Competition وهي تعني Which person compete activity in أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهارياً أو معرفياً أو بدنياً ... الخ.

1-2- المنافسة اصطلاحاً:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم (أحمد أمين فوزي، ص 211)

2- أنواع المنافسة:

قام كل من "كمال الدين عبد الرحمان درويش" و"قدري سيد مرسي" و"عماد الدين عباس أبو زيد" بتصنيف المنافسة إلى عدة أنواع هي:

1-2- التنافس الجماعي: "فريق ضد فريق".

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دوراً رئيسياً وهاماً للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة حيث تنصهر قدرات ومهارات الأفراد معاً لخدمة بعضهم البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعة، وغالباً ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق.

2-2- التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر"

وتلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه، وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه.

2-3- تنافس الفرد مع نفسه:

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للاعب نفسه، مقارنة بكل مع نفسه وقدراته هو، وتشمل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل، وبالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا أن كل لاعب في الفريق يحاول تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن (كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدي سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد ص 347).

3- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات مايلي:

3-1- الضبط الانفعالي:

إن اللاعب الذي يتمتع على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

3-2- المنافسات السابقة:

يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية غير المناسبة.

3-3- الاستعداد للمنافسة:

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخطوية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

3-4- مستوى المنافسة:

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته.

3-5- غموض المنافسة:

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثيره.

3-6- نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين.

3-7- ترتيب المنافسة

تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي

3-8- أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدها عن المنافسة الدولية وهكذا.

3-9- موقع المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس.

3-10- اختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على العشب الطبيعي يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمباز.

3-11- اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلافا واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه.

3-12- جمهور المشاهدين:

يؤثر على المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذا تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات 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 رياضيا.

4- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية

في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه في التنافس يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وتشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب.

من هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته والتوتر إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بطلب وقت مستقطع أو استبدال اللاعبين، ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي:

- ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.
- عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.
- الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.
- ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على ارتكابها في التدريب.
- فقد القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمسافات.
- عدم الرضا على أداء الزملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.
- الاعتراض المباشر أو غير المباشر على قرار الحكم.
- الالتجاء للعنف عند الالتحام مع الخصم أو التنازع على الكرة.
- التعامل مع بعض المتنافسين وجمهور المشاهدين غير المؤازرين أو إداري الفريق المنافس بأسلوب غير رياضي.

وقبل البدء في عرض الإجراءات التي يمكن أن يستعين بها الأخصائي النفسي لتخفيف حدة الانفعالات للاعب أثناء المنافسة، يجب التنويه بأن هناك بعض المنافسات التي لا يمكن استخدام أي من هذه الإجراءات مثل مسابقات العدو والسباحة لمسافات قصيرة جدا.

خلاصة:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى ، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية ، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الإلمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب .

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع ، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ، ومجال كرة القدم بصفة خاصة ، أن نبين ما إذا كان التدريب النفسي يلقي العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة ومن جهة أخرى نريد التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق وتطوير الأداء المهاري والتقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم ، حيث أن موضوع الضغط بمختلف أبعاده (الحاجة للإنجاز ، ضبط النفس ، التدريبية ... الخ) يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة واهتمام الناس جميعا ، خاصة في المجال الرياضي فهو يهتم المدرب في معرفة أسباب ضعف الأداء رغم التحضير البدني الجيد و دوافع ممارسة اللاعبين للنشاط الرياضي حتى يمكن له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأحسن بالخصوص فئة الأشبال التي تتزامن مع مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان ، هي مرحلة المراهقة والتي تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية ، وجسمية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية بالنسبة للاعب ، والتعريف بالمنافسة والتقليل من ضغطها على هذا المراهق.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

حتى يتسنى للباحث السير بخطى ثابتة وواضحة لا بد له أن يتبع طريق واضح ويبين لذا سنحاول من خلال هذا الفصل عرض بعض الدراسات السابقة والمشابهة 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 والمشابهة يتمكن الباحث من تجنب إعادة نفس البحث أو الفرضيات ويحاول القيام ببحث جديد يمكن أن يضيف به شيء جديد إلى البحث العلمي.

1- الدراسات السابقة:

بعد تفحصنا للدراسات السابقة الموجودة في مكتبتنا عثرنا على بعض الدراسات التي تناولت شيئاً من موضوعنا ومنها نذكر:
الدراسة الأولى:

إسم ولقب الباحث: منصورى مصطفى .

عنوان البحث: الضغط النفسى وتأثيره على أداء الرياضى خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية: 2012/2013

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

مشكلة الدراسة: ما هي العوامل التي تساهم في حدوث الضغط النفسى وما مدى تأثيره على الرياضى،

هدف البحث: تهدف هذه الدراسة إلى إبراز:

- معرفة تأثير الضغط النفسى على أداء الرياضى
- تبين دور التحضير البسيكولوجى فى المجال الرياضى
- التوصل إلى حقائق علمية والاستفادة منها مستقبلاً

الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

- التحضير النفسى يؤثر على أداء اللاعب
- خبرة اللاعب تحدد مدى استجاباته للضغوط النفسية
- تختلف الضغوط النفسية باختلاف درجة المنافسة

المنهج المتبع: المنهج الذى اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفى حيث قام الباحث بدراسة مسحية

مجتمع البحث: بحث مسحي اجري على لاعبي كرة القدم قسم مابين الرابطات صنف أكابر جهة الغرب شباب المشرية اتحاد المشرية.

عينة البحث: اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية وتم اختيار فريقين شباب المشرية مع اتحاد المشرية

أدوات البحث: اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان لجمع المعلومات.

أهم النتائج التي توصل إليها البحث: من خلال هذا البحث استخلصنا ان كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها وكل ضغط يتميز عن الآخر وذلك لعدة عوامل كقلة الخبرة لبعض اللاعبين وكذا قلة التحضير النفسى الى جانب اختلاف درجة المنافسة بين الفرق.

أهم الاقتراحات:

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

2- الدراسة الثانية:

اسم ولقب الباحث: عبد الغني.

عنوان البحث: الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية: 2005-2006

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.

مشكلة الدراسة: هل تختلف الضغوط النفسية بين لاعبي الرياضات الجماعية على الرياضات الفردية؟.

هدف البحث: يهدف البحث للوصول إلى مجموعة من النقاط وهي وجود علاقة بين كرو القدم و الكاراتيه

الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلو من الموقف الضاغطة وكل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها ويتعرضون لها.

لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة أو المنافسة أو لا يوجد رياضيين يملكون سلوكا يحميهم من الضغط.

الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.

الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضي الرياضات الجماعية.

سمات القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.

يكون الفرق في حالة القلق لصالح رياضي الرياضات الفردية واضحا في حالة القلق المعرفي والثقة بالنفس، وضعيفا في حالة القلق الجسمي.

ومن خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضين للضغط ولا يوجد رياضيين محصنين من الضغط، ولكن ما علاقة هذه الضغوط بالأداء المهاري وهذا ما نحن بصدد دراسته

الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

1- الرياضي معرض للضغط النفسي في بيئته الاجتماعية رغم تعوده على المواقف الضاغطة أثناء المنافسة.

2- هناك ارتباط خطي بين السلوك ومستوى سمة القلق عند الرياضي المرتبطة بالشخصية، وحالة القلق لديه المرتبطة بالموقف الرياضي.

3- هناك فروق دالة لصالح الكاراتيه (رياضة فردية) مقارنة برياضة كرة القدم (رياضة جماعية)، في حالة القلق الجسمي المعرفي والثقة بالنفس.

المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة البحث: وقد أجريت الدراسة على فريقي مولودية الجزائر للكاراتيه، ونادي أتلتيك بارادو لكرة القدم بعينة قوامها (40) فرد مقسمين (20) لرياضة الكاراتيه و (20) لرياضة كرة القدم كما استعمل الطالب اختبار قلق المنافسة الرياضية "مارتينز Martinez".

أدوات البحث: يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى اللاعبين والمدربين والحكام.

أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

- الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.
 - الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضيي الرياضات الجماعية.
 - سمات القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.
 - يكون الفرق في حالة القلق لصالح رياضي الرياضات الفردية واضحا في حالة القلق المعرفي والثقة بالنفس، وضعيفا في حالة القلق الجسمي.
- ومن خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضين للضغط ولا يوجد

أهم الاقتراحات:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.

3 - الدراسة الثالثة:

اسم ولقب الباحث: نورالدين مزارى

عنوان البحث: اثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2008/2007.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير .

مشكلة الدراسة: - ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.

هدف البحث: يهدف البحث للوصول إلى مجموعة من النقاط وهي .

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.

- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية

للاعبين.

الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

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

3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: تمت الدراسة على مستوى ثلاث أندية من ولاية المسيلة للقسم الشرفي " صنف أشبال " وهم على

التوالي:

- الوفاق الرياضي لبلدية حمام الضلعة.

- النادي الرياضي للهواة تارمونت.

- أولمبيك المسيلة.

أدوات البحث:

- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

- طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد فمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

أهم الاقتراحات:

- 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 إرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

4- الدراسة الرابعة:

اسم ولقب الباحث: فريد بن مداسي و عبد القادر شيباني

عنوان الدراسة: * أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية *

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2009/2008.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير .

هدف الدراسة: معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.

مشكلة الدراسة: ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.

فرضيات الدراسة:

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

الفرضيات الفرعية:

1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

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

3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: - العينة الأولى:مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين .

- العينة الثانية: لاعبي كرة القدم صنف أشبال العدد 40 لاعب .

- المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة على مستوى ثلاث فرق من ولاية المسيلة للقسم الشرفي " صنف أشبال" وكانت الدراسة الميدانية في بداية شهر أفريل وماي.

- المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

- الأدوات المستعملة في الدراسة:

الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدربين وأخرى خاصة باللاعبين.

النتائج المتوصل إليها:

1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

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

5- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

إستخلاصات واقتراحات:

- 1- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى.
- 2- ضرورة أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- 3- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- 4- خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- 5- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية من جهة ولجان الأنصار من جهة أخرى للنهوض بالثقافة الرياضية.

5- الدراسة الخامسة

إسم ولقب الباحث: عمران مسعود و قاسم عيسى.

عنوان البحث: الدور النفسي للمدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم (14-17) سنة دراسة ميدانية لقسم ما بين الرباطات

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2010/2011.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

مشكلة الدراسة:

- هل الدور النفسي للمدرب له تأثير على لاعبي كرة القدم؟
- هل الإعداد النفسي له أهمية بالنسبة للاعبين كرة القدم .؟

هدف البحث:

نهدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي:

- محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية.
- محاولة معرفة تأثير العلاقات النفسية في تحسين مردود الرياضي.
- إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم

الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

- الإعداد النفسي للمدرب له أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم .

-كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين .

المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

مجتمع البحث: لقد اخترنا في دراستنا هذه فرق ولايتي المسيلة و البرج التي تنشط في قسم ما بين الرباطات و

هي اتحاد سيدي عيسى ، وفاق المسيلة ، نجم مقرة ن سريع أمل برج الغدير .

عينة البحث: اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية وتم اختيار 4 فرق

أدوات البحث: اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان لجمع المعلومات.

أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

- إن المستوى العلمي للمدرب يساهم في السير الجيد للمقابلة.
- اللياقة البدنية الجيدة للمدرب تساهم في السير الجيد للمباراة والتقابل من الضغوط النفسية.
- التكوين الجيد للمدرب يساعد على التسيير الجيد للمباريات والمنافسات أثناء قلق اللاعبين من المنافسة.

أهم الاقتراحات:

- 1- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة .
- 2- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد .
- 3- نطلب من جميع المدربين إعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في كرة القدم ، فربما هذا اللاعب يكون منحرفا أو يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أداء اللاعب
- 4- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب .

التعليق على الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي في العمل وهو المنهج الذي اعتمدها في دراستنا كما اعتمدت على العينة العشوائية في اختيار أفراد المجتمع وهي أيضا العينة التي طبقناها في بحثنا لأنها تعطي نسب متساوية لكل أفراد المجتمع بالظهور كما تناولت هذه الدراسة الاستبيان في جمع المعلومات واعتمدنا نحن أيضا على الاستبيان وقد اشتركت هذه الدراسة مع دراستنا في أن مستوى تكوين المدربين على المستوى النفسي يساعد في تسيير الجيد للمنافسة مهما كان الضغط.

خلاصة:

مما سبق يتضح أن جل الدراسات تناولت العدوان وعلاقته بالميادين الرياضية كما توصلت هذه الدراسات إلى أن الضغط النفسي له مظاهر عديدة مرتبطة إما بالحالة النفسية للاعب أو بمستوى الأداء المهاري أو بالتعصب من الجماهير وغير هذا كثير من الأسباب وأفادت مختلف هذه الدراسات إلى أن الضغط النفسي خلال المنافسة ظاهرة خطيرة يجب الحد منها وأعطت اقتراحات للحد من ظاهرة القلق وكل هذه الاقتراحات هي اقتراحات إيجابية للرياضي في حياته الاجتماعية وما أقيمت هذه الدراسات إلا من أجل الرياضة والرياضيين فسلامة الرياضي وحسن خلقه والحفاظ على مستواه المهاري هي من بين اهتمامات أي باحث في المجال الرياضي.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة 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، الفصل الثالث ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال 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.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة وضرورية يجب القيام بها في أي بحث علمي باعتبارها القاعدة الأساسية للبحث الميداني، وتعمل على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة وبالتالي تحديد الإطار العام الذي تجري فيه الدراسة الميدانية، لذا قبل الشروع في وضع أسئلة الاستبيان وتوزيعه على العينات المعنية بالموضوع، كان لابد علينا من القيام بالزيارات الأولية بقصد التعرف على ميدان البحث والأفراد الذين تستلزم مشاركتهم قصد الأخذ بأرائهم ومناقشتها حيث عرضنا على بعض أفراد العينة أسئلة شفوية وضحت لنا بعض التصورات والمحاور وتبين لنا ما إذا كانت هذه الأخيرة تمس الموضوع الذي نحن بصدد دراسته.

3-2- المنهج العلمي المتبع:

أن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبدا بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى "وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع (راج، 1984، صفحة 18).

والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة (طاهير، 2003، صفحة 18).

3-3- متغيرات الدراسة:**• المتغير المستقل:**

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا في تأثير الضغط النفسي.

• المتغير التابع:

وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة و المتغير التابع في دراستنا هو الأداء المهاري لاعبي كرة القدم.

3-4- مجتمعات البحث:

مجتمع البحث:

ويتمثل في 13 الفرق المحلية لولاية البويرة.

الجدول رقم 02 يمثل مجتمع البحث.

25	IRB EL ASNAM
25	JC AIN TURK
25	ABRD JEBAHIA
25	OR AFFOUR
25	ASCAEK SAR
25	IRB ECHLOUL
25	CRM CHEALHLAD
25	AGZ ERGA
25	CRBO KHRIS
25	ASCH ACHIMIA
25	DRBK ADIRIA
25	AND JOUAB

3-5- عينة البحث: اختيار ثلاث فرق من هذا القسم بصفة عشوائية

الجدول رقم 03 يمثل عينة البحث.

الفرق المحلية التي تنشط في جهوية البويرة				
الفرق الناشطة		اللاعبين		
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
% 23,07	3	%18,46	60	الفئة المأخوذة
% 100	13	% 100	325	الفئة الأصلية

وبهذا تكون قد مثلت عينة بحثنا 18,46 بالمئة من مجتمع البحث.

3-6- أدوات وتقنيات البحث:

يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى اللاعبين.

3-6-1- الاستبيان :

يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث، لكونها معلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة (موسلي، 2003، صفحة 220).

أ/ الأسئلة المعلقة:

هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تكمن خاصيتها في تحديد الإجابة مسبقا وتحديد ما يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المتوخات منه إذ يطلب من المستجوب الإجابة بنعم أو لا صحيح أو خطأ أو اختيار الإجابة 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 (يكون تعليلاً أو تفسيراً لجواب النصف الأول)

ج/ تحكيم الاستبيان:

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.

3-6-2- الملاحظة:

قبل الشروع في موضوع بحثنا كنا نلاحظ في كل مرة أن معظم اللاعبين يتراجع مستواهم المهاري بالرغم من التدريبات البدنية والخطبية والتكتيكية المستمرة، والنقص الكبير في مجال التحضير النفسي وخاصة في المنافسات الرسمية. وبرزت سمات القلق أثناء المباريات الحاسمة.

3-6-3- المقابلة:

قبل توزيع الاستبيان قمنا بمقابلة بعض اللاعبين من بلدية جباحية بعد انتهاء المباراة مباشرة وذلك لأخذ رأيهم على الموضوع وإمكانية دراسته وطرح بعض الأسئلة لكي يتبين لنا المحاور المتعلقة بالدراسة.

3-7- مجلات البحث:

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

3-7-1- المجال البشري:

تكون المجال البشري لمجتمع بحثنا على 325 لاعب وأخذنا نسبة 18,46% من المجتمع لعينة بعثتنا أي 60 لاعب من ثلاث فرق.

3-7-2- المجال المكاني:

اقتصر بحثنا على مستوى ولاية البويرة متخذين في هذه الدراسة ثلاث فرق وهي:

1- حمزاوية عين بسام.....الملعب البلدي بعين بسام- البويرة.

2- جمعية قادية..... الملعب البلدي بقادية- البويرة.

3- امل شباب بلدية جباحية..... الملعب البلدي بجباحية- البويرة.

3-7-3- المجال الزمني:

أطلق البحث في بداية شهر سبتمبر 2014 وأنته في أواخر شهر ماي 2015 خلال هذا الفترة قمنا بجمع المعلومات اللازمة المتحصل عليها من الاستبيان وتحليلها.

3-8- الوسائل الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها واتخاذ القرارات بناءا عليها (محمد، 1988، صفحة 53).

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا في تحليل وتفسير مدى صحة الفرضيات.

والمعادلات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي: قانون النسب المئوية واختبار كاف تريبيع "كا²"

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}} \times 100$$

طريقة الإحصاء بالدرجة المئوية:

$$\text{الدرجة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}} \times 360$$

اختبار كاف تربيع "كا²":

يسمع لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما

يلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{(ت-ح - تن)^2}{تن}$$

* كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

* ت-ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) (المشاهد).

* تن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

- درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة": $\alpha = 0.05$.

- درجة الحرية ن = هـ - 1، حيث "هـ" تمثل عدد الفئات. (الحفيظ، 2003، صفحة 80)

نموذج لكيفية حساب كا²:

- الجدول رقم 04: نموذج لكيفية حساب كا².

الإجابات	الحساب	ت-ح	تن	ت-ح - تن	(ت-ح - تن) ²	$\frac{(ت-ح - تن)^2}{تن}$
نعم						
لا						
أحيانا						
المجموع	كا ²					

مثال: السؤال الموضح في تحليل النتائج ص 43 "هل تتلقى معاملة حسنة من الإدارة؟"

الجدول رقم 05: مثال تطبيقي لكيفية حساب كا².

الإجابات	الحساب	ت-ح	تن	ت-ح - تن	(ت-ح - تن) ²	$\frac{(ت-ح - تن)^2}{تن}$
نعم		40	30	40	1600	53,33
لا		20	30	20	400	13,33
المجموع	كا ²	60	60			66,66

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.

الفصل الرابع

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

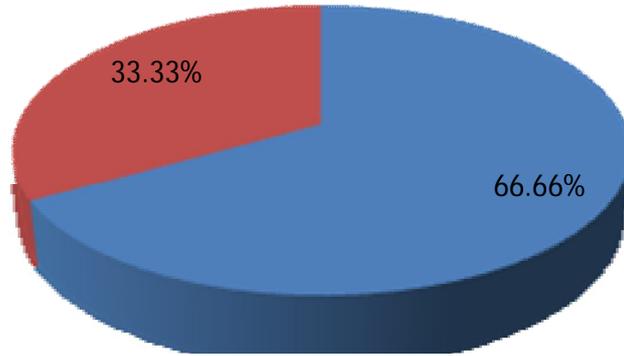
بعدها تحصلنا على النتائج الخام من الاستبيان كان لزاما علينا تحليلها لتصبح قيم ذات نتائج ملموسة نستطيع قراءتها بسهولة لذا سنحاول في هذا الفصل أن نجعل هذه النتائج قيم نستطيع قراءتها وذلك عن طريق عرضها في جداول وتحليلها عن طريق قراءتها من الجداول والدوائر وتطبيق اختبار كاف تربيع عليها لمعرفة الفروق الإحصائية بين مختلف الإجابات في الاستبيان.

عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الأول:

السؤال رقم 1: هل تؤثر شخصية المدرب على أداءك المهاري في المباريات ؟
الغرض من السؤال: هو معرفة إذا ما كان اللاعب يتأثر بشخصية المدرب في المباريات.
الجدول رقم 06: يوضح مدى تأثير المدرب على الأداء المهاري للاعب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	66.66%	66.66	3.84	1	0.05	دالة
لا	20	33.33%					
المجموع	60	100%					

دائرة نسبية توضح مدى تاثر اللاعبين بشخصية المدرب



عرض وتحليل نتائج الجدول 06: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين تؤثر شخصية المدرب على أدائهم المهاري وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 66,66% أما الفئة التي لا تؤثر شخصية المدرب على أدائهم المهاري قليلة وممثلة بنسبة 33,33%. وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (66,66) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن شخصية المدرب تؤثر على الأداء المهاري للاعبين.

الاستنتاج:

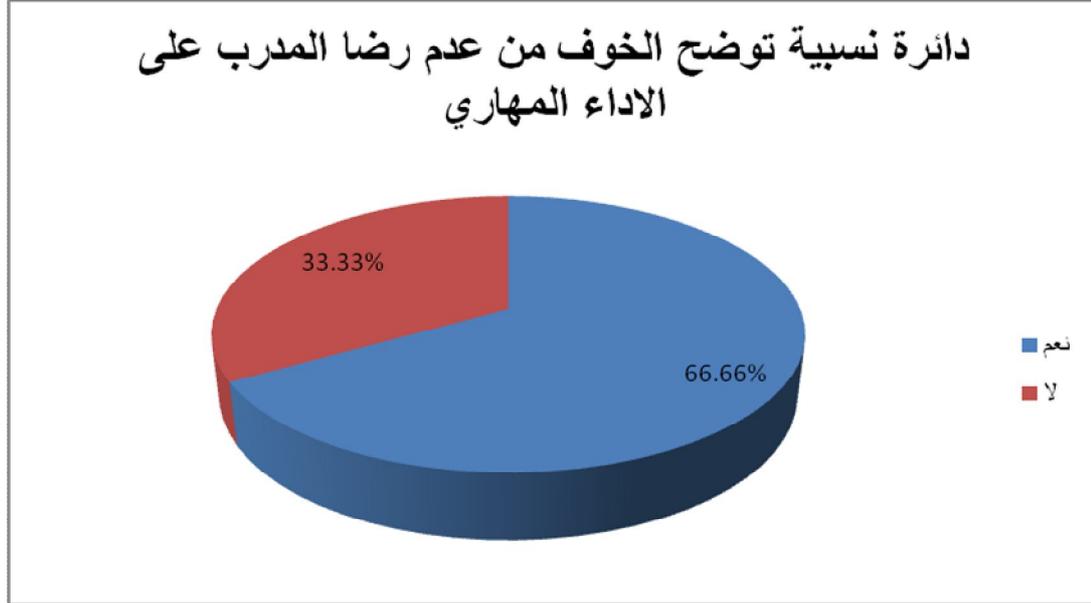
من خلال ما سبق نستنتج أن النسبة الأكثر من اللاعبين تؤثر شخصية المدرب على أدائهم المهاري، وهذا يعني للمدربين دور كبير في تحسين وتطوير الأداء المهاري للاعبين.

السؤال رقم 02: هل تخشى عدم رضا المدرب على أدائك المهاري ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة إذا ما كان اللاعب يخشى عدم رضا المدرب على أدائه المهاري.

الجدول رقم 07: يوضح الخوف من عدم رضا المدرب على الأداء المهاري للاعب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	66.66%	66.66	3.84	1	0.05	دالة
لا	20	33.33%					
المجموع	60	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 07: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين يخشون عدم رضا المدرب على أدائهم المهاري وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 66,66 % أما الفئة التي لا تخشى من عدم رضا المدرب على أدائهم المهاري فهي قليلة وممثلة بنسبة 33,33%. وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (66,66) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يخشون من عدم رضا المدرب على أدائهم المهاري.

الاستنتاج:

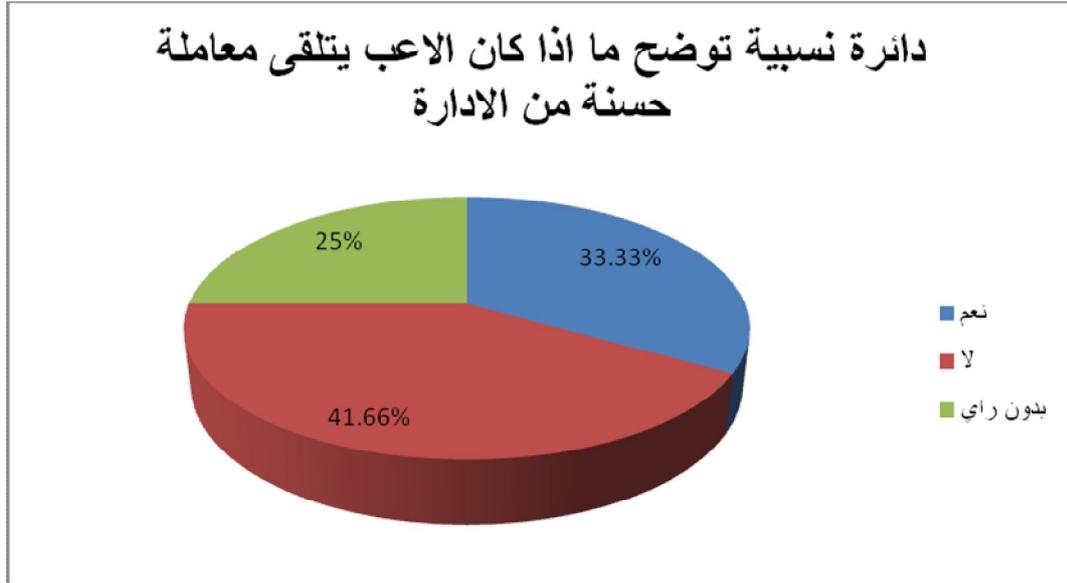
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 07 نستنتج أن معظم اللاعبين يخشون عدم رضا المدرب على أدائهم المهاري بدرجة كبيرة جداً، هذا ما يعني أن اللاعبين لديهم اهتمام كبير برد فعل المدربين اتجاه أدائهم، وهذا يمكن أن يكون عاملاً لظهور القلق والتوتر لدى اللاعبين.

السؤال رقم 03: هل تتلقى معاملة حسنة من الإدارة ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة ما إذا كان يتلقى اللاعب معاملة حسنة من الإدارة والمدرّب

الجدول رقم 08: يوضح ما إذا كان اللاعب يتلقى معاملة حسنة من طرف الإدارة

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	20	333.3%	62.5	5.99	2	0.05	دالة
لا	25	41.66%					
بدون رأي	15	25%					
المجموع	60	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 08: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يتلقون معاملة حسنة من الإدارة تبلغ 33,33% والذين لا يتلقون معاملة حسنة من الإدارة تبلغ 41,66%. والذين لم يدلوا بأرائهم بلغت 25% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (62,5) في حين كانت (كا²) المجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم الذين لا يتلقون معاملة حسنة تفوق الذين يتلقون المعاملة الحسنة من الإدارة والذين لم يبدو بأرائهم هي اقل نسبة .

الاستنتاج:

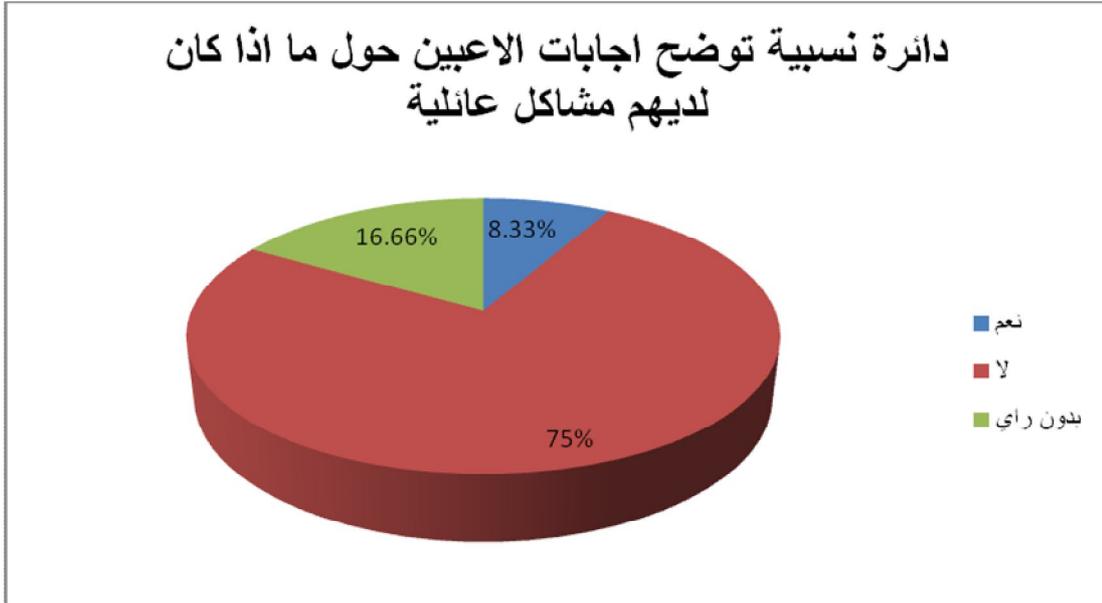
من خلال تحليل الجدول رقم 08 نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين لا يتلقون معاملة حسنة من طرف إدارة النادي ، وهذا ما لا يساعد على زرع الاستقرار والهدوء في النادي ويشجع اللاعبين على ترك النادي وعدم بذل الجهد والأداء بأحسن ما عندهم من المهارات.

السؤال رقم 04: هل لديك مشاكل عائلية ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب لديه مشاكل عائلية

الجدول رقم 09: يوضح الجدول ما إذا كان اللاعب يعاني من مشاكل عائلية

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	5	38.3%	107.5	5.99	2	0.05	دالة
لا	45	75%					
بدون رأي	10	16.66%					
المجموع	60	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول 09: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين لديهم مشاكل عائلية تبلغ 8,33% وأما الذين لا يعانون من مشاكل عائلية فتبلغ 75%. والذين لم يبدو آرائهم بلغت 16,66% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (107,5) في حين كانت (كا²) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم لا يعانون من مشاكل عائلية.

الاستنتاج:

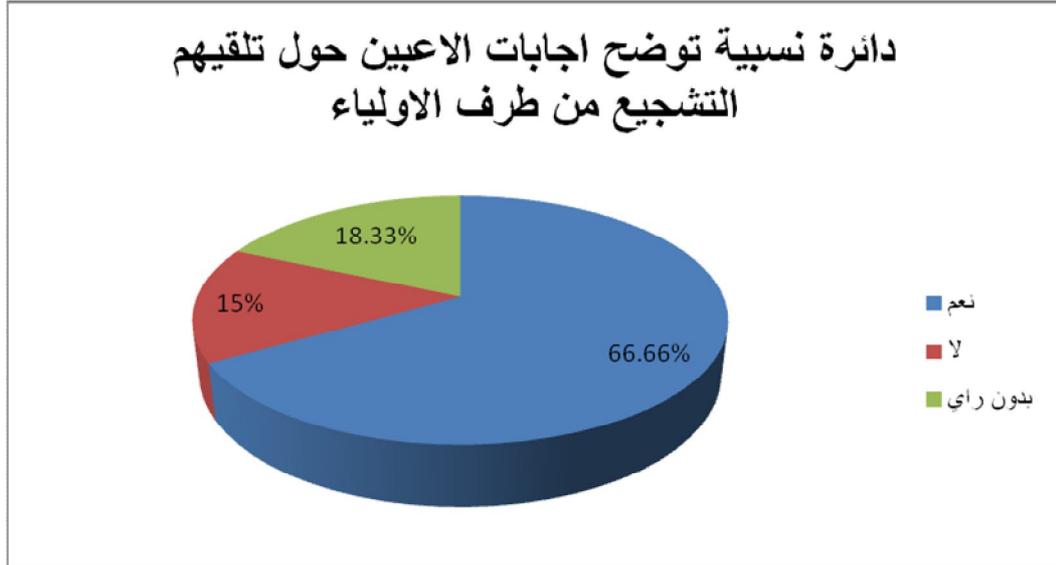
من خلال تحليل الجدول نستنتج أن معظم اللاعبين لا يعانون من مشاكل عائلية وهذا راجع للعلاقات الأسرية الجيدة وهذا ما قد يساعد على التخفيض من الضغط النفسي الذي يؤثر على أدائهم المهاري بالشكل الايجابي.

السؤال رقم 05: هل نتلقى التشجيع من طرف الأولياء لممارسة رياضة كرة القدم ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأولياء يشجعون أبنائهم لممارسة رياضة كرة القدم

الجدول رقم 10: يوضح ما إذا كان اللاعبون يتلقون التشجيع من طرف أوليائهم للممارسة رياضة كرة القدم

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	40	66.66%	90.1	5.99	2	0.05	دالة
لا	9	15%					
بدون رأي	11	318.3%					
المجموع	60	% 100					



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 10: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يتلقون التشجيع من طرف الأولياء تبلغ 66,66% وهي تفوق بكثير للذين لا يتلقون التشجيع من طرف الأولياء والتي تبلغ 15%. والذين لم يبدو بأرائهم بلغت 18,33% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (90,1) في حين كانت (كا²) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم يتلقون الدعم من طرف الأولياء.

الاستنتاج:

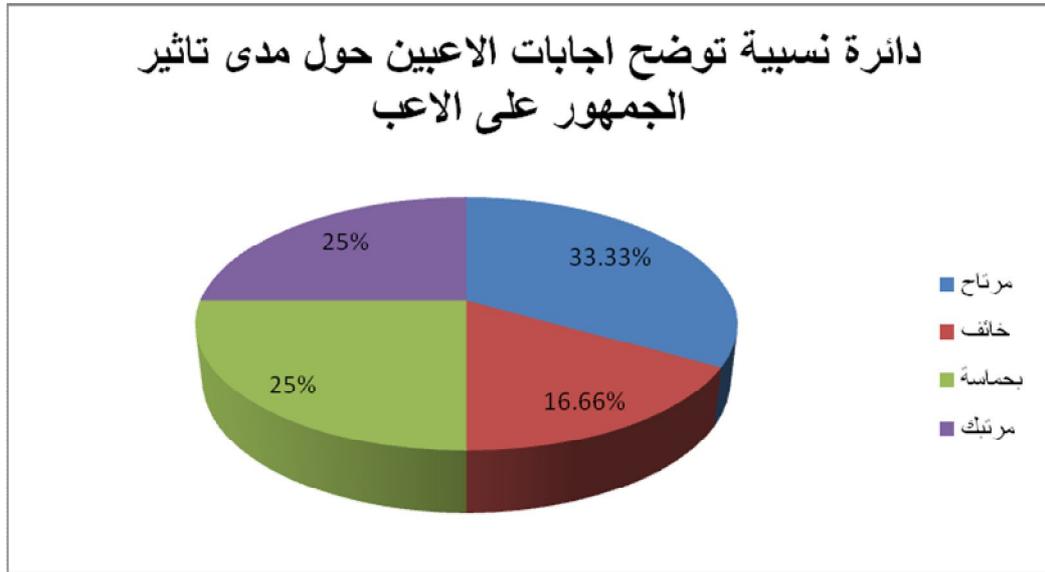
نستنتج أن معظم اللاعبين يتلقون التشجيع من طرف أوليائهم لممارسة رياضة كرة القدم وهذا ما يساعد على مواصلة ممارسة هذه الرياضة.

السؤال رقم 06: كيف تتنظر للجمهور الحاضر في الملعب ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى تأثير اللاعب بالجمهور الحاضر في الملعب

الجدول رقم 11: يوضح مدى تأثير الجمهور على اللاعب

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
مرتاح	20	33.33%	63.33	7.82	3	0.05	دالة
خائف	10	16.66%					
بحماسة	15	25%					
مرتبك	15	25%					
المجموع	60	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 11: نلاحظ من خلال الدائرة أن نسبة 33,33% من اللاعبين يرتاحون عند رؤيتهم للجمهور بينما 16,66% يخافون من الجمهور أما الذين يتحمسون والذين يرتبكون من الجمهور بلغت 25% و عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (63,33) في حين كانت (كا²) الجدولة (7,82)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن الجمهور يؤثر على اللاعبين بشكل سلبي وإيجابي في نفس الوقت.

الاستنتاج:

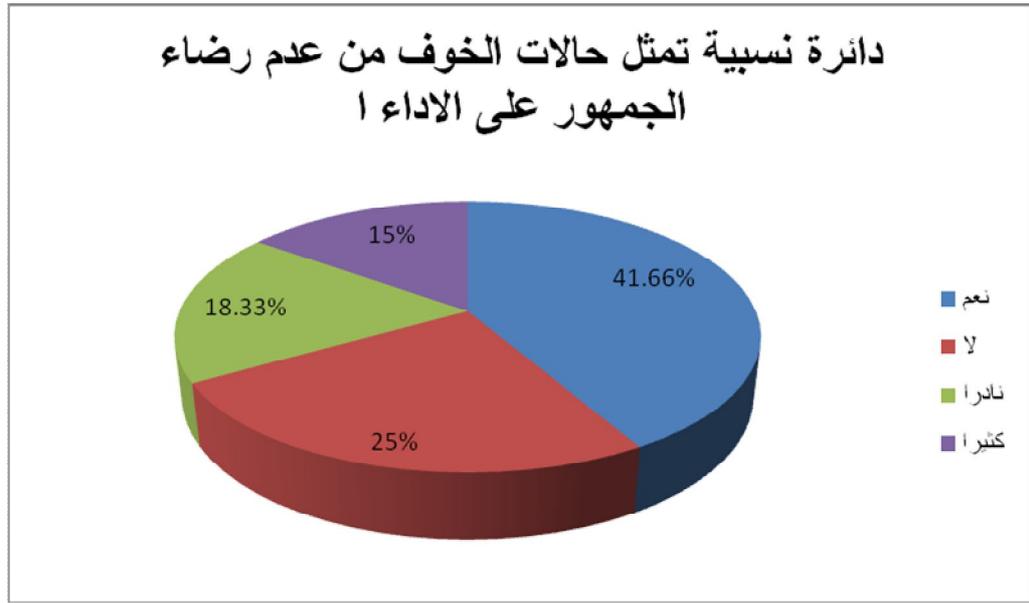
من خلال ما سبق نستنتج أن الجمهور في معظم الأحيان يكون مساندا للفريق فهو يساهم في تخفيف نسبة الضغط على اللاعبين إلا في بعض الحالات.

الجدول رقم 07: هل تخشى عدم رضا الجمهور على أدائك المهاري في المباريات ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة ما إذا كان اللاعب يخشى عدم رضا الجمهور على أدائه المهاري في المباريات

الجدول رقم 12: يمثل حالات الخوف من عدم رضا الجمهور على أداء اللاعب

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	25	41.66%	70.13	7.82	3	0.05	دالة
لا	15	25%					
نادرا	11	318.3%					
كثيرا	9	15%					
المجموع	60	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 12: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 41,66% من اللاعبين يخافون من عدم رضا الجمهور على أدائهم المهاري بينما 25% لا يأبهون للجمهور اما 18,33% نادرا ما يخافون من عدم رضا الجمهور على أدائهم و 15% كثيرا ما يخشون عدم رضا الجمهور، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (70,13) في حين كانت (كا²) الجدولة (7,82)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن الجمهور يساعد على تحسين الأداء المهاري للاعب.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق مستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين يخشون عدم رضا الجمهور على أدائهم المهاري، وهذا ما يخلق لهم جو من القلق والتوتر مما يشكل ضغط عليهم.

2- استنتاج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الأول والمتعلقة بعلاقة البيئة الاجتماعية للاعب بالأداء المهاري عنده، اتضح لنا أن هناك علاقة عكسية بين البيئة الاجتماعية المحيطة باللاعب وأدائه المهاري فكلما كانت الظروف الاجتماعية المحيطة باللاعب جيدة كلما ساهم ذلك في تحسين وتطوير الأداء المهاري عنده، والعكس صحيح فكلما كانت الظروف الاجتماعية المحيطة باللاعب كعلاقاته الأسرية وعلاقاته بالمسؤولين في النادي وكذا المدربين سيئة كلما أدى ذلك إلى انخفاض في مستوى الأداء المهاري عنده.

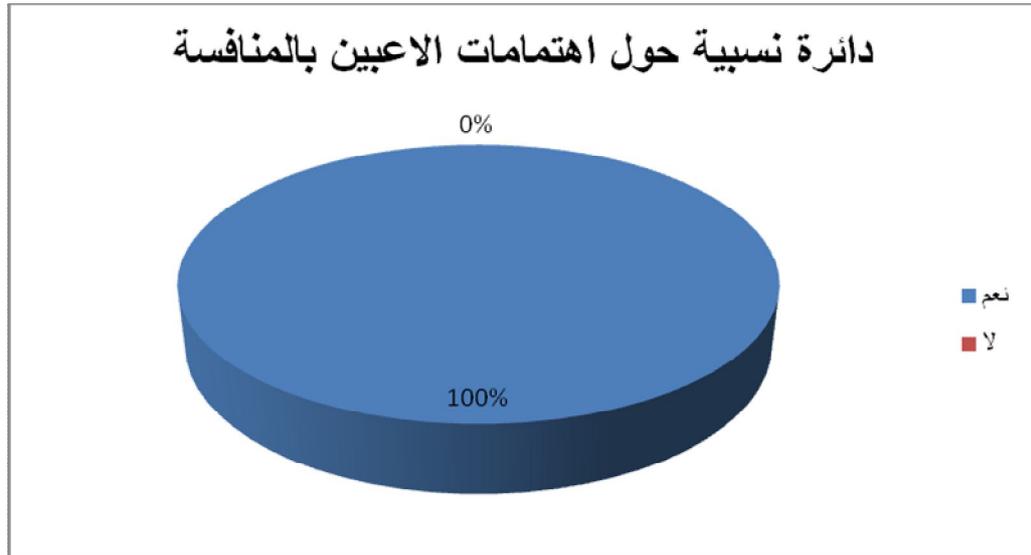
ثانيا: عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثاني:

السؤال رقم 08: هل أنت مهتم بالمنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة درجة اهتمام اللاعبين بالمنافسة.

الجدول رقم 13: يمثل مدى اهتمام اللاعبين بالمنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	60	100%	120	3.84	1	0.05	دالة
لا	0	0%					
المجموع	60	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 13: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن كل اللاعبين يهتمون بالمنافسة وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 100% أما الفئة التي لا تهتم بالمنافسة فهي منعدمة وممثلة بنسبة 0%. وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (120) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن كل اللاعبين يهتمون بالمنافسة.

الاستنتاج:

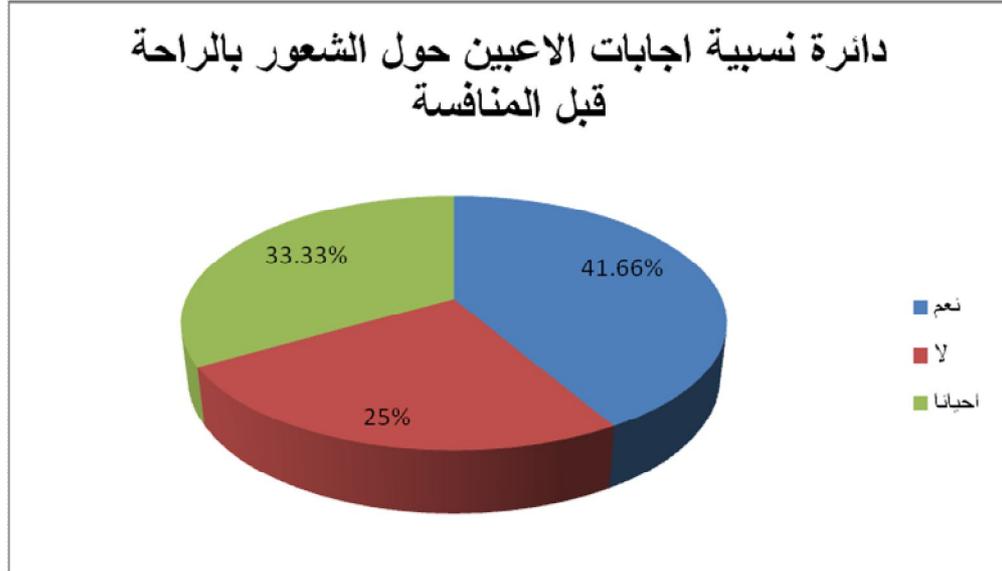
نستنتج من خلال تحليلنا للجدول رقم 13 أن هناك اهتمام كبيرا من طرف اللاعبين بالمنافسة وهذا ما يشكل لهم حاضرا قويا لتحسين أدائهم المهاري.

السؤال رقم 09: هل تشعر بالراحة قبل المنافسة ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى ارتياح نفسية اللاعب قبل المنافسة

الجدول رقم 14: يمثل مدى ارتياح اللاعب قبل المنافسة

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	25	41.66%	62.5	5.99	2	0.05	دالة
لا	15	25%					
أحيانا	20	333.3%					
المجموع	60	% 100					



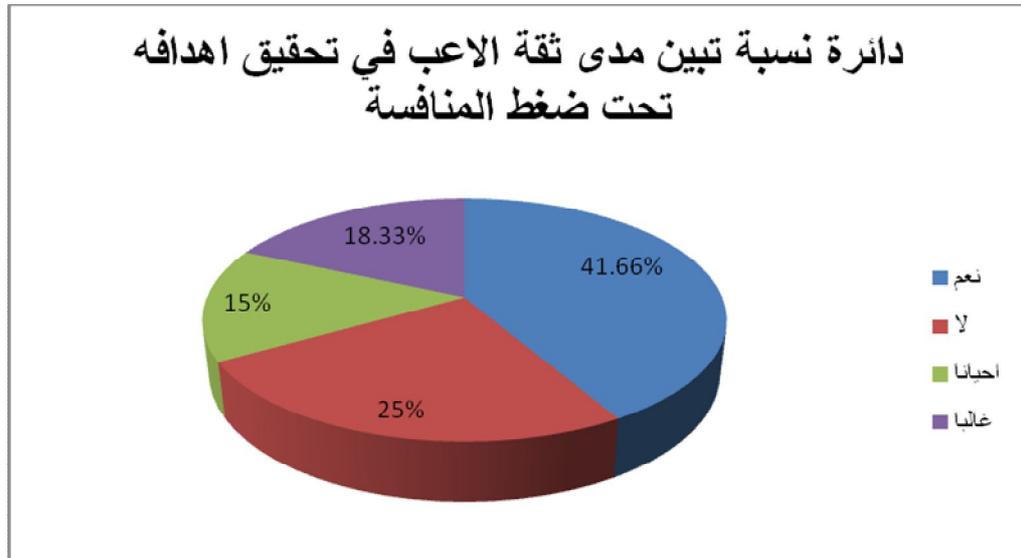
عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 14: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين يرتاحون قبل المنافسة وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 41,66 % أما الفئة التي لا يرتاحون قبل المباراة فهي قليلة وممثلة بنسبة 25%. أما الفئة التي أحيانا ما يرتاحون قبل المباراة فتمثلت بـ 33,33% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (62,5) في حين كانت (كا²) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يرتاحون قبل المباراة.

الاستنتاج:

النتائج المتحصل عليها من الجدول 14 نستنتج أن أكبر نسبة من اللاعبين يشعرون بالراحة قبل المنافسة وتليها نسبة اللاعبين الذين أحيانا ما يشعرون بالراحة وهذا راجع لعدم الاهتمام الكبير للضغط الذي تشكله المنافسة على اللاعبين في مرحلة المراقبة.

السؤال رقم 10: هل لديك ثقة في تحقيق أهدافك مهما كان ضغط المنافسة ؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى ثقة اللاعب في تحقيق أهدافه تحت ضغط المنافسة.
الجدول رقم 15: يمثل مدى ثقة اللاعب في تحقيق أهدافه تحت ضغط المنافسة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	25	41.66%	70.13	7.82	3	0.05	دالة
لا	15	25%					
أحيانا	9	15%					
غالبًا	11	318.3%					
المجموع	60	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 15: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 41,66% من اللاعبين واثقون من تحقيق أهدافهم مهما كان ضغط المنافسة بينما 25% لا يتقون في تحقيق أهدافهم مع ضغط المنافسة أما 18,33% غالبًا ما يتقون في تحقيق أهدافهم مع ضغط المنافسة و 15% أحيانا ما يتقون في تحقيق أهدافهم مع ضغط المنافسة، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (70,13) في حين كانت (كا²) الجدولة (7,82)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن اغلب اللاعبين واثقون من تحقيق أهدافهم مهما كان ضغط المنافسة.

الاستنتاج:

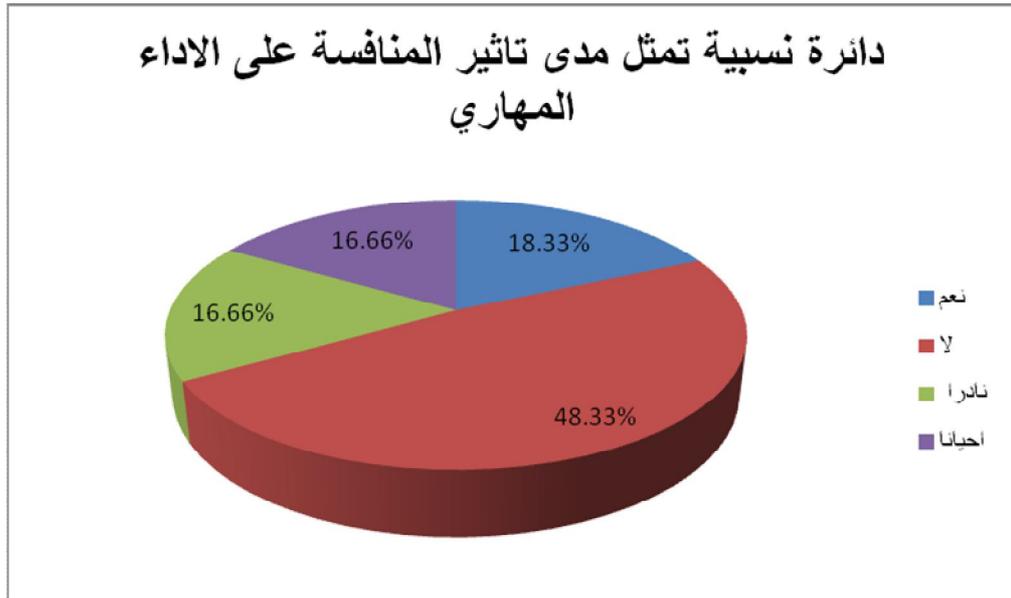
من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول رقم 15 نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يؤثر ضغط المنافسة في تحقيق أهدافهم و تكون لديهم الثقة في الوصول إلى المراحل المتقدمة في المنافسة وهذا راجع للإصرار وحب المنافسة وضعف المنافسين.

السؤال رقم 11: هل تشعر بالفشل المفاجئ قبل بداية المنافسة ؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يشعر بالفشل المفاجئ قبل بداية المنافسة

الجدول رقم 16: يمثل مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري للاعب

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	11	318.3%	77.46	7.82	3	0.05	دالة
لا	29	348.3%					
نادرا	10	16.66%					
احيانا	10	16.66%					
المجموع	60	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 16: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة صغيرة من اللاعبين الذين يشعرون بالفشل المفاجئ قبل المنافسة حيث بلغت هذه النسبة 18,33% كما توجد نسبة ثانية وهي أكبر من الأولى ترى أن هم لا يشعرون بأي فشل قبل المنافسة حيث بلغت هذه النسبة 48,33% في حين نسبة أخرى منهم نادرا والأخرى احيانا ما يشعرون بالفشل قبل المنافسة حيث بلغت هذه النسبة 16,66%، لكل منهما وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (77,46) في حين كانت (كا²) الجدولة (7,82)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن سبب شعورهم بالفشل قبل المنافسة راجع لدرجة الضغط والتوتر.

الاستنتاج:

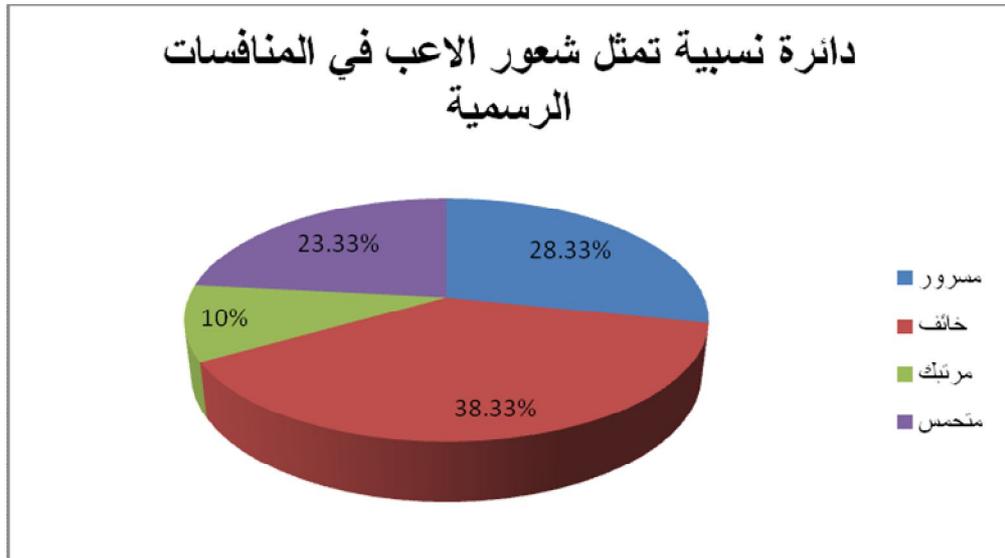
ومما سبق نستنتج أن أغلب اللاعبين لا يشعرون بالفشل المفاجئ قبل بداية المنافسة، نظرا لدرجة قلة الضغط الذي تشكله المنافسة على اللاعبين.

السؤال رقم 12: صف شعورك في المنافسات الرسمية ؟

الغرض من السؤال: معرفة شعور اللاعب أثناء المنافسات الرسمية

الجدول رقم 17: يمثل شعور اللاعب أثناء المنافسات الرسمية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
مسرور	17	28.33%	70	7.82	3	0.05	دالة
خائف	23	38.33%					
مرتبك	6	10%					
متحمس	14	32.33%					
المجموع	60	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 17: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 28,33% من اللاعبين يسرون أثناء المنافسة بينما هناك فئة أخرى من اللاعبين يخافون أثناء المنافسة وهي تمثل نسبت 38,33%، والذين يرتبكون بلغت 10% والمتحمسون للمنافسة بلغت 23,33% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (70) في حين كانت (كا²) المجدولة (7,82)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن قوة المنافسة هي التي تحدد آراء اللاعبين من المنافسة.

الاستنتاج:

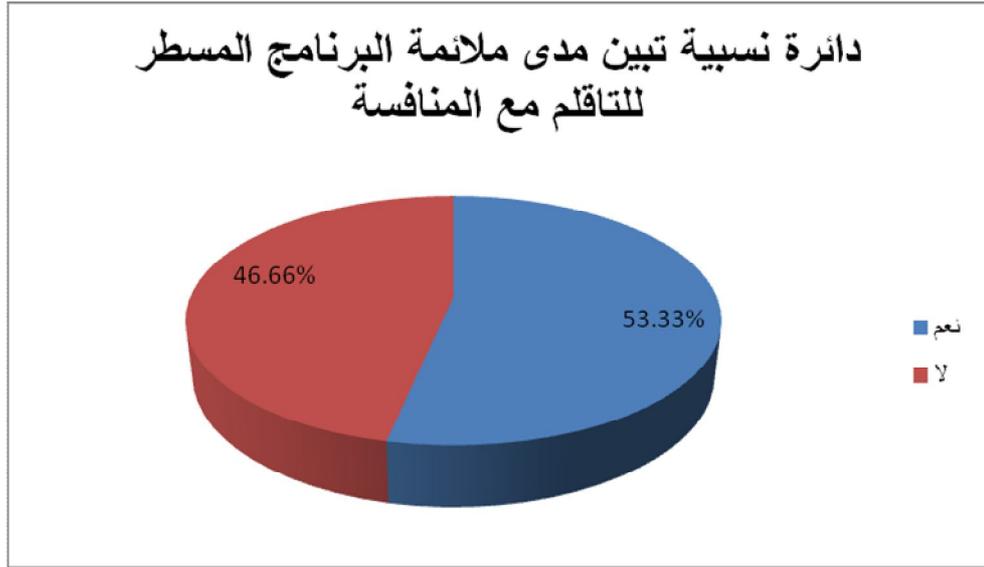
من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 12 نستنتج أن معظم اللاعبين يتقاربون في آرائهم في حالة قلق أو خوف أو ارتباك أو فرح أثناء المنافسات الرسمية ن وهذا راجع لطبيعة المنافسة وقوة أو ضعف الفرق المنافسة.

السؤال رقم 13: هل يساعد البرنامج المسطر لهذا العام في التأقلم مع المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان البرنامج المسطر لهذا العام يساعد اللاعب على التأقلم مع المنافسة

الجدول رقم 18: يمثل مدى ملائمة البرنامج المسطر للتأقلم مع المنافسة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	32	353.3%	60.26	3.84	1	0.05	دالة
لا	28	46.66%					
المجموع	60	% 100					



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 18: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 53,33% من اللاعبين يرون بان البرنامج المسطر يتأقلم مع طبيعة المنافسة بينما هناك فئة أخرى من اللاعبين لا ترى ذلك وهي تمثل نسب 46,66%، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (60,26) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن البرنامج المسطر يتأقلم مع طبيعة المنافسة.

الاستنتاج:

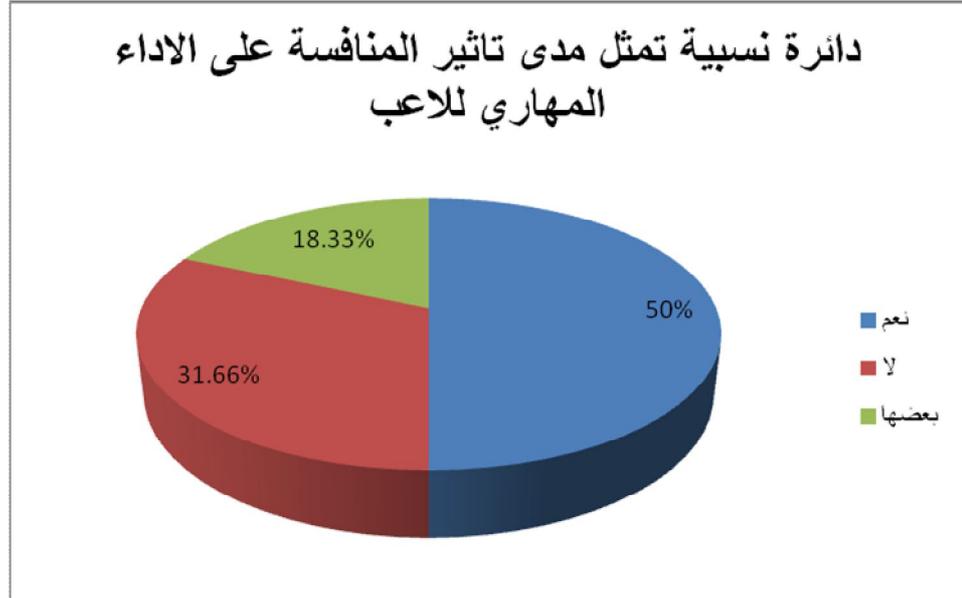
من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية اللاعبين يساعدهم البرنامج المسطر للتأقلم مع المنافسة، ومنه فإن البرمجة أساس التأقلم مع المنافسة.

السؤال رقم 14: هل تؤثر المنافسة على أداءك المهاري ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري على اللاعب

الجدول رقم 19: يمثل مدى تأثير المنافسة على الأداء المهاري على اللاعب

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	30	50%	69.1	5.99	2	0.05	دالة
لا	19	31.66%					
بعضها	11	31.83%					
المجموع	60	% 100					



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 18: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 50% من اللاعبين تؤثر المنافسة على ادائهم المهاري بينما هناك فئة أخرى من اللاعبين لا ترى في ذلك وهي تمثل نسب 31,66%، والفئة التي ترى بان بعض المنافسات التي تؤثر على أدائهم المماري فتمثلت بنسبة 18,33% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (69,1) في حين كانت (كا²) المجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن المنافسة تؤثر على الأداء المهاري.

الاستنتاج:

من خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 19 نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين تؤثر المنافسة على أدائهم المهاري، ومنه فإن للمنافسة تأثير على الأداء المهاري.

3- استنتاج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثاني تتبين لنا أن أغلبية اللاعبين ليست لديهم دراية كافية بالأمور الأساسية الخاصة بالمنافسة وهذا ما أدى إلى التأثير على أدائهم المهاري ويتضح لنا ذلك من خلال عدم الارتياح النفسي والذهني للاعبين قبل بداية المنافسة وكذلك عدم الثقة في تحقيق الأهداف المسطرة تحت ضغط هذا الأخيرة، مما يؤدي على خلق جو من التوتر والقلق لدى اللاعبين، وهذا ما يؤثر سلبا على أدائهم المهاري، كما يمكن أن يكون للمنافسة أثر إيجابي على الأداء المهاري للاعب، وذلك من خلال تشكيلها حافزا قويا ودعما من أجل تطوير وتحسين الأداء المهاري، وهذا من شأنه أن يدعم فرضيتنا الجزئية الثانية، وهي أن للمنافسة الرياضية تأثير على الأداء المهاري للاعبين.

ثالثا عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمحور الثالث::

السؤال رقم 15: هل يوجد في فريقكم مرشد نفسي؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للفريق مرشد نفسي

الجدول رقم 20: معرفة ما إذا كان للفريق مرشد نفسي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	5	38.3%	101,66	3.84	1	0.05	دالة
لا	55	91.66%					
المجموع	60	% 100					



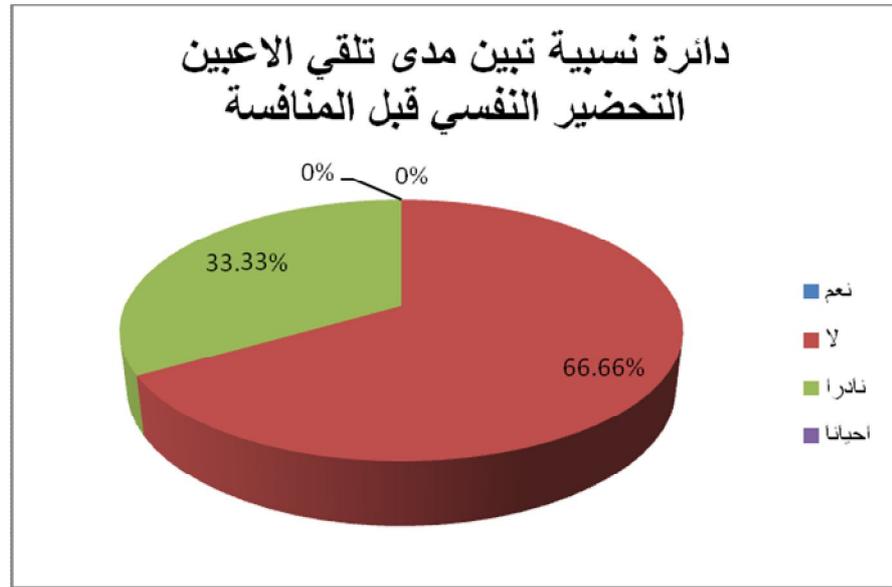
عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 20: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 8,33% من اللاعبين أجابوا بان لديهم مرشد نفسي في الفريق بينما اللاعبين الذين لا يملكون مرشد نفسي في الفريق وهي تمثل نسبت 91,66%، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (101,66) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن أغلبية الفرق المحلية لا تملك مرشد نفسي .

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن ليس هناك أي فريق يهتم بالجانب النفسي أو لديه مرشد نفسي وهذا ما يدل على عدم اهتمام المسؤولين في الفريق المحلية بالجانب النفسي.

السؤال رقم 16: هل هناك حصص للتحضير النفسي قبل المنافسة ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يتلقى التحضير النفسي قبل المنافسة
الجدول رقم 21: يمثل مدى قيام اللاعبين بعملية التحضير النفسي قبل المنافسة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	0	0%	138,73	7.82	3	0.05	دالة
لا	40	66,66%					
نادرا	20	33,33%					
احيانا	0	0%					
المجموع	60	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 21: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 66,66% من اللاعبين لا يتلقون التحضير النفسي قبل المنافسة أما الفئة التي تتلقى التحضير النفسي فهي تمثل نسبت 33,33%، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (138,73) في حين كانت (كا²) الجدولة (7,82)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن أغلبية اللاعبين لا يتلقون التحضير النفسي قبل المنافسة.

الاستنتاج:

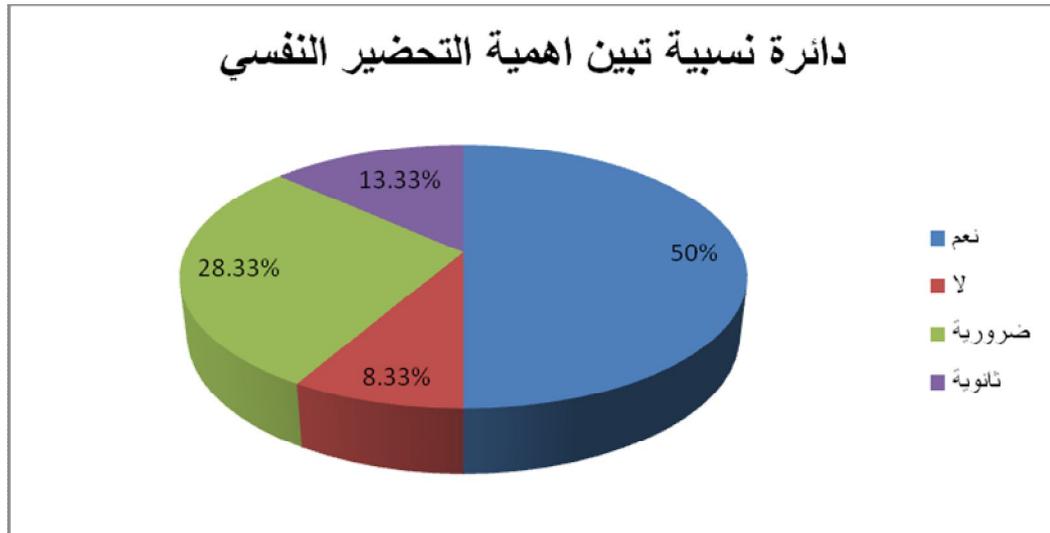
من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين لا يتلقون عملية التحضير النفسي، وذلك بدرجة كبيرة جدا وهذا راجع لعدم الاهتمام الكبير بالجانب النفسي وبالرغم انه يعتبر عملية أساسية قبل المنافسة.

السؤال رقم 17: هل تعتبر عملية التحضير النفسي عملية أساسية ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت عملية التحضير النفسي عملية أساسية

الجدول رقم 22: يمثل ما إذا كانت عملية التحضير النفسي عملية أساسية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	30	50%	85,2	7.82	3	0.05	دالة
لا	5	38.3%					
ضرورية	17	28.33%					
ثانوية	8	13.33%					
المجموع	60	%100					



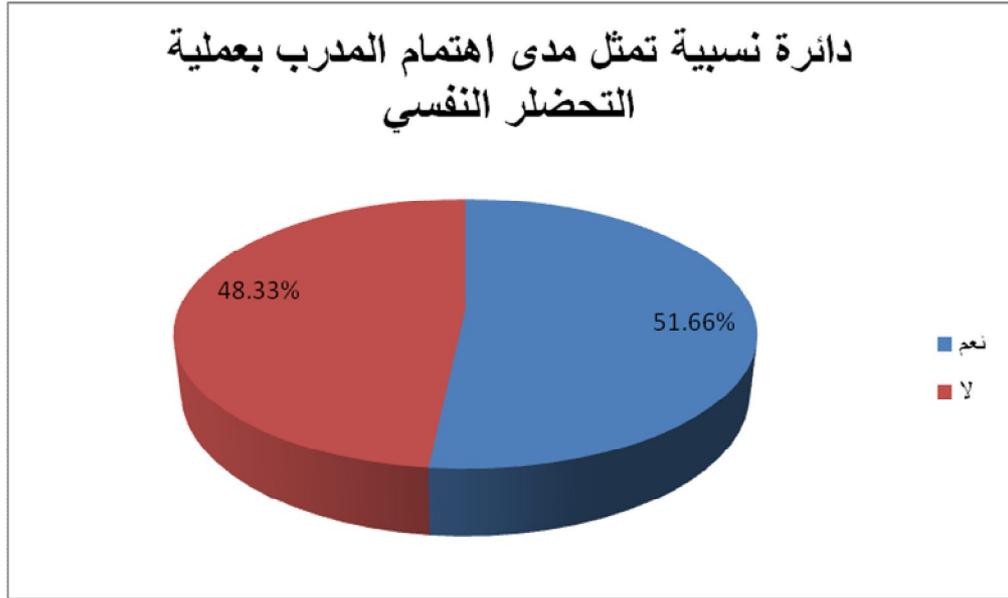
عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 21: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 50% من اللاعبين يرون بان التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية بينما هناك فئة أخرى من اللاعبين لا ترى ذلك وهي تمثل نسبت 8,33%، أما الفئة التي ترى في ضرورة التحضير النفسي فبلغت 28,33% والتي ترى في ثانوية هذا الأخير فبلغت 13,33% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (85,2) في حين كانت (كا²) الجدولة (7,82)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن التحضير النفسي عملية أكثر من ضرورة قبل المنافسة.

الاستنتاج:

من خلال تحليل الجدول رقم 21 نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن عملية التحضير النفسي عملية أساسية وذلك للتغلب على الضغوط النفسية للاعب.

السؤال رقم 18: هل يولي المدرب اهتماما كبيرا لعملية التحضير النفسي في برنامج عمله ؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تركيز المدرب في برنامج عمله على عملية التحضير النفسي
الجدول رقم 23: يوضح مدى اهتمام المدرب بعملية التحضير النفسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	31	51.66%	60,66	3.84	1	0.05	دالة
لا	29	348.3%					
المجموع	60	%100					



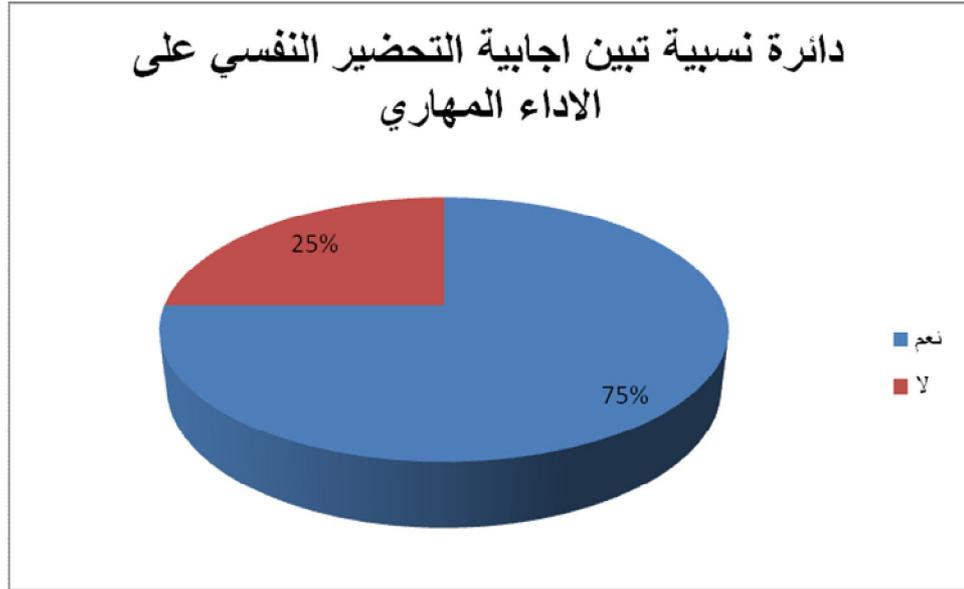
عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 23: نلاحظ من خلال النتائج أن نسبة 51,66% من اللاعبين يرون في اهتمام المدرب بعملية التحضير النفسي بينما نسبة 48,33% يرون بان المدرب لا يولي اي اهتمام بعملية التحضير النفسي. وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها اكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (60,66) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي لا تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، لأن نسبة الإجابة كانت متقاربة بين اللذين يرون لان المدرب يولي اهتمام والذين لا يرون في ذلك.

الاستنتاج:

من خلال سبق نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن المدرب يولي اهتماما كبيرا بعملية التحضير النفسي في برنامج عمله وهذا راجع لأهمية هذه العملية ونتائجها الإيجابية على الأداء الجماعي للفريق.

السؤال رقم 19: هل للتحضير النفسي تأثير إيجابي على أداءك المهاري ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان للتحضير النفسي تأثير إيجابي على أداء اللاعب المهاري
الجدول رقم 24: يوضح إذا ما كان للتحضير النفسي تأثير إيجابي على الأداء المهاري للاعب

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	45	75%	75	3.84	1	0.05	دالة
لا	15	25%					
المجموع	60	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 24: نلاحظ من خلال النتائج أن نسبة 75% من اللاعبين يرون بان عملية التحضير النفسي عملية ايجابية قبل المنافسة بينما نسبة 25% لا ترى في ايجابية التحضير النفسي شيئاً قبل المنافسة. وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (75) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي لا تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، لأن نسبة الإجابة كانت متفاوتة بشكل كبير بين الذين يؤيدون التحضير النفسي والذين لا يرون في ذلك.

الاستنتاج:

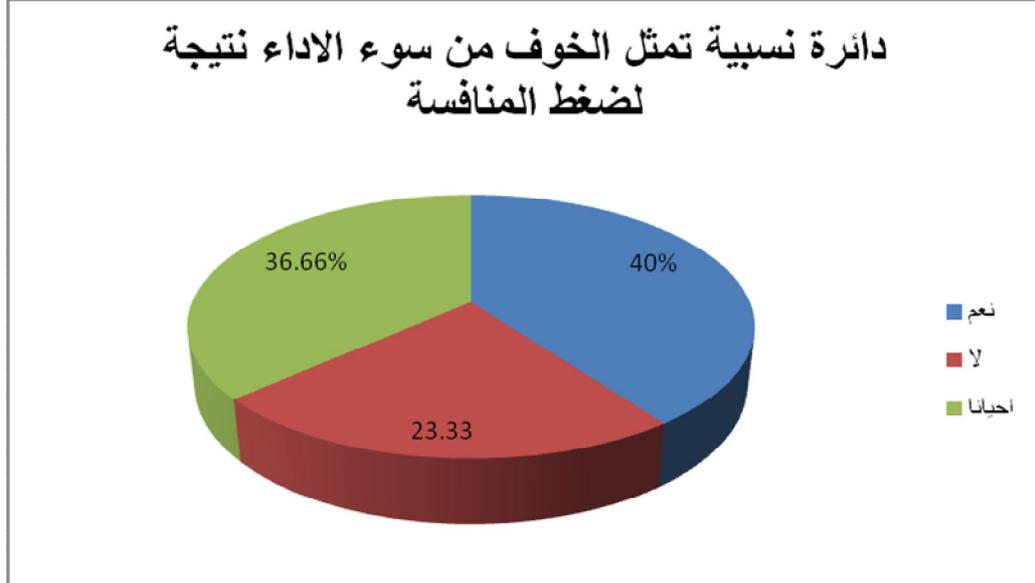
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 24 نستنتج أن معظم اللاعبين يؤكدون وبدرجة كبيرة جدا على أن للتحضير النفسي تأثير إيجابي على أدائهم المهاري، وهذا ما يؤكد أهمية التحضير النفسي.

السؤال رقم 20: هل تخشى من سوء الأداء المهاري نتيجة للضغط النفسي قبل المباراة ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يخشى من سوء الأداء المهاري نتيجة للضغط النفسي

الجدول رقم 25: يمثل ما إذا كان اللاعب يخشى من سوء الأداء المهاري نتيجة للضغط النفسي.

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	السنة
دالة	0.05	2	5.99	62,8	40%	24	نعم
					323.3%	14	لا
					36.66%	22	أحيانا
					% 100	60	المجموع



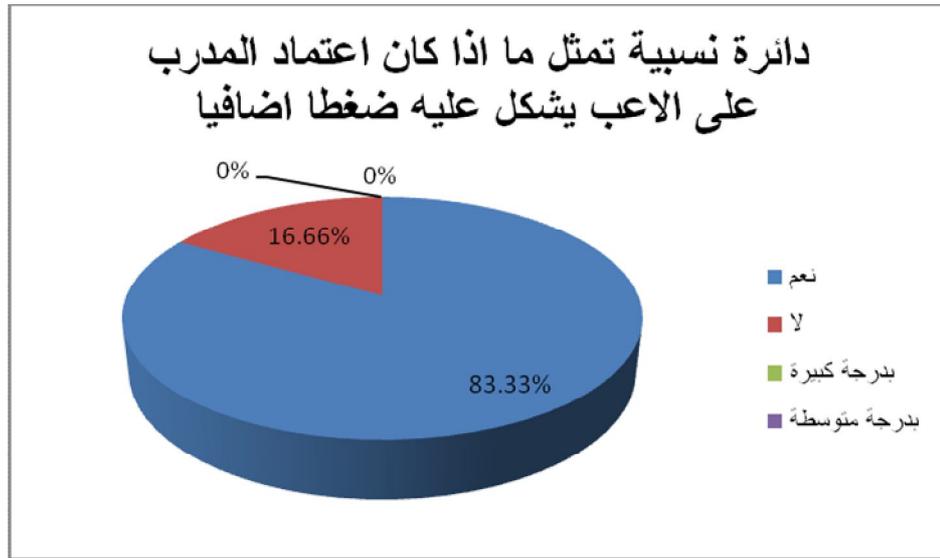
عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 25: نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أن نسبة كبيرة من اللاعبين لا يخشون على أدائهم المهاري مع ضغط المنافسة وتقدر نسلتهم بـ 40% بينما هناك نسبة صغيرة جدا مقارنة بالنسبة الأولى تخشى من ضغط المنافسة على أدائهم المهاري بحيث تمثل 23,33% من اللاعبين وأما الذين أحيانا ما يخشون من ضغط المنافسة على الأداء المهاري فقدرت بـ 36,66%، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (62,8) في حين كانت (كا²) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم يخشون من ضغط المنافسة على أدائهم المهاري.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن أكبر نسبة من اللاعبين يخشون من سوء الأداء المهاري نتيجة الضغط النفسي قبل المباريات، وهذا ما يدل على أهمية التحضير النفسي للحد من هذه الضغوط.

السؤال رقم 21: عندما يعتمد المدرب عليك في خطته هل يشكل ذلك ضغطا إضافيا ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اعتماد المدرب على اللاعب يشكل ضغطا إضافيا عليه
الجدول رقم 26: يمثل ما إذا كان اعتماد المدرب على اللاعب يشكل ضغطا إضافيا عليه

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	50	83,33%	173,33	7.82	3	0.05	دالة
لا	10	16,66%					
بدرجة كبيرة	0	0%					
بدرجة متوسطة	0	0%					
المجموع	60	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 26: نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أن نسبة 83,33% من اللاعبين ترى في اعتماد المدرب عليهم يشكل ضغطا إضافيا بينما هناك نسبة أخرى لا ترى ذلك وتمثل 16,66% من اللاعبين. وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (173,33) في حين كانت (كا²) الجدولة (7,82)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن اعتماد المدرب على لاعب بشكل كبير يشكل ضغطا إضافيا على ذلك اللاعب.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية اللاعبين إذا اعتمد المدرب عليهم في خطته فإن ذلك يشكل لديهم ضغطا إضافيا.

2- استنتاج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثالث تبين لنا أن عملية التحضير النفسي عملية أساسية وهذا راجع لدورها الأساسي في التخفيف من حدة الضغط ومن أجل السير الحسن للمنافسة، وهو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي نتائجها الإيجابية بعد مدة من العمل التدريبي مما يسمح من خلالها توفير إمكانات نفسية للرياضي وقدرته على التغلب والتحكم في سلوكه أثناء المنافسة، ومنه فإن التحضير النفسي الجيد والجماعي في الفريق ينقص من نسبة الضغط، وهذا ما يدعم فرضيتنا الجزئية الثالثة، نقص التحضير النفسي يؤثر سلبا على الأداء المهاري.

خلاصة

من خلال الدراسات الميدانية توصلنا إلى صدق الفرضيات الجزئية للدراسة حيث وجدنا أن من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الأول والمتعلقة بعلاقة البيئة الاجتماعية للاعب بالأداء المهاري عنده اتضح لنا أن هناك علاقة عكسية بين البيئة الاجتماعية المحيطة باللاعب وأدائه المهاري ، من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثاني والمتعلقة بظروف المنافسة الكروية وعلاقتها بالأداء المهاري تتبين لنا أن أغلبية اللاعبين ليست لديهم دراية كافية بالأمر الأساسية الخاصة بالمنافسة وهذا ما أدى إلى التأثير على أدائهم المهاري ويتضح لنا ذلك من خلال عدم الارتياح النفسي والذهني للاعبين قبل بداية المنافسة وكذلك عدم الثقة في تحقيق الأهداف المسطرة تحت ضغط هذا الأخيرة، من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثالث والمتعلقة بنقص التحضير النفسي يؤثر سلباً على الأداء المهاري تبين لنا أن عملية التحضير النفسي عملية أساسية، وهذا راجع لدورها الأساسي في التخفيف من حدة الضغط ومن أجل السير الحسن للمنافسة، وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها من الدراسة الاستطلاعية للاعبين كرة القدم جهوية البويرة زمن خلال التحليل والمناقشة توصلنا إلى صدق هذه الفرضيات.

الاستنتاج العام:

نستطيع أن نخرج باستنتاج عام نشرح فيه ما حصلنا عليه من نتائج في دراستنا هذه وبالتالي نعطي بها الإجابة المفصلة عن التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية وكذا الفرضيات التي وضعناها في بداية البحث.

فمن خلال تحليلنا لنتائج المحاور الثلاثة اتضح لنا إن الفرضيات قد تحققت وهذا ما تؤكدته النتائج التالية:

1. الرياضي معرض للضغط في بيئته الاجتماعية.
 2. لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة، فلا يوجد رياضيين يملكون سلوك يحميهم من الضغط.
 3. كل رياضي بحاجة إلى مستوى معين من الضغط (ضغط إيجابي) للتكيف مع بيئته الاجتماعية والرياضية.
 4. حالات الإخفاق في المنافسات تكون سبب في ظهور الضغط النفسي.
 5. توجد علاقة عكسية بين الضغط النفسي ونتائج ممارسة كرة القدم.
 6. مستوى المردود الرياضي والنتائج لها علاقة مع ارتفاع نسبة الضغط عند الرياضي وبهذا تكون حالة الفشل في المنافسة سبب رئيسي ذو أهمية كبيرة في توليد الضغط عند الرياضي.
 7. تعتبر المنافسة حافزا في خلق جو من الحماس لدى اللاعبين.
 8. نقص التحضير النفسي الجيد يؤثر على الصحة النفسية للاعبين.
 9. الضغط النفسي يؤثر سلبا على اللاعبين أثناء المنافسات.
 10. التحضير النفسي الجيد والتحضير البدني والجماعي في الفريق ينقص نسبة الضغط النفسي.
- ومنه فإن هذه النتائج تؤكد لنا أن هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

خاتمه

خاتمة:

لقد كان هدفنا من إجراء هذه الدراسة هو الإشارة إلى أهمية الجوانب النفسية في الميدان الرياضي، لما في ذلك من أهمية في النهوض بالمستوى البدني والمهاري للرياضيين، بغية رفع النتائج إلى أبعد الحدود.

فقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى جانب من هذه الجوانب وهو الضغط النفسي وذلك من خلال دراسة علاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

وبعد البحث النظري والدراسة الميدانية المنجزة والاستعانة بالاستمارات الاستبائية وجدنا أن هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

ونتيجة دراستنا هذه أدت إلى إثبات الفرضيات المقدمة في بداية الدراسة، فارتفاع نسبة الضغط النفسي لدى الرياضي يؤدي به إلى حالة استجابة انفعالية حادة مما يؤدي إلى عدم قدرته على مواجهة هذه الضغوط، وبالتالي يحدث التكيف السلبي معها، وهذا ما يجعله ينحرف على أدائه المعتاد، أما انخفاض نسبة هذه الضغوط إلى مستويات معتدلة ومثالية يؤدي بالرياضي إلى التكيف الإيجابي معها، مما يساهم في الرفع في مستوى أدائه وكفاءته، وبهذا تظهر النتيجة الإيجابية للاهتمام بالجانب النفسي في الميدان الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة.

وفي الأخير وختاماً لسنا نزعم الكمال والإحاطة بموضوع بحثنا ودراسة ولكن حسبنا فإننا بذلنا جهداً يشهد له هذا البحث فإذا كان ثمة نقص أو تقصير في جانب من جوانب البحث فالكمال لله تعالى، فما كان فيه صواب فهو من الله، وما كان خطأ فهو منا ومن الشيطان والله ورسوله منه براءة، فكما قيل: "ما لا يدرك كله لا يترك جله". وعلى كل حال نرجو أن تكون هذه الدراسة تمهيد وتوطئة لدراسات ورسائل أخرى تكون أكثر شمولية. ونرجو من الله تعالى أن نكون قد وفقنا في هذا العمل المتواضع، وندعوه جل وعلا أن يجعله عملاً نافعا ومفيداً لمن يطلع عليه وأن ينفع به إنه على كل شيء قدير. والحمد لله رب العالمين أولاً وأخيراً وصلى الله وسلم على نبيينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

- تم بحمد الله وفضله -

الاقتراحات والتوصيات

الاقتراحات والتوصيات:

بعد تناولنا لموضوع دراستنا " علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري " واستخلصنا ما يمكن استخلاصه من خلال الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع، بالإضافة إلى دراستنا النظرية وجب علينا إثراء موضوع دراستنا بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي نأمل أن تساهم في إعطاء دفعة قوية للرياضيين والرياضة بصفة عامة:

1. يجب على المدرب زيادة على خبرته الفنية والتكتيكية، أن يكون ملماً بالجانب النفسي والعقلي.
2. يجب أن يكون لكل فريق أخصائي نفسي من أجل المساعدة النفسية والإرشاد للاعبين في المنافسة.
3. عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية.
4. الاهتمام بالفئات الصغرى لكرة القدم بتدرجها نحو صنف الأكاير.
5. إقحام اللاعبين الشباب في المباريات الرسمية وذلك لاكتساب نوع من الخبرة في الميدان بدون أي قيود لأننا في مستوى الهواة، وكذا من أجل الخروج من دوامة الضغط.
6. يجب أن تكون المنافسة موحدة ومرتبطة بالأكاير في يوم واحد وذلك راجع لعامل الجمهور وعامل المستوى.
7. تنظيم دورات وملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي وذلك بحضور خبراء.
8. عدم تضخيم المباريات الهامة خاصة اللاعبين الشباب مما يجعلهم للضغط النفسي وتراكم هذه الضغوط قد يؤدي بالرياضي إلى الإحجام عن ممارسة الرياضة (الاحتراق النفسي).
9. العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس لتمكين استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية وأعراضها المختلفة.
10. إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

اليسليو غرافيا

1- المراجع باللغة العربية:

الكتب:

- 1/ أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000.
- 2/ ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- 3/ جان بينجامين ستورا: الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة: أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997.
- 4/ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1996.
- 5/ حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، 1997.
- 6/ حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، 1988.
- 7/ حنفي محمود: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 8/ سمير شيخاني: الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان، 2003.
- 9/ الطبعة الثانية، 2000.
- 10/ عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار العلم، الكويت، 1987.
- 11/ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1987.
- 12/ محمد حسن: الإختبارات المهارية والتقنية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1987.
- 13/ محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، 1982.
- 14/ ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، 1971.
- 15/ نوري الحافظ: المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الطبعة الثانية، 1990..

الموسوعات:

- 1/ الموسوعة المنهجية الحديثة (الرياضية)، المركز الثقافي في شركة فاميلي للمطبوعات، الطبعة الأولى.

الأطروحات و الرسائل و المذكرات:

1/ مرزوق الياس: العلاقة بين سمات الشخصية والأداء المهاري للاعبين كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 1999.

المجلات و الجرائد و اليوميات:

1/ المذكرة الرياضية: المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998.

الأنترنت:

1/ أحمد أبو الطيب: كيف انتقلت الرياضة من هواية إلى احتراف، الأهداف التجارية للقنوات التلفزيونية تنافس المتعة والفرجة في كرة القدم، 2004/10/06.

2- المراجع باللغة الفرنسية:

Les ouvrages :

1/ Barthélemy.M et Ourmelen.B : **manuel des écoles de football et de jeunes footballeurs**, ED Chiron, Paris, 1985.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
staps

استبيان خاص باللاعبين

تحية طيبة وبعد ...

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان " تأثير الضغط النفسي على أداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم " - دراسة ميدانية لفئة الأواسط.
نرجو من حضرتكم مساعدتنا في إنجاز هذا العمل وذلك بالإجابة على الأسئلة المتضمنة في الاستبيان بكل صدق وموضوعية ولكم منا كل التقدير والاحترام.

ملاحظة:

ضع علامة (x) في الخانة التي تراها مناسبة.

الموسم الجامعي 2014-2015

المستوى الدراسي:

ابتدائي متوسط ثانوي جامعي

الفرضية الاولى

البيئة الاجتماعية لها علاقة بمستوى الاداء المهاري عند الرياضي

1- هل تؤثر شخصية المدرب على أداءك المهاري في المباريات؟

نعم لا

2- هل تخشى عدم رضا المدرب على أدائك المهاري؟

نعم لا

3- هل تتلقى معاملة حسنة من الإدارة؟

نعم لا بدون رأي

4- هل لديك مشاكل عائلية؟

نعم لا بدون رأي

5- هل تتلقى التشجيع من طرف الأولياء لممارسة رياضة كرة القدم؟

نعم لا بدون رأي

6- كيف تنتظر للجمهور الحاضر في الملعب؟

مرتاح بحماسة

خائف مرتبك

7- هل تخشى عدم رضا الجمهور على أدائك المهاري في المباريات؟

نعم نادرا

لا كثيرا

الفرضية الثانية

ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الاداء المهاري للاعب كرة القدم

8- هل أنت مهتم بالمنافسة ؟

نعم لا

9- هل تشعر بالراحة قبل المنافسة ؟

نعم لا احيانا

10- هل لديك ثقة في تحقيق أهدافك مهما كان ضغط المنافسة ؟

نعم احيانا

لا غالبا

11- هل تشعر بالفشل المفاجئ قبل بداية المنافسة ؟

نادرا نعم

أحيانا لا

12- صف شعورك في المنافسات الرسمية ؟

مسرور مرتبك

خائف متحمس

13- هل يساعد البرنامج المسطر لهذا العام في التأقلم مع المنافسة ؟

نعم لا

14- هل تؤثر المنافسة على أداءك المهاري ؟

نعم لا بعضها

الفرضية الثالثة

نقص التحضير النفسي يؤثر سلبا على الاداء المهاري لرياضي كرة القدم

15- هل يوجد في فريقكم مرشد نفسي؟

نعم لا

16- هل هناك حصص للتحضير النفسي قبل المنافسة؟

نادرا نعم

أحيانا لا

17- هل تعتبر عملية التحضير النفسي عملية أساسية؟

نعم ضرورية

لا ثانوية

18- هل يولي المدرب اهتماما كبيرا لعملية التحضير النفسي في برنامج عمله؟

نعم لا

19- هل للتحضير النفسي تأثير إيجابي على أداءك المهاري؟

نعم لا

20- هل تخشى من سوء الأداء المهاري نتيجة للضغط النفسي قبل المباراة؟

نعم لا احيانا

21- عندما يعتمد المدرب عليك في خطته هل يشكل ذلك ضغطا إضافيا؟

نعم بدرجة متوسطة

لا بدرجة كبيرة جدا



الرقم:/م ع ت ن ب ر .

إلى السيد (ة):

.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة):
.....

- رقم التسجيل:
.....

- تاريخ ومكان الميلاد:
.....

- في إطار إنجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2014 / 2015. الذي يندرج ضمن التحضير لمذكرة
تخرج شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

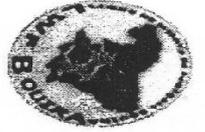
تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي بالنيابة

دمسان عبد العزيز





ELABORATION CALENDRIER SENIORS SAISON 2014/2015



1ère J	CRBO-USMB	ABRD-DRBK (0/0)	AST-JSCA (2/1)	WOB-BH	IRBE-ASTHIL (2/2)	JSCA-OR (0/1)	JSB-WRBAH (3/4)	JSD-FCT (3/0)
2ème J	CRBO-IRBE	WRBAH-FCT (2/3)	OR-JSB (1/4)	ASTHIL-JSD (0/2)	BH-JSC	JSCA-WOB	DRBK-AST (1/0)	USMB-ABRD ✓
3ème J	FCT-OR	ABRD-CRBO	AST-USMB	WOB-DRBK	IRBE-BH	JSC-JSCA	JSB-ASTHIL	JSD-WRBAH
4ème J	CRBO-AST	ABRD-IRBE	OR-WRBAH	ASTHIL-FCT	BH-JSB	JSCA-JSD	DRBK-JSC	USMB-WOB
5ème J	FCT-BH	WRBAH-ASTHIL	AST-ABRD	WOB-CRBO	IRBE-DRBK	JSC-USMB	JSB-JSCA	JSD-OR
6ème J	CRBO-JSC	ABRD-WOB	AST-JSB	ASTHIL-OR	BH-WRBAH	JSCA-FCT	DRBK-JSD	USMB-IRBE
7ème J	FCT-CRBO	WRBAH-ABRD	OR-BH	WOB-AST	IRBE-JSCA	JSC-ASTHIL	JSB-DRBK	JSD-USMB
8ème J	CRBO-JSD	ABRD-JSC	AST-IRBE	WOB-JSB	BH-ASTHIL	JSCA-OR	DRBK-WRBAH	USMB-FCT
9ème J	FCT-OR	WRBAH-USMB	OR-CRBO	ASTHIL-JSCA	IRBE-WOB	JSC-AST	JSB-ABRD	JSD-BH
10ème J	CRBO-WRBAH	ABRD-FCT	AST-JSD	WOB-JSC	IRBE-JSB	JSCA-BH	DRBK-ASTHIL	USMB-OR
11ème J	FCT-AST	WRBAH-JSCA	OR-DRBK	ASTHIL-WOB	BH-CRBO	JSC-IRBE	JSB-USMB	JSD-ABRD
12ème J	CRBO-ASTHIL	ABRD-OR	AST-WRBAH	WOB-FCT	IRBE-JSD	JSC-JSB	DRBK-JSCA	USMB-BH
13ème J	FCT-IRBE	WRBAH-WOB	OR-AST	ASTHIL-ABRD	BH-DRBK	JSCA-USMB	JSB-CRBO	JSD-JSC
14ème J	CRBO-JSCA	ABRD-BH	AST-ASTHIL	WOB-OR	IRBE-WRBAH	JSC-FCT	JSB-JSD	USMB-DRBK
15ème J	FCT-JSB	WRBAH-JSC	OR-IRBE	ASTHIL-USMB	BH-AST	JSCA-ABRD	DRBK-CRBO	JSD-WOB

LEGENDE

CRB OKHRIS - USM BOUIRA - ABR DIEBAHIA - DRB KADIRIA - AS TAGHZOUT - JSC AGHBALOU - WO BERDI - B HAMDOUNE
 - IRB EL ASNAME-AS TH ELIOUINE - JS CHORFA - O RAFFOUR - JS BOUAKLENE - WRBA HDJAR - JS DJURJURA - FC TEMELIENHE

الجمهورية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العقيد اكلي محند اولحاج
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - البويرة-

استمارة تحكيمية

اساتذتنا الكرام نظرا لمستواكم العلمي وخبرتكم في مجال البحث العلمي يسرنا ان نضع بين ايديكم هذه الاستمارة التحكيمية, وهذا في اطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بعنوان

**تأثير الضغط النفسي على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة
دراسة ميدانية لفئة الاواسط**

لذا نرجو من سيادتكم ابداء رأيكم حول هذا الاستبيان لكي نتمكن من الوصول الى نتائج دقيقة في هذا البحث العلمي .

البيئة الاجتماعية تؤثر على الاداء المهاري عند لاعبي كرة القدم
ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الاداء المهاري

التحضير النفسي يساعد على تحصيل الاداء المهاري

الامضاء	الدرجة العلمية	اسم الاستاذ
	استاذ مساعد	د. محمد سي محمد
	استاذ محاضر	د. هـ. هـ. هـ.
	استاذ محاضر	د. سـ. سـ. سـ.

تقبلو منا فائق الاحترام والتقدير و شكرا