

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Universitaire Akli Mohand Oulhadj
Bouira



Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira
Tasdawit Akli Mohand Oulhadj - Tibirett

Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة أكلبي محمد أولحاج

البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي

الموضوع

انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء

المنافسة الرياضية

صنف أشبال (15-17 سنة)

- دراسة ميدانية على بعض الفرق ولاية البويرة الرابطة الولائية -

- إشراف الدكتور:

-إعداد الطالب:

بوعربي محمد

قربين أمين

السنة الجامعية 2015/2014



شكر وتقدير شكر وتقدير

يــــا رب شكرك واجب محتم
عــــد الحــــصا بعرض السما مقدارها
مــــالي أرى نعم الإله تحيطني
دعــــني أحدث بالنعيم فإنني
هــــا أنا ذا بالشكر أتكلم
يرضيك أنــــي بعد شكرك مسلم
مــــن كل جنب ثم لا أتكلم
مــــن يقر ولست ممن يتكلم

أحمد الله حمد الشاكرين، ونثني عليه ثناء الذاكرين، أن وفقني وسدد خطايا لإتمام هذا الجهد المتواضع.
ووقوفاً عند قوله ﷺ: «من لم يشكر الناس لم يشكر الله».

أتقدم بالشكر الخالص للأستاذ المشرف على هذه المنكرة "بوغري محمد" الذي لم يبخل علي بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث، كما أشكره على جديته ودقته في العمل.

كما أتقدم إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد من أهل أو إخوان ولو بكلمة أو دعاء، وأتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم وأعضاء معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وإلى كل من أعانني من الأساتذة والطلبة.

وفي الأخير أتمنى من الله عز وجل أن يرشدني إلى سواء السبيل ويحقق هدفي النبيل، فإن أصبنت فمن الله وحده وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان.

إهداء

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

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

إلى التي تحت أقدامها الجنان، وبرضاها يرضى خالق الأكوان، إلى ينبوع الحب و
الحنان، زهرة العطف ومصدر الاطمئنان إلى معنى الطهر والسمو إلى من رسمت لي
درب النجاح، إلى أعلى ما في الوجود "أمي الغالية" حفظها الله.

دون أن أنسى شموع حياتي وصناع ابتسامتي في جميع أوقاتي إلى إخوتي: «فريد -
كريم - علاء الدين»

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم «إبرح - سمية - عماد الدين - حكيم وحمودة وخاصة
الكتكوتة فاطمة وعبد اللطيف»

إلى أخواي وخالاتي وأبنائهم «شمس الدين - أنيس - مارية - شيراز»

إلى صديقي وحيبي الطبيب رضافاسي إلى أخ لم تلده لي أمي

إلى جميع الأصدقاء: «هشام - سفيان - كمال - أمين MCA - فارس - وليد - سفيان -

محمد - أمين - رضا - جمال - موسى - سليم - العيد - مختار - علي - أحمد - عماري

علاء»

إلى كل الأصدقاء والأحباب، إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم، إلى من أحبهم
قلبي ولم يذكرهم اللسان، إلى طلبة وأساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية، إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي .

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
ذ	- قائمة الجداول.
ر	- قائمة الأشكال.
ز	- ملخص البحث.
ص	- مقدمة.
	مدخل عام: التعريف بالبحث.
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
03	5- أهداف البحث.
04	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
	الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.
	الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.
08	- تمهيد
	المحور الأول: كرة القدم.
10	1- كرة القدم
10	1-1- تعريف كرة القدم
10	1-1-1- التعريف اللغوي
10	1-1-2- التعريف الاصطلاحي
10	2-1- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم
11	3-1- تاريخ كرة القدم في الجزائر
11	4-1- المبادئ الأساسية لكرة القدم
12	5-1- قوانين كرة القدم
12	1-5-1- ميدان اللعب
12	2-5-1- الكرة
12	3-5-1- عدد اللاعبين

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

18	1-1-2- تعريف لغوي
18	2-1-2- التعريف الاصطلاحي
18	2-2- التحديد الزمني للمراهقة(أطوار المراهقة)
18	1-2-2- المراهقة المبكرة
19	2-2-2- المراهقة الوسطي:(15 إلى 18سنة)
19	3-2-2- المراهقة المتأخرة(18سنة إلى 21سنة)
19	3-2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
19	4-2- أنماط المراهقة
19	1-4-2 المراهقة المتوافقة
20	2-4-2 المراهقة المنطوية
20	3-4-2 المراهقة العدوانية(المتمردة)
20	4-4-2 المراهقة المنحرفة
20	5-2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
21	1-5-2 النمو الجسمي
21	2-5-2 النمو الفيزيولوجي
21	3-5-2 النمو العقلي المعرفي
22	4-5-2 النمو الجنسي
22	5-5-2 النمو الأخلاقي
22	6-2- القلق عند المراهق
22	7-2- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة.
23	8-2- كيفية التعامل مع المراهق في المجال الرياضي.
	المحور الثالث: القلق في المنافسة الرياضية.
25	3- القلق في المنافسة الرياضية.
25	1-3- تعريف القلق
25	2-3- أنواع القلق
25	1-2-3- القلق الموضوعي
25	2-2-3- القلق العصابي
25	3-2-3- القلق الذاتي العادي
26	3-3- أعراض القلق
26	1-3-3- الأعراض النفسية
26	2-3-3- الأعراض الجسمية

26	3-3-3- أعراض نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي.
26	4-3- مكونات القلق
26	3-4-1- مكونات انفعالية
26	3-4-2- مكون معرفي
26	3-4-3- مكون فيزيولوجي
26	3-5- مفهوم المنافسة
27	3-6- الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية
27	3-6-1- الخصائص السيكولوجية العامة
27	3-6-2- الخصائص السيكولوجية الإيجابية
27	3-6-3- الخصائص السيكولوجية السلبية
28	3-7- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
28	3-8- تعريف القلق في المنافسة الرياضية
28	3-9- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
29	3-10- العوامل المسببة للقلق
29	3-11- حالة القلق في المنافسة الرياضية
29	3-11-1- حالة القلق في بداية المنافسة
30	3-11-2- حالة القلق أثناء المنافسة
30	3-11-3- حالة القلق ما بعد المنافسة
30	3-12- كيفية مواجهة القلق الخاص بالمنافسة
	المحور الرابع: الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية.
32	4- الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية.
32	4-1- مفهوم الأداء الرياضي
32	4-2- أنواع الأداء الرياضي
32	4-2-1- الأداء بمواجهة
32	4-2-2- الأداء الدائري
33	4-2-3- الأداء في محطات
33	4-2-4- الأداء في مجموعات
33	4-2-5- الأداء الوظيفي يتحكم في وضع الجسم
33	4-2-6- الأداء الرياضي والجهاز العصبي
33	4-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
34	4-4- القلق والأداء الرياضي

35	4-5- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
35	4-6- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
36	4-7- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
33	4-7-1 المكسب والأداء الجيد
36	4-7-2 المكسب ولكن الأداء ضعيف
37	4-7-3 الخسارة لكن الأداء جيد
37	4-7-4 الخسارة واللعب الضعيف
38	- خلاصة
	الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.
40	- تمهيد.
41	5-1- الدراسات السابقة والمرتبطة
41	5-1-1- دراسة عربية
41	5-1-2- الدراسة الجزائرية
41	5-1-3- الدراسات الأجنبية
42	5-2- التعليق على الدراسات
42	5-3- نقد الدراسات
43	- الخلاصة.
	الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث
	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
46	- تمهيد
47	6. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
47	6-1- الدراسات الإستطلاعية
47	6-2- المنهج
47	6-3- متغيرات البحث
47	6-4- مجتمع البحث
47	6-5- العينة
47	6-6- مجال البحث
47	6-7- أدوات البحث
48	6-8- الشروط العلمية للأداة
50	6-9- الوسائل الإحصائية
51	- خلاصة.

	الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
53	- تمهيد.
54	1-7- عرض وتحليل النتائج
76	2-7- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
77	-خلاصة.
79	الاستنتاج العام
81	الخاتمة
83	اقتراحات وفروض مستقبلية
85	بيبلوغرافيا
	الملاحق
	الملحق رقم (01)
	الملحق رقم (02)
	الملحق رقم (03)
	الملحق رقم (04)

قائمة الأشكال.

قائمة الجداول.

• قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	معرفة مستويات ودرجات القلق	55
02	معرفة نتائج مقياس حالة قلق المنافسة	56
03	توزيع اللاعبين حسب الفئات من خلال نتائج المقياس حسب كل مقياس فرعي	57
04	معرفة توزيع اللاعبين حسب الفئات من خلال نتائج مقياس القلق المعرفي	58
05	معرفة توزيع اللاعبين حسب الفئات من خلال نتائج مقياس القلق الجسدي	59
06	معرفة توزيع اللاعبين حسب الفئات من خلال نتائج مقياس حالة الثقة بالنفس	60
07	معرفة أهمية الدور الذي يلعبه التحضير النفسي للاعب	61
08	معرفة مدى تأثير المنافسة على أداء اللاعبين	62
09	معرفة أهمية التحضير النفسي للاعبين أثناء المنافسة	63
10	معرفة أثر التحضير النفسي في التقليل من حدة القلق لدى اللاعبين	64
11	معرفة الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في ضمان اللاعبين التحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسة	65
12	معرفة أهمية من يقوم بالتحضير النفسي ضمن طاقم الفريق	66
13	معرفة مدى أهمية وجود مختص نفسي ضمن طاقم الفريق	67
14	معرفة رد فعل اللاعبين عندما يكون فرقتهم مهزوما في مباراة مصيرية	68
15	معرفة درجة التحضير النفسي للاعبين الذي يؤدي إلى الحالة النفسية التي يكون عليها اللاعب والفريق عند بداية المنافسة	69
16	معرفة دور البرمجة في المنافسات وتأثيرها سلبا أو إيجابا على اللاعب والفريق ككل	70
17	معرفة دور التحفيز وأهميته الكبيرة على مردود اللاعب إذا ما تم توفيره وغيابه الذي له تأثير سلبي على الأداء الجيد للاعب والفريق	71
18	معرفة مدى دور الجهاز الإداري في التأثير السلبي على أداء اللاعب من خلال تصرفاته المؤثرة	72
19	معرفة دور الحكام في التأثير على نفسية اللاعب خاصة عند الانحياز للخصم	73
20	معرفة مدى تأثير جمهور الفريق الخصم على اللاعبين	74
21	معرفة مدى تأثير الإصابات على نفسية اللاعب أثناء المنافسات الرسمية	75
22	معرفة مدى تقبل اللاعبين لتوجيهات المدرب أثناء اللعب ومدى تأثيرها على نفسياتهم	76

• قائمة الأشكال:

الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل
55	يبين تمثيلا للجدول رقم(01)	01
57	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(03)	02
58	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(04)	03
59	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(05)	04
60	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(06)	05
61	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(07)	06
62	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(08)	07
63	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(09)	08
64	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(10)	09
65	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(11)	10
66	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(12)	11
67	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(13)	12
68	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(14)	13
69	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(15)	14
70	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(16)	15
71	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(17)	16
72	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(18)	17
73	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(19)	18
74	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(20)	19
75	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(21)	20
76	يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم(22)	21

ملخص بالعربية:

- عنوان الدراسة: "انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية".
- هدف الدراسة: معرفة انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- مشكلة الدراسة: ما مدى انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- فرضيات الدراسة:
 - الفرضية العامة: لحالة القلق انعكاس على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
 - الفرضيات الفرعية:
 - انعكاس القلق على النشاط الجسمي والبدني والأداء لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .
 - القلق ينعكس على أداء لاعبي كرة القدم لعدم فعالية التحضير النفسي.
 - للقلق مصادر تتعكس على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
- إجراءات الدراسات الميدانية:
 - العينة: العينة الأولى: لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15- 17 سنة) العدد 65 لاعبا.
 - المجال المكاني والزمني: تمت الدراسة على مستوى 3 فرق من ولاية البويرة للقسم الشرفي صنف أشبال (15- 17 سنة) وكانت الدراسة الميدانية من 15 أبريل حتى 20 ماي.
 - المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.
 - الأدوات المستعملة في الدراسة: فقد تم إتباع مقياس قلق المنافسة، كما تم إتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف.
- النتائج المتوصل إليها:
 - ظهور المستويات العالية للقلق تؤدي إلى وجود حالة القلق المعرفي أو حالة القلق الجسمي أو حالة الثقة بالنفس، لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
 - عدم فعالية التحضير ينعكس على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
 - للقلق مصادر تتعكس على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
- إستخلاصات واقتراحات:
 - ضرورة انتباه واهتمام المدربين إلى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة وتوجيهها أثناء المباريات بالشكل الصحيح الذي يساعد اللاعب في تحقيق الأداء الرياضي الجيد.
 - محاولة تدريب اللاعبين خلال الفترات التدريبية على تذليل الصعوبات وتجاوز التغيرات النفسية التي تصاحب اللاعب.
 - التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
 - إقامة الدورات التكوينية والاستفادة من خبرات الدول المتطورة في جانب المجال النفسي الرياضي.
 - توفير الظروف الجيدة في التدريب لضمان التحضير الجيد للمنافسة.
 - تشجيع وتحفيز اللاعبين للرفع من مردودهم في المنافسات لإعادة الثقة والتوازن لهم.

- **Résumé en Français:**

- **Titre de l'étude:** «préoccupation une réflexion sur la performance des joueurs de football pendant le niveau de la compétition sportive.»

- **Objectif de l'étude:** la connaissance de la réflexion sur la performance de préoccupation pour le niveau des joueurs de football lors de la compétition sportive.

- **Étudier le problème:** Quelle est la mesure, le reflet des préoccupations sur la performance des joueurs de football pendant le niveau de la compétition sportive.

- **hypothèses de l'étude:**

- L'hypothèse générale: perturber la réflexion sur la performance des joueurs de football pendant le niveau de la compétition sportive.

- **sous-hypothèses:**

L'effet de l'anxiété sur le, l'activité physique et la performance physique avec les joueurs de football lors de la compétition sportive.

Préoccupation se reflète dans la performance des joueurs de football de l'inefficacité de la préparation psychologique.

Sources de préoccupation traduits dans la performance des joueurs durant la compétition sportive.

- **les procédures d'études sur le terrain:**

- **Extrait:** Cubs de classe des footballeurs (15-17 ans) numéro 65 de joueur: le premier échantillon.

- **Spatiale et temporelle sphère:** L'étude a été menée au niveau des trois équipes du Département d'État de Bouira Cubs de classe d'honneur (15-17 ans) et étude de terrain étaient du 15 Avril au 20 mai dernier.

- **Approche:** méthodologie utilisée est la méthode descriptive.

- Outils utilisés dans l'étude ont été suivis mesure de préoccupation concurrence, il a également suivi la technique du questionnaire, qui est l'un des moyens les plus efficaces pour obtenir des informations sur un sujet ou d'un problème ou d'une situation.

- **les résultats obtenus:**

- L'émergence de niveaux élevés d'anxiété et de plomb à l'existence d'un état d'anxiété cognitive ou l'état physique de l'anxiété ou le cas de la confiance en soi, les joueurs de football au cours de la compétition sportive.

- Inefficacité de la préparation se reflète dans la performance des joueurs lors de la compétition sportive.

- Sources de préoccupation traduits dans la performance des joueurs durant la compétition sportive.

- **conclusions et suggestions:**

- La nécessité pour l'attention et l'attention des entraîneurs à des niveaux d'anxiété qui accompagnent les joueurs avant, pendant et après la compétition et canalisées correctement pendant les jeux, ce qui permet au joueur de réaliser une bonne performance athlétique.

- Essayez de la formation des joueurs pendant les périodes de surmonter les difficultés et de surmonter les changements psychologiques qui accompagnent le joueur formation.

- Mettre l'accent sur la préparation psychologique des joueurs groupes privés mineures.

- La mise en place des sessions de formation et de bénéficier de l'expérience des pays développés dans le côté psychologique du terrain de sport.

- Fournir de bonnes conditions dans la formation afin d'assurer une bonne préparation pour la compétition.

- Encourager et de motiver les joueurs pour élever le Mrdadeh dans les compétitions de restaurer la confiance et l'équilibre entre eux.

مقدمة

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القديم، بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية للحصول على قوته اليومي والتي طورها الإغريق فيما بعد إلى أن أصبحت هناك منافسات وألعاب تنافسية، كما أن الرياضة ترمي إلى التخفيف من التوترات والضغوطات النفسية والسلوكيات العدوانية للاعبين في معظم الرياضات كرياضة كرة القدم. وتعتبر كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت إهتماما كبيرا من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، ونظرا لشعبيتها من جهة ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي خاصة لدى اللاعبين المراهقين. (علاوي، 1998، صفحة 385)

والمراهقة هي المرحلة التي يحدث فيها الانتقال نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي وهي من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية، وأخرى جسمانية، كما تتصف هذه المرحلة بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشئ سريع التأثر قليل الصبر والاحتمال والتي تؤدي إلى القلق. (زهران، 1977، صفحة 289)

والقلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الرياضي كشيء ينبعث من داخله، ويتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم في السيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبا وخاصة أثناء المنافسة. (علاوي، 1998، صفحة 385)

وفي المنافسة يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي، وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين.

ولقد أسفرت نتائج الباحثين المهتمين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل لأداء الرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي إلى إعاقة رياضي آخر على تحقيق أفضل إنجاز له، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه، ولهذا تكمن أهمية هذا الموضوع في معالجة أو التخفيف من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم من أجل تقديم أداء أفضل خلال المنافسات الرياضية. (فوزي، 2003، الصفحات 252-253)

ولهذا كان موضوع بحثي هو: انعكاس القلق مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

ولقد خصصت للجانب النظري فصلين وهي كالاتي:

الفصل الأول: خصصت للخلفية النظرية للدراسة وتحتوي على أربعة محاور وهي كالاتي:

المحور الأول: ذكرت فيه المتطلبات الأساسية لكرة القدم، وإعطاء صورة عامة، عن هذه الرياضة الجماعية التي تتميز بالإثارة الرياضية والحماس والولع الرياضي والتي تضبطها قواعد وأسس وخصائص تقنية.

مقدمة.

لأتطرق بعد ذلك إلى **المحور الثاني**: الخاص بالمراهقة، تناولت فيه تعريف المراهقة، أطوارها، أنماطها وأزمة المراهقة والقلق عند المراهق.

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

لأتطرق إلى **المحور الرابع**: الذي تناولت فيه موضوع الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية وتناولت فيه مفهوم الأداء الرياضي، عوامل ثبات الأداء الرياضي، القلق والأداء الرياضي التنافسي.

أما **الفصل الثاني** فكان مخصص للدراسات المرتبطة بالبحث.

أما الجانب التطبيقي فهو يحتوي على فصلين هما:

الفصل الثالث: كان مخصصاً لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية ومن خلاله تم التطرق إلى المنهج الوصفي المتبع

في الدراسة ومجتمع البحث (لاعب كرة القدم، صنف أشبال 15 - 17 سنة)، العينة تم اختيارها بطريقة عشوائية وكذلك وسائل وأدوات البحث الذي تم الاعتماد فيها على مقياس قلق المنافسة وعلى الاستبيان.

أما **الفصل الرابع**: فكان مخصص للدراسة الأساسية التي تعتبر هي الدراسة التطبيقية الرئيسية للبحث التي تحتوي

على عرض ومناقشة نتائج البحث، وتحليلي ومناقشة النتائج والخروج بالاستنتاجات ومن ثم الخلاصة، والاستنتاج العام والخاتمة والاقتراحات والفروض المستقبلية. ومن ثم الملاحق.

مدخل عام:
التعريف بالبحث.

1- إشكالية البحث:

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القديم، بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية للحصول على قوته اليومي، والتي طورها الإغريق فيما بعد إلى أن أصبحت هناك منافسات وألعاب تنافسية، كما أن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى المجالات الرياضية عامة يسير متواكبا مع علوم التدريب الرياضي في جميع الرياضات كرياضة كرة القدم. (علاوي، 1998، صفحة 985)

وتعتبر كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما كبيرا من قبل الدراسيين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار و الكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان ونظرا لشعبيتها من جهة، ومن جهة أخرى باعتبارها المنافسة المثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب، لذا نجد لها تأثير كبير الجانب النفسي خاصة لدى اللاعبين المراهقين. (خيري، 2008/2007)

والمراهقة هي مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام، حيث ينشأ منزل جديد، وتتكون الأسرة الجديدة ومن ثم يولد الطفل، وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد. (زهران، 2001)

وعلى الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويزداد معدل المشاغبة، وتظهر محاولات الانتحار، ويظهر فيها الاكتئاب والقلق. (مرسي، 2002، صفحة 79)

والقلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو الخبرة الانفعالية غير السارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله. (لوييس، 1993، صفحة 219)

كما يعتبر القلق في المجال الرياضي أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين أثناء المنافسات. (لوييس، 1993، صفحة 219)

وفي المنافسة يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقلق سواء أثناء العملية التدريبية أو أثناء المنافسات الرياضية، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز لهم بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر على تحقيق الانجاز المتوقع منه. (فوزي، 2003، الصفحات 252-253)

لذا يجب دراسة علم النفس الرياضي الذي يهتم بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد للرياضي، وتحديد الأمراض النفسية التي يعاني منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية، قصد إثراء هذا الموضوع وتوضيح معالمه قمت بطرح الإشكالية في صيغة التساؤلات التي تتطلب حلولاً ترفع الغموض والالتباس والتي جاءت كما يلي:

- التساؤل العام:

ما هو انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

- التساؤلات الفرعية:

- ما درجة القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟
- هل نقص التحضير النفسي للاعبي كرة القدم يزيد من درجة القلق لديهم؟
- ماهي مصادر القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

-الفرضية العامة:

انعكاس القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

-الفرضيات الفرعية:

- * درجة القلق تتعكس على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- * نقص التحضير النفسي للاعبي كرة القدم يزيد من درجة القلق لديهم.
- * للقلق مصادر تتعكس على لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

2- أسباب اختيار الموضوع:

- انتشار العديد من حالات القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة.
- نقص الرعاية للاعبين الذين يعانون من حالة القلق.

3- أهمية الدراسة:

الموضوع الذي سأتناوله يكتسي أهمية بالغة في العصر الحالي لكونه مركب من شقين (تقني - رياضي)، وتكمن أهمية هذا البحث فيما يلي:

- محاولة التعرف على أهمية ظاهرة القلق ومبادئ تأثيرها على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، وتسخير الفائدة منه إيجابيا في مصلحة الأداء فرديا وجماعيا.
- أهمية التحضير النفسي في التأثير على الأفكار والمشاعر وتصرفات الرياضي وفي تشكيل وتنمية الصفات التقنية لديه باعتبارها اللزمات الثابتة لإحراز الفوز في المنافسات الرياضية.
- أهمية معرفة مصادر القلق وكيفية التعامل معها.

4- أهداف البحث:

- معرفة مستوى ودرجة القلق مما يسهل في عملية التحضير وإعداد اللاعبين لخوض المنافسات الرسمية دون أي ارتداد.
- إظهار فعالية التحضير النفسي.
- إظهار مصادر القلق والتعرف عليها.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

5-1- تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

قلق: قلنا الشيء: حركة.

قلق: قلنا: اضطرب وانزعج.

القلق: المضطرب والمنزعج.

- تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيرات له إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية وتصاحبه بعض التغييرات الفيزيولوجية والأعراض النفسية. (الاجدي، 1967، صفحة 815)

- تعريف إجرائي:

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

6-2- تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل نافس، ونافس الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر. (آخرين، 2002، صفحة 345)

6-3- تعريف الأداء:

- تعريف لغوي:

أدى الشيء أوصله، والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (الاعلام، 1997، صفحة 6)

- تعريف اصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق أنه «عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً». (راتب، 1997، صفحة 195)

- تعريف إجرائي:

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

6-4- تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي:

كرة القدم «Football» هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى عندهم بالـ «Rugby» أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى «Soccer». (جميل، 1986، صفحة 5)

- تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على 11 لاعبا يستعملون الكرة المنفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، الهدف يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة «هدف» وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (السلمان، 1998، صفحة 9)

- تعريف إجرائي:

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

6-5- المراهقة: (الزهران، 2001، صفحة 323)

- تعريف لغوي:

المراهقة معناها النمو، نقول راق راق الفتى وراقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمر، والاشتقاق اللغوي، يغير هذا المعنى إلى الاقتراب من النمو والحلم. يعني مصطلح المراهقة بما استخدم في علم النفس في قلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج و الرشد. (جسماني، 1994، صفحة 257)

الجانب النظري:
الخلفية النظرية للدراسة
والدراسات المرتبطة
بالبحث

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة.

تمهيد:

بما أن موضوع بحثي هذا هو "القلق" بعنوان "انعكاس القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية" لهذا خصصت أربعة محاور في الخلفية النظرية للدراسة وهي:

المحور الأول، وفيه المبادئ الأساسية لكرة القدم، وقوانينها، وإعطاء صورة عامة عن هذه الرياضة الجماعية التي تتميز بالإثارة الرياضية والحماس والولع الرياضي والتي تضبطها قواعد وأسس وخصائص تقنية.

لأتطرق بعد ذلك في المحور الثاني الخاص بالمراهقة، تناولت فيه مفهوم المراهقة، أطوار المراهقة، أهمية دراستها. وعلاقة اللاعب المراهق بالرياضة، وكيفية التعامل مع المراهق في المجال الرياضي.

أما المحور الثالث فكان لموضوع القلق في المنافسة وكل ما تعلق به من أنواعه وأعراضه، وختمت هذا الفصل بالمحور الرابع الخاص بالأداء الرياضي وعلاقته بالقلق أثناء المنافسة الرياضية الذي تناولت فيه مفهومه وأنواعه، القلق والأداء الرياضي التنافسي... الخ.

المحور الأول:

كرة القدم.

1- كرة القدم:

1-1- تعريف كرة القدم:

1-1-1- التعريف اللغوي:

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

1-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل «كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع». (جميل، 1986، صفحة 5)

1-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم:

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة، ومن استقراننا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها «EPISKROS» وكان الرومان يلقبونها «هاربارستوم». (علام، 1960، صفحة 60)

ولقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصرها ومعرفة بدايتها؟. (مجد، 1994، صفحة 8)

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني، أنها تذكر باسم صيني «تسوشو Teutchou»، أي بمعنى «ركل الكرة»، وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما «ثلاثين قدما» مكسوة بالجراند المزرکشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقل مستدير مقدار ثقبه قدم واحد، وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة. (سالم، 1988، صفحة 12)

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

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم «كالسو Calcio» كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول أيام من شهر مايو، والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد «سان جاون SANJHON» في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد، وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم «بيات كي» والثاني باسم «روبي» ويظم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في «بياترا» وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل (نظيف، 1993، صفحة 342)، ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا، حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتكامل برأس القائد الدانمركي. (الجواد، 1984، صفحة 15)

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

وحول انتشار هذه اللعبة كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها إيرلندا وفي عام 1831م بدأت إيرلندا توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية، بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا، فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فيكتوريا، وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882م. (علام، كأس العالم لكرة القدم، 1960، صفحة 50)

1-3- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

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

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

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

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979م، في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982م، أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانهمز بصعوبة سنة 1986م في المونديال المكسيكي أمام البرازيل (1-0) وتحصلت على أول كأس إفريقيا للأمم سنة 1990م بالجزائر. (الوطنية، 1992، صفحة 10)

1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئ كلها أساسية ومتعددة، والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة، وبتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويركل الكرة بسهولة، ويستخدم ضرب الكرة

بالرأس في المكان المناسب، ويحاور عند اللزوم ويتعاون وتعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

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

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

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى. (الجواد، 1984، الصفحات 25-27)

1-5-1- قوانين كرة القدم:

هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي:

1-5-1-1- ميدان اللعب:

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

1-5-2- الكرة:

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

1-5-3- عدد اللاعبين:

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

1-5-4- معدات اللاعبين:

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

1-5-5- الحكم:

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.

1-5-6- الحكام المساعدين:

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

1-5-7- مدة اللعب:

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

1-5-8- بداية اللعب:

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

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

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

1-5-10- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة. (وأخرون، 1987، صفحة 255)

1-5-11- التسلل:

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

1-5-12- الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا أعترض طريقه.

1-5-13- المخالفة: أنواع الركلات الحرة:

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

• الركلة الحرة المباشرة:

إذا ركلت الركلة الحرة المباشرة داخل مرمى المنافس فإن الهدف يحتسب. (الدين، 1990، صفحة 23)

• الركلة الحرة غير المباشرة:

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

1-5-14-ضربة الجزاء :

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

1-5-15-رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .

1-5-16-ضربة المرمى :

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

1-5-17-الضربة الركنية:

عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين . (مختار، 1997، صفحة 23)

1-6-6- طرق اللعب في كرة القدم:

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

1-6-1-طريقة 4-4-2:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة، لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم .

1-6-2-طريقة متوسط الهجوم المتأخر:

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

1-6-3-طريقة 3-3-4:

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

1-6-4-طريقة 4-3-3:

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

1-6-5- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

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

1-6-6- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع. (الشافعي، 1998، صفحة 23)

1-6-7- الطريقة الهرمية:

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

1-7-1- عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم:**1-7-1- التحمل:**

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

فالتحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة، دون هبوط مستوى الفعالية أو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط قدرة التحمل للتعب، والتعب هو عبارة عن الهبوط الوقتي لمستوى فعالية الفرد، وذلك نتيجة لبذل الجهد، وهو أنواع عقلي، حسي، انفعالي وبدني، وهو نتيجة العمل والنشاط العضلي، وهو النوع المعروف في الرياضة. (علاوي، 1979، صفحة 133)

1-7-2- القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دور بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات اللياقة البدنية، حيث يرتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواه.

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

كما يحتاج اللاعب إليها فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة. (البساطي، 1990)

1-7-3- السرعة:

وهي القدرة على تحقيق الحركة في أقل وقت ممكن، ويرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي. (علاوي، 1973، صفحة 152)

1-7-4- الرشاقة:

تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (الجبار، 1984، صفحة 48)

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

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

- القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.
- القدرة على السرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- القدرة على تعديل سرعة الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (علاوي، علم التدريب الرياضي، بدون طبعة، 1994، صفحة 10)

1-7-5- المرونة:

هي قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة. (حسانين، ب س ، الصفحات

(81-60)

المحور الثاني:

المراقبة

2- المراهقة:

2-1- تعريف المراهقة:

المراهقة كما عرفها الدكتور "عبد الحميد محمد الهاشمي" بأنها «الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد» وهي في العادة تكون ما بين 12 - 13 سنة، فالمراهق هو الغلام الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى، وأنوثة الفتاة، كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط. (الهاشمي، 1976، صفحة 186)

2-1-1- تعريف لغوي:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام، أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقت، وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (منظور، 1997، صفحة 430)

أما في اللغة اللاتينية: مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة «Adolescere» بمعنى: يكبر، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد. (الدقوسي، 1997، صفحة 100)

2-1-2- التعريف الاصطلاحي:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (العيساوي، 1997، صفحة 100) كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين. (زهران، علم النفس النمو والطفولة، 1977، صفحة 289)

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

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

2-2-1- المراهقة المبكرة:

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

فنجذ من يتقبلها بالحيرة والقلق والآخرين يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه يتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين). فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه. (رضا، 2000، صفحة 257)

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

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

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم كما تتغير بسرعة نمو الذكاء لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة. (زهران، علم النفس النمو والطفولة، 1977، الصفحات 328-329)

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

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة من التعليم الثانوي، أو من مراحل التعليم العالي وغالبا تعرف بين الباقية والوجاهة وحسب الظهور وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وأنه محط أنظار الجميع، وأهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواح الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك كما ينظر الراشدون والكبار وهو في ذلك يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسعى إليه، وهو الوصول إلى اكتمال الرجولة وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفاً أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليبه تكيفه وخاصة في المرحلة الأخيرة، قد امتص من الثقافات العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته، تبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأهداف تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهق والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها. (راتب، 1994، صفحة 207)

2-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

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

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً. (زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، 2001، الصفحات 328-329)

2-4- أنماط المراهقة:

توجد 4 أنماط من المراهقة، يمكن تلخيصها فيما يلي:

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

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.

- الإتياع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة. (حسن، 1981، صفحة 24)
- 2-4-2- المراهقة المنطوية: ومن سماتها مايلي:
- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غريباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواءا.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين. (أسعد، ب س، صفحة 160)
- 2-4-3- المراهقة العدوانية(المتمردة): من سماتها:
- التمرد، الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له اللذة الذاتية والراحة. (الإيدي، 1995، صفحة 153)
- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرفات الذات. (أسعد، ب س، صفحة 157)
- 2-4-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها مايلي:
- الانحلال الخلقي التام، والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
- بلوغ الذروة في سوء التوافق.
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك. (زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، 2001، صفحة 440)
- 2-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:
- يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطي (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج إلى عناية خاصة من الآباء والمربين، فلا بد أن تتاح الفرصة الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاء الثقة بالنفس دون الخروج عما وضعت الجماعة من قيم ومثل عليا. (زيدان، 1975، صفحة 152)

2-5-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات والجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشاب اتزانه الجسمي، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات. (البيوني، 1992، صفحة 147)

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

2-5-2- النمو الفيزيولوجي:

في هذه المرحلة يبين قاسم المندلاوي أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولا سيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 سنة والطلاب في سن 18 سنة يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية على مستوى الكبار، وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولا سيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي، فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس. (المندلاوي، 1990، صفحة 21)

2-5-3- النمو العقلي المعرفي:

أ- الذكاء:

ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية الهامة نمو، حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها، إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر، وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

ب- انتباه المراهق:

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

ت- تدكير المراهق:

ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه سواء نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة.

ث- تخيل المراهق:

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

ج- الاستدلال والتفكير:

التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب أن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي، وإذا استطعنا أن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل عن طريق هادئ عقلي سليم. (السالموطي، 1985، الصفحات 157-158)

2-5-4- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها، وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثلية إلى الجنسية الغيرية، وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول ما يصادف من الجنس الآخر. وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، وأخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها: الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

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

2-5-5- النمو الأخلاقي:

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

وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بين بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتداد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والانحلال وتقليد بعض أنماط السلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية. (زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، 2001، الصفحات 394-399)

2-6- القلق عند المراهق:

يبدو لنا أنه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها

القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها.

ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه المرحلة الحرجة بحسب وصف "ليفين".

وعلى حد تعبير "سبينوزا" «النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبلة على حياة جديدة»، ويرى "إيريك فروم" «فضلا على أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفا في الدراسات النفسية المعاصرة».

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعا، ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف المدارس في علم النفس، ومن ثم تباينت الآراء حول أسباب ونشأة القلق وأيضا حول آثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم أغراضا بناءة لدى الفرد. (مرسي، 2002، الصفحات 91-92).

2-7- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة:

يتفق ريتشارد أولرمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة، ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة، وبالتالي التحكم في ذاته والواقع، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن من تقييم وتقويم إمكانياته الفكرية و العاطفية و البدنية ومحاولة تطويرها باستمرار، كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدى واقعي لهوانته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص.

كما يرى منيجيتر (1924) (MEWNIGETER) أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا. وباعتبارها الطريقة الوحيدة التي تمكنه من اثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته، والرياضة تعد عاملا هاما في بناء الأخلاق القومية، كما تعد هي الوسيلة الأرقى لتحقيق حاجات المراهق.

2-8- كيفية التعامل مع المراهق في المجال الرياضي:

يرى الدكتور كمال الدسوقي (1979) بأنه يوجد خطوات للتعامل مع المراهقة في المجال الرياضي منها:

- أشعره بالأمان.
- التحاور معه.
- أحسن الاستماع إليه.
- أعطيه حرية الاختيار.
- تحفيزه عند الانجاز.
- معاقبته عند التقصير.
- اجعل له مجال للعودة. (www.google.com)

3- القلق:

3-1- تعريف القلق:

هناك عدة تعاريف للقلق نذكر منها ما جاء به الأزرق بوعلوا: تأتي كلمة القلق في أصلها من (Angusta) وهي تعني الضيق الذي يحصل في القفص الصدري لا إراديا نتيجة عدم قدرة البدن الحصول على مقادير كافية للأكسجين. (بوعلوا، 1993، صفحة 55)

وفي عام 1960 قال العالم بازين Bazin: أن القلق هو عدم الطمأنينة، يكون مصدره في غالب الأحيان الشك وترتب الخطر. (www.larousse.com)

أما نور برسلامي فيعرفه: أنه الحيرة القصوى، أو الخوف غير العقلاني، إنه إحساس حاد بالألم العميق، المحدد بالشعور الغامض للخطر، مما يجعل الفرد الضعيف غير قادر على الدفاع عن نفسه. (Norbertsilamy, 1992, p. 607)

ومن خلال التعاريف السابقة ركز أغلبية العلماء والباحثين أن القلق هو شعور بالخطر محتمل مصحوب بألم وضيق من خلال التعاملات مع المواقف الحياتية المختلفة، ومنهم من يرجعه للخوف من المواجهة المستمرة والناجم عن الانفعالات المتعددة في مراحل النمو المختلفة، كفترة ميلاد الطفل مثلا.

3-2- أنواع القلق:

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

3-2-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي. (علاوي، 1992، صفحة 278)

3-2-2- القلق العصابي:

وهو خوف غامض لا يمكن للفرد الشعور به أو معرفة أسبابه أي أنه رد فعل خارجي من الجانب الغريزي للفرد (محمد، 2005، صفحة 49) وينضم إلى:

أ- القلق الهائم (الطلق):

هو الذي يرتبط بالأفكار الخارجية مع توقع النتائج السيئة.

ب- القلق المرضي:

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

ت- القلق الهستيريا:

يرى حسن علاوي أنه توجس بصحبته بعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده. (علاوي، 1992، صفحة 278)

3-2-3- القلق الذاتي العادي:

يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ. (الطيب، 1994، صفحة 271)

3-3- أعراض القلق:

تتقسم أعراض القلق نفسية وجسمانية. وأعراض نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي:

3-3-1- الأعراض النفسية:

تظهر الأعراض حسب شدة القلق ومدى استمراره وتأثيره وهي: الشعور بالخوف الشديد دون سبب ظاهر، الخوف من الأماكن المغلقة وأحيانا يأخذ مظاهر غريبة كخوف الشخص من ابتلاع لسانه. (الغالب، بدون سنة، صفحة 130)

الشعور الشديد بالتعب والإرهاق، الشعور بخطر وشيك غامض وغير محدد مع الشعور بالعجز عند مواجهته. (الزباد، 1984، صفحة 72)

3-3-2- الأعراض الجسمية:

وتظهر على مختلف الأجهزة فمثلا الجهاز التنفسي، الشعور بصعوبة التنفس وضيق الصدر، الجهاز الهضمي يتمثل في جفاف الفم والإسهال والإمساك وتقلصات هضمية ومعديّة، الجهاز الدوراني، الخفقان الشديد للقلب زيادة وسرعة ضربات القلب، الجهاز العصبي، ارتعاش، آلام العمود الفقري، ضغط عضلي دائم، اختلال في الرؤية.

بينما الجهاز الجنسي: تتمثل في العجز الجنسي والبرودة الجنسية. (www.la phobier.com)

3-3-3 أعراض نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي:

تتمثل في زيادة ارتفاع نسبة الكر في الدم، وارتفاع ضغط الدم، جحوظ في العينين، التعرق، عمق التنفس، كثرة التبول، فقدان الشهية في الأكل، الإسهال، الأرق. (عزت، 1983، صفحة 39)

3-4-3- مكونات القلق:

3-4-3-1- مكونات انفعالية:

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

3-4-3-2- مكون معرفي:

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

3-4-3-3- مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من النشاط للجهاز العصبي المستقبل، حتما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب، سرعة التنفس والعرق وارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تميز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (علاوي، 1992، صفحة 278)

3-5- مفهوم المنافسة:

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

3-6- الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية:

3-6-1- الخصائص السيكولوجية العامة:

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

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات، التي ترتبط بالنتيجة التي تحقق في المنافسة، وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة لارتباطها بالفوز أو الهزيمة ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح ومن أهم خصائصها هي بمثابة اختبار للفرد والمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب. (فوزي، 2003، صفحة 211)

3-6-2- الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي، حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين.

- تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد حتما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.
- تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير القدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية.

3-6-3- الخصائص السيكولوجية السلبية:

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

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

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

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

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأعمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية، ويؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها. (فوزي، 2003، صفحة 211)

3-7- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

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

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظراته الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.
- الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.
- التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية.

3-8- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

ويعرف القلق في التنافس الرياضي على أنه «حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستشارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر».

والقلق من خلال هذا التعريف «هو مرحلة الاستشارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستشارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والتقني الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبحث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر». (فوزي، 2003، صفحة 243)

ويعرفه أيضا على أنه انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر. وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين. (راتب، 1997، صفحة 157)

3-9- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

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

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق.
- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء المرحة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق.

- يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعاء الإصابة مؤشر القلق المنافسة الرياضية.
- يعد عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسات مؤشرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق. (راتب، 1997، صفحة 192)

3-10- العوامل المسببة للقلق:

يتفق معظم اللاعبين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة في أثناء المنافسة حسب "بيكير" 1992، لقد تمكن "بيك Beck" من تصنيف الأحداث المسببة للانهايار إلى بعض المجموعات أين أعتبر أنه بغض النظر عن الأمراض الجسدية، فالحالات الأكثر انتشارا تظهر عند نقص الحب الذاتي، ومن البديهي أن الوضعية الرياضية يمكن لها خلق هذا الشعور. (BAKKERF.C.ETCIOL, 1992, p. 108)

ومن المسببات الكثيرة التي وضعت للقلق عدد منها "فرويد" سببين هما:

- الأخطار الموجودة في الحياة الواقعية.
 - توقع العقاب نتيجة التعبير عن رغبات ممنوعة، جنسية أو عدوانية، أو ارتكاب سلوك غير أخلاقي.
- ففي الحالة الأولى ينشأ القلق لمواقف حالة تؤدي إلى الآلام الجسمية، وفي الحالة الثانية ينشأ القلق نتيجة فهم معين.

كما أن للوراثة والخبرة تأثير على درجة الشعور بالقلق عند الفرد، وإن المعرفة بطرق التحكم تحدد شدة القلق في موقف معين، وعموما فالقلق يسهل أداء المهام البسيطة، ويجعل أداء المهام المركبة صعبا، والقلق يضعف من الأداء الأكاديمي للرياضيين الذين يحصلون على درجات ضعيفة في أداء الاختبارات والتحضيرات للمنافسات. (دافيدوف، 1988، صفحة 495)

3-11- حالة القلق في المنافسة الرياضية:

في إطار حالات قلق المنافسة الرياضية قدم محمد حسن علاوي (1998) التصنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها البعض الآخر.

3-11-1- حالة قلق ما قبل المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبيا (عدة أسابيع إلى يومين تقريبا).

3-11-2- حالة القلق في بداية المنافسة:

هي الحالة التي تستغرق الفترة القصيرة (من يوم إلى بضعة دقائق) قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية، كما أنها تبدو أكثر وضوحا في حالة الاتصال المباشر للاعب الرياضي مع جو أو بداية المنافسة كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية.

3-11-3- حالة القلق أثناء المنافسة:

هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية، وما قد يحدث فيها من أحداث، وما قد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات، وتتسري هذه الحالة على كل اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين.

3-11-4- حالة القلق ما بعد المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد المنافسة الرياضية، وما يرتبط بها من خبرات النجاح أو الفشل أو فوز أو هزيمة أو أداء سيء واستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية. (علاوي، 2002، صفحة 311)

3-12- كيفية مواجهة القلق الخاص بالمنافسة:

- يجب على المدرب أن يتعرف على مستوى القلق (كسمة وكحالة تنافسية) ونوعه (جسمي - معرفي)، حيث أن ذلك يساعد في حسن إعداد الرياضيين وتوجيههم، والتنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات.
- يجب على المدرب معرفة أسباب الخوف عند ملاحظتها لدى اللاعب أو أكثر من لاعبي فريقه ويسعى إلى معرفة أسبابها، وقد يطلب ذلك منه القيام بجلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين.
- يجب على المدرب أن يعد لاعبيه إعداداً نفسياً يتلاءم مع حالة القلق أو أثناء المنافسة مثال، استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما.
- يجب على المدرب تجنب نقد الرياضي أمام الآخرين.
- يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة وينحكم في انفعالاته ولا يظهر الخوف والقلق، بحيث إذا انتقل القلق والخوف من المدرب إلى الرياضي فيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة وعدم القلق.
- أداء التدريبات الاسترخائية.
- ممارسة التصور الذهني للمهارات التي يؤديها في المباراة أو الخبرات الأداء الإيجابية السابقة. (راتب د، 1997، صفحة 203)

المحور الرابع:

الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق

في المنافسة الرياضية

4- الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية.

1-4- مفهوم الأداء الرياضي

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

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

الثاني: ويتمثل في صفقات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أدائه لعمله ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى "Thomas" 1989م أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة، كالقدرة والاستعداد، الدافعية، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "Singer" 1975م «أن الأداء هو المهارات المكتسبة» ويضيف "Thomas" «أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة». (الطالب، 1983، الصفحات 214-215)

ويعرف عصام عبد الخالق 1992م الأداء بصفة عامة حيث يذكر «هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً». (الخالق، 1992، صفحة 168)

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

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

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

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

4-2-1- الأداء بمواجهة:

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

4-2-2- الأداء الدائري:

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

3-2-4- الأداء في محطات:

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

4-2-4- الأداء في مجموعات:

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

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

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها، يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة، يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

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

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

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

4-2-6- الأداء الرياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهمية كبيرة أثناء الأداء الحركة، وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا. (الطالب، 1983، الصفحات 214-215)

3-4- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

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

- درجة الثبات الانفعالي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب، أو المسابقات في إطار حالة نفسية إيجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها: التذكير الإنسان، سرعة رد الفعل، الانتباه، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة، وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات والاستقرار أو الإنزال العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي، ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية، والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة، تحت مختلف الظروف أو الدوافع والإشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي، المنتظر يساعد على الارتقاء بدرجة الثبات خلال المنافسة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء، الثبات للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين. (علاوي، 1987، الصفحات 30-32)

4-4- القلق والأداء الرياضي:

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

ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء الرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذي يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد، من جهة ومن جهة أخرى، فإن هناك بعض الرياضيين الذين

تتأهبهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص.

بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق، يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق. (فوزي، 2003، الصفحات 252-253)

4-5- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

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

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحقيق هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا، لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تقادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا لم يتحقق؟. وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

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

- تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وإن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:
- إن المنافسة الرياضية ماهي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية (كرفع شان الفريق أو سمعة النادي مثلا)، إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.
 - تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل: الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.
 - تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.
 - تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك يجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.
 - وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعة ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين، وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.
- (علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط6، 1987، الصفحات 30-32)

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

- إن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:
- 4-7-1- المكسب والأداء الجيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء الجيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وتمنح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب فبالرغم من أنه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

4-7-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

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

هذا بالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها.

وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضرباً من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل إيجابي وبناء.

4-7-3- الخسارة لكن الأداء جيد:

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

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

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

4-7-4- الخسارة واللعب الضعيف:

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

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

لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداءً حسن. (راتب، 2000، الصفحات 405-407)

خلاصة

نستنتج في الأخير أن جميع هذه المحاور مرتبطة ببعضها البعض حيث لا يمكن فصل محور عن آخر، ومنه يجب دراسة كرة القدم من أجل تحضير اللاعب جيدا من جميع الجوانب من خلال معرفة متطلبات هذه الرياضة، كما يجب دراسة مرحلة المراهقة بكافة أطوارها ومراحلها لمعرفة التغيرات التي تطرأ على اللاعبين في هاته الفترة، كما يعتبر القلق عنصر هام جدا من أجل العمل على تخفيف والتقليل من هذا العنصر على أداء اللاعبين والعمل على أن يكون تأثيره إيجابيا ومساهما في تطوير أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة

بالبحث

تمهيد:

لقد خصصت في هذا الفصل كل الدراسات المتصلة بهذا البحث، بحيث يشمل هذا الفصل على الدراسات المشابهة والمرتبطة والتي لها صلة بموضوع بحثي هذا بحيث تكون لها علاقة إما بالمتغير المستقل أو المتغير التابع، أو المتغيرين معا.

وتميزت بالتنوع، فمنها دراسة عربية ودراسة جزائرية، كما استعنت بدراسات أجنبية من أجل إثراء هذا البحث.

5-1- الدراسات السابقة والمرتبطة :

بعد إطلاعي على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد خاصة في الرياضة وجدت بعض الدراسات المشابهة من بينها:

5-1-1- دراسة عربية:

وهي مذكرة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان "القلق وعلاقته بمستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد للباحث عمار درويش الندوي" وهدفت الدراسة إلى: (الندوي)

• التعرف على درجة القلق بالإنجاز الرياضي للاعبين كرة اليد.

• التعرف على درجة القلق العام والقلق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

واشتملت عينة البحث على 30 لاعبا يمثلون الأندية المشاركة في دوري النخبة (بغداد) للموسم الرياضي 2001-2002 واستخدم مقياس القلق (الخوف من التقويم السلبي) + مقياس القلق الرياضي، وهو مقنن من خالدة إبراهيم، فضلا عن المصادر والمراجع وخرج بمجموعة من الاستنتاجات التي تهم تطور لعبة كرة اليد وتقدم مستواها.

5-1-2- دراسة جزائرية:

وهي دراسة قام بها الباحث خيرى جمال وهي مذكرة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان "تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية" وهدفت الدراسة إلى: (خيرى 2007/2008).

• التعرف على مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد.

• التعرف على مستوى القلق بين لاعبي كرة اليد.

• التعرف على مستوى علاقة القلق بالإنجاز الرياضي.

اشتملت العينة على 56 لاعبا يمثلون اللاعبين الذين شاركوا في بطولة القسم الوطني الأول ذكور للموسم الرياضي 2007-2008 واستخدم مقياس الخوف من القلق السلبي + مقياس القلق الرياضي (المسير + المعوق) فضلا عن المصادر والمراجع الأجنبية وأشارت النتائج إلى:

• وجود علاقة ارتباط معنوية بين القلق العام و الإنجاز.

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة اليد في مستوى القلق.

5-1-3- الدراسات الأجنبية:

أ- الدراسة الأولى:

قام سبيلبيرجر «Spiellberger» بدراسة تناول فيها أثر القلق على الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، وتوصل إلى أن تأثير القلق على الأكاديمي يتوقف على مستوى قدرة الأفراد، فقد أظهرت دراسة أن القلق المرتفع مع القدرة المتوسطة يؤدي إلى انخفاض في مستوى الأداء، بينما القلق المرتفع مع القدرة العالية يؤدي إلى مستوى عال من الأداء الأكاديمي.

وفي دراسة أخرى قام بها "سبيلبيرجر" مستخدما قائمة القلق: الحالة والسمة على عينة كبيرة من طلاب وطالبات جامعة فلوريدا، توصل إلى أن الطالبات لهن درجات أعلى قليلا في حالة وسمة القلق بالنسبة إلى نظرائهم الطلاب، كما اتضح أن درجات طلاب الجامعة على نفس المقياس ترتفع جوهريا إبان موقف الاختبار، كما تنخفض

درجاتهم جوهريا بعد تدريبات الاسترخاء بالمقارنة اختبارهم في فترات الدراسة العادية، وانتهى إلى أن درجات مقياس حالة القلق تتزايد في المواقف العصبية، وتتناقص في المواقف المتسمة بالاسترخاء على حين ظلت درجات مقياس القلق ثابتة.

ب- الدراسة الثانية:

قام بها كل من "ماندler وساراسون" «Sarason»، «Mandler» وتوصل فيها لعلاقة القلق المرتفع يؤدي إلى أداء أفضل في الأعمال السهلة وأداء منخفض في المواقف الصعبة.

ت- الدراسة الثالثة:

في دراسة أجراها "هيد وآخرون" (Head, 1988, pp. 12-45)

تناولوا فيها فيها آثار سمة القلق في حالة القلق، وإدراك صعوبة الاختبار لدى طلبة الجامعة ممن يعانون صعوبات مرتفعة ومنخفضة في الاختبارات (ن: 25) ولدى تحليل البيانات الأولية وفق اختبار (T.Test) أثارت النتائج إلى ما يلي:

إن سمة القلق كانت مرتفعة لدى الطلبة الذين كانت لديهم حالة قلق مرتفعة. وذلك أكثر من أقرانهم الذين كانت لديهم حالة قلق منخفضة، بغض النظر عن صعوبة الاختبار.

إن التباين الإدراكي في صعوبة الاختبار كانت دالة إحصائيا بالنسبة لمجموعات سمة القلق العالية والمتدنية لكنها لم تكن كذلك بالنسبة لمجموعة القلق المتوسطة. (أحمد، 1998، الصفحات 77-78)

5-2- التعليل على الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أهم النقاط المشتركة:

5-2-1- الدراسات المشابهة:

استعان الباحثان خلال دراستهما على المنهج الوصفي لجمع المعلومات كما استعانا بمقياس القلق (الخوف من التقويم السلبي) +مقياس القلق الرياضي (المسير + المعوق). وعينة البحث كانت بطريقة عشوائية.

5-2-2- الدراسات الأجنبية:

استعان الباحثان من خلال دراستهما للقلق على المنهج الوصفي لجمع المعلومات أما العينة فكانت بطريقة عشوائية.

5-3- نقد الدراسات:

من خلال الدراسات التي تم عرضها وما لفت انتباهنا هو تركيز هذه الدراسات عن الأسباب والمصادر التي تؤدي إلى ظهور القلق ومن هذا المنطلق ارتأيت في دراستي هذه إلى معرفة درجة ومستوى القلق الذي يتعرض له اللاعبون أثناء المنافسة الرياضية وبالتالي تسهيل في مهمة تحضير وتهيئة اللاعبين لخوض المنافسات من دون مركب نقص وهذا ما أدى بي إلى طرح التساؤلات التالية:

- ما هي درجة ومستوى القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟
- هل نقص التحضير النفسي للاعبي كرة القدم يزيد من درجة القلق لديهم؟
- ما هي مصادر القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية؟

الخلاصة:

إن الإطلاع على الدراسات السابقة أو المشابهة يوفر للباحث بلورة مشكلته التي يفكر فيها وتحديد أبعادها ومجالاتها. كما تساهم في إثراء وإغناء مشكلة البحث التي اختارها الباحث، وتساهم في تزويده بالمراجع والمصادر الهامة. كما تساهم في التوجيه الصحيح، وتجنب الأخطاء التي وقع فيها الباحثون الآخرون والتعرف على الصعوبات التي واجهوها والعمل على استكمال الجوانب التي وقفت عندها الدراسات السابقة، وهذا ما أدى بي إلى الاستعانة بهاته الدراسات من أجل إثراء بحثي هذا.

الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية للبحث.

الفصل الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته
الميدانية.

تمهيد:

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

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

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

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

6- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

6-1- الدراسة الاستطلاعية:

القيام بدراسة استطلاعية لبعض فرق ولاية البويرة، القسم الشرفي "صنف أشبال 15 - 17 سنة" وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت، حيث كان من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من الفرق الناشطة بالولاية ومقرها وبناء على ماتقدم استطعت صياغة الاهداف والفرضيات المطروحة للدراسة والتي تناولت الجانب النفسي لدى الرياضيين والذي يعتبر من أهم المحاور الرئيسية التي تنجر عنها هذه الظاهرة المتمثلة في انعكاس حالة القلق على أداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية في ولاية البويرة.

6-2- المنهج:

يقول عبد الرحمان بدوي في التقديم لكتابه (مناهج البحث العلمي) إن المعرفة الواعية بمناهج البحث العلمي تمكن الباحثين من إتقان البحث، لذلك تقدم البحث العلمي رهين بالمنهج. (لويس، 1993، صفحة 209) لهذا سوف نستقدم "المنهج الوصفي".

6-3- متغيرات البحث:

6-3-1- المتغير المستقل: وهو القلق.

6-3-2- المتغير التابع: أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية.

6-4- مجتمع الدراسة:

مجمع البحث يضم 16 فريقا (3 فرق غير مشاركة) يضم 325 لاعبا، نأخذ نسبة 20% من المجموع الكلي لأفراد مجتمع البحث.

6-5- العينة:

اشتملت على 65 لاعبا الذين شاركوا في بطولة القسم الشرفي للموسم الرياضي 2014 - 2015، وقد اخترتها بطريقة عشوائية، بحيث وقع اختيارنا على ثلاثة فرق هي:

- الجباحية.
- البويرة.
- القادرية.

6-6- مجالات البحث:

6-6-1- المجال البشري: 65 لاعبا.

6-6-2- المجال المكاني: 3 فرق هي: الجباحية، القادرية، البويرة.

6-6-3- المجال الزمني:

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

6-7- أدوات البحث:

6-7-1- الاستبيان:

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

• تحديد الهدف من الاستبيانات.

• تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.

• اختيار العينة التي تتم استجوابها.

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

أ- نوع الأسئلة:

طبعاً يتم الاعتماد على الأسئلة الآتية:

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

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

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

ب- الشروط العلمية للأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه، كما يقصد بالصدق شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه. (خفاجة، 2002، الصفحات 167-168)

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

6-7-2- مقياس قلق المنافسة: لمارتينز وعربه أسامة كامل راتب، ويتضمن 3 ابعاد وهي: قلق معرفي-قلق جسمي-

الثقة بالنفس، وكل بعد فيه 9 أسئلة، وتتمثل العبارات كمايلي:

أرقام عبارات بعد القلق المعرفي: 1.4.7.10.13.16.19.22.25

أرقام عبارات بعد القلق الجسمي: 2.5.8.11.14.17.20.23.26

أرقام عبارات بعد الثقة بالنفس: 3.6.9.12.15.18.21.24.27

ويجب المبحوث على المقياس كما يلي(الدرجات):

نادرا=درجة واحدة، أحيانا=درجتان، بدرجة متوسطة=3درجات، بدرجة كبيرة جدا=4 درجات

أ- صدق مقياس قلق المنافسة:

هذا المقياس طبق في البيئة الجزائرية واستعمله الباحث سمسوم علي في دراسته تأثير القلق على النشاط البدني والجسمي.

ب- ثبات المقياس:

يكون المقياس جيدا وصالحا إذا اتصف بمقدار كبير من الثبات عند الحصول على معامل الارتباط فإنه يمكن حساب ثبات الاختبار بالطرف التالية:

- إعادة الاختبار.

- طريقة التجزئة النصفية.

- الثبات عن طريق الصور المتكافئة.

وفي بحثي هذا قمت بتطبيق طريقة التجزئة النصفية Spilt holf meethod ، حيث يقسم الاختبار إلى نصفين دون معرفة المفحوص، ويقدم إلى المفحوصين على أنه اختبار واحد، ثم يضع المصحح درجتين لكل مفحوص درجة عن النصف الأول، ودرجة عن النصف الثاني ثم يحسب معامل الارتباط بين درجات المفحوصين على نصفي الاختبار، ويكون الاختبار ثابتا إذا كان معامل الارتباط عاليا.

أن ميزة هذه الطريقة هي أن الباحث يتمكن من تطبيق الاختبار (بنصفية) في وقت واحد وتكون ظروف إجراء الاختبار موحدة تماما. (عبيدات، ب س، صفحة 180)

• معامل ارتباط بيرسون:

ن . مج . س . ص - (مج س) (مج ص)

$$[\text{ن مج س}^2 - (\text{مج س})^2] \times [\text{ن مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2]$$

$$\text{معامل الثبات} = \frac{\text{معامل الارتباط} \times 2}{1 + \text{معامل الارتباط}}$$

ومنه معامل الثبات = 0.94

المقياس المعطيات	مقياس حالة قلق المنافسة
معامل الارتباط	0.90
معامل الثبات	0.94

نلاحظ من خلال القيم التي تم الوصول إليها فيما يخص درجات الثبات أنها عالية في المقياس وبذلك فهي تشير إلى مدى ثبات المقياس وبالتالي هي صالحة للإستعمال لعرض البحث.

• درجة الحرية: $\check{O} R = N - 1$

6-8- الوسائل الإحصائية:

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

ع ← 100%

$$\text{ت} \leftarrow \text{س} \leftarrow \frac{100 \times \text{ت}}{\text{ع}}$$

حيث أن: ع = عدد العينة.

ت = عدد التكرارات.

س = النسبة المئوية.

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

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

درجة الخطأ المعياري ($\alpha = 0,5$)

درجة الحرية (n-1)

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

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

يمثل كا² = القيمة المسحوبة من خلال الاختبار.

ت ح = عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة).

ت ن = عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

يتم عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية: $\frac{\text{ت ن}}{\text{و}}$

ن = العدد الكلي لأفراد العينة.

و = يمثل عدد الاختبارات الموضوعية. (السامرائي، 1997، صفحة 75)

• المتوسط الحسابي:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{N}$$

خلاصة:

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

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق المقياس والاستمارة التي تم تبويبها إلى محورين، حيث قمت في هذا الفصل بتحليل نتائج مقياس قلق المنافسة والاستبيان، لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلت إليها، ثم أعرض هذه النتائج في جداول خاصة ثم تمثيلها بيانيا لكل استبيان. وفي الأخير أعرض وأختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع بعض الاقتراحات والتوصيات.

7- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

7-1- عرض وتحليل النتائج:

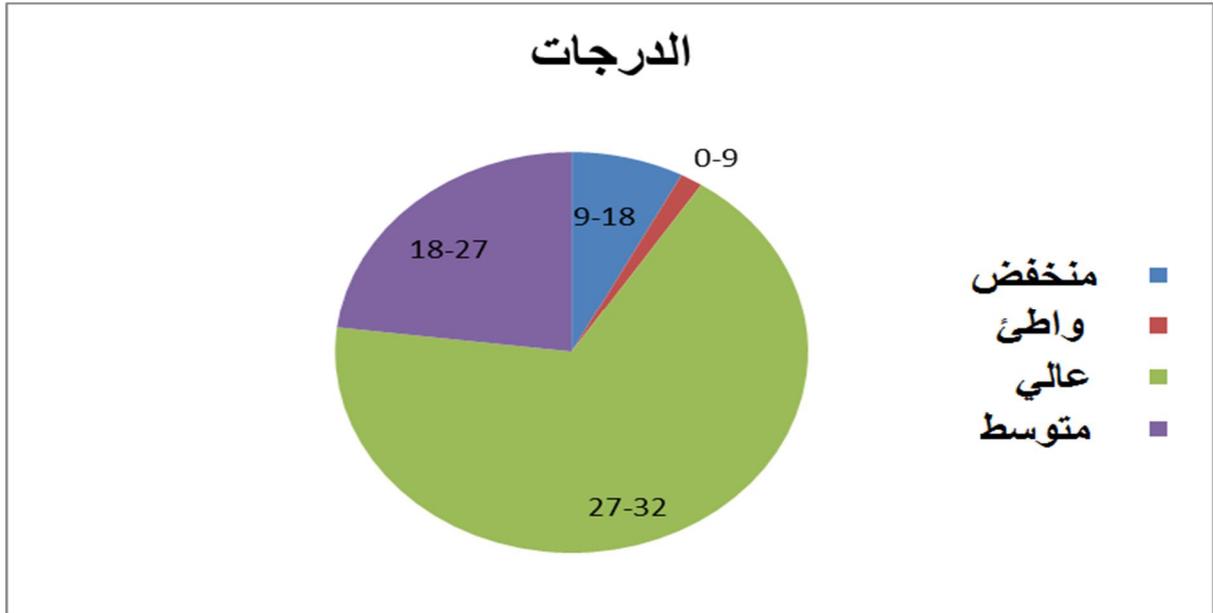
الجدول رقم(01): معرفة مستويات ودرجات القلق.

المستوى	الأبعاد	واطيئ	منخفض	متوسط	عالي
القلق المعرفي	9 - 0	18 - 9	27 - 18	36 - 27	
القلق الجسمي	9 - 0	18 - 9	27 - 18	36 - 27	
الثقة بالنفس	9 - 0	18 - 9	27 - 18	36 - 27	

إذن يفهم من الجدول رقم (01) : أن القلق المعرفي + القلق الجسمي + الثقة بالنفس = مقياس قلق المنافسة.

أما الشدة المتوسطة في الأبعاد الثلاثة = مستوى ودرجة قلق متوسط.

أما قلق معرفي مرتفع + قلق جسمي مرتفع + ثقة بالنفس منخفضة = قلق المنافسة مرتفع.



شكل رقم(01): يبين تمثيلا لنسب الجدول(01)

الجدول رقم(02): معرفة نتائج مقياس حالة قلق المنافسة.

حالة الثقة بالنفس	حالة القلق الجسدي	حالة القلق المعرفي	الأبعاد المستوى
1339	1524	1662	مجموع الدرجات
22.31	25.40	27.70	المتوسط الحسابي
%3.31	% 3.24	%3.04	الانحراف المعياري
%30.40	%34.60	%34.99	النسبة المئوية

تحليل ومناقشة:

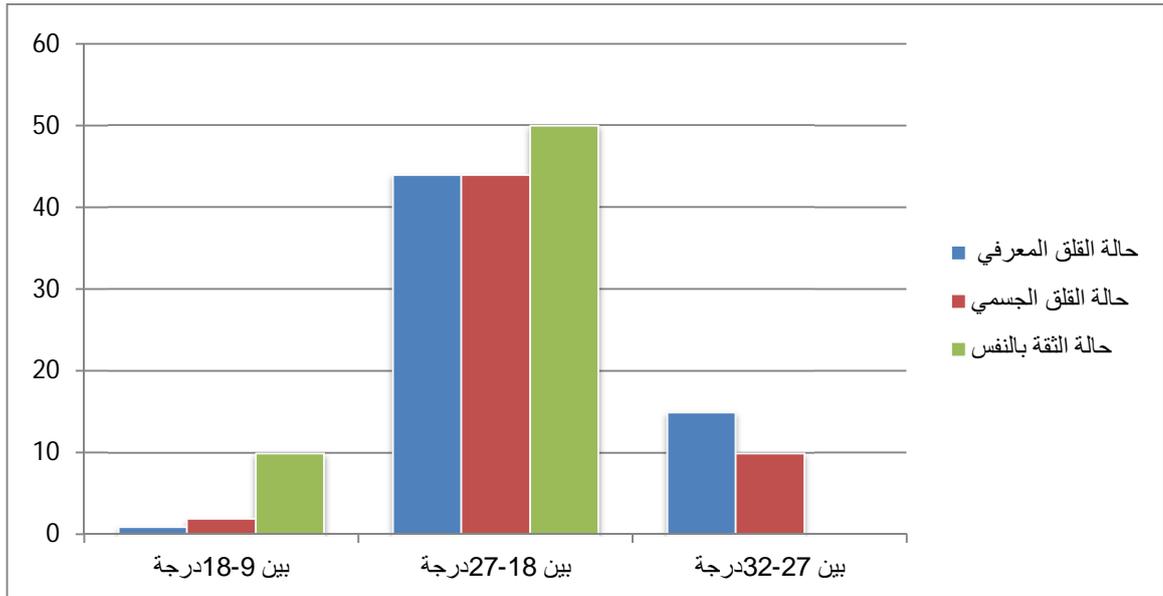
من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة والتي تقدر ب(34.99%) والتي تعتبر عن حالة القلق المعرفي أين بلغت عدد الدرجات لحالة القلق المعرفي ب (1662) درجة من مجموع 4404 درجة وجاء المتوسط الحسابي ب 27.70 ليؤكد ذلك.

أما النسبة الثانية والتي تقدر ب (34.60%) والتي تمثل حالة القلق الجسدي بمجموع درجات (1524) درجة من المجموع الكلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي لهذا القلق الجسدي ب 25.40 .

في حين أن النسبة الأخيرة والتي تمثل حالة الثقة بالنفس تقدر ب (30.40%) بمجموع درجات (1339) درجة بمتوسط حسابي 22.31.

الجدول رقم (03): معرفة توزيع اللاعبين حسب الفئات من خلال نتائج المقياس حسب كل مقياس فرعي.

المستوى	الأبعاد				
	36- 27 درجة	27-18 درجة	18-9 درجة	9-0 درجة	
حالة القلق المعرفي	عدد اللاعبين	15	44	01	00
	النسبة المئوية	%25	%73.33	%1.67	%00
حالة القلق الجسمي	عدد اللاعبين	14	44	02	00
	النسبة المئوية	%23.34	%73.33	%3.33	%00
حالة الثقة بالنفس	عدد اللاعبين	00	50	10	00
	النسبة المئوية	%00	%83.33	%16.67	%00



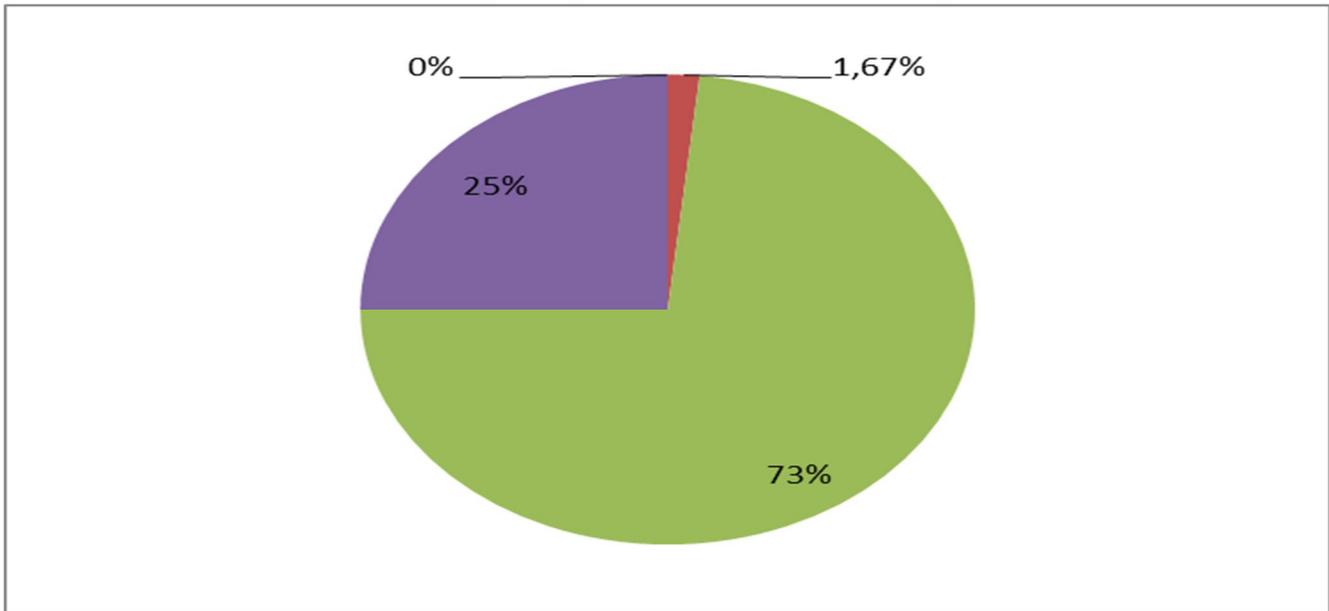
شكل رقم (02): يبين تمثيلاً للجدول رقم (03).

الجدول رقم(04): معرفة توزيع اللاعبين حسب الفئات من خلال نتائج مقياس القلق المعرفي.

المجموع	36-27 درجة	27-18 درجة	18-9 درجة	9-0 درجة	الفئات	
					نوع حالة القلق	
60	15	44	01	00	عدد اللاعبين	حالة القلق المعرفي
% 100	% 25	% 73.33	% 1.67	% 00	النسبة المئوية	
/	عالي	متوسط	منخفض	واطئ	المؤشر	

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن هناك تباين في مستوى القلق المعرفي بين اللاعبين حيث نجد نسبة (73.33%) بمجموع 44 لاعب تتراوح درجاتهم ما بين [27-18] درجة في حين نجد أن نسبة (25%) بمجموع 15 لاعب تتراوح درجاتهم ما بين [36-27] درجة، أما النسبة الأخيرة والمقدرة بنسبة (1.67%) بمجموع لاعب واحد كان مستوى القلق لديه منخفض وتتراوح درجاتهم ما بين [18-9] درجة. مما سبق نستنتج أن مستوى القلق المعرفي لدى أغلبية اللاعبين كان متوسطا وقد يحدث هذا النوع نتيجة توقع سوء المستوى والغش وعدم الإجابة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة، وبالتالي يكون انعكاس القلق المعرفي أوضح على العمليات الذهنية والتي لها تأثير على النشاط الجسمي والبدني للاعب.



شكل رقم(03): يبين تمثيلا للجدول رقم(04).

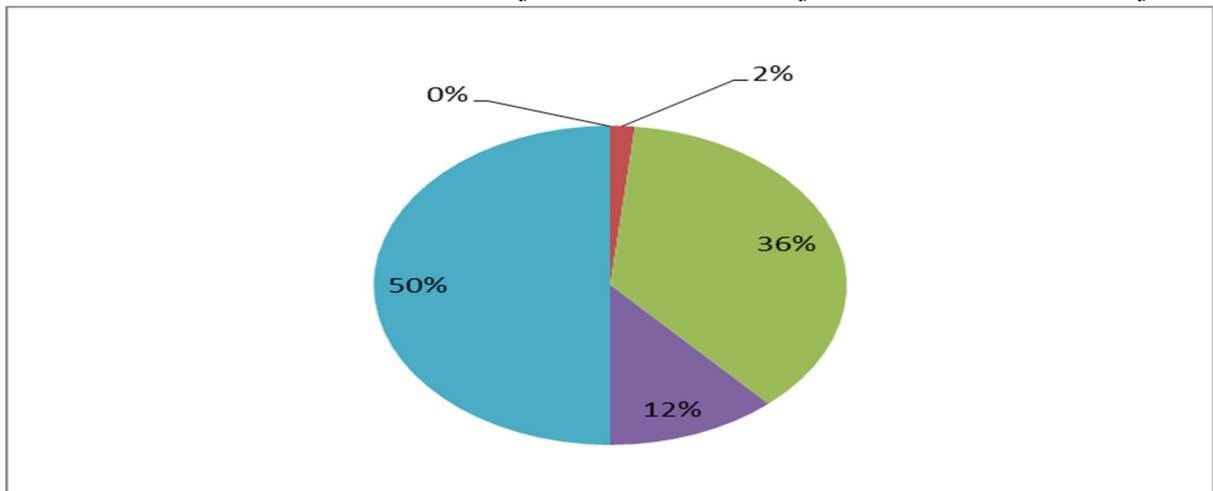
الجدول رقم(05): معرفة توزيع اللاعبين حسب الفئات من خلال نتائج مقياس القلق الجسمي.

المجموع	36-27 درجة	27-18 درجة	18-9 درجة	9-0 درجة	الفئات	
					نوع حالة القلق	
60	14	44	02	00	عدد اللاعبين	حالة القلق الجسمي
% 100	% 23.34	% 73.33	% 3.33	% 00	النسبة المئوية	
/	عالي	متوسط	منخفض	واطئ	المؤشر	

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن هناك تباين في مستوى القلق الجسمي بين اللاعبين حيث أغلبية اللاعبين بنسبة تقدر بـ (73.33%) بمجموع 44 لاعب أن مستوى القلق الجسمي كان متوسطا تتراوح درجاتهم ما بين [27-18] درجة، في حين نجد أن نسبة (23.34%) بمجموع 14 لاعب فإن مستوى القلق الجسمي كان عالي تتراوح درجاتهم ما بين [36-27] درجة، أما نسبة (3.33%) بمجموع لاعبين كان مؤشر القلق الجسمي لديهم منخفض، وتتراوح درجاتهم ما بين [18-9] درجة.

مما سبق نستنتج أن مستوى القلق الجسمي لدى أغلبية اللاعبين كان ما بين المتوسط والعالي وقد يحدث هذا النوع نتيجة تعرض اللاعب لبعض المثيرات المرتبطة لمواقف المنافسة (مكان المنافسة - الجمهور - الإحماء) وبالتالي يكون انعكاس القلق الجسمي أكثر على الأداء البدني.



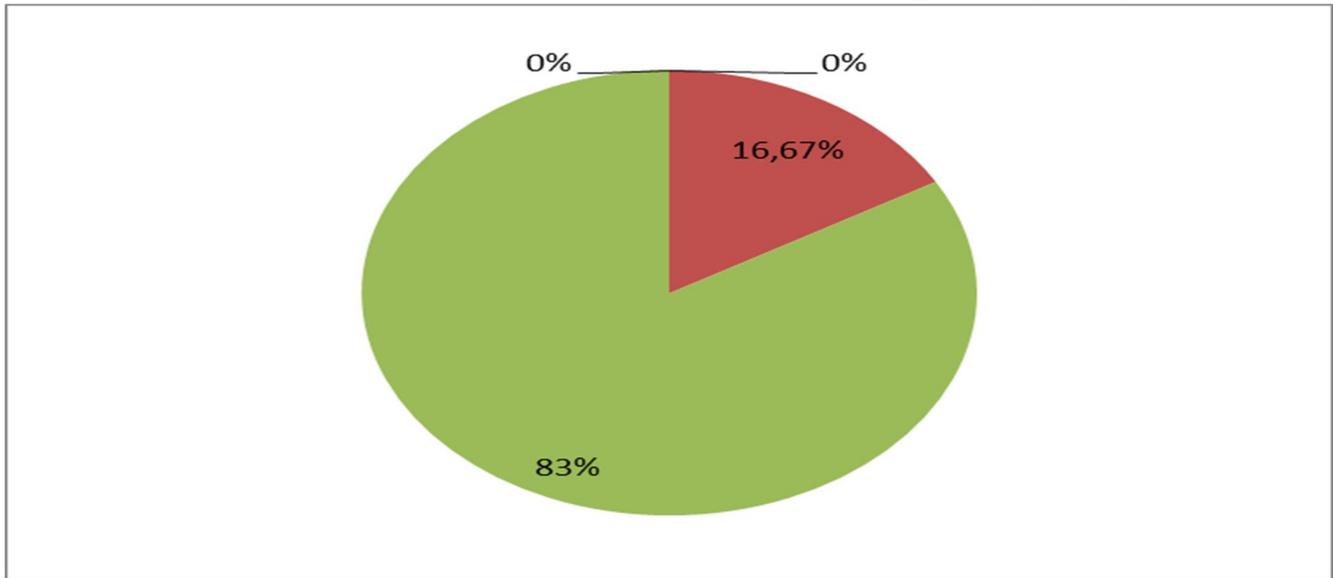
شكل رقم(04): يبين تمثيلا لنسب الجدول(05)

جدول رقم (06): معرفة توزيع اللاعبين حسب الفئات من خلال نتائج مقياس حالة الثقة بالنفس.

المجموع	36-27 درجة	27-18 درجة	18-9 درجة	9-0 درجة	الفئات	
					نوع حالة القلق	
60	00	50	10	00	عدد اللاعبين	حالة الثقة بالنفس
% 100	% 00	% 83.33	% 16.67	% 00	النسبة المئوية	
/	عالي	متوسط	منخفض	واطئ	المؤشر	

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجدول نلاحظ أن هناك أغلبية اللاعبين بنسبة تقدر بـ (83.33%) بمجموع 50 لاعبا كان مؤشر الثقة بالنفس متوسط حيث تتراوح درجاتهم ما بين [27-18] درجة، في حين نجد أن نسبة (16.67%) بمجموع 10 لاعبين مؤشر الحالة لديهم منخفض وتتراوح درجاتهم ما بين [18-09] درجة. مما سبق نستنتج أن مستوى حالة الثقة بالنفس كان متوسطا وتلعب دورا كبيرا في إحداث التوازن بين فرعي المقياس، ومن الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الثقة في النفس لدى اللاعب الخوف والقلق. وبالتالي يطلب من الرياضي التحلي بالثقة في النفس وعدم القلق.



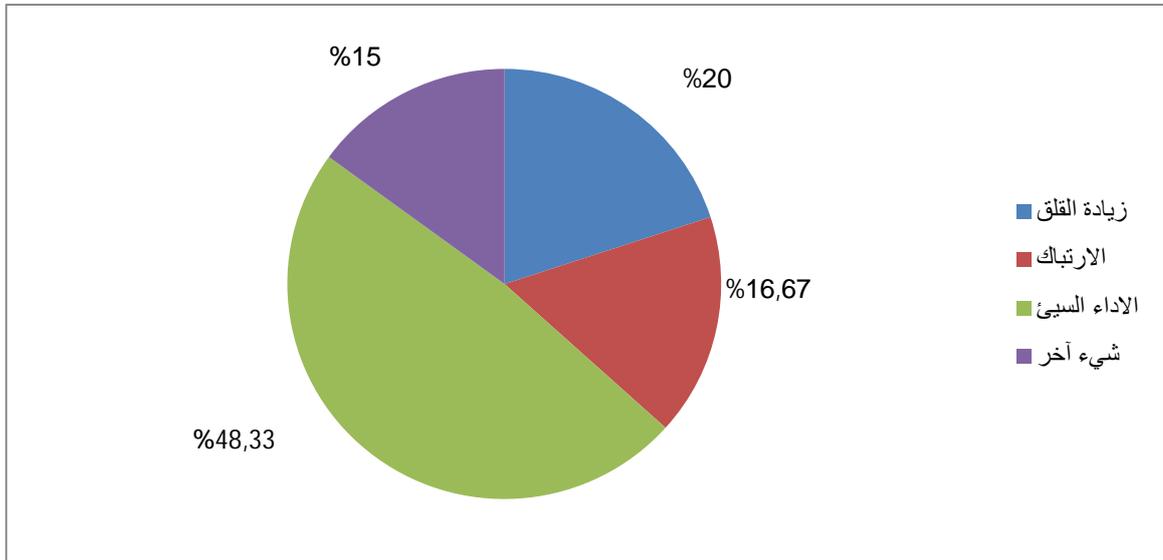
شكل رقم (05): يبين تمثيلا لنسب الجدول (06)

• المحور الأول: هل نقص التحضير النفسي للاعب كرة القدم يزيد من درجة القلق لديهم؟

السؤال الأول: حسب رأيك ماهية الانعكاسات التي تتجم عن النقص في التحضير النفسي للاعب؟

الجدول رقم (07): معرفة أهمية الدور الذي يلعبه التحضير النفسي للاعب.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
زيادة القلق	12	20%	17.73	7.81	0,05	03	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
الارتباك	10	16.67%					
الأداء السيئ	29	48.67%					
شيء آخر	09	15%					
المجموع	60	100%					



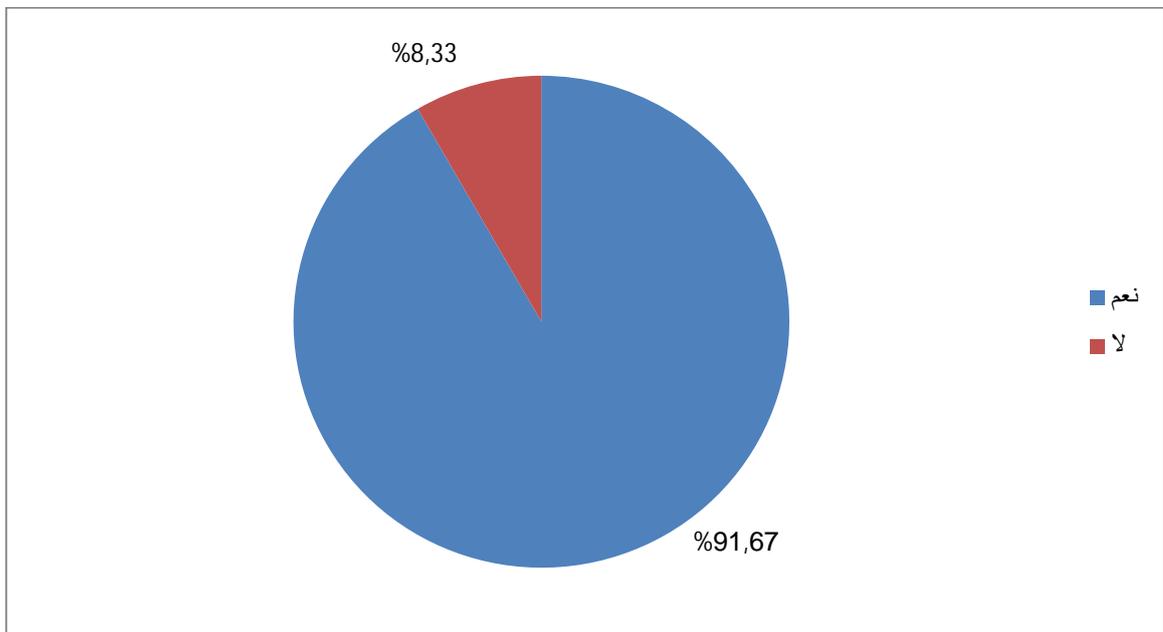
شكل رقم (06): يبين تمثيلاً لنسب الجدول رقم (07)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (07) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 17.73، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت (7.81)، ومعنى ذلك أن أغلب اللاعبين يكون أداؤهم سيء انعكاساً لنقص في التحضير النفسي ونسبة تقدر بـ (48.33%)، أما النسبة الثانية من اللاعبين والمقدرة بـ (20%) تكون لهم زيادة في القلق، أما البعض الآخر فإنه يرتبك نتيجة النقص في تحضير هذا الجانب وهي تقارب نسبة (16.67%)، وفي الأخير نجد نسبة (15%) من اللاعبين انحصرت لإجاباتهم في تعرضهم للخوف من المقابلة وبالتالي هذا ما يسهم بشكل كبير في تدني مستوى الأداء ويؤثر على النشاط الجسمي للاعبين.

السؤال الثاني: هل ينقص أداؤك أثناء المنافسة؟

الجدول رقم (08): معرفة مدى تأثير المنافسة على أداء اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	55	%91,67	41,67	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	05	%8,33					
المجموع	60	%100					



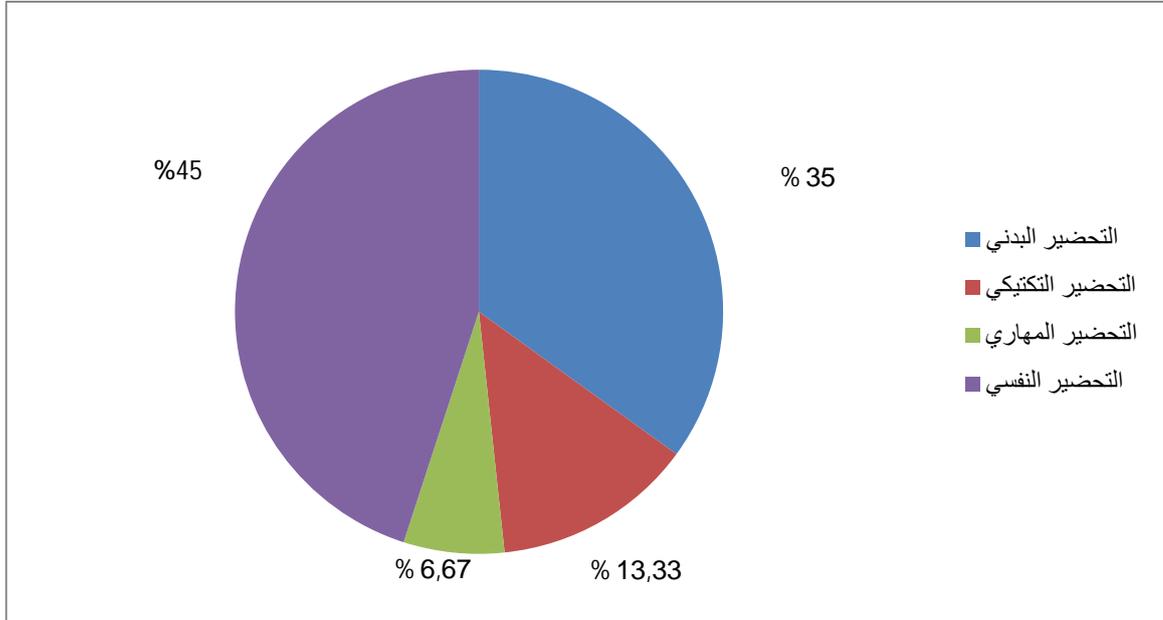
شكل رقم (07): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (08)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (08)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (41,67)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة (5,99)، ومعنى ذلك أن معظم اللاعبين ينقص أداؤهم أثناء المنافسة.

السؤال الثالث: إذا كان الجواب بنعم فما هو العامل الذي يساهم في زيادة القلق أثناء المقابلة في حالة النقص في التحضير له ؟

الجدول رقم(09): معرفة أهمية التحضير النفسي للاعبين أثناء المنافسة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
التحضير البدني	21	35%	23.33	7.81	0,05	03	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
التحضير التكتيكي	08	13.33%					
التحضير المهاري	04	6.67%					
التحضير النفسي	27	45%					
المجموع	60	100%					



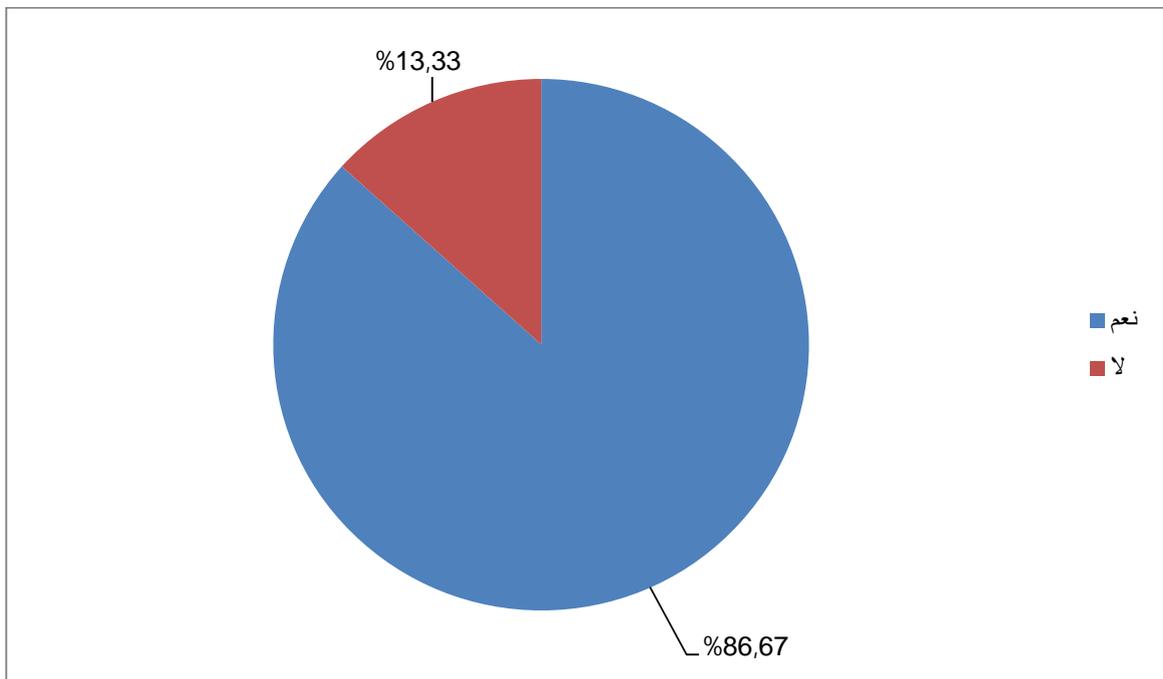
شكل رقم (08): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (09)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (09)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 23.33، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت (7.81)، ومعنى ذلك أن هناك إجماع من طرف اللاعبين عن السبب الذي يؤدي إلى نقص أدائهم أثناء المنافسة ويكون هذا النقص في التحضير النفسي والبدني، فمثلاً في كأس الجمهورية نجد فرق من القسم الجهوي تستطيع التغلب على فرق من القسم الوطني الأول وهذا راجع للروح القتالية والتحضير الجيد للاعبين من الناحية النفسية بينما يرى بقية اللاعبين أن نقص في التحضير التكتيكي هو عامل يساهم في زيادة القلق بنسبة تقدر بـ (13.33%) بينما يرى البعض الآخر النقص في التحضير المهاري هو العامل المساهم في زيادة القلق بنسبة تقدر بـ (6.67%).

السؤال الرابع: هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك والتقليل من الانفعالات السلبية؟

الجدول رقم (10): معرفة أثر التحضير النفسي في التقليل من حدة القلق لدى اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	50	86,67%	32,27	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	05	13,33%					
المجموع	60	100%					

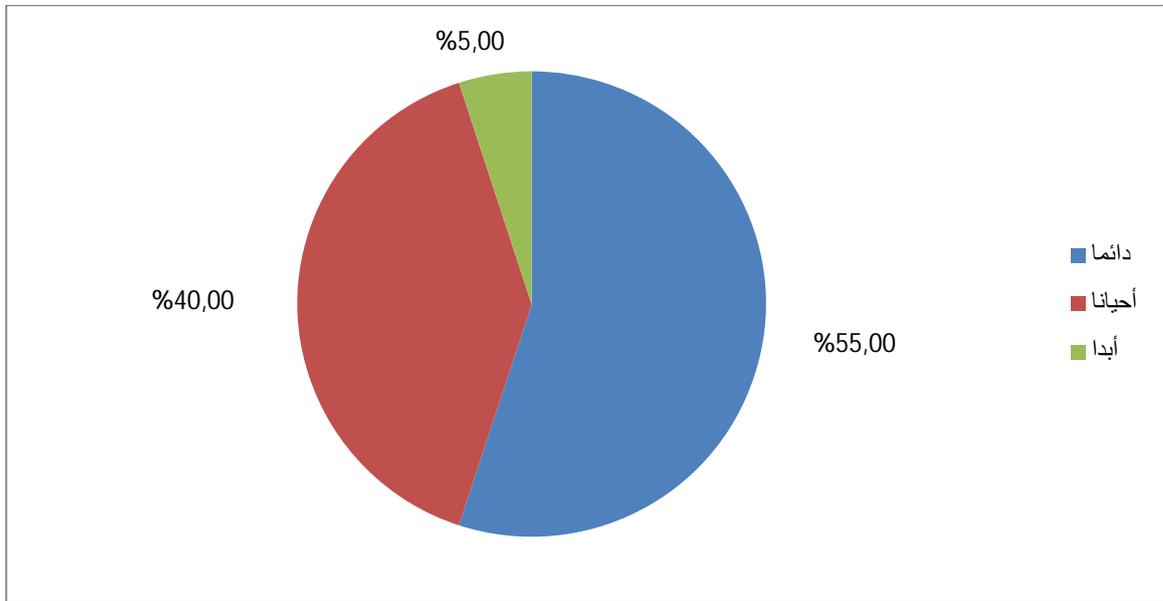


شكل رقم (09): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (10)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (10) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (32,27) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي بلغت (3,84)، ومعنى ذلك أن أغلب اللاعبين مدركون بأهمية التحضير النفسي في تحسين المردود والتقليل من الانفعالات السلبية، وهذا ما أشرت إليه سابقاً بأن النشاط الجسمي والجهد البدني تؤثر فيه عوامل نفسية متعددة وكذا سلوك وتصرفات اللاعبين تتأثر بمقدار الطاقة البدنية التي يبذلها كل لاعب، ومنه فإن هذه الانفعالات السلبية نتيجة لعدم التحضير النفسي الجيد وبالتالي هذه العوامل النفسية تؤثر على النشاط الجسمي وبالتالي يتأثر الأداء.

السؤال الخامس: هل ترى بأن التحضير النفسي ضروري لضمان التحكم في الأعصاب أثناء المباريات؟
الجدول رقم (11): معرفة الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في ضمان اللاعبين التحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
دائما	33	55%	23,70	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
أحيانا	24	40%					
أبدا	03	05%					
المجموع	60	100%					

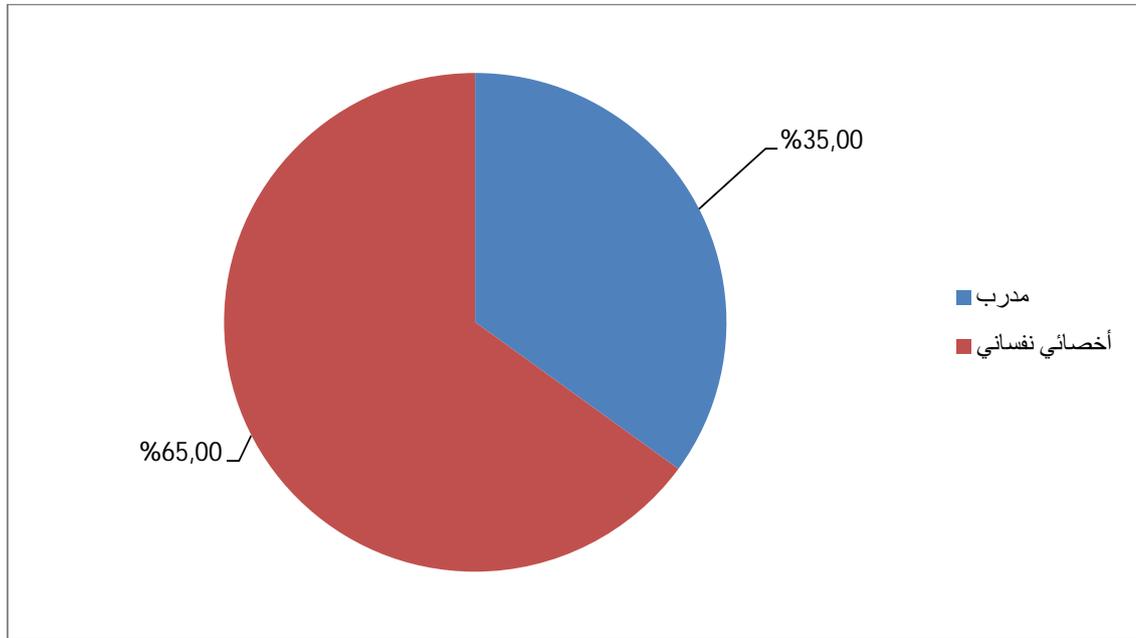


شكل رقم (10): يبين تمثيلا لنسب الجدول (11)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (11) بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (23,7)، وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (5,99)، ومعنى ذلك أن اللاعبين وبنسبة تقدر بـ (55%) يرون بأنه ضروري التحضير النفسي لضمان التحكم في أعصابهم، بينما ترى الفئة الأخرى وبنسبة تقدر بـ (40%) بأنه في بعض الأحيان يجب أن يكون موجودا كي يتم التحكم في الأعصاب، وهذا يقف حسب أهمية المباراة وحساسيتها، أما النسبة الأخيرة من اللاعبين والتي تقدر بـ (05%) ترى بأنه ليس ضروري التحضير النفسي من أجل ضمان التحكم في الأعصاب أثناء المباريات.

السؤال السادس: هل تودون أن يكون التحضير النفسي من قبل مدركم أو الأخصائي النفسي؟
الجدول رقم(12): معرفة أهمية من يقوم بالتحضير النفسي ضمن طاقم الفريق.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
مدرب	21	35%	5,40	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
أخصائي نفسي	39	65%					
المجموع	60	100%					

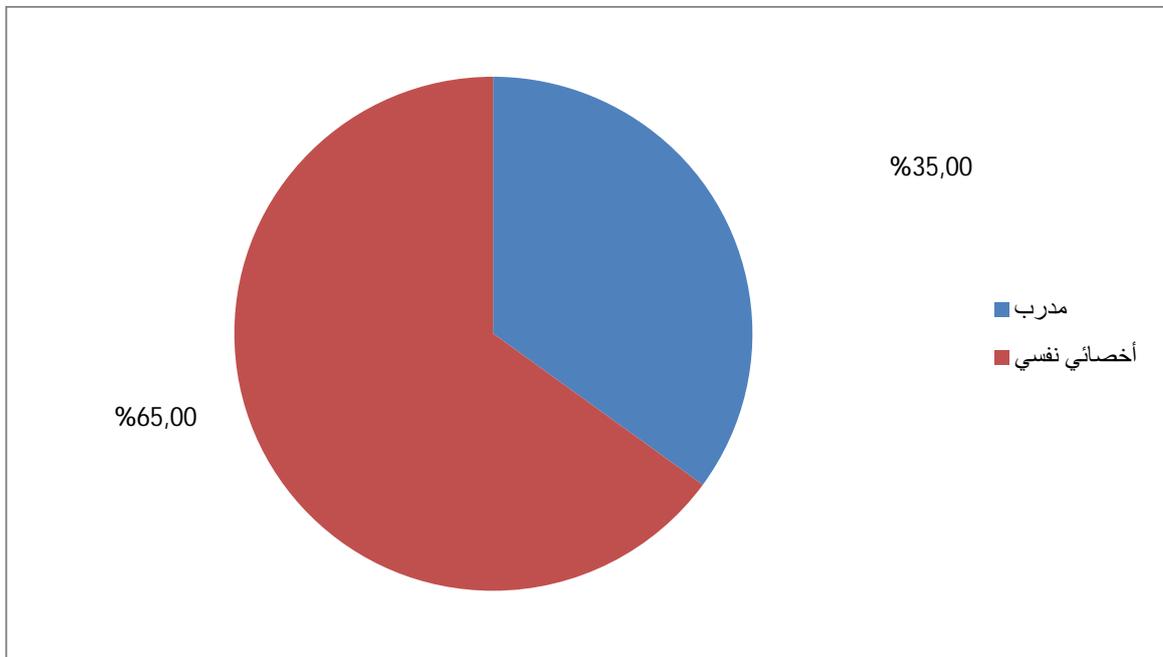


شكل رقم(11): تبين تمثيلا لنسب الجدول (12)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(12) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (5,4)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي بلغت (3,84)، ومعنى ذلك أن أغلب اللاعبين يودون أن يكون التحضير النفسي من قبل مختص في المجال، وهذا ما يعكس إدراك اللاعبين بأهمية الجانب النفسي وتأثيره على اللعب والأداء بشكل عام.

السؤال السابع: هل تحتاج إلى أخصائي نفسيي للتقليل من الانفعالات السلبية أكثر من احتياجك إلى المدرب ؟
الجدول رقم (13): معرفة مدى أهمية وجود مختص نفسي ضمن طاقم الفريق.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
مدرب	21	35%	5,4	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
أخصائي نفسي	39	65%					
المجموع	60	100%					

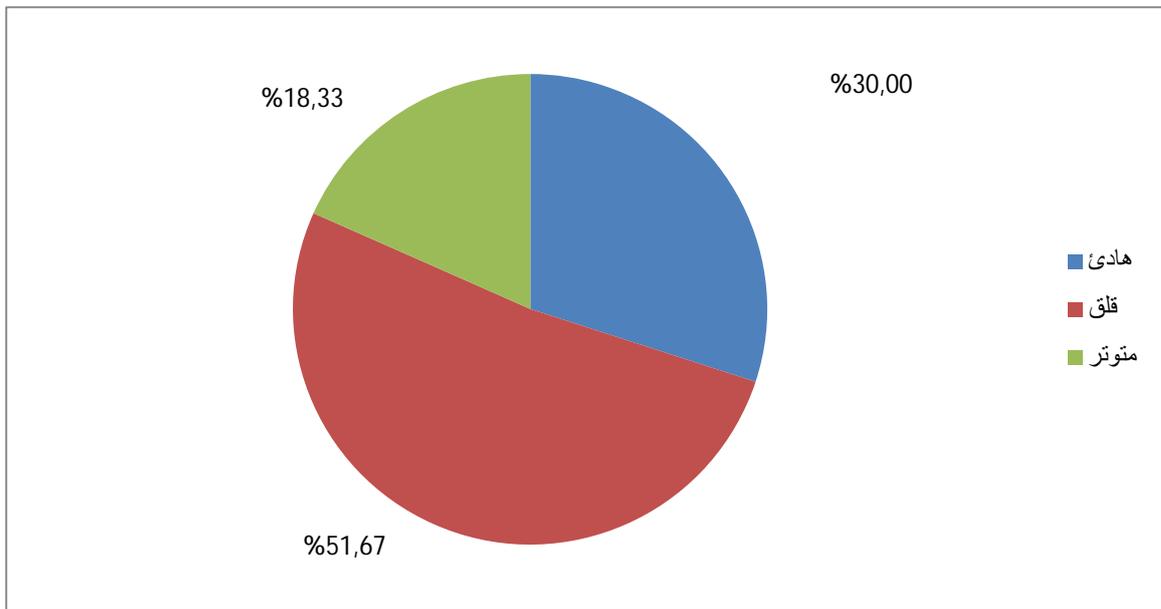


شكل رقم(12): يبين تمثيلا لنسب الجدول (13)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(13) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (5,4)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي بلغت (3,84)، ومعنى ذلك أن أغلب اللاعبين تحتاج إلى مختص في المجال السيكولوجي للتقليل من الانفعالات السلبية أكثر من احتياجها إلى مدربيها، حيث نجد (35%)، فقد ترى في المدري المؤهلات التي تؤهله للتقليل من هذه الانفعالات السلبية وقد أفسر هذا بالعلاقة الجيدة أو تعلق اللاعبين بمدربهم في حين أن الأغلبية وتقدر نسبتها بـ (65%) ترى بأن وجود مختص مهم جدا للتخفيف من الانفعالات السلبية.

السؤال الثامن: ما هو رد فعلك عندما يكون فريقك منهزما في النتيجة من منافسة مصيرية عالية المستوى؟
الجدول رقم (14): معرفة رد فعل اللاعبين عندما يكون فريقهم مهزوما في مباراة مصيرية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
هادئ	18	30%	10,2	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
قلق	31	51,67%					
متوتر	11	18,33%					
المجموع	60	100%					

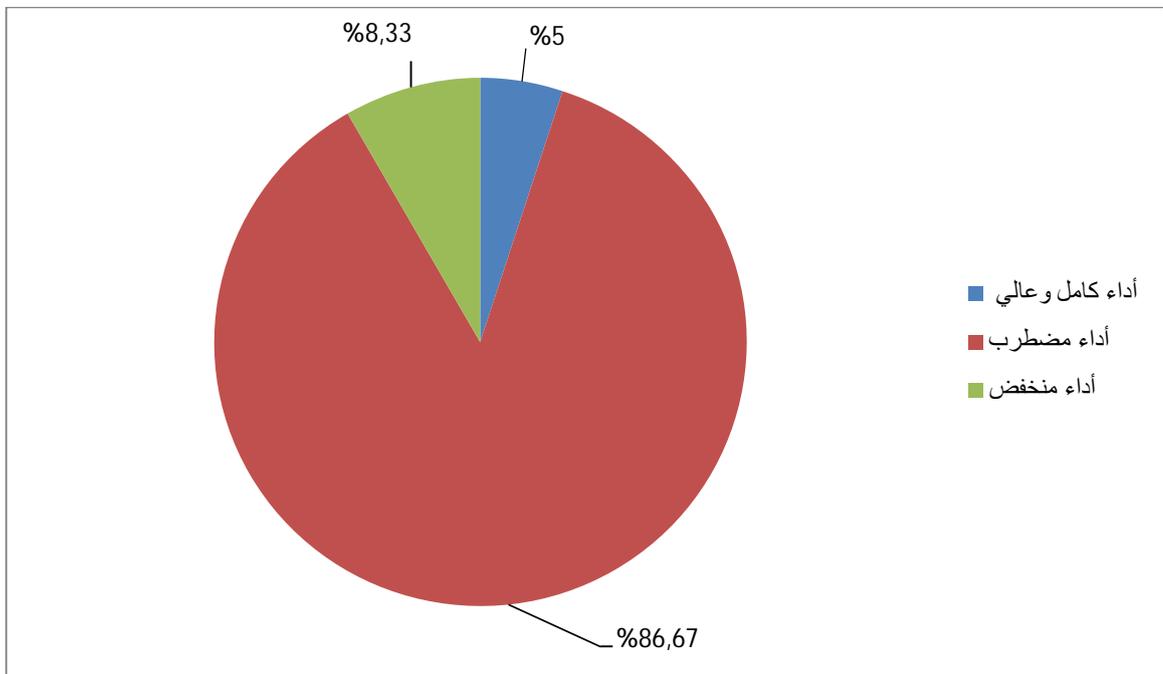


شكل رقم (13): يبين تمثيلا لنسب الجدول (14)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (14) بأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (10,2)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي تبلغ (5,99)، بحيث يرى اللاعبون بنسبة تقدر بـ (51,67%) عندما يكون الفريق منهزما تخلق له نوعا من القلق مما يؤثر على نفسيته، بينما ترى مجموعة من اللاعبين بنسبة (18,33%) فتري بأن أداء اللاعب يتأثر في حالة التخلف في النتيجة وهي حالة يعتبرونها غير مساعدة ومسببة للتوتر.

السؤال التاسع: ما هو تعليقك لأدائك عندما تلعب منافسة رسمية هامة ضد لاعبين أعلى مستوى منك؟
الجدول رقم (15): معرفة درجة التحضير النفسي للاعبين الذي يؤدي إلى الحالة النفسية التي يكون عليها اللاعب والفريق عند بداية المنافسة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
أداء كامل وعالي	03	05%					توجد فروق ذات دلالة إحصائية
أداء مضطرب	52	86,67%	76,9	5,99	0,05	02	
أداء منخفض	05	8,33%					
المجموع	60	100%					



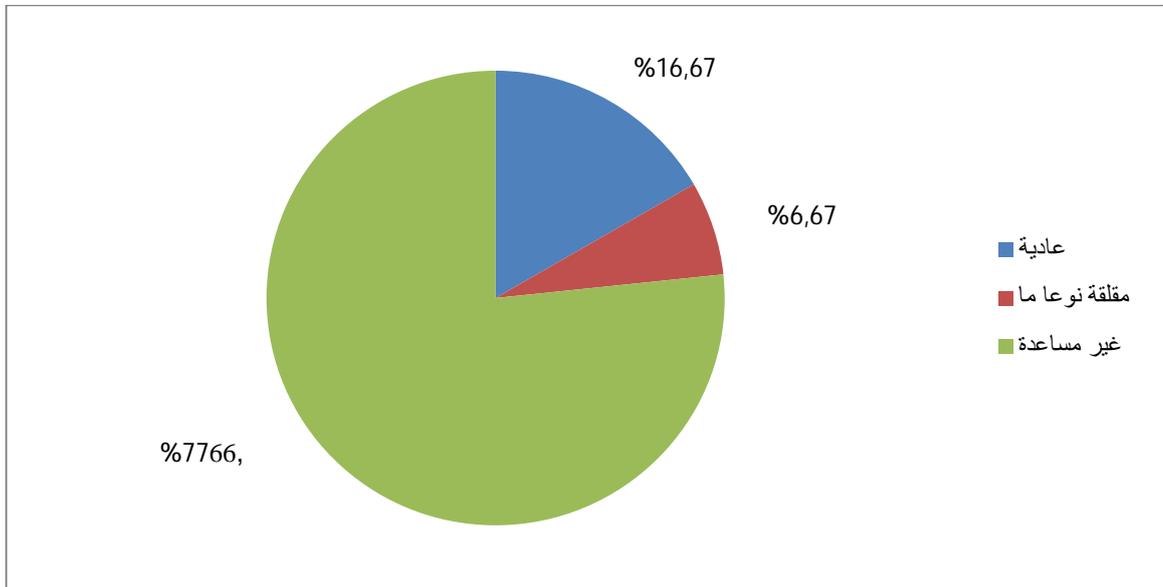
شكل رقم(14): يبين تمثيلاً لنسب الجدول(15)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (15) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (76,9)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي تبلغ (5,99)، ومعنى ذلك أن أغلب اللاعبين يرون بأن مستوى الخصوم له تأثير كبير على اللاعب الهش نفسياً بحيث هذه الحالة تؤثر معنوياً على أداء اللاعب بنسبة تقدر بـ (86.67%)، أما نسبة (8,33%) فتري بأن أدائهم يكون منخفض بينما نسبة (05%) ترى بأن المستوى العالي للخصم يولد لديهم عنصر التحفيز يجعلهم يبذلون قصارى جهدهم لمنافسته.

السؤال العاشر: هل ترى بأن هناك عدم استقرار في نظام برنامج وبرنامج فريقك؟

الجدول رقم (16): معرفة دور البرمجة في المنافسات وتأثيرها سلبا أو إيجابا على اللاعب والفريق ككل.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
عادية	10	16,67%	51,60	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
مقلقة نوعا ما	04	6,67%					
غير مساعدة	46	76,66%					
المجموع	60	100%					



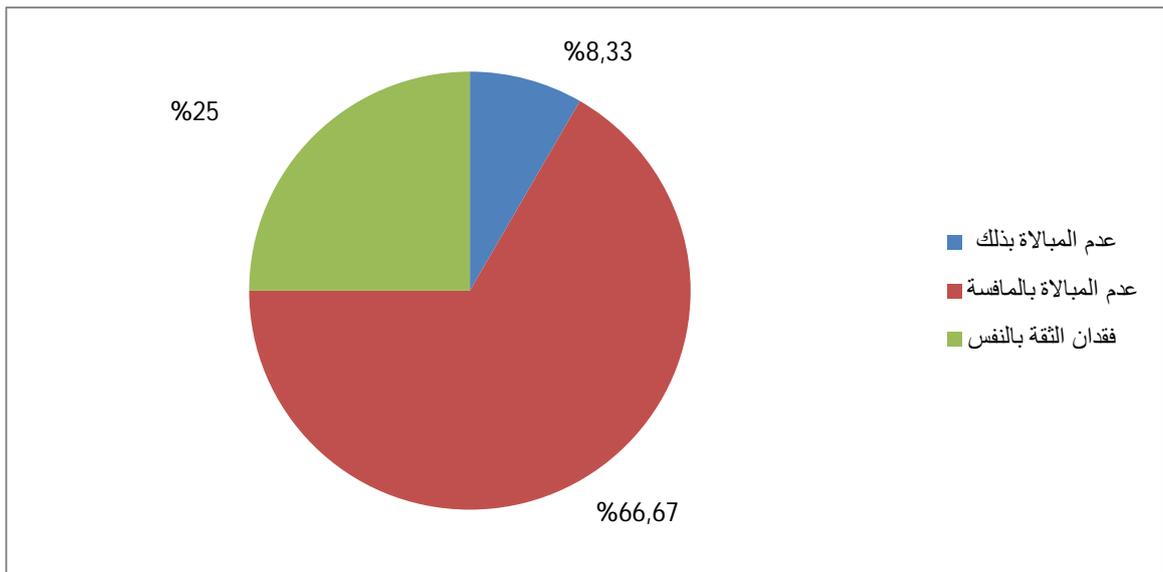
شكل رقم (15): يبين تمثيلا لنسب الجدول (16)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (16) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (51,60%) وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (5,99)، بحيث يرى اللاعبون بنسبة تقدر بـ (76,66%) أثبتت أن سوء البرمجة لها تأثير على معنويات اللاعبين فقد تؤثر بنسبة ما تقاربت المنافسات كثيرا مما يتطلب بذل جهد بدني كبير من اللاعبين وبالتالي يتذبذب مردودهم ويعود بالسلب على نتائجه وهذا من خلال الأداء الضعيف، وتأتي نسبة (16,67%) ترى بأن ذلك يعتبر أمرا عاديا لا يولي اهتمام فيما ترى نسبة (6,67%) لتؤكد بأن النتائج الهزيلة وللمردود السيئ هي نتيجة ذات دلالة معبرة عن كون البرمجة مصدر قلق للاعبين.

السؤال الحادي عشر: ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها إذا تماطل المسؤولين في دفع مستحقاتكم وامتيازاتكم بعد الوعود الكثيرة؟

الجدول رقم (17): معرفة دور التحفيز وأهميته الكبيرة على مردود اللاعب إذا ما تم توفيره وغيابه الذي له تأثير سلبي على الأداء الجيد للاعب والفريق.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
عدم المبالاة بذلك	05	%08,33					توجد فروق ذات دلالة إحصائية
عدم المبالاة بالمنافسة	40	%66,67	32,5	5,99	0,05	02	
فقدان الثقة بالنفس	15	%25					
المجموع	60	%100					



شكل رقم (16): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (17)

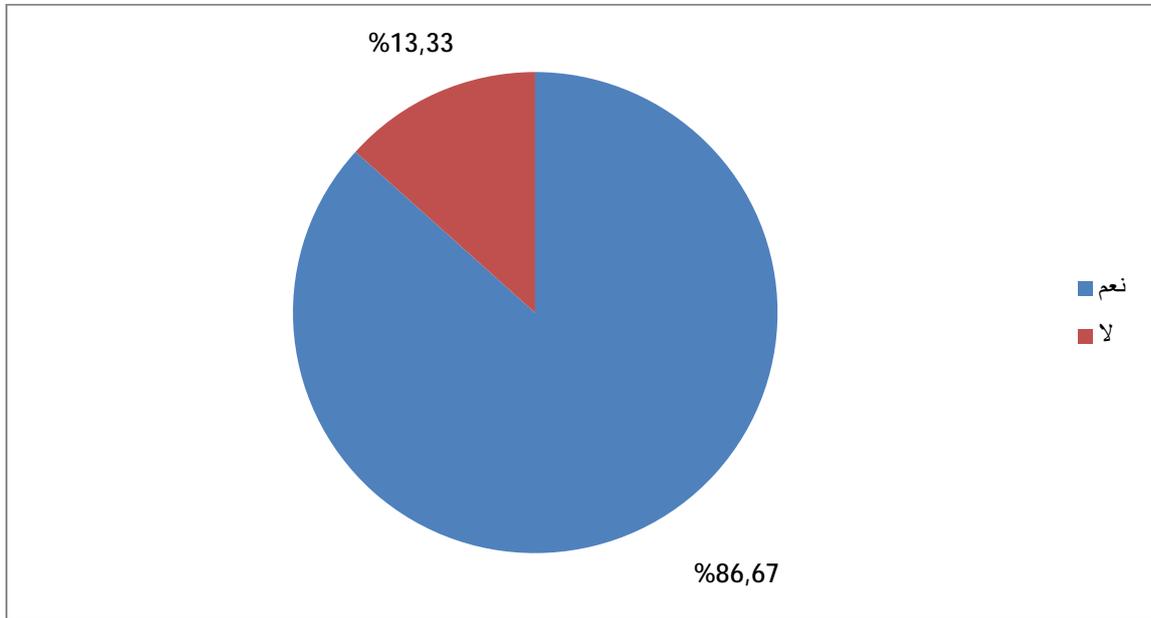
يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (17) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (32,50%) وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (5,99)، ومعنى ذلك أن حالة اللاعب النفسية في غياب التحفيز تكون تتسم بعدم المبالاة بالمنافسة، بحيث يصبح غير مبال بأدائه مهما كانت الرداءة وهذا ما بينته نسبة الجدول والتي بلغت (66,67%)، بينما حلت حالة فقدان الثقة في النفس في المركز الثاني بنسبة تقدر بـ (25%) والتي تعبر عن عدم وجود الجدية والاهتمام في نفسية اللاعب وذلك بسبب تأثره بغياب عامل التحفيز.

وهناك نسبة تقدر بـ (8,33%) من اللاعبين التي ترى بأنها لا تولي اهتمام بالغا لعنصر التحفيز وهي نسبة دالة لكونها ضئيلة جدا.

السؤال الثاني عشر: ألم يقلقك في يوم ما احد المسيرين عن تصرفاته وتدخلاته التي تعتبرها أنت أنها ليست من مهامه؟

جدول رقم (18): معرفة مدى دور الجهاز الإداري في التأثير السلبي على أداء اللاعب من خلال تصرفاته المؤثرة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	52	86,67%	32,27	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	08	13,33%					
المجموع	60	100%					

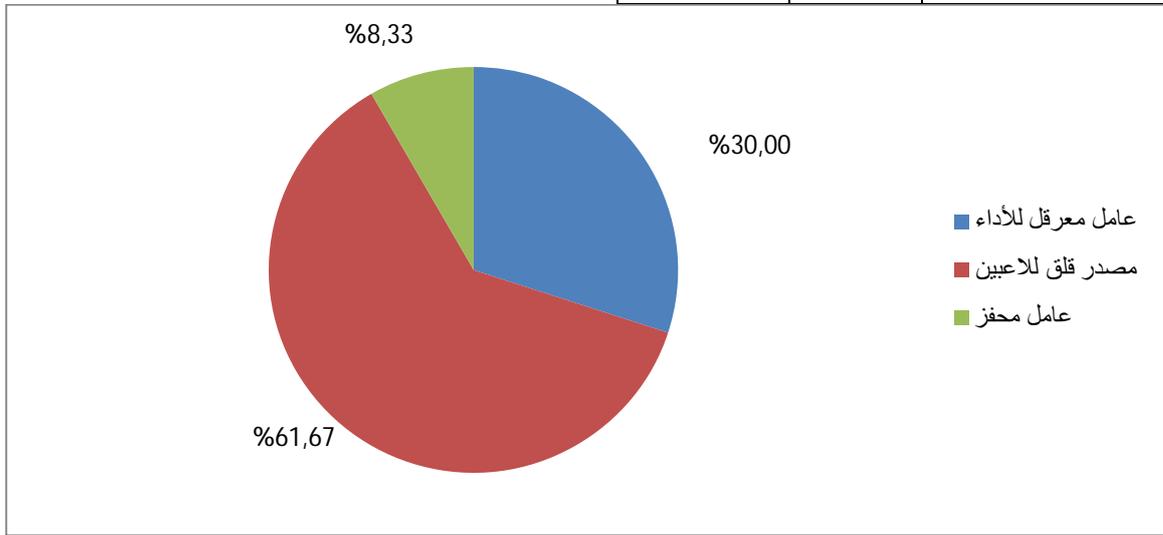


شكل رقم (17): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (18)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (18) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (32,27%) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي بلغت (3,84)، بحيث يرى اللاعبون بنسبة تقدر بـ (86,67%) وهي أكبر نسبة أعتبر من خلالها أن تدخلات الجهاز الإداري غالبا ما تكون مقلقة وليست في محلها وخاصة حينما يتعلق الأمر بالأمر بالتقنية والتي ليست من اختصاص المسير وهو الأمر الذي يؤثر سلبا على نفسيات اللاعبين وينعكس على أدائهم، بينما نسبة (13,33%) اعتبروا بأن هذا لا يؤثر على اللاعب ولا على مردوده باعتبار بأن لكل مسؤول ميدانه الخاص به لذلك لا يولون أي اهتمام لتلك التدخلات.

السؤال الثالث عشر: كيف يكون تصرفك إذا كان التحكيم غير نزيه من خلال عدم تحكمه في إدارة اللقاء؟
جدول رقم(19): معرفة دور الحكام في التأثير على نفسية اللاعب خاصة عند الانحياز للخصم.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
عامل معرقل للأداء	18	30%	25,90	5,99	0,05	02	توجد فروق
مصدر قلق للاعبين	37	61,67%					ذات دلالة
عامل محفز	05	8,33%					إحصائية
المجموع	60	100%					

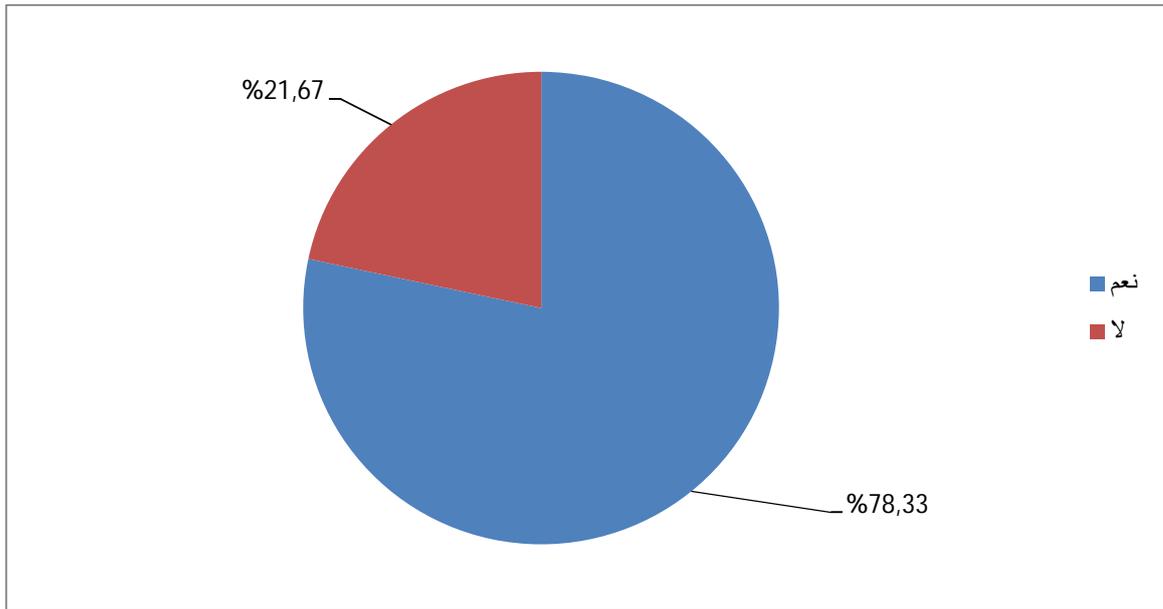


شكل رقم (18): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (19)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (19) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (25,90%) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي بلغت (5,99)، ومنه أن نسبة تقدر بـ (61,67%) اعتبرت سوء التحكيم مصدر قلق يزيد من توتره في اللعب وسوء أدائهم، وكذلك نسبة تقدر بـ (30%) اعتبرته عامل معرقل للأداء، أما نسبة تقدر بـ (8,33%) فقط اعتبرت مثل هذه التصرفات قد تزيد اللاعب تحفيزا لبذل جهده ويعمل أكثر تحديا لتصرفات ذلك الحكم.

السؤال الرابع عشر: هل يؤثر جمهور الفريق الخصم على حالتك النفسية؟
الجدول رقم (20): معرفة مدى تأثير جمهور الفريق الخصم على اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	47	%78,33	19,27	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	13	%21,67					
المجموع	60	%100					



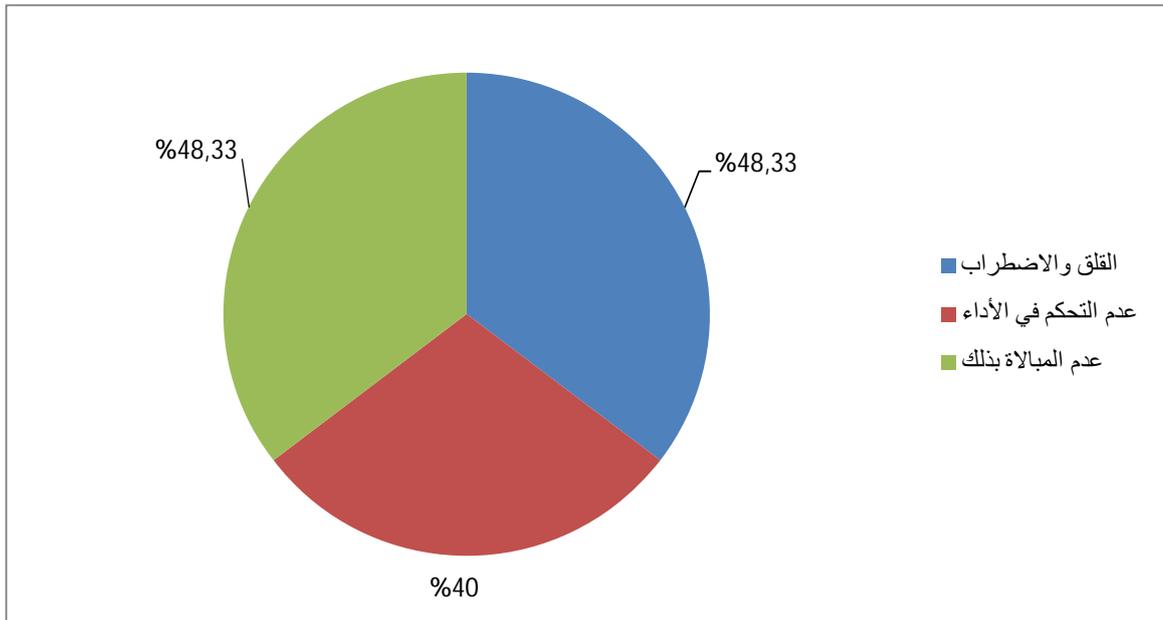
شكل رقم(19): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (20)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (20) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (19,27%) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي بلغت (3,84)، أي أن نسبة كبيرة بلغت بـ (78,33%) يتأثرون بجمهور الفريق الخصم في المنافسات الهامة والرسمية الحاسمة والتي تتطلب المساعدة والوقوف جانبا، وذلك حينما يكون يعمل على خفض المعنويات وعرقلة الأداء الجيد للاعب وبالتالي تحريك الانفعالات السلبية لديه لخلق عامل الإعاقة والتأثير السلبي، وبالمقابل نسبة تقدر بـ (21,67%) اعتبروا أنهم لا يولون للجمهور أدنى اهتمام، ولا يمكن أن يكون سببا معرقلا للأداء الرياضي، وقد يكون محفزا ولكنها نسبة قليلة دالة للأولى.

السؤال الخامس عشر: ماذا يمثل لديك الشعور بالخوف من الإصابات قبل بداية المنافسة الرسمية الهامة؟

الجدول رقم (21): معرفة مدى تأثير الإصابات على نفسية اللاعب أثناء المنافسات الرسمية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
القلق والاضطراب	29	48,33%	13,3	5,99	0,05	02	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
عدم التحكم في الأداء	24	40%					
عدم المبالاة بذلك	07	11,67%					
المجموع	60	100%					



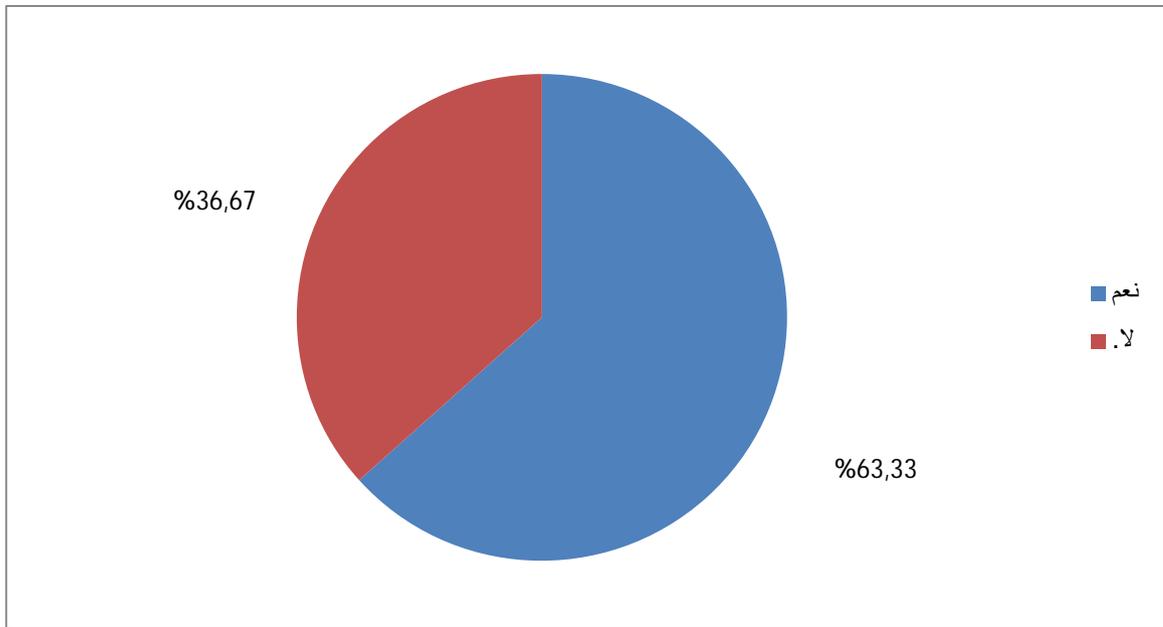
شكل رقم(20): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (21)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (21) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة ك² المحسوبة (13,30%) وهي أكبر من قيمة ك² المجدولة التي بلغت (5,99)، بحيث جاء في المرتبة الأولى حالة القلق والاضطراب بنسبة تقدر بـ (48,33%)، أما المرتبة الثانية فقد حلت حالة عدم التحكم في الأداء بنسبة تقدر بـ (40%) بحيث يرون بأن الخوف من الإصابات يعد أحد المصادر القلق المؤثرة على الأداء الجيد للاعبين، وبالمقابل هناك نسبة تقدر بـ (11,67%) لا يعتبرون الخوف من الإصابات عاملا معرقلا لأدائهم ولا يفكرون فيه وعدم المبالاة بذلك.

السؤال السادس عشر: هل ترى توجيهات وتدخلات طاقم التدريب أحيانا ما تكون مقلقة وليست في محلها من جراء بعض التصرفات الغير مناسبة؟

الجدول رقم (22): معرفة مدى تقبل اللاعبين لتوجيهات المدرب أثناء اللعب ومدى تأثيرها على نفسياتهم.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	38	%63,33	4,27	3,84	0,05	01	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	22	%36,67					
المجموع	60	%100					



شكل رقم(21): يبين تمثيلا لنسب الجدول رقم (22)

يتبين لنا من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (22) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (4,27) وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة التي بلغت (3,84)، بحيث يرى اللاعبون بنسبة تقدر بـ (63,33%) بأن هناك بعض التدخلات التي تصدر من طاقم التدريب والتي لا تكون في محلها، مقارنة بزمن توجيهها والظروف التي تراكبها، وبالتالي يكون لها تأثير نفسي معرقل يحد من قدرات الأداء عند اللاعبين، وبالمقابل هناك نسبة تقدر بـ (36,33%) والتي اعتبروا من خلالها أن هذا العامل لا يسبب انفعالا سلبيا.

2-7- مناقشة ومقابلة النتائج والفرضيات:

7-2-1- الفرضية الأولى: درجة ومستوى القلق تنعكس على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

من خلال النتائج المتوصل إليها من خلال تحليل مقياس قلق المنافسة بفروعه الثلاثة (قلق معرفي - قلق جسمي - ثقة بالنفس)، توصلت إلى أن القلق المعرفي كان ما بين العالي والمتوسط، وهذا ما توضحه النتائج المدونة في الجدول رقم (04)، وهذا البعد يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط العصبي، وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي من أن القلق المعرفي قد يكون له تأثير إيجابي يساعد اللاعب على بذل المزيد من المجهودات أو يكون له تأثير سلبي. (علاوي، 2002، صفحة 116)

أما بالنسبة للقلق الجسمي فكان مستواه متوسطاً. كما هو موضح في الجدول رقم (05)، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه أسامة كامل راتب: الذي يرى بأنه من البديهي أن تكون هناك ضغوطات نفسية في جميع المنافسات الرياضية والتي تؤدي إلى نوع من التنشيط الفيزيولوجي عند الرياضي. (راتب، 1998، الصفحات 196-197)

أما بالنسبة للثقة بالنفس، فكان مستواها متوسطاً، كما هو موضح في الجدول رقم (06)، حيث هذه المهارة لا بد أن تتوفر عند لاعبي كرة القدم، حيث تساعدهم على تطوير أدائهم وحركاتهم بالقوة والسرعة والتركيز أثناء المنافسة، وهذا ما توصلت إليه دراسة "صدقي نور الدين" التي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين، فثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية. (الدين، 2004، صفحة 84)

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

7-2-2- الفرضية الثانية: ينعكس القلق على أداء لاعبي كرة القدم لعدم فعالية التحضير النفسي.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (07)، (08)، (09)، (10) والجداول رقم (11)، (12)، (13) و(14)، نستنتج أن هذه النتائج تدعم الفرضية الثانية وهذا ما أكد عليه محمد عادل على أن "التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسياً". (عادل، 1965، صفحة 65)

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

7-2-3- الفرضية الثالثة: تنعكس مصادر القلق على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (15)، (16)، (17)، (18) والجداول التي تنتمي إلى الاستبيان رقم (19)، (20)، (21)، (22)، نستنتج أن هذه النتائج تدعم صحة الفرضية الثانية.

خلاصة:

من خلال استقرائي لواقع كرة القدم الجزائرية وبالأخص القسم الشرفي - صنف أشبال - توصلت فعلا إلى أن مستوى ودرجات القلق لديهم ما بين المتوسط والعالي وهذا ما يؤثر على أدائهم أثناء المنافسات الرياضية، كما أنهم يهتمون بالجانب البدني أكثر من الجانب النفسي وأنها تعاني من أخصائي التحضير النفسي. الشيء الذي يجعل اللاعبين يشعرون بزيادة حدة القلق لديهم، كما أن هناك مصادر لها أثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية ودافع رئيسي أيضا لظهور القلق لديهم.

الاستنتاج العام

من خلال النتائج التي توصلت إليها من خلال مقياس القلق بفروعه الثلاثة (قلق معرفي - قلق جسيمي - ثقة بالنفس)، نستنتج أن مستوى القلق كان ما بين المتوسط والعالي، حيث يلعب هذا البعد دورا هاما في انعكاسه على أداء اللاعبين، أما القلق الجسيمي والثقة بالنفس كان مستواه متوسطا، كما تبين لي بأن عدم فعالية التحضير النفسي للاعبين ينعكس على أدائهم أثناء المنافسات ولاحظت أيضا أنه لا يوجد في جميع الفرق أخصائي نفسي ضمن طاقم الفريق، وهذا ما يؤدي إلى تأثر نفسية اللاعبين، كما أن هناك بعض المصادر تتسبب في ظهور القلق لدى اللاعبين وينعكس على أدائهم بالسلب أثناء المنافسات الرياضية وهذا ما توصلت إليه في الفرضية الأولى والثانية والثالثة.

الخاتمة

الخاتمة

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا ورغبة في تحسين كرة القدم الجزائرية، هذا ما دفعني إلى طرح التساؤلات والدوافع التي أدت إلى ضعف وتدهور نتائج الكرة الجزائرية وهذا ما جعلني أقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق والذي ركزت فيه على لاعبي من صنف الأشبال لكرة القدم، ومن خلال هذه النتائج المتوصل إليها أستنتج بأن لحالة القلق له انعكاس على مستوى الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبين، وهذا ليس معناه أنه العامل الوحيد الذي ينعكس على مردودهم وإنما هناك مصادر أخرى منها سوء التسيير داخل الفريق وأهمية المنافسة، وعدم وجود ثقافة كروية، وحول دراستي بالذات فقد طرحت مشكلة عامة تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت أسباب المشكل. ثم اقترحت فرضيات رأيت أنها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة المقياس وأسئلة الاستبيان التي وزعتها على نسبة ممثلة لمجتمع البحث الذي يتمثل في عينة من اللاعبين توصلت إلى أن الفرضيات الثلاث التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة، وأخيرا أرجوا أن يكون بحثي قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهيمه الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذه الدراسة.

اقتراحات وفروض

مستقبلية

اقتراحات وفروض مستقبلية:

- في حدود ما توصلت إليه وكذا حدود البحث الموضوعية أقترح مايلي:
1. ضرورة انتباه واهتمام المدربين إلى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة وتوجيهها أثناء المباريات بالشكل الصحيح الذي يساعد اللاعب في تحقيق الأداء الرياضي الجيد.
 2. محاولة تدريب اللاعبين خلال الفترات التدريبية على تدليل الصعوبات وتجاوز التغيرات النفسية التي تصاحب اللاعب.
 3. إتاحة الفرصة للاعبين لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة وبعض تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني لتخفيف من القلق المعرفي.
 4. يجب على اللاعبين موازنة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من أجل التخفيف من القلق الجسدي.
 5. ضرورة المتابعة الاستمرارية في التحضير النفسي للاعبين للوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل من قدراته النفسية.
 6. الاهتمام بالتحضير النفسي منذ الفئات الصغرى.
 7. وضع برنامج منظم في ما يتعلق بالتحضير النفسي والتخلي عن العمل الغير مخطط.
 8. إقامة الدورات التكوينية والاستفادة من خبرات الدول المتطورة في جانب المجال النفسي الرياضي.
 9. يجب أن يكون ضمن طاقم الفريق مختص في علم النفس للاهتمام بهذا الجانب.
 10. الاستعانة بأساتذة مختصين في المجال النفسي قصد تقديم خبرتهم للمدربين واللاعبين.
 11. تشجيع البحث العلمي في كل الميادين التي لها علاقة بالرياضة خاصة علم النفس الرياضي من أجل مواكبة العصر.
 12. توفير الظروف الجيدة في التدريب لضمان التحضير الجيد للمنافسة.
 13. خلق محيط مشابه لمحيط المنافسة خلال التدريبات.
 14. تشجيع وتحفيز اللاعبين للرفع من مردودهم في المنافسات لإعادة الثقة والتوازن لهم.
 15. عدم تدخل المسير في شؤون طاقم التدريب.

بيبايو خرافيا

أ - الكتب المؤلفة:

1. إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، مصر، دار القومية والنشرية، 1960.
2. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، ج3، بدون طبعة، لبنان، دار الطباعة والنشر، 1997.
3. أبو بكر مرسي، محمد مرسي: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، ط1، القاهرة، مصر، مكتبة النهضة المصرية، 2002.
4. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 2003.
5. د. أسامة كامل راتب: علم النفس، المفاهيم والتطبيقات، ط2، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1997.
6. د. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات)، ط3، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 2000.
7. أكرم رضا: مراهقة بلا أزمة، ج3، بدون طبعة، مصر، دار التوزيع والنشر الإسلامية، 2000.
8. الأزرق بوعلوا: الانسان والقلق، ط1، مسا للنشر، 1993.
9. أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط2، الإسكندرية، مصر، دار المعارف، 1990.
10. جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1، بيروت، لبنان، دار الكتب العلمية، 1993.
11. د. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة، ط4، القاهرة، عالم الكتاب، 1977.
12. د. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، ط5، القاهرة، مصر، عالم الكتاب، 2001.
13. حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، بدون طبعة، مصر، نشأة المعارف بالإسكندرية، 1998.
14. حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط7، بيروت، لبنان، دار العلم للملايين، 1984.
15. حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1997.
16. د. دري حسن عزت. (1983).
17. ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق: البحث العلمي، مفهمه، أدواته، أساليبه، ط8، عمان، الأردن، 2004 .
18. رومي جميل: كرة القدم، ط1، بيروت، لبنان، دار النقاش، 1986.
19. سهير كامل أحمد: دراسات في سيكولوجية الشباب، مركز الاسكندرية، 1998.
20. عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني وأسسه، القاهرة، مكتبة الخاليجاني، 1976.
21. عبد الرحمن العيساوي: دراسات تفسير السلوك الإنساني، بيروت، دار الراتب الجامعية، 1997.
22. عبد العالي جسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1994.
23. عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر، 2005.
24. عبد الغني الإيدمي: ظواهر المراهق وخفياها، ط1، بدون بلد، دار الفكر للملايين، 1995.

25. عبد علي بن ضيف السامرائي: طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، العراق، جامعة بغداد، 1997.
26. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 1992.
27. علي خليفة العشري وآخرون: كرة القدم، بدون طبعة، الجماهير العربية الليبية، 1987.
28. فيروز أبدن: القاموس المحبط، بيروت، لبنان، مؤسسة الرياضة، 1998.
29. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة: أسس البحث العلمي، ط1، مصر، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، 2002.
30. فيصل محمد الزراد: (1984).
31. قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية، بدون طبعة، بغداد، العراق، دار المعرفة، 1990.
32. قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار: مكونات الصفات الحركية، بدون طبعة، بغداد، مطبعة الجماعة، 1984.
33. كمال الدقوسي: النمو التربوي للطفل والمراهق، بدون طبعة، لبنان، دار النهضة العربية، 1997.
34. كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقييم وتحليل مباراة في كرة اليد، ط1، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنصر، 2002.
35. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
36. مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، بدون طبعة، بيروت، لبنان، دار بن حزم، 1998.
37. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط6، مصر، دار المعارف، 1979.
38. محمد حسن علاوي: التشريح الرياضي الوظيفي، مصر، دار المعارف، 1973.
39. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، المطبعة الثالثة عشر، 1994.
40. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط8، القاهرة، مصر، دار المعارف، 1992.
41. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط3، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر، 2002.
42. محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، ط1، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر، 2003.
43. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط6، القاهرة، مصر، دار المعارف، 1987.
44. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1992.
45. محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، ط8، الإسكندرية، مصر، دار المعرفة، 1994.
46. محمد عبده، صالح الوحش، مقتني إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، بدون طبعة، مصر، دار المعرفة، 1994.
47. محمد عوض البيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.

48. محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، بدون طبعة، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1975.

49. محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، ط2، الرياض، السعودية، دار الشروق، 1985.

50. محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، بدون طبعة، لبنان، دار النهضة العربية، 1981.

51. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملاعين، ط1، بيروت، مكتبة المعارف، 1988.

52. مصطفى كمال محمود، محمد حسام الدين: الحاكم العربي وقوانين كرة القدم، ط2، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر، 1990.

53. د. مصطفى الغالب. (بدون سنة).

54. نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، العراق، دار الحكمة للطباعة، بغداد، العراق، 1983.

55. نزار مجيد الطالب، كمال لويس: علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 2002.

56. لندال دافيدوف: مدخل علم النفس، ط2، القاهرة، دار ماكروهيل للنشر، 1988.

57. وجيه محجوب: طرائف البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.

58. يوسف مخائيل أسعد: رعاية المراهقين، بدون طبعة، بدون بلد، دار غريب للطباعة والنشر، بدون سنة.

ب- المعاجم و مراجع أخرى:

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

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

ت- رسائل الماجستير:

1- خيري جمال: تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية، مذكرة لنيل رسالة ماجستير، سيدي عبد الله، الجزائر، 2007 - 2008.

2- عمار درويش أمين: القلق وعلاقته بمستوى الانجاز لدى كرة اليد، ماجستير، جامعة بغداد.

ثانيا/ المراجع بالأجنبية:

أ- الكتب المؤلفة:

1. BAKKERF.C.ETCIOL : Pscologie et pratique sportive, Paris, Vigot, 1992.

2. Head ,L. Quinnk Hight and Bugg,1988.

3. L.Quinnk hight and bugg Head.(1988) .

ب- المعاجم ومراجع أخرى:

1. Norbertsilamy : Dictionniare de la psychologie,1992.

ت- المواقع الالكترونية:

1.Internet : <http://www.la phobier.com>.

2. www.larousse.com.

الملاحق

استمارة مقياس قلق المنافسة موجهة للاعبين

تحية طيبة وبعد:

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية بعنوان:

"انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية" نضع بين اللاعبين هذه

الاستمارة راجين منكم مألها بالإجابة عن الأسئلة الموجودة فيها بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى

المعلومات والحقائق التي نقيدها في موضوع دراستنا.

ونحيطكم علما أن هذه الإجابات خاصة بالبحث فقط.

وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة: وضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة.

ملحق رقم (01): مقياس قلق المنافسة (تقييم الذات)

عربه أسامة كامل راتب

إعداد: مارتينز وآخرون.

تقييم إختبار الذات	نادرا	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جدا
1- أنا مهتم بهذه المنافسة	1	2	3	4
2- أشعر بالعصبية	1	2	3	4
3- أشعر بالهدوء	1	2	3	4
4- أشك في قدراتي	1	2	3	4
5- أشعر بالنرفزة	1	2	3	4
6- أشعر بالراحة	1	2	3	4
7- أشعر من عدم استطاعتي الأداء الجيد في هذه المنافسة	1	2	3	4
8- أشعر أن جسمي متوتر	1	2	3	4
9- أشعر بالثقة بالنفس	1	2	3	4
10- أخشى الخسارة "الهزيمة"	1	2	3	4
11- أشعر بتقلص في معدتي	1	2	3	4
12- أشعر باطمئنان	1	2	3	4
13- أخشى من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة	1	2	3	4
14- أشعر أن جسمي مسترخ	1	2	3	4
15- لدي القدرة على مواجهة التحدي	1	2	3	4
16- أخشى من ضعف مستوى أدائي	1	2	3	4
17- قلبي ينبض "يدق" بسرعة	1	2	3	4
18- أنا واثق من أدائي الجيد	1	2	3	4
19- أهتم بتحقيق أهدافي	1	2	3	4
20- أشعر بهبوط في معدتي	1	2	3	4
21- أشعر بالاسترخاء الذهني	1	2	3	4
22- أخشى عدم رضى الآخرين على أدائي	1	2	3	4
23- أشعر ببرودة اليدين	1	2	3	4
24- أشعر بالثقة لاستطاعتي تحقيق أهدافي	1	2	3	4
25- أخشى فقدان قدراتي على التركيز	1	2	3	4
26- أشعر أن جسمي مشدود	1	2	3	4
27- أثق في الوصول إلى هدفي تحت ضغط المنافسة	1	2	3	4

ملحق رقم (02):مفتاح تصحيح قائمة حالة قلق المنافسة (استبيان تقييم الذات)

المقاييس المعرفية	رقم العبارة بالقائمة	نادرا	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جدا
حالة القلق المعرفي	1	1	2	3	4
	4	1	2	3	4
	7	1	2	3	4
	10	1	2	3	4
	13	1	2	3	4
	16	1	2	3	4
	19	1	2	3	4
	22	1	2	3	4
	25	1	2	3	4
حالة القلق الجسمي	2	1	2	3	4
	5	1	2	3	4
	8	1	2	3	4
	11	1	2	3	4
	14	1	2	3	4
	17	1	2	3	4
	20	1	2	3	4
	23	1	2	3	4
	26	1	2	3	4
حالة الثقة بالنفس	3	1	2	3	4
	6	1	2	3	4
	9	1	2	3	4
	12	1	2	3	4
	15	1	2	3	4
	18	1	2	3	4
	21	1	2	3	4
	24	1	2	3	4
	27	1	2	3	4

ملحق رقم (03):

استمارة استبيان موجهة للاعبين

تحية طيبة وبعد:

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية بعنوان:

"انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية" نضع بين اللاعبين هذه

الاستمارة راجين منكم ملاًها بالإجابة عن الأسئلة الموجودة فيها بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى

المعلومات والحقائق التي نقيدها في موضوع دراستنا.

ونحيطكم علماً أن هذه الإجابات خاصة بالبحث فقط.

وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة: وضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة.

الاستبيان الموجه للاعبين:

المحور الأول: هل نقص التحضير النفسي للاعب كرة القدم يزيد من درجة القلق لديهم؟

1- حسب رأيك ماهية الانعكاسات التي تتجم عن النقص في التحضير النفسي للاعب؟

زيادة القلق الارتباك الأداء السيئ

2- هل ينقص أداؤك أثناء المنافسة

نعم لا

3- إذا كان الجواب بنعم فما هو العامل الذي يساهم في زيادة القلق أثناء المقابلة في حالة النقص في التحضير له؟

التحضير البدني التحضير التكتيكي التحضير المهاري التحضير النفسي

4- هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك والتقليل من الانفعالات السلبية؟

نعم لا

5- هل ترى بأن التحضير النفسي ضروري لضمان التحكم في الأعصاب أثناء المباريات؟

دائماً أحيانا أبداً

6- هل تودون أن يكون التحضير النفسي من قبل مدربكم أو الأخصائي النفسي؟

مدرب أخصائي نفسي

7- هل تحتاج إلى أخصائي نفسي للتقليل من الانفعالات السلبية أكثر من احتياجك إلى المدرب؟

مدرب أخصائي نفسي

8- ما هو رد فعلك عندما يكون فريقك منهزماً في النتيجة من منافسة مصيرية عالية المستوى؟

هادئ قلق متوتر

المحور الثاني: ماهي مصادر القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

9- ما هو تعليقك لأدائك عندما تلعب منافسة رسمية هامة ضد لاعبين أعلى مستوى منك؟

أداء كامل وعالي أداء مضطرب أداء منخفض

10- هل ترى بأن هناك عدم استقرار في نظام برنامج وبرنامج فريقك؟

عادية مقلقة نوعاً ما غير مساعدة

11- ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها إذا تماطل المسؤولين في دفع مستحقاتكم وامتيازاتكم بعد الوعود الكثيرة؟

عدم المبالاة بذلك عدم المبالاة بالمنافسة فقدان الثقة بالنفس

12- ألم يقلقك في يوم ما أحد المسيرين عن تصرفاته وتدخلاته التي تعتبرها أنت ليست من مهامه ؟

نعم لا

13- كيف يكون تصرفك إذا كان التحكيم غير نزيه من خلال عدم تحكمه في إدارة اللقاء ؟

عامل معرقل للأداء مصدر قلق للاعبين عامل محفز

14- هل يؤثر جمهور الفريق الخصم على حالتك النفسية ؟

نعم لا

15- ماذا يمثل لديك الشعور بالخوف من الإصابات قبل بداية المنافسة الرسمية الهامة؟

القلق والاضطراب عدم التحكم في الأداء عدم المبالاة بذلك

16- هل ترى توجيهات وتدخلات طاقم التدريب أحيانا ما تكون مقلقة وليست في محلها من جراء بعض التصرفات

الغير مناسبة ؟

نعم لا

ملحق رقم (04): مجموع الدرجات لكل لاعب حسب نوع القلق.

ثقة بالنفس	قلق جسدي	قلق معرفي	الإجمالي	ثقة بالنفس	قلق جسدي	قلق معرفي	الإجمالي	ثقة بالنفس	قلق جسدي	قلق معرفي	الإجمالي
18	22	22	41	27	26	26	21	18	20	21	01
25	27	27	42	21	22	22	22	25	31	31	02
24	27	27	43	18	24	24	23	24	26	26	03
25	29	29	44	26	31	31	24	23	23	26	04
23	24	24	45	20	24	24	25	21	25	24	05
24	26	26	46	21	30	30	26	26	26	30	06
21	24	24	47	25	28	28	27	21	25	25	07
25	27	27	48	21	24	24	28	27	31	31	08
20	25	25	49	18	21	21	29	20	23	23	09
24	27	27	50	27	26	26	30	26	30	30	10
24	28	28	51	24	26	26	31	27	25	25	11
21	24	24	52	24	25	25	32	26	30	30	12
11	15	15	53	24	31	31	33	20	23	23	13
18	24	24	54	25	28	28	34	21	21	25	14
27	26	26	55	27	27	27	35	18	24	24	15
18	22	22	56	20	23	23	36	20	23	23	16
24	27	27	57	18	24	21	37	24	26	26	17
24	25	25	58	25	29	29	38	18	18	25	18
20	21	24	59	20	30	30	39	20	29	29	19
26	26	26	60	23	25	25	40	23	25	25	20