

جامعة العقيد أجلي محمد أوالعاج-البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي

الموضوع:

أسباب ظهور القلق عند لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية البويرة " من وجهة نظر اللاعبين "

إشراف الدكتور:

* د/ رامي عز الدين

إعداد الطالب:

متشوك أحمد

السنة الجامعية: 2015/2014

شكر وتقدير

الحمد لله الذي هدانا إلى هذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله ، الحمد والشكر لله رب العالمين معلم الأولين والآخرين وأفضل الصلاة والسلام على خير الأنام محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين إلى يوم الدين، ومن دواعي العرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى الدكتور رامي عز الدين والى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل عائلتي وأصدقائي وكل من ساعدني من قريب أو من بعيد داعيا الله عزوجل أن يمن عليهم بالصحة والعافية .

متشوك أحمد

. إهداء .

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

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

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

الى كل من يحبهم قلبي وغفل عن ذكرهم قلبي اهدي لهم ثمرة جهدي.

متشوك أحمد

محتوى البحث

محتوى البحث

| الورقة | الموضوع |
|---|-----------------------------|
| أ | - شكر وتقدير |
| ب | - إهداء |
| ج | - محتوى البحث |
| د | - قائمة الجداول |
| هـ | - قائمة الأشكال |
| و | - ملخص البحث |
| م | - المقدمة |
| مدخل عام للتعريف بالبحث | |
| 2 | - الإشكالية |
| 4 | - الفرضيات |
| 4 | - أهمية البحث |
| 4 | - أهداف البحث |
| 6 | - أسباب اختيار الموضوع |
| 6 | - تحديد المصطلحات والمفاهيم |
| الجانب النظري | |
| الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة | |
| 11 | تمهيد |
| المحور الأول: الدافعية | |
| 13 | - مفهوم الدافعية |
| 14 | - وظائف الدافعية |
| 15 | - تصنيف الدافعية |
| 16 | - تقسيم الدوافع |
| 17 | - الدوافع والحاجات النفسية |
| 18 | - الدوافع النفسية |
| 18 | - خصائص الدوافع النفسية |

| | |
|------------------------------------|--|
| 19 | - مصدر الدافعية في المجال الرياضي |
| 19 | - الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية |
| المحور الثاني: القلق | |
| 21 | - مفهوم القلق |
| 21 | - مصادر حدوث القلق |
| 22 | - أعراض القلق |
| 22 | - الأعراض الجسمية الفسيولوجية |
| 23 | - الأعراض النفسية |
| 23 | - أنواع القلق |
| 23 | - مستويات القلق |
| 24 | - أسباب القلق |
| 25 | - القلق في المجال الرياضي |
| 25 | - مفهوم المنافسة الرياضية |
| 25 | - تعريف القلق في المنافسة الرياضية |
| 26 | - أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين |
| 26 | - الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة الرياضية |
| المحور الثالث: كرة القدم صنف أكابر | |
| 31 | - تعريف كرة القدم |
| 31 | - تاريخ كرة القدم |
| 33 | - أهم المحطات التاريخية في كرة القدم |
| 34 | - صنف أكابر |
| 34 | - مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة |
| 34 | - النمو البدني والحركي |
| 34 | - النمو العقلي |
| 34 | - النمو الانفعالي |
| 35 | - النمو الاجتماعي |

| | |
|--|---|
| المحور الرابع: المنافسة | |
| 37 | - مفهوم المنافسة |
| 37 | - أنواع المنافسة |
| 38 | - المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية |
| 40 | - مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية |
| 42 | خلاصة |
| الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة والمشابهة | |
| 44 | تمهيد |
| 45 | - الدراسة الأولى |
| 47 | - الدراسة الثانية |
| 48 | - الدراسة الثالثة |
| 51 | - الدراسة الرابعة |
| 53 | - الدراسة الخامسة |
| 56 | خلاصة |
| الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية | |
| 59 | تمهيد |
| 60 | - الدراسة الاستطلاعية |
| 60 | - المنهج العلمي المتبع |
| 60 | - متغيرات الدراسة |
| 60 | - مجتمع البحث |
| 61 | - العينة |
| 62 | - أدوات وتقنيات البحث |
| 63 | - الوسائل الإحصائية |
| 65 | خلاصة |
| الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج | |
| 67 | - تمهيد |
| 68 | - عرض وتحليل النتائج |

| | |
|---------|---|
| 91 | - مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات |
| 93 | - خلاصة |
| 95 | - الاستنتاج العام |
| 97 | - الخاتمة |
| 99 | - اقتراحات وفروض مستقبلية |
| 101 | - البيبليوغرافيا |
| الملاحق | |
| | - استمارة استبيانيه موجهة إلى اللاعبين |
| | - تحكيم الاستبيان |
| | - تسهيل المهمة |
| | - استمارة توقيع النوادي الرياضية المعنية بالبحث |

قائمة الجداول

قائمة الجداول

| الورقة | الموضوع | الرقم |
|--------|---|-------|
| 61 | يمثل مجتمع البحث | 01 |
| 61 | يمثل عدد اللاعبين والنوادي المختصة بالدراسة | 02 |
| 64 | يمثل نموذج لكيفية حساب "كا ² " | 03 |
| 64 | يمثل مثال تطبيقي لكيفية حساب "كا ² " | 04 |
| 68 | يمثل نتائج السؤال الأول | 05 |
| 69 | يمثل نتائج السؤال الثاني | 06 |
| 70 | يمثل نتائج السؤال الثالث | 07 |
| 71 | يمثل نتائج السؤال الرابع | 08 |
| 72 | يمثل نتائج السؤال الخامس | 09 |
| 73 | يمثل نتائج السؤال السادس | 10 |
| 74 | يمثل نتائج السؤال السابع | 11 |
| 75 | يمثل نتائج السؤال الثامن | 12 |
| 76 | يمثل نتائج السؤال التاسع | 13 |
| 77 | يمثل نتائج السؤال العاشر | 14 |
| 78 | يمثل نتائج السؤال الحادي عشر | 15 |
| 79 | يمثل نتائج السؤال الثاني عشر | 16 |
| 80 | يمثل نتائج السؤال الثالث عشر | 17 |
| 81 | يمثل نتائج السؤال الرابع عشر | 18 |
| 82 | يمثل نتائج السؤال الخامس عشر | 19 |
| 83 | يمثل نتائج السؤال السادس عشر | 20 |
| 84 | يمثل نتائج السؤال السابع عشر | 21 |
| 85 | يمثل نتائج السؤال الثامن عشر | 22 |
| 86 | يمثل نتائج السؤال التاسع عشر | 23 |
| 87 | يمثل نتائج السؤال العشرون | 24 |
| 88 | يمثل نتائج السؤال الواحد والعشرون | 25 |
| 89 | يمثل نتائج السؤال الثاني والعشرون | 26 |
| 90 | يمثل نتائج السؤال الثالث والعشرون | 27 |

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

| الورقة | الموضوع | الرقم |
|--------|--|-------|
| 68 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يضعون ثقة في نفسيتهم مهما كانت ضغوط المنافسة | 01 |
| 69 | يمثل نسبة نوع الشعور الذي ينتاب اللاعبين اثناء المنافسات الرياضية | 02 |
| 70 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يرون المنافسة على انها تهديد ويستجيبون لها بمشاعر الخشية والتوتر | 03 |
| 71 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يشعرون بتسارع ضربات القلب وصعوبة في التنفس خلال المباراة التنافسية | 04 |
| 72 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يرون الجمهور على انه مصدر للضغط | 05 |
| 73 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يتوقعون نتائج ايجابية خلال المنافسة الرياضية | 06 |
| 74 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يراودهم الإحساس بالإحباط واليأس خلال المنافسة | 07 |
| 75 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يتحكمون في انفعالاتهم النفسية عندما تسير النتائج لصالح الفريق المنافس | 08 |
| 76 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يساعدهم محضرهم النفسي على التحكم والسيطرة على انفعالاتهم وأفكارهم خلال المنافسة | 09 |
| 77 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يقومون بمهارات التصور العقلي و الاستعداد النفسي | 10 |
| 78 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يستحضرون الصور الذهنية للأداء المميز خلال المنافسة | 11 |
| 79 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يوجهون جهدهم الفكري ليتمكنوا من الأداء الجيد حتى نهاية المباراة خلال المنافسة | 12 |
| 80 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يجدون صعوبة في التركيز عندما يكون سير المنافسة على نحو غير مخطط له | 13 |
| 81 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يعتقدون أن تحقيق الفوز يعتمد على مدى تركيزهم واستعمال مهاراتهم | 14 |
| 82 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يخشون أداء مهارات حركية معينة خصوصا الجديدة خلال المنافسة | 15 |
| 83 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يرون أن أداءهم جيد خلال المنافسة بالمقارنة مع التدريب | 16 |
| 84 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يرون أن مستوى التحكم في الجرائر ضعيف | 17 |
| 85 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يقلقهم قرار الحكم عندما يكون مخطئ | 18 |
| 86 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يعتبرون الحكم خصما لهم | 19 |
| 87 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يعتقدون أن التحكم الغير نزيه في المباراة الرسمية مصدر للقلق | 20 |
| 88 | يمثل نسبة اللاعبين الذين تكون نفسيتهم مضطربة إذا كان التحكم غير نزيه وفي غير المستوى | 21 |
| 89 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يكون تركيزهم عالي في ظل التحكم الغير نزيه | 22 |
| 90 | يمثل نسبة اللاعبين الذين يرون أن شخصية الحكم صارمة | 23 |

ملخص الدراسة

من المعروف أن لكل بحث علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث إلى البحث في الموضوع، أما نحن فقد انطلقنا في موضوع بحثنا هذا من منطلق أن ظاهرة القلق لدى الرياضيين في المنافسات تكون ناتجة عن دوافع مختلفة ومتعددة تكون سببا في سلوك الرياضي سلوكيات خارجة عن نطاق السيطرة والتحكم، مما يجعل الرياضي ينحرف عن المسار المسطر والموضوع لتحقيق الأهداف والنتائج، وقد سلطنا الضوء في هذا البحث عن بعض الأسباب أي الدوافع التي تخلق للرياضي استجابات واضطرابات في وظائف الجسم وربما تعطل بعض الأعضاء والأجهزة مما يؤدي إلى تعطيل الإبداع والتفوق، ويصاب الرياضي بالتوتر والضييق والتأزم الذي يسبب له معاناة ظاهرة وعدم الكفاءة في مواجهة اغلب المواقف الرياضية، لذا قمنا باختيار موضوع بحثنا الموسوم بـ"دوافع ظهور القلق عند لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية" دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية البويرة-الرابطة الولائية- وطرحنا في هذا الموضوع أربع تساؤلات، التساؤل العام "هل هناك دوافع لظهور القلق عند لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية" ويتفرع من هذا السؤال أسئلة جزئية "هل يرجع ظهور القلق عند لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية إلى الضغوطات النفسية الناتجة عن المنافسة" و"هل عدم التحضير النفسي الجيد للاعبين دور في ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية" و"هل عدم كفاءة التحكم تولد ظاهرة القلق خلال المنافسة الرياضية لدى اللاعبين" ولقد قمنا بالإجابة عن هذه الأسئلة بإجابات مؤقتة وهي الفرضيات التي افترضناها والتمثلة في "يرجع ظهور القلق إلى الضغوطات النفسية الناتجة عن المنافسة الرياضية" و "ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية ناجم عن عدم التحضير النفسي الجيد للاعبين" و"ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية لدى اللاعبين ناجم عن عدم كفاءة التحكم" وقد بدئنا في هذا البحث بجمع المادة النظرية الخاصة بموضوع البحث والتي شملت أربعة محاور متمثلة في كرة القدم صنف أكابر والدافعية والمنافسة والتطرق كذلك إلى ظاهرة القلق، و بعد الإلمام بالجانب النظري استوجب علينا التوجه إلى الميدان لتجسيد الظاهرة حيث قمنا باختيار منهج البحث المناسب والعينة الدراسة الإحصائية... الخ، واستعملنا وسائل وأدوات لجمع المعلومات والتمثلة في الاستبيان، حيث استعملنا فيه الأسئلة المغلقة والنصف مفتوحة وقسمنا هذه الأسئلة إلى ثلاثة أقسام حسب الفرضيات وقمنا بتقديمها إلى أساتذتنا الكرام من اجل تحكيمها ثم وزعناها على 60 لاعب بصفة عشوائية لبعض فرق الرابطة الولائية لولاية البويرة التي كانت مجتمع بحثنا والتمثل في 06 فرق أي ما مجموعه 150 لاعب، وبعد جمع النتائج قمنا بتحليلها ومناقشتها ومقابلة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات، وتوصلنا إلى صحة الفرضيات التي افترضناها والتأكد من وجود دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

الكلمات الدالة:

كرة القدم صنف الأكابر، القلق، الدوافع، المنافسة.

مقدمة

أصبحت كرة القدم تحتل قائمة الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة، وحسب التقديرات الأخيرة للفيدرالية الدولية لكرة القدم، فإنه أكثر من 250 مليون شخص يمارسون هذه الرياضة ومن بينهم 30 مليون امرأة حيث دخلت كرة القدم مرحلتها في غاية التعقيد والتحديث وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني والتكتيكي، ومن أجل تحقيق أسمى شمل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضيين أعلى درجات الأداء المهاري والعطاء الفني الجمالي بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه اختصاصيو كرة القدم وخبراء فيزيولوجية الرياضة من خلال فهم العلاقة الموجودة بين الممارسة الرياضية والمتغيرات التي تحدث في جسم الرياضي خاصة في المنافسة لأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لأي نشاط رياضي خاصة كرة القدم، فالمنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينزلهم. (فوزي، 2003، صفحة 13)، ولكن هذه القدرات تتأثر بعدة عوامل تجعل من الرياضي عاجزاً عن إعطاء كل ما لديه فالمنافسة لديها انعكاسات على الجانب النفسي فهي تولد لديه شعور بالقلق يتفاوت هذا الشعور من رياضي إلى آخر فكل واحد تختلف دوافع توتره وقلقه و هذا راجع إلى الضغوطات النفسية التي تفرضها المنافسة كذلك إلى نوعية التحضير النفسي للاعب كما أن اتخاذ بعض الحكام لقرارات ارتجالية وسوء مستوى التحكم و عدم نزاهته، يؤدي إلى رفض بعض اللاعبين لها، واحتجاجهم عليها وارتفاع حدة القلق لديهم فهذه كلها دوافع تكون سبباً في تقشي ظاهرة القلق الذي يصبح عائقاً للأداء و الانجاز الرياضي و انطلاقاً من كل هذا جال في ذهننا القيام ببحث تحت عنوان "دوافع ظهور القلق عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية"-صنف أكابر- دراسة ميدانية على فرق ولاية البويرة- الرابطة الولائية- و سنتطرق في دراستنا هذه بإذن الله إلى الفصل التمهيدي وفيه مدخل عام حيث قمنا فيه بتعريف لموضوع دراستنا مع الإشكالية و فرضيات البحث وأسباب اختيار الموضوع وأهمية البحث و أهدافه كما حددنا المفاهيم والمصطلحات الخاصة بهذا البحث ثم الفصل الأول الجانب النظري وفيه المحور الأول الذي تطرقنا فيه إلى الدفعية و تعريفها و وظائفها وتقسيماتها وخصائصها و توضيح معالمها اما المحور الثاني نتحدث فيه عن ظاهرة القلق تعريفه وتأثيره وأعراضه ومستويات القلق والقلق في المجال الرياضي وأساليب التعرف على القلق لدى الرياضي والمحرك الثالث كرة القدم ماهيتها تاريخها و قوانينها و ملامحها الحديثة ومتطلباتها بالإضافة إلى التطرق لصنف الأكابر وخصائص النمو البدني والحركي والنفسي والمحرك الرابع شمل على تعريف المنافسة و أنواعها ومظاهر الانفعالات خلال المنافسة و تبيان الجوانب النفسية للمنافسة الرياضية على اللاعبين.

وعند نهاية هذا الفصل بدت في الفصل الثاني والذي يشمل الدراسات السابقة و المتشابهة حيث وضحنا هذه الدراسات من خلال عرض اسم و لقب الباحث و عنوان و تاريخ ومستوى الدراسة كذلك مشكلة الدراسة مع الهدف من الدراسة و الفرضيات أيضا المنهج و مجتمع البحث و العينة و الأدوات و في الأخير أهم النتائج والاقتراحات مع التعليق على الدراسة.

والفصل الثالث تطرقنا إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وعرض مختلف الوسائل والأساليب المتبعة في دراستنا من مكان التجربة والعينة والوسائل المستعملة لجمع المعلومات والوسائل الإحصائية أما الفصل الرابع فقد تطرقنا إلى عرض النتائج من خلال الدوائر النسبية و النسب المئوية و حساب كاف التريبع وتحليلها تحليلًا علميًا مع مقابلة النتائج بالفرضيات و الخروج باستنتاج عام لهذه النتائج.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1. الإشكالية:

لقد عرفت كرة القدم منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة ، ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات ، من أجل تطويرها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها كمهنة لكسب لقمة العيش فشيدت من أجلها المنشآت و المركبات ، وأدخلت عليها طرق عملية حديثة تتماشى مع تطورها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية إقليمية وقارية ، وانتقلت من الممارسة المحلية إلى الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية في العالم " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع (جميل، 1986، صفحة 50) وهي رياضة قديمة ترتبط جذورها بألعاب تشبهها تعود إلى أزيد من 2500 سنة ق م.

ولأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لأي نشاط رياضي خاصة كرة القدم، فالمنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم. (فوزي، 2003، صفحة 13) لذا يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواته وقدراته النفسية والبدنية، والقلق هو حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر و الضيق و الألم والقلق يعني الإزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً متوتر الأعصاب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز (عثمان، 2001، صفحة 18) فالقلق أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيث هذا الأخير يؤثر على فعالية اللاعبين ومردودهم.

ولقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي، إذ أن القلق النفسي أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى اللاعبين، إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها.

وحيثما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن، وهذا ما أدى إلى طرح التساؤلات التالية: التساؤل العام:

- هل هناك دوافع لظهور القلق عند لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية؟

التساؤلات الجزئية:

- هل يرجع ظهور القلق عند اللاعبين خلال المنافسة الرياضية إلى الضغوطات النفسية الناتجة عن المنافسة؟

- هل عدم التحضير النفسي الجيد للاعبين دور في ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية؟

- هل عدم كفاءة التحكيم يولد ظاهرة القلق خلال المنافسة لدى اللاعبين؟

2- الفرضية العامة:

هناك دوافع لظهور القلق عند اللاعبين خلال المنافسة.

- الفرضيات الجزئية:

- يرجع ظهور القلق إلى الضغوطات النفسية الناتجة عن المنافسة الرياضية.

- ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية ناجم عن عدم التحضير النفسي الجيد للاعبين.

- ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية لدى اللاعبين ناجم عن عدم كفاءة التحكيم.

3- أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة، إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي، وهذا ما يجعله ملفتا للانتباه والمتابعة.

فالجانب النفسي هو الذي يأويه علم النفس، أما الجانب الرياضي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي. فيعتبر الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي.

الجانب العلمي:

سنحاول من خلال هذه الدراسة ابراز الأسباب الخفية وراء ظاهرة القلق و تبيان الدوافع التي تجعل الرياضي في حالة من العجز لأداء رياضي جيد ونحاول من خلال هذا البحث إضافة شيء يسير جدا لكرة القدم من خلال ابراز هذه الأسباب التي تعيق الانجاز الرياضي.

الجانب العملي:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في كونها تبحث في دوافع ظهور القلق وتأثيرها على سلوك اللاعب داخل الملعب، هذه الظاهرة التي أصبحت مشكل حقيقي لدى اللاعبين، وقد عرفت هذه الظاهرة انتشارا واسعا لها في مختلف ملاعب كرة القدم الجزائرية في المستويات السفلى، كما يمكن إبراز هذه الأهمية من خلال التوضيح الحقيقي لاسباب ظهور ظاهرة القلق و وضع خطط مسبقة لمواجهة هذه الظاهرة .

4- أهداف الدراسة:

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

- فمن بين أهداف دراستنا:

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

- التوصل إلى حقائق علمية والاستفادة منها مستقبلا .

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية

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

- إعطاء اقتراحات ميدانية واستعمال التحضير النفسي في مواجهة الضغوط النفسية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- محاولة التعرف على الاسباب الحقيقية الكامنة وراء ظهور القلق خلال المنافسات الرياضية.
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الاكابر و هذا راجع إلى الاهمال و عدم اعطاء الاهمية لظاهرة القلق.
- إبراز ايجابيات الجانب النفسي وكيفية تأثيره على الاداء الرياضي خلال المنافسة.
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.
- تبيان الصورة الكاملة لظاهرة القلق وكيفية التخلص من القلق السلبي الذي ياثّر على الانجاز الرياضي.

6- تحديد المصطلحات و المفاهيم:

القلق:

-هو"دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً على إنها مهددة له ، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي" (علاوي، 1998، صفحة 443).

ويعرفه أسامة كامل راتب " بأنه استعداد شخصي مستقر نسبياً لأدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر وتكون هذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق " (راتب، 2000، صفحة 442)

الدوافع:

-هي قوى موروثة لاعقلانية تجبر السلوك على اتجاه معين وهي تشكل بصورة جوهرية كل شيء يفعلها الناس او يفكرون ب هاو يشعرون به (Ms.dougl, 1908, p. 317)

- هو عملية نفسية عضوية نفترض قيامها لدى الكائن الحي لتعديل السلوك الصادر عنه في لحظة ما تعليلا جزئيا من حيث وجهته و شدته وهو حالة اختلال التوازن النفسي العضوي لدى الكائن و يمكن النظر اليه كمتغير متوسط بين منبهات او مواقف سابقة عليه (مذكور، 1975، صفحة 259).

كرة القدم:

- لغة: كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية، وتعني ركل كرة. والأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى بالرقيبي أو كرة القدم الأمريكية (جميل، 1986، صفحة 05)

- اصطلاحا: كرة القدم هي رياضة جماعية يمارسها جميع الناس، وكرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس هذه اللعبة في أكثر الأماكن جاذبية، حيث يرى ممارس هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية. (متولي، 1999، صفحة 09)

- تعريف اجرائي: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق مكون من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.

تعريف فئة الأكابر:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان. وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث أن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية. (سلمان، 1998، صفحة 21).

المنافسة:

لغة: تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق، أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، و المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ. (الشافعي، 2003، صفحة 25)

اصطلاحاً: المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم (فوزي، 2003، صفحة 15)

الجانب النظري

الخلفية النظرية و الدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

قبل الانطلاق في إنجاز أي مشروع أو أي عمل صغيرا كان أو كبير كان لزاما على المشرفين عن العمل هذا أو المشروع تبيان وشرح كل ما يتعلق بالعمل الذي سينجز وذلك ليتضح الغموض ويذهب الشيء المبهم ويتضح السبيل الذي سيسلكه القائمين بالعمل، فإذن من هذا المنطلق توجب علينا وضع هذه المادة العلمية المتمثلة في الخلفية النظرية للدراسة حيث تم التطرق في محاورها إلى كل ما تعلق بموضوع بحثنا من مفاهيم ومصطلحات ومفردات هذه الدراسة، فقد تطرقنا إلى الدافعية التي حظيت باهتمام عدد كبير من علماء النفس ذلك لأنها الباب الذي يفتح لنا تفسير السلوكيات المختلفة والمتعددة التي يسلكها الرياضي خاصة في المنافسات الرياضية والمتعلقة بالخصوص بظاهرة القلق الذي يعتبر توتر داخلي يشعر به الرياضي في المنافسة التي يسعى فيها إلى إظهار قدراته ومهاراته قصد تحقيق أهداف المشاركة لذلك فقد تطرقنا إلى هذه الدراسات النظرية بقصد تكوين صورة كاملة عن الدوافع التي تجعل الرياضي في حالة من القلق في ظل المنافسة مع مراعاة ما تتميز به فئة الأكبر من نمو بدني وحركي وانفعالي.

المحور الأول

الادافعية

1- مفهوم الدافعية:

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي: " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى (جاود، علم النفس التربوي 1999 ص 22).

ونجد الدافع عند مصطفى عشوائي، أنه حالة من التوتر النفسي والسيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكيات لإشباع حاجات معينة لتحقيق من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة (عشوائي، مدخل الى علم النفس 1990 ص 83).

ويرى *THOMAS. R*: " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات

والبحث عن الأهداف (THOMAS.r ,1991 , P 31)

أما عند أليكسون: " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة (زكي، الرعاية الوالدية، 1974 ص 144).

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنه يبقى المحرك لسلوكيات الإنسان والتي تجعل الجسم في حالة نشاط.

2- وظائف الدوافع:

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد، ومنه فالسلوك له أغراض تنتج نحو تحقيق نقاط معينة يلبي بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

- مد السلوك بالطاقة:

ومعنى ذلك أن الدوافع تستشير النشاط الذي يقوم به الفرد فيؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه، أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات، فالدوافع تمد السلوك بالطاقة فمثلاً يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

- أداء وظيفة الاختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق ويهمل الأنشطة الأخرى، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلاً، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى فقد أقر " جوردن ألبورت" أنه عندما يتكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استشارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه(حلمي المليحي، علم النفس المعاصر 1984ص94).

- توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن والنمو عن الطفل بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها، وتحقيقها فالدكتور حلمي المليحي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي:

- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.
- مد السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثبرات الخارجية التي تستشير السلوك.
- اختيار نوع النشاط وتحديده.
- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التثنت (نفس المرجع).

3- تصنيف الدوافع:

يوضح " ساج SAGE " عام 1977 أن احد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين هما: الدافع الداخلي والدافع الخارجي، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال الحصر:

- فوس و تروپمان *Furose et Troppman* عام 1981.
- ليولن وبلوكز *Liewelin et Blucker* عام 1982.
- محمد علاوي عام 1983.
- سنجر *Singer* عام 1984.

- الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أن مكافأة داخلية أثناء الأداء ويعبر عن هذا المعنى " مارتنز " عام 1980 عندما يقرر أن الدافع الداخلي يعتبر جزء مكملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم متسببا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافآت الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفرقي رياضي بدافع الرغبة والحب في خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي

يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق حصوله على مكسب مادي أو مكافأة خارجية، إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.

- الدافع الخارجي:

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي للاستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها، فالدافع الخارجي على النحو السابق، ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها (راتب، 1990 ص 38).

إن نغني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي، وعادة تقابل الدافعية الداخلية الدافعية الخارجية، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافأة مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي، أما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.

4- تقسيم الدوافع:

وتنقسم إلى نوعين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

- الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها: الحاجة إلى الطعام والحاجة إلى الشراب والحاجة إلى الراحة أو الحاجة الجنسية والحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط ... الخ.

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ: (الغرائز) إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان، إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

- الدوافع الثانوية:

وتسمى أيضا دوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، ومن أمثلة الدوافع الثانوية: الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والأمن والتقدير والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات.... الخ (علاوي، 1987 ص 05).

5- الدوافع والحاجات النفسية:

يرى "مصطفى عشوي" أنه: "ينبغي أن نعرف الآن أن وراء كل سلوك دافع، فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا نصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك أو كان منكبرا أو يثير مشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكيات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر ولإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة".

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالاتي:

- الحاجة إلى الاطمئنان.

- حاجة التفوق.

- حاجة التبعية.

- حاجة التعلم والمعرفة (عشوي، 1990 ص 83 نفس المرجع).

6- الدوافع النفسية:

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية أو دوافع نفسية اجتماعية، نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات (عشوي، 1990 ص 83 نفس المرجع).

7- الدوافع النفسية:

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية أو دوافع نفسية اجتماعية، نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات (عشوي، 1990 ص 83 نفس المرجع).

8- خصائص الدوافع النفسية:

يشير مصطفى عشوي أنه: "لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة وللثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع (عشوي، 1990 ص 86 نفس المرجع).

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية، إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقيد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص لآخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

9- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر *grosse* أن: "الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي، وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع" يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة (Gerard B, 1985, p223)

10- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير *MACOLIN* إلى أنه: "من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي، أو أداء الفريق، نذكر القامة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة من الشروط الفيزيائية، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب" (macolin, 1988, p. 12) ، ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

$$\text{الدافعية} + \text{التعلم} = \text{النتيجة (الأداء) الرياضية}$$

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.

- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي: تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

- شدة الجهد: يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضرن جميع جرعات التدريب في الأسبوع، ولكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

- اتجاه الجهد: يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة... الخ.

المحور الثاني

القلق

1- مفهوم القلق :

إن مصطلح القلق يختلف معناه باختلاف المذاهب ووجهات النظر وهذا الاختلاف ناتج عن صعوبة الموضوع وتداخل عناصره ولكن اغلب التعاريف تتفق على أن القلق هو الإحساس أو الشعور بالخطر المهدد لكيان الشخصية الناتج عن وضعية غير محددة وغير واضحة متعددة المصادر والأبعاد.

يعرف أسامة كامل راتب القلق انه: يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم ، بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك (راتب، 2000، صفحة 189).

يعرف محمد حسن علاوي القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو حيرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله، ويحدث القلق عندما يشعر اللاعب بالضعف أو عدم القدرة على مواجهة أعمال ومسؤوليات يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته وله أعراض متعددة منها (التوتر، التهيج، عدم الاستقرار، عدم الارتياح، النرفزة، ضعف القدرة على التركيز والانتباه، سرعة النبض، كثرة التعرق) (علاوي، 2009، صفحة 380).

أما مفتي ابراهيم يعرف القلق في المجال الرياضي بأنه حالة نفسية غير سارة تنتج عن توقع التهديد من المباريات والسباقات المختلفة مصحوبة بأعراض بدنية وفسولوجية (ابراهيم، 2001، صفحة 123).

2- مصادر حدوث القلق :

هنالك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق وهي:

- **الخوف من الفشل** : تشير نتائج البحوث إلى إن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق، والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المنافسة، أو ضعف الأداء أثناء المباراة...الخ. ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضيين بعض الأفكار السلبية مثل :

- ✓ إن هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيته .
- ✓ ماذا يقول الآخرون عندما اخسر المباراة .
- ✓ أنا لا أريد أن أخيب أمل مدربي ووالدي .
- ✓ انه يصعب عليّ مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة .
- ✓ حقا إذا خسرت هذه المباراة فأنا كل شخص يعتقد أنني فاشل .

- **الخوف من عدم الكفاية** : يوضح هذا المصدر من القلق انه عندما يدرك الرياضي أن هنالك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني إن الجانب الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ويتركز هذا المصدر من القلق على ان الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه:

- ✓ عدم القدرة على التركيز .
- ✓ عدم القدرة على التهيئة النفسية .
- ✓ عدم الرغبة في الأداء .
- ✓ فقدان الكفاءة البدنية .
- ✓ فقدان السيطرة على التوتر .

- **فقدان السيطرة** : يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية، والعوامل الداخلية، وفي الواقع أن هنالك عاملان يؤثران في الحالة الانفعالية وحالة القلق لدى الرياضيين قبل المنافسة ويتضمن :

العامل الأول : البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل (مكان انعقاد المباراة، الأدوات والأجهزة ، الحالة المناخية، الجمهور)

العامل الثاني : فيرتبط بمجموعة من والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث أن ذلك يزيد من درجة السيطرة على المواقف ويقلل فرص زيادة القلق (راتب، مرجع سابق، 2000، صفحة 175).

3- أعراض القلق:

3-1- الأعراض الجسمية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية (الطيب، 1994، صفحة 281).

3-2- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة (حمودة، 1991، صفحة 263).

4- أنواع القلق :

وبغية التوصل إلى فهم أوسع لموضوع القلق قام علماء علم النفس بتقسيم القلق إلى عدة أنواع فمنهم من قسمه إلى نوعين حسب ديمومته وهما :

- **قلق الحالة** : هو يشر إلى ما يشعر به اللاعبين في لحظة معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين فهو يمثل نوعا من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيّة تثير الشعور بالقلق ، لذلك فأنا نتوقع ارتفاع درجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة، وارتفاع بدرجة قلق الطالب قبل الامتحان لذا فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب .

- **قلق السمة** : هو شعور عام لدى الأفراد خلال الاستجابات لمواقف الشدة النفسية وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه أكثر ديمومة، بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية، ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها حيث ان هذا الفرد يتصف بدرجة القلق أعلى من زملائه سواء قبل المباراة او بعدها وقبل الامتحان او بعد الامتحان وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة قلق منخفضة ، فهو يتصف بهذه الصفة او السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها (حابرالضمد، 2003، صفحة 130).

5- مستويات القلق :

- **المستوى المنخفض للقلق**: في المستوى المنخفض يحدث تنبيه عام للفرد مع ارتفاع درجة القلق والحساسية نحو الأحداث الخارجية ويكون الفرد على أتم الاستعداد لمواجهة الخطر.

- **المستوى المتوسط للقلق**: في المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد أقل قدرة من السيطرة على سلوكه ويحتاج الى ذلك كثير من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم لطبيعة الموقف.

- **المستوى العالي للقلق**: في المستوى العالي للقلق يؤثر بشكل سلبي على تنظيم سلوك الفرد وتكون السلوكية فيه غير متلائمة مع المواقف المختلفة ومصحوبة بصعوبة تركيز الانتباه وسرعة الإثارة (عودة، 2007، صفحة 123).

6- أسباب القلق:

- أسباب وراثية: أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليير وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى.

- أسباب فيزيولوجية: ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبتولاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهرمونات العصبية كالأدرينالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات (اغا، 2000، صفحة 311).

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

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

- أفكار ومشاعر مكبوتة: مثل الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو تقل فعاليته وإنتاجه (الازرق، 1993، صفحة 76).

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

- حالات قلق الشعور بالذنب: تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا (حافظ، 1995، صفحة 190).

7- **القلق في المجال الرياضي:** القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم. كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين.

قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- **حالة القلق:** صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

- **سمة القلق:** هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد (راتب، مرجع سابق، 2000، صفحة 157)

8- **مفهوم المنافسة الرياضية:**

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات عقلية وبدنية وانفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرة و تمييزها عن قدرات من ينازلهم ، ويتفق هذا المفهوم السيكولوجي للمنافسة مع الرأي القائل بان المنافسة ما هي إلا استجابة لدافعين لدى الفرد الأول لتأكيد الذات، والثاني لتقييمها وتحقيقها .

وعلى ضوء ذلك تعتبر المنافسة موقفا اختياريا لما استطاع اللاعب أن يحققه من التدريب، ويجب ألا يكون هنا هو الهدف الوحيد بالنسبة للمدرب إذ يجب عليه أن ينظر إلى المنافسة بأنها موقف تدريبي تساهم في تطوير وتنمية قدرات الرياضي.

والمنافسة الرياضية لا تعني بالضرورة وفي كل الحالات وجود الخصم المنافس أو جود المنافسة بقواعد يضبطها الحكم، ولكن المنافسة الرياضية قد تكون أثناء التدريب حين يحاول اللاعب الارتقاء بمستوى أدائه الحالي على ضوء أدائه السابق وهنا يكون التنافس ذاتي من اجل تقدير الذات(احمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص211).

9- **تعريف القلق في المنافسة الرياضية:**

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

والقلق من خلال هذا التعريف: " هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما أدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر (فوزي، 2003، صفحة 211 243).

القلق وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق (راتب، 2000، صفحة 122 157).

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين (علاوي، 2009، صفحة 397).

10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:

- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشرا لارتفاع درجة القلق.
- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.
- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

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

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملما بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخطئية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.
- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.
- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.

○ تدريب اللاعبين تجاه المنافسة تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوطها، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة... الخ.

○ تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.

○ يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فريدته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

○ التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي (الحقيظ، 2002، صفحة 148 149).

- تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف، واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا (أحمد أمين فوزي، 2003 مرجع سابق، ص 233).

- الهزائم المتتالية للفريق:

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

- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:

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

-الخوف من الهزيمة:

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

- الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهاريا وخططيا، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.(محمد حسن علاوي،2003، مرجع سابق صفحة 333،334،335).

- الخوف من المسؤولية:

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

- الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

- مرحلة الرفض
- مرحلة الغضب
- مرحلة المساومة
- مرحلة الاكتئاب
- مرحلة القبول وإعادة التنظيم (عبدالحفيظ، 2002، صفحة 181).

- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيراً سيكولوجياً قبل أي لقاء مهماً يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن تلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي:

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم 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 نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية (عاد، 1996، صفحة 65).

المحور الثالث

كرة القدم صنف أكابر

1- تعريف كرة القدم:

هي لعبة جماعية يتم فيها تسجيل اللاعبين أكبر عدد من الأهداف في شبك الخصم والمحافظة على شبكهم نظيفة، وتلعب كرة القدم بين طرفين يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا، وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد وتدوم المباراة 90 دقيقة، في شوطين أي كل شوط به خمسة وأربعون دقيقة، وتتخلل المباراة وقت للراحة لمدة خمسة عشر دقيقة، وتجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة، وتتكون هذه الألبسة من قميص وتبان وحذاء خاص باللعبة. (جميل، 1986، صفحة 05).

2- تاريخ كرة القدم:

1-2- في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ولذلك يتنازع الكثيرون على أسبقية شرف انتشارها وممارسة اللعبة في بلدهم، فالمصريون يؤكدون أنهم أول من مارس لعبة كرة القدم قبل العالم كله في عهد الفراعنة، والصينيون واثقون أنهم لعبوا كرة القدم قبل غيرهم، وأطلقوا عليها اسم " هوانغ تي " كما ذكر المؤرخون الصينيين يدعى " لي جو " أن كرة القدم من أولى الألعاب التي اشترك فيها الصين واليابان في حوالي 100 عام قبل الميلاد وأن الصينيين هم أول من عرف هذه اللعبة منذ عام 2500 قبل الميلاد وأنهم كانوا يصنعون الكرة من جلد الحيوان. من جهة أخرى ادعى أحد المؤرخين أن كرة القدم قد عرفت في اليابان منذ أكثر من 14 قرنا وأن لديهم اللوحات العتيقة للدلالة على ذلك وأن كرة القدم كانت تسمى " كيماي " .

والرومانيون أيضا لديهم قصة أخرى عن ممارستهم لكرة القدم قبل الميلاد تحت مسمى أطلقوا عليه " هار باستوم " ولديهم وثائق تاريخية تدعم القصة التي يدعونها ومن جهة أخرى ادعى اليونانيون والإغريق ممارسة هذه اللعبة على سواحل البحر الأبيض المتوسط في القرن الخامس قبل الميلاد وكان يطلق على هذه اللعبة اسم " أسبيس كيروس " مع تسليمنا لكل الحقائق التاريخية المقدمة من كل الشعوب إلا أن الحقيقة الدامغة تؤكد أن البداية الصحيحة لكرة القدم كانت في إنجلترا ويؤكد الإنجليز هذه المقولة بادعائهم أن كرة القدم لعبة إنجليزية الأصل، ويذكر أحد المؤرخين أن احتلال الدنمارك لإنجلترا من 1016-1042 ميلادية قد انتهى بعد معركة حربية دامية بين البلدين تفوق فيها الإنجليز على الدنمارك وقطعوا رأس القائد الدنماركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا يركلونه كالكرة بالأقدام حتى صارت تقليدا قوميا. (عبده، 2002، الصفحات 13-14) ويمرور الزمن وبعد كل هذه الخلافات بدء ممارسة طلبة المدارس الإنجليزية لكرة القدم سنة 1175م واستمرار انتشارها عام 1655م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) والثانية (rugby) وبعدها في

عام 1845م تم وضع القواعد 13 لكرة القدم " جامعة كمبريدج " أما في سنة 1862م أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " وجاء فيها منع ضرب كرة القدم بالكعب وفي 26 أكتوبر 1863م أسس أول اتحاد إنجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم ومع هذه السنوات أدى إلى ظهور أول بطولة رسمية 1888م وسميت باتحاد الكرة وبدأ الدوري ب12 فريق وسنة بعدها أسس الدانمارك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على هذه البطولة 15 فريق.(المولى، 1999، صفحة 09) فيكن القول أن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904م أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم، وأصبح معترف بها كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات والتعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيها ويبلغ الاتحادات الوطنية بهذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها في القانون من أجل حماية اللاعبين والهيئات، وهذه هي بعض التطورات التي تثبت أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة إلى الفن، وكانت نتيجة التعاون بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته من جهود لتحقيق الرفاهية لشعبها ثم إن ظهور لعبة كرة القدم بصورتها المشرفة التي نراها حاليا هو الذي يزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبها.(الجواد، 1984، صفحة 10).

2-2 في الجزائر: طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الثورة التحريرية والكفاح المسلح كانت هناك طرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ودينها ففي سنة 1921م شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولودية الجزائر، الذي جاء بعد شباب قسنطينة ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي بوهران وانضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة، فتكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضى بها قوات الاستعمار، ثم جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي تكون في 18 أبريل 1958م، حيث نشأ في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم، وفي ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإيصال صوت الجزائر إلى أبعد نقطة في العالم وبدأت مسيرة جبهة التحرير من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي غلب عليها الجانب الترويحي والاستعراض، لتليها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978م-1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، وهو الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980م. أما في المنافسات الأولمبية فتأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980م، ليأتي الوصول إلى القمة بعد ذلك بالفوز التاريخي في مونديال إسبانيا سنة 1982م على أحد عمالقة كرة القدم ألا وهو فريق ألمانيا الغربية.(المذكرة الإعلامية، 1998، الصفحات 5-6) لكن الوقوف عند هذا التقييم التاريخي لكرة القدم الجزائرية يبقى ناقصا، فوجب التحدث عن مرحلة صعبة من تاريخها والتي تمتد من 1990م، أين عرفت تدهورا

كبيراً بسلسلة متتالية من الهزائم في الدورات التصفيات لكأس إفريقيا للأمم وكأس العالم بدءاً بانضمام المنتخب الوطني في الدورة الثامنة عشر لكأس إفريقيا بالسنغال أمام كوت ديفوار، ثم إقصاؤه من تصفيات الدورة 19 لكأس إفريقيا المقامة بتونس سنة 1994م، والغياب عن كأس العالم في كل من الدورات (1999-1994-1998-2002) على التوالي والإقصاء من تصفيات كأس إفريقيا في مصر ومونديال ألمانيا 2006م. (يوسف، 1999-2001).

3- أهم المحطات التاريخية في كرة القدم:

- ظهور اللعبة في المدارس الإنجليزية: 1710م .
- تأسيس نادي " شيفيلد " كأقدم نادي في العالم: 1857م .
- وضعت أول قوانين لكرة القدم: 1862م.
- وضع مبدأ التسلل: 1867م.
- تقنين حجم ومواصفات محددة للكرة: 1872م.
- تعويض الشريط الذي كان يحدد علو المرمى بقضيب عرضي: 1875م.
- استعمال الصافرة في التحكيم لأول مرة من طرف حكم بريطاني في: 1878
- وضع تشريعات الاحتراف: 1885م.
- ظهور ضربات الجزاء: 1891م.
- أول دورة أولمبية (باريس): 1900م.
- نشأة الجامعة الدولية لكرة القدم (البداية كانت بسبع دول): 1904م.
- السماح لحارس المرمى استعمال يديه داخل مربع العمليات: 1912م.
- أصبح الهدف من الزاوية (الركنية) جائزاً: 1929م.
- تقرير تنظيم مباريات كأس العالم كل أربع سنوات: 1929
- تنظيم أول مباريات كأس العالم في لأوروغواي: 1930م. ([http:htm](http://membres-Lycos-Fr/Adorale/xyiznwski_footbal))
- وضع عقوبة خطأ رمية التماس بنقلها إلى الخصم: 1931م.
- استعمال قوس الجزاء (9.15متر) مع علامة جزاء: 1937م.
- إنشاء الاتحادية الجزائرية لكرة القدم: 1962م.
- تقرر وضع البطاقة الحمراء والصفراء مع الضربات الترجيحية عند التعادل: 1970م.
- وضع واقي الساقين إجباري مع تعديل التسلل: 1990م.
- عدم مسك الحارس للكرة من عند زميله بيده: 1992م.
- تغيير ثلاثة لاعبين بما فيهم الحارس، منطقة الاحتياطين: 1995م (medjiba, 1995, p. 10).

4-صنف أكابر:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان. وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث أن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية. (سلمان، 1998، صفحة 21).

4-1- مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة:

4-1-1- النمو البدني والحركي: قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جداً، حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة. نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعاً لذلك لحجم العضلات، وتظهر بعض بوادر السمعة لدى بعض الأفراد وخصوصاً غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة.

تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة.

إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية.

4-1-2- النمو العقلي: يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة بمعدل أقل عن المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريباً، تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماماً من القدرات العقلية كالقدرة على إدراك المسافات والأزمنة والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد سن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى، وذلك تبعاً للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشباب. لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة، ولهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب واللعب واختيار المدربين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر في ذلك.

يستطيع الشباب أن يخطط وينفذ ويقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائماً مستعداً لمناقشة هذه الآراء والدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع. (فوزي، 2003، الصفحات 71-72).

4-1-3- النمو الانفعالي: يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته، وأن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع، ولكن في حالات الإحباط الشديد تكون ثورته شديدة وقد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة وأصدقاء معدودين، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع أو نشاط واحد ويعطي له كل وقته ويسخر له كل إمكانياته وقدراته، وبعد أن كان صديقاً حميماً لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد محدد

قد يصل إلى فرد واحد يلزمه في معظم أوقاته ونشاطاته وهو غالبا ما يكون شريكا له في هوايته. يستطيع الشباب أن يبرجئ تحقيق رغباته وإشباع حاجاته كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع بعد أن كان لوحا في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة ومرحلة المراهقة. يميل الشباب إلى إسعاد الآخرين والتضحية في سبيلهم، ويكون انتماؤه شديدا في هذه المرحلة، ويظهر بوضوح عندما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها، وكذلك في تمثيل الوطن في اللقاءات والمسابقات الدولية أو الرسمية. الشباب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد إمكانياته وقدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالبا ما يكون قريبا من قدراته، وهذا ما يساعده على الاستقرار الانفعالي وإبعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لم تساعده على ذلك.

4-1-4- النمو الاجتماعي: إن صداقة الشباب مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي وتبادل المشورة، وتكون أكثر ثباتا وعمقا من المرحلة السابقة. يهتم الشباب بمشكلات المجتمع ويسعى للمشاركة في علاجها، فإذا كان عضوا بأحد الأندية فإنه يحاول دراسته والتعرف على مشكلات أعضائه والأسباب التي تحول دون تقدم وازدهار النادي، ثم لا يتوانى عن تقديم خدماته من أجل نهوض النادي. يهتم الشباب بحقه وتأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه، ولهذا يسعى دائما للحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع بإمكانياته وإبداء رأيه في إدارته، ولهذا فهو دائما أول الحاضرين في انتخابات الأندية وجمعياتها العمومية للتعبير عن آرائه وأفكاره وما يؤمن به. تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشاب من أفكار وقدرة على الاقتناع وما يتمتع به أيضا من ثقة واحترام في الجماعة، هذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقا رياضيا. يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ في احترام من هم أكبر منه سنا دون أن يحاول الاعتماد عليهم كثيرا. (فوزي، 2003، الصفحات 73-74).

المحور الرابع

المنافسة

1- مفهوم المنافسة:

- المنافسة لغويا:

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى Competition وهي تعني أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ.

- المنافسة اصطلاحا:

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

2- أنواع المنافسة:

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

- التنافس الجماعي: "فريق ضد فريق".

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسيا وهاما للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة حيث تتصهر قدرات ومهارات الأفراد معا لخدمة بعضهم البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعة، وغالبا ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق.

- التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر"

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

- تنافس الفرد مع نفسه:

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

3- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

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

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

- الضبط الانفعالي:

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

- المنافسات السابقة:

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

- الاستعداد للمنافسة:

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

- مستوى المنافسة:

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

- غموض المنافسة:

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

- نظام المنافسة:

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

- ترتيب المنافسة:

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

- أهمية المنافسة:

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

- موقع المنافسة:

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

- اختلاف أدوات المنافسة:

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

- اختلاف مناخ المنافسة:

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

- جمهور المشاهدين:

يؤثر على المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذا تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا.

4- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية:

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

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

- ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.
- عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.
- الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.

- ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على ارتكابها في التدريب.
- فقد القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمسافات.
- عدم الرضا على أداء الزملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.
- الاعتراض المباشر أو غير المباشر على قرار الحكم.
- الالتجاء للعنف عند الالتحام مع الخصم أو التنازع على الكرة.
- التعامل مع بعض المتنافسين وجمهور المشاهدين غير المؤازرين أو إداري الفريق المنافس بأسلوب غير رياضي.

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

الخلاصة:

نستخلص من الدراسة النظرية أن كرة القدم الحديثة أصبحت تعتمد على أسس وقواعد

ومناهج علمية مدروسة بشكل دقيق للتمكن من رفع المستوى خاصة في المنافسات الرياضية التي يوليها الباحثين والقائمين عليها اهتماما كبيرا لما لها من أهمية في تحقيق الفوز بالمنافسة الرياضية مرحلة مهمة وحساسة خاصة عند الرياضي لأنه يتعرض خلالها إلى ظواهر نفسية متعددة ومختلفة تؤثر على أداءه وتجعله يسلك سلوكيات طبقا لهذه التأثيرات لذلك ففهم هذه الظواهر النفسية وجب علينا معرفة الدوافع أي الأسباب التي تكون وراء هذه السلوكيات ومن بين أهم هذه الظواهر ظاهرة القلق التي تجعل الرياضي يبتعد عن أهدافه وتولد لديه اضطرابات نفسية وفسولوجية إذن فالدوافع تفتح لنا المجال لمعرفة أسباب ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية مع النظر إلى جوانب المنافسة وما لها من خصائص تنعكس على نفسية اللاعب في ظل المرحلة العمرية أو الفئة التي يكون فيها وما تمتاز به من خصائص نفسية .

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

- تمهيد:

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

الدراسات السابقة والمشابهة:

1- الدراسة الأولى:

اسم ولقب الباحث:

- قلاتي عبد الحق.
- بويوسف بدر الدين.

عنوان الدراسة:

*دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية*دراسة ميدانية على القسم الوطني الأول كرة اليد "صنف أكابر"

تاريخ الدراسة: 2007/2006.

مستوى الدراسة: ماجستير

مشكلة الدراسة: هل هناك دوافع لظهور القلق خلال المنافسة الرياضية؟

هدف الدراسة:

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية إلى القلق أثناء المنافسة الرياضية .
- لفت الانتباه إلى خطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى أهمية معالجتها.
- إعطاء اقتراحات ميدانية و تبيان أهمية التحضير النفسي في مواجهة الضغوطات النفسية .

الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

- يرجع ظهور القلق إلى الضغوطات النفسية الناتجة خلال المنافسة الرياضية.
- ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية ناجم عن طبيعة المنافسة "الصراع من اجل الفوز"
- يرجع ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية إلى طبيعة شخصية اللاعب.

المنهج المتبع: المنهج الذي اعتمده هذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي.

مجتمع الدراسة: كان مجتمع الدراسة متمثل في 06 فرق من القسم الوطني الأول "كرة القدم" صنف "أكابر".

عينة البحث: اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية وتمثلت عينة البحث في 12 لاعب من كل فريق أي بمجموع 72 لاعب.

أدوات البحث: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على الاستبيان.

أهم النتائج لهذه الدراسة:

- استخلص الباحث في هذه الدراسة أن معظم اللاعبين يصيبهم الارتباك حيال المنافسة الرياضية كما أن معظمهم يرون الحكم خصما لهم وان المنافسة تلقي ببعض الضغوطات النفسية على كاهلهم .

الاقتراحات التي جاءت في هذه الدراسة تمثلت في:

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

2- الدراسة الثانية:

- إسم ولقب الباحث:

*منصوري مصطفى.

- عنوان البحث: الضغط النفسي وتأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

- تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2008/2009

- مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير

- مشكلة الدراسة: ما هي العوامل التي تساهم في حدوث الضغط النفسي وما مدى تأثيره على الرياضي.

- هدف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز:

- معرفة تأثير الضغط النفسي على أداء الرياضي

- تبين دور التحضير البسيكولوجي في المجال الرياضي

- التوصل إلى حقائق علمية والاستفادة منها مستقبلا

- الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

✓ التحضير النفسي يؤثر على أداء اللاعب

✓ خبرة اللاعب تحدد مدى استجاباته للضغوط النفسية

✓ تختلف الضغوط النفسية باختلاف درجة المنافسة

- المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي حيث قام الباحث بدراسة مسحية

- مجتمع البحث: بحث مسحي اجري على لاعبي كرة القدم قسم ما بين الرباطات صنف أكابر جهة

الغرب شباب المشرية اتحاد المشرية.

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

المشرية.

- أدوات البحث: اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان لجمع المعلومات.

- أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

من خلال هذا البحث استخلصنا أن كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها وكل ضغط يتميز عن الآخر وذلك

لعدة عوامل كقلة الخبرة لبعض اللاعبين وكذا قلة التحضير النفسي إلى جانب اختلاف درجة المنافسة بين

الفرق.

- أهم الاقتراحات:

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

3- الدراسة الثالثة:

- اسم ولقب الباحث:

* عبد الغني.

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

- تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2005-2006

- مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.

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

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

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

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

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

✓ الرياضة الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضيي الرياضة الجماعية.

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

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

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

- الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

✓ الرياضي معرض للضغط النفسي في بيئته الاجتماعية رغم تعوده على المواقف الضاغطة أثناء المنافسة.
✓ هناك ارتباط خطي بين السلوك ومستوى سمة القلق عند الرياضي المرتبطة بالشخصية، وحالة القلق لديه المرتبطة بالموقف الرياضي.

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

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

- **مجتمع البحث:** اشتمل مجتمع البحث على فرق كرة القدم القسم الوطني الأول صنف أكابر و فرق من رياضة الكاراتيه.

عينة البحث:

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

أدوات البحث:

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

أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

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

✓ الرياضة الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضيي الرياضة الجماعية.

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

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

1- ومن خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضين للضغط ولا يوجد

أهم الاقتراحات:

✓ التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.

✓ ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

✓ على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

✓ خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

✓ إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.

4- الدراسة الرابعة:

اسم ولقب الباحث:

*نور الدين مزاري

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

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2007/2008.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.

مشكلة الدراسة:

- ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.
- هدف البحث: يهدف البحث للوصول إلى مجموعة من النقاط وهي.
- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

- ✓ إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- ✓ للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- ✓ لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

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

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

- ✓ الوفاق الرياضي لبلدية حمام الضلعة.
- ✓ النادي الرياضي للهواة تارمونت.
- ✓ أولمبيك المسيلة.

أدوات البحث:

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

- طريقة الاستبيان:

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

أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

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

أهم الاقتراحات:

✓ ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.

✓ ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.

✓ توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

5- الدراسة الخامسة:

اسم ولقب الباحث:

*فريد بن مداسي.

عبد القادر شيباني.

عنوان الدراسة: * أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية *
تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2008 / 2009.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير

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

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

فرضيات الدراسة:

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

الفرضيات الفرعية:

✓ إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين

خلال المنافسة الرياضية.

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

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

إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة: 1- العينة الأولى: مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين.

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

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

- المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة:

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

النتائج المتوصل إليها:

- ✓ إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- ✓ للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- ✓ لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

إستخلاصات واقتراحات:

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

التعليق على الدراسة:

اعتمدت جل الدراسات على المنهج الوصفي في العمل وهو المنهج الذي اعتمدناه في دراستنا كما اعتمدت على العينة العشوائية في اختيار أفراد المجتمع وهي أيضا العينة التي طبقناها في بحثنا لأنها تعطي نسب متساوية لكل أفراد المجتمع بالظهور ما عدا الدراسة الرابعة تحت عنوان "اثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية" فقد كانت عينتها عمدية نظرا لمتطلبات الباحث في تحقيق أهداف الدراسة بأعلى كفاءة ممكنة كما اعتمدت هذه الدراسات على الاستبيان في جمع المعلومات واعتمدنا نحن أيضا على الاستبيان ما عدا الدراسة الرابعة التي جاءت بمقياس قلق المنافسة وقد اشتركت هذه الدراسات مع دراستنا من جوانب عدة فقد تناولت الدراسة الأولى الدوافع وظاهرة القلق والمنافسة الرياضية واختلفت مع دراستنا في نوع النشاط الرياضي أما الدراسة الثانية فقد اشتركت مع دراستنا في أنها تطرقت إلى الأسباب التي تؤدي إلى القلق من خلال الضغوطات النفسية والدراسة الثالثة جاءت بمقارنة بين الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم والكاراتيه واشتركت دراستنا مع الدراسة الرابعة والخامسة من الناحية النفسية في ظاهرة القلق و الضغط النفسي إذا فمجل الدراسات تتمحور على الجانب النفسي للرياضي رغم الاختلاف في نوع النشاط كما أن هذه الدراسات اتخذت مرحلة المنافسة في دراستها و هذا ما يتشابه مع دراستنا وتطرقت إلى الضغوطات النفسية إذا فبرغم الاختلافات الضيقة بين هذه الدراسات و دراستنا إلا أنها معظمها يصب في الجانب النفسي .

خلاصة:

مما سبق يتضح أن جل الدراسات تناولت موضوع المنافسة الرياضية وأهميتها في ترقية المستوى الرياضي وكل هذه الدراسات اهتمت بالضغوطات النفسية وعلاقتها بالمنافسة الرياضية كما توصلت معظم هذه الدراسات إلى أن ظاهرة القلق لها مظاهر عديدة مرتبطة إما بالحالة النفسية للاعب أو بمستوى التحضير النفسي وعنصر التحكيم الذي يلعب دور هام وأفادت مختلف هذه الدراسات إلى أن الضغط النفسي خلال المنافسة ظاهرة خطيرة يجب الحد منها وأعطت اقتراحات للحد من ظاهرة القلق وكل هذه الاقتراحات هي اقتراحات إيجابية للرياضي والرياضة على وجه الخصوص وما أقيمت هذه الدراسات إلا من أجل الرياضة والرياضيين فسلامة الرياضي وحسن خلقه والحفاظ على مستواه المهاري هي من بين اهتمامات أي باحث في المجال الرياضي فقد أكدت كل هذه الدراسات على الدوافع والأسباب المؤدية إلى ظهور القلق خلال المنافسة ولكن كل دراسة جاءت من زاوية مختلفة عن الأخرى.

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

يرجع مصطلح منهجية (méthodologie) إلى أصل يوناني تحت مصطلح (logos) ويعني علم طريقة البحث ويرجع مصطلح منهج (méthode) أيضا أصل يوناني تحت مصطلح (odos) ويعني الطريقة التي تحتوي على مجموعة من القواعد العلمية الموصلة إلى هدف البحث ويعرف (جاك أرمن) المنهجية على أنها مجموعة المراحل التي توجه التحقيق والفحص العلمي. (زرواتي، 2002، صفحة 18)

وعليه فإن منهجية البحث تعني مجموعة الطرق والمناهج التي توجه الباحث في بحثه وبالتالي فإن وضيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة الاجتماعية المدروسة. (معيوق، 1998، صفحة 213)

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

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

3-2- المنهج العلمي المتبع:

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

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

3-3- متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا هو دوافع ظهور القلق.
المتغير التابع: وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة و المتغير التابع في دراستنا هو لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.

3-4- مجتمع البحث:

و هو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة المشكلة المدروسة (عودة ملكاوي، 1987، ص 127).
مجتمع البحث: ويتمثل في الرابطة الولائية لولاية البويرة بـ 13 الفريق أي بمجموع 325 لاعب.

الجدول رقم (01): يمثل مجتمع البحث.

| عدد اللاعبين | اسم الفريق |
|--------------|---------------|
| 25 | CRB Okhris |
| 25 | USM Bouira |
| 25 | ABR djebahia |
| 25 | DRB Kadiria |
| 25 | JSC aghbalou |
| 25 | WO berdi |
| 25 | B hamdoune |
| 25 | IRB El asname |
| 25 | AS THEliouine |
| 25 | JS chorfa |
| 25 | JS bouaklane |
| 25 | JS Djurjura |
| 25 | FC Temelehte |

3-5- عينة البحث: مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة (رشيد زرواتي، 2000، ص 91).
 اختيار 60 لاعب من هذه الرابطة بصفة عشوائية.
 الجدول رقم (2): يمثل عدد اللاعبين والنوادي المختصة بالدراسة.

| عدد اللاعبين | اسم الفريق |
|--------------|--------------|
| 25 | ABR djebahia |
| 25 | DRB Kadiria |
| 25 | JS chorfa |

3-6- أدوات وتقنيات البحث:

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

3-6-1- الاستبيان:

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

أ/ الأسئلة المعلقة:

هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تكمن خاصيتها في تحديد الإجابة مسبقا وتحديد ما يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المستوحاة منه إذ يطلب من المستجوب الإجابة بنعم أو لا صحيح أو خطأ أو اختيار الإجابة الملائمة.

ب/ الأسئلة نصف المفتوحة:

وهي الأسئلة التي تحوي بداخلها نوعين من الأسئلة أو هي التي تتكون من نصفين النصف الأول يكون سؤالاً مغلقاً والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب لإدلاء رأيه الخاص (يكون تعليلاً أو تفسيراً لجواب النصف الأول)

ج/ تحكيم الاستبيان:

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

3-6-2- الملاحظة: قبل الشروع في موضوع بحثنا كنا نلاحظ دائماً ظاهرة القلق عند اللاعبين دون معرفة

مسبباتها فمن خلال هذه الملاحظات المتكررة جال في ذهننا تناول هذا الموضوع والشروع فيه.

3-6-3- المقابلة: قبل توزيع الاستبيان قمنا بمقابلة بعض اللاعبين و المدربين خلال المنافسة وخاصة بعد انتهاء المباراة مباشرة وذلك لأخذ رأيهم على الموضوع وإمكانية دراسته وطرح بعض الأسئلة لكي يتبين لنا المحاور المتعلقة بالدراسة.

3-7-7- مجالات البحث: من أجل التحقق من صحة الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الهدف الذي نريد الوصول إليه قمنا بتحديد ثلاث مجالات وهي:

3-7-3-1- المجال البشري: تكون المجال البشري لمجتمع بحثنا من 325 لاعب وأخذنا ما نسبته 18.46 % من المجتمع لعينة بعثتنا أي 60 لاعب.

3-7-3-2- المجال المكاني: قمنا ببحثنا هذا في ملاعب البلدية للأندية المذكورة في العينة وهي: ولاية البويرة.

3-7-3-3- المجال الزمني: أطلق البحث في بداية شهر سبتمبر 2014 وأنته في أواخر شهر ماي 2015 خلال هذا الفترة قمنا بجمع المعلومات اللازمة المتحصل عليها من الاستبيان وتحليلها.

3-8- الوسائل الإحصائية:

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

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

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

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

طريقة الإحصاء بالدرجة المئوية:

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

* اختبار كاف تربيع "كا²": يسمع لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$كا^2 = \frac{(ت-ح - تن)^2}{تن}$$

* كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار .

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

* تن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

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

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

* نموذج لكيفية حساب كا²:

- الجدول رقم (03): نموذج لكيفية حساب كا².

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| المجموع | | | | | | |

* مثال: السؤال الموضح في تحليل النتائج ص 43 "كيف ترى الجمهور عند بداية المنافسة؟"

- الجدول رقم (04): مثال تطبيقي لكيفية حساب كا².

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|-----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| مصدر ضغط | 30 | 50% | 17.5 | 5.99 | 0.05 | 2 |
| عامب محفز | 25 | 41.66% | | | | |
| لا تبالي | 05 | 8.33% | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | |

خلاصة:

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

الفصل الرابع

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

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

عرض و تحليل النتائج:

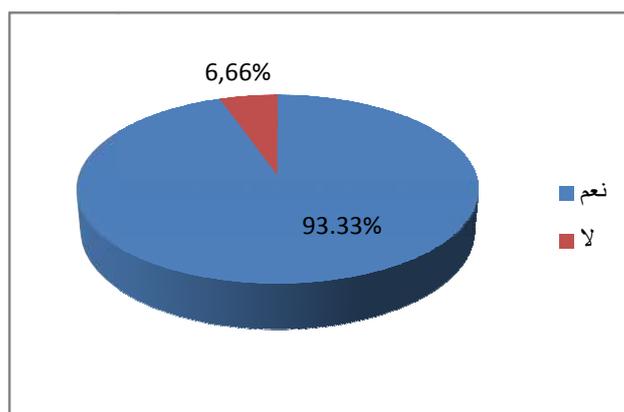
4-1-1-المحور الاول:

عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالمحور الأول:

السؤال رقم (1): هل لديك ثقة في تحقيق أهدافك مهما كان ضغط المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة اذا كانت للاعب ثقة في نفسيته مهما كان ضغط المنافسة.
جدول رقم (05) يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الأول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم | 56 | 93.33% | 45.06 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 4 | 6.66% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |

الشكل رقم 01: يبين نسبة اللاعبين الذين يضعون ثقة في انفسهم مهما كانت ضغوط المنافسة.



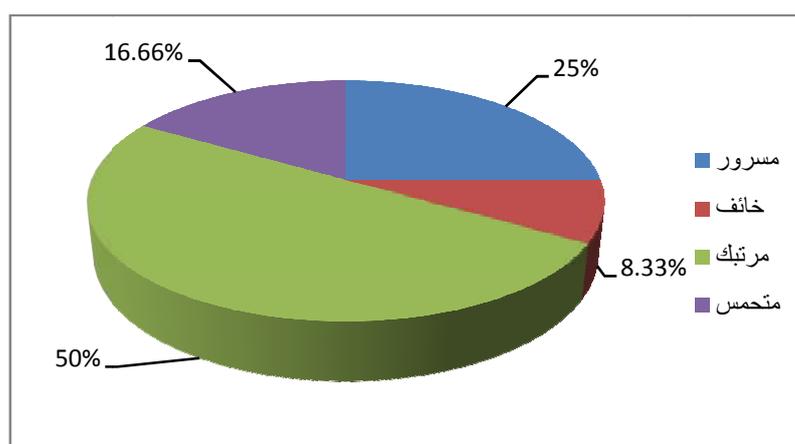
التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين يضعون ثقة في قدراتهم لتحقيق أهدافهم مهما كانت ضغوط المنافسة وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت ب: 93.33 % أما الفئة التي ليس لديها ثقة بتحقيق أهدافها مهما كان ضغط المنافسة فهي قليلة وممثلة بنسبة 6.66% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (45.06) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي لديهم ثقة في انفسهم لتحقيق اهدافهم مهما كانت ضغوط المنافسة.

- الاستنتاج: من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين لديهم ثقة في تحقيق اهدافهم مهما كانت ضغوط المنافسة وهذا ما تظهره النتائج (93.33% نعم - 6.66% لا).

السؤال رقم (2): صف شعورك في المنافسات الرسمية ؟
الغرض من السؤال: معرفة شعور اللاعب في المنافسات الرسمية.
جدول رقم (06): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| مسرور | 15 | 25% | 23.33 | 7.81 | 0.05 | 3 | دالة |
| خائف | 05 | 8.33% | | | | | |
| مرتبك | 30 | 50% | | | | | |
| متحمس | 10 | 16.66% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |

الشكل رقم 02: يمثل نسبة نوع الشعور الذي ينتاب اللاعبين اثناء المنافسات الرياضية.



التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن نصف اللاعبين مرتبكين حيال المناقسة وذلك من خلال النسبة التي أجابت على الاقتراح الثالث مرتبك والتي قدرت ب: 50% أما الفئة التي اجابت على الاقتراح الاول فهي قليلة وممثلة بنسبة 25% و الفئة التي اجابت على الاقتراح الرابع فنسبتها 16.66% اما الفئة التي تشعر بالخوف من المنافسة فكانت نسبتها 8.33% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (23.33) في حين كانت (كا²) الجدولة (7.81)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم مرتبكين حيال المناقسة الرياضية.

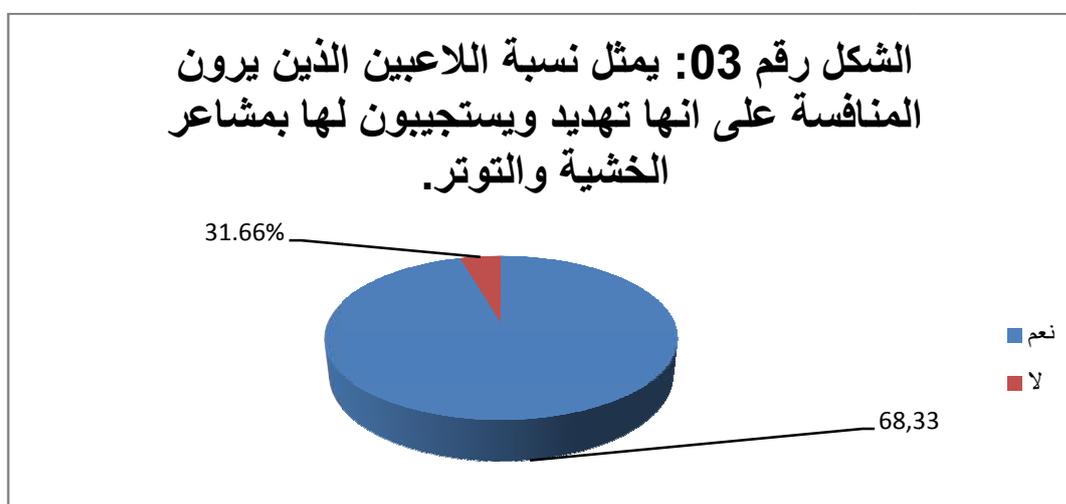
- **الاستنتاج:** من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين نصفهم مرتبك من المناقسة و الباقي بين خائف ومرتبك ومسرور وهذا ما تظهره النتائج (50% مرتبك-25% مسرور - 8.33% خائف-16.66% متحمس).

السؤال رقم (3): هل ترى المنافسة انها تهديد و بالتالي تستجيب لها بمشاعر الخشية و التوتر ؟

الغرض من السؤال معرفة كيف يرى اللاعب المنافسة الرياضية و كيف يستجيب لها.

جدول رقم (07) يبين نوع استجابة اللاعب للمنافسة .

| التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| 19 | %68.33 | 8.06 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| 41 | 31.66% | | | | | |
| 60 | %100 | | | | | |



التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الاغلبية الساحقة من اللاعبين يستجيبون للمنافسة الرياضية بمشاعر الخشية و التوتر لانها تشكل تهديدا لهم وذلك من خلال النسبة التي اجابت بنعم والتي قدرت ب: 68.33 % أما الفئة التي اجابت ب لا فنسبتها 31.66 وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (8.06) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم ب نعم أي انهم يرون المنافسة تهديدا لهم و يستجيبون لها بمشاعر الخشية و التوتر.

الاستنتاج:

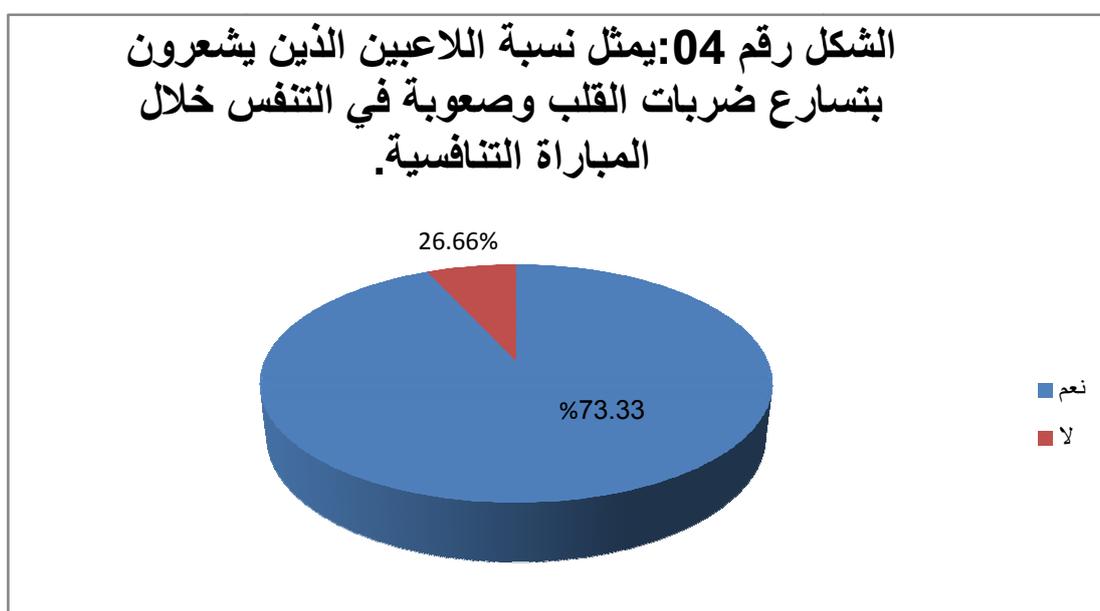
من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين يرون المنافسة تهديدا لهم و يستجيبون لها بمشاعر الخشية و التوتر وهذا ما تظهره النتائج (%31.66 لا - %68.33 نعم).

السؤال رقم (4): هل تشعر خلال المباراة التنافسية بتسارع ضربات القلب وصعوبة في التنفس؟

الغرض من السؤال: معرفة اذا كان اللاعب يعاني من حالة القلق التي تتسبب في تأثر الحالة الفيزيولوجية للاجهزة الحيوية.

جدول رقم (08): يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم | 44 | 73.33 % | 13.06 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 16 | 26.66% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن اغلبية اللاعبين يشعرون بتسارع ضربات القلب و صعوبة في التنفس وذلك من خلال النسبة التي اجابت بنعم والتي قدرت ب: 73.33% أما الفئة التي اجابت ب لا فنسبتها 26.66% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (13.06) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بانهم يشعرون بتسارع ضربات القلب و صعوبة في التنفس.

الاستنتاج:

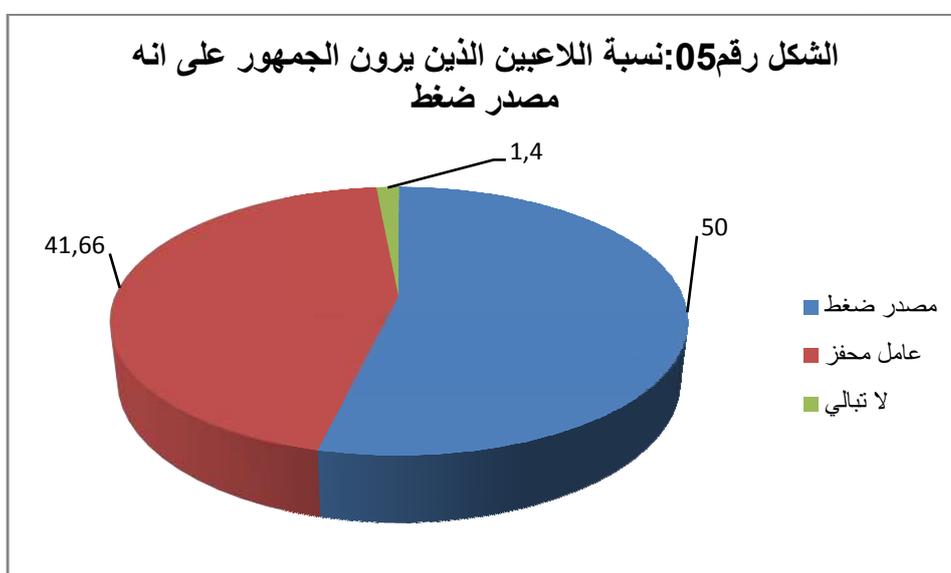
من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين يشعرون بتسارع ضربات القلب و صعوبة في التنفس وهذا ما تظهره النتائج (73.33% نعم- 26.66% لا).

السؤال رقم (5): كيف ترى الجمهور عند بداية المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير الجمهور خلال المنافسة الرياضية.

جدول رقم (09): يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الأول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|-----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| مصدر ضغط | 30 | 50% | 17.5 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| عامل محفز | 25 | 41.66% | | | | | |
| لا تبالي | 05 | 8.33% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن اللاعبين ينظرون إلى الجمهور على انه مصدر ضغط وذلك من خلال النسبة التي أجابت ب مصدر ضغط والتي قدرت ب: 50% أما الفئة التي أجابت ب عامل محفز فنسبتها 41.66% و النسبة التي أجابت ب لا أبالي بالجمهور ب 25% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (17.5) في حين كانت (كا²) الجدولة (5.99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بانهم يرون الجمهور على انه مصدر ضغط .

الاستنتاج:

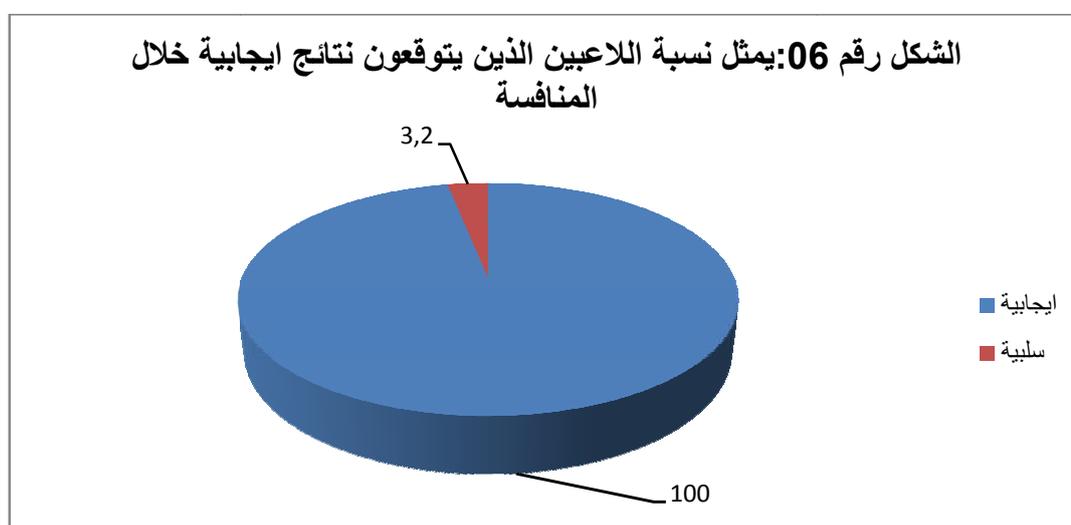
من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين يرون الجمهور انه مصدر ضغط وهذا ما تظهره النتائج (% 41.66 عامل محفز - 50% مصدر ضغط - 8.33% لا تبالي).

السؤال رقم (6): ما هي توقعاتك للنتائج خلال المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة طريقة تفكير اللاعب ايجابية ام سلبية.

جدول رقم (10): يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| ايجابية | 60 | 100% | 60 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| سلبية | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن اللاعبين كلهم يتوقعون نتائج ايجابية للمنافسة وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب ايجابية والتي قدرت ب: 100 % أما الفئة التي اجابت ب سلبية فنسبتها 0 % وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (60) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم ب نعم أي انهم يتوقعون نتائج ايجابية للمنافسة.

الاستنتاج:

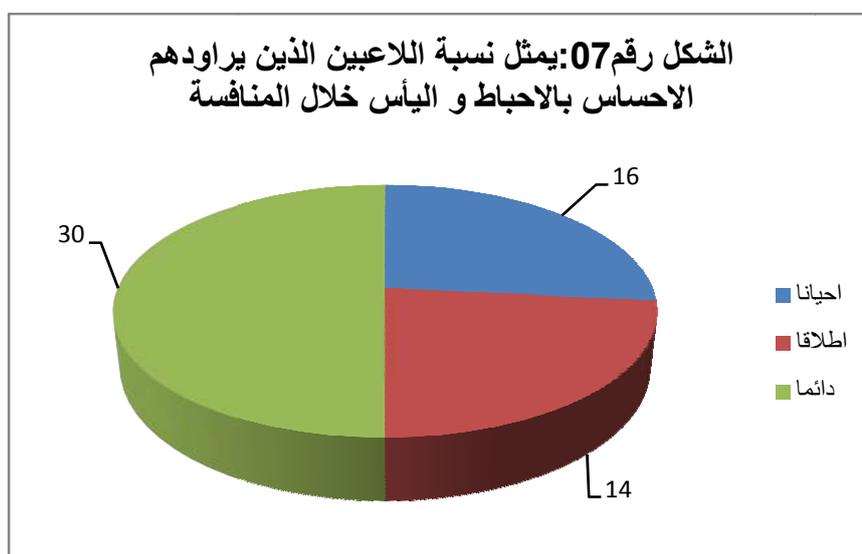
من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين يتوقعون نتائج ايجابية للمنافسة وهذا ما تظهره النتائج (100 % ايجابية- 0% سلبية).

السؤال رقم (7): هل يراودك الاحساس بالاحباط و اليأس خلال المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة احساس اللاعب خلال المنافسة.

جدول رقم (11): يمثل نتائج السؤال السابع من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| احيانا | 16 | %26.66 | 7.6 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| دائما | 30 | %50 | | | | | |
| اطلاقا | 14 | %23.33 | | | | | |
| المجموع | 60 | %100 | | | | | |



التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن نصف اللاعبين يراودهم الاحساس بالاحباط و اليأس وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب دائما والتي قدرت ب: 50 % أما الفئة التي اجابت ب احيانا فنسبتها % 26.66 و النسبة التي اجابت ب اطلاقا ب % 23.33 وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (7.6) في حين كانت (كا²) الجدولة (5.99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بانهم يراودهم الاحساس بالاحباط و اليأس خلال المنافسة.

الاستنتاج:

من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين لديهم الاحساس بالاحباط و اليأس خلال المنافسة وهذا ما تظهره النتائج (50% دائما- 26.66% احيانا- 23.33% اطلاقا).

السؤال رقم (8): هل تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح الفريق المنافس ؟
الغرض من السؤال: معرفة اذا كان اللاعب يتحكم في انفعالاته النفسية .
جدول رقم (12): يمثل نتائج السؤال الثامن من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| احيانا | 41 | 68.33% | 33.1 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| دائما | 10 | 16.66% | | | | | |
| اطلاقا | 9 | 15% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الاغلبية الساحقة من اللاعبين لا يتحكمون في انفعالاتهم النفسية عندما تسير النتائج للفريق المنافسة وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب احيانا والتي قدرت ب: % 68.33 أما الفئة التي اجابت بدائما فنسبتها % 16.66 و النسبة التي اجابت ب اطلاقا ب % 15 وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (33.1) في حين كانت (كا²) الجدولة (5.99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم لا يتحكمون في انفعالاتهم اذا سارت النتائج للفريق المنافس.

الاستنتاج:

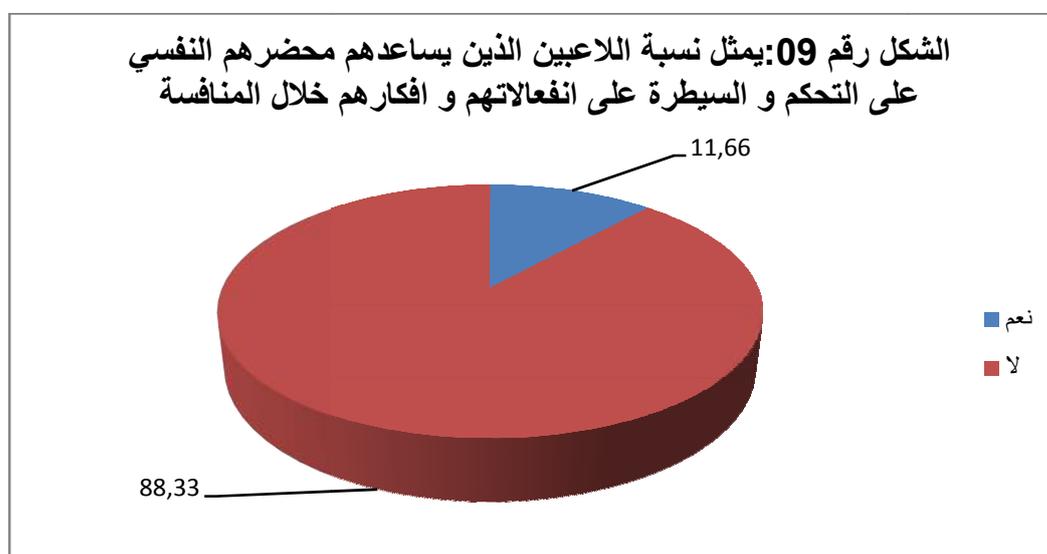
من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين لا يتحكمون في انفعالاتهم النفسية اذا سارت النتائج للفريق المنافس وهذا ما تظهره النتائج (% 68.33 احيانا- % 16.66 دائما- % 15 اطلاقا).

السؤال رقم (9): هل يعمل محضرك النفسي على مساعدتك في التحكم و السيطرة على افكارك و انفعالاتك اثناء المنافسة.

الغرض من السؤال: معرفة دور مساعدة المحضر النفسي .

جدول رقم(13): يمثل نتائج السؤال التاسع من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم | 7 | 11.66% | 35.26 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 53 | 88.33% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الاغلبية الساحقة للاعبين لا يساعدهم المحضر النفسي للفريق على التحكم في انفعالاتهم و السيطرة على افكارهم اثناء المنافسة وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب لا والتي قدرت ب: 88.33% أما الفئة التي اجابت ب نعم فنسبتها 11.66% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (35.26) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي* هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم ب لا أي ان المحضر النفسي لا يساعدهم على السيطرة على افكارهم و التحكم في انفعالاتهم.

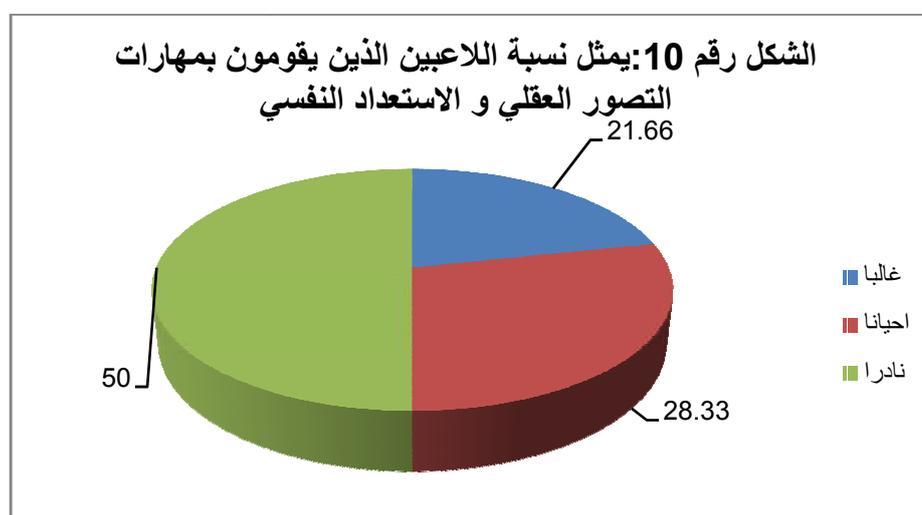
الاستنتاج:

من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن المحضر النفسي للفريق لا يساعد اللاعبين على التحكم في انفعالاتهم و السيطرة على أفكارهم وهذا ما تظهره النتائج (88.33% لا-11.66%نعم).

السؤال رقم (10): هل تقوم كلاعب باداء مهارات التصور العقلي و الاستعداد النفسي قبل دخول المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة اذا كان اللاعب يقوم باداء مهارات التصور العقلي و الاستعداد النفسي قبل دخول المنافسة؟.

جدول رقم (14): يمثل نتائج السؤال العاشر من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|---------|
| احيانا | 17 | 28.33% | 7.9 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| غالبا | 13 | 21.66% | | | | | |
| نادرا | 30 | 50% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



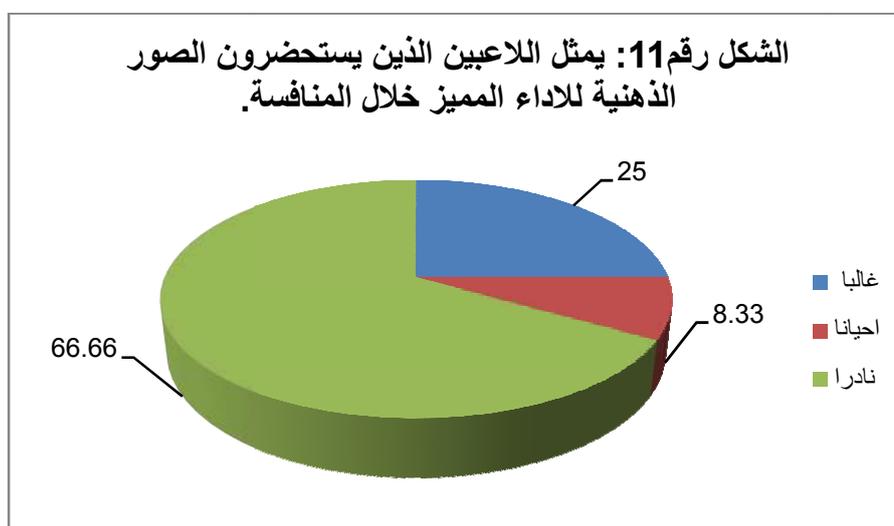
التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن اللاعبين نادرا ما يقومون باداء مهارات التصور العقلي و الاستعداد النفسي وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب نادرا والتي قدرت ب: % 50 أما الفئة التي اجابت بغالبا فنسبتها % 13 و النسبة التي اجابت ب احيانا ب % 17 وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (7.9) في حين كانت (كا²) المجدولة (5.99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بانهم لا يقومون باداء مهارات التصور العقلي و الاستعداد النفسي قبل دخول المنافسة.

الاستنتاج: من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين لا يقومون باداء مهارات التصور العقلي و الاستعداد النفسي قبل دخول المنافسة وهذا ما تظهره النتائج (% 17 احيانا- % 50 نادرا- % 13 غالبا).

السؤال رقم (11): هل بإمكانك استحضار الصور الذهنية للاداء المميز خلال المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة اذا كان اللاعب يستحضر الصور الذهنية للاداء المميز خلال المنافسة.
جدول رقم (15): يمثل نتائج السؤال الحادي عشر من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|---------|
| غالباً | 15 | 25% | 32.5 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحياناً | 5 | 8.33% | | | | | |
| نادراً | 40 | 66.66% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



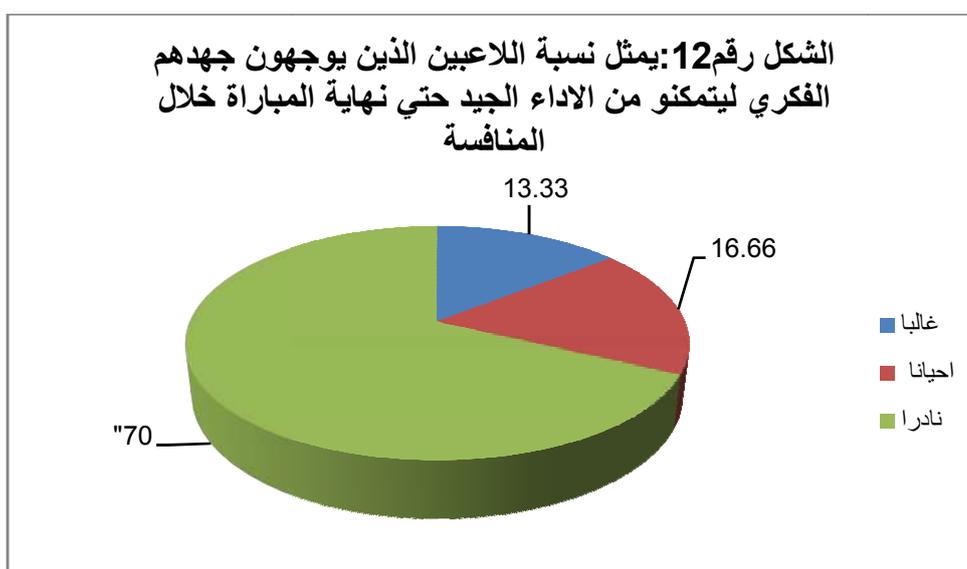
التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن اللاعبين نادراً ما يقومون باستحضار الصور الذهنية للاداء المميز خلال المنافسة وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب نادراً والتي قدرت ب: % 66.66 أما الفئة التي اجابت بغالبا فنسبتها %25 والنسبة التي اجابت ب احيانا ب %8.33 وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (32.5) في حين كانت (كا²) المجدولة (5.99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم لا يقومون باستحضار الصور الذهنية للاداء المميز خلال المنافسة.

الاستنتاج: من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين لا يقومون باستحضار الصور الذهنية للاداء المميز خلال المنافسة وهذا ما تظهره النتائج (%17 احيانا- %50 نادرا- %13 غالبا).

السؤال رقم (12): خلال المنافسة هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري لتتمكن من الاداء الجيد حتى نهاية المباراة ؟
الغرض من السؤال: معرفة اذا كان اللاعب يوجه جهده الفكري ليتمكن من الاداء الجيد حتى نهاية المباراة.
جدول رقم (16): يمثل نتائج السؤال الثاني عشر من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| غالباً | 8 | 13.33% | 36.4 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحياناً | 10 | 16.66% | | | | | |
| نادراً | 42 | 70% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



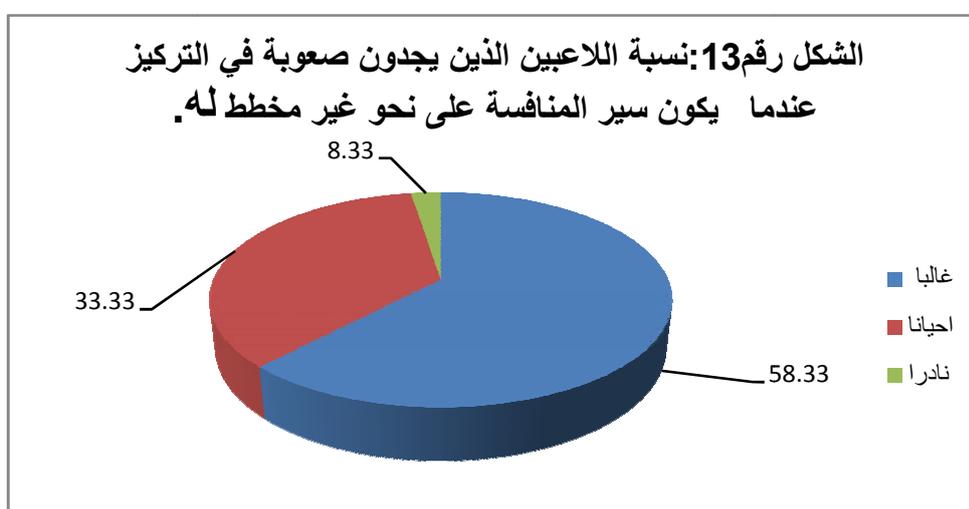
التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن اللاعبين نادراً ما يقومون بتوجيه جهدهم الفكري ليتمكنوا من الاداء الجيد حتى نهاية المباراة وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب نادراً والتي قدرت ب: % 70 أما الفئة التي اجابت بغالباً فنسبتها % 13.33 والنسبة التي اجابت ب أحياناً ب % 16.66 وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (36.4) في حين كانت (كا²) الجدولة (5.99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بانهم لا يقومون بتوجيه جهدهم الفكري ليتمكنوا من الاداء الجيد حتى نهاية المباراة.

الاستنتاج: من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين لا يقومون بتوجيه جهدهم الفكري ليتمكنوا من الاداء الجيد حتى نهاية المباراة وهذا ما تظهره النتائج (% 70 نادراً- % 16.66 أحياناً- % 13.33 غالباً)

السؤال رقم (13): هل تجد صعوبة في التركيز عندما يكون سير المنافسة على نحو غير مخطط له ؟
الغرض من السؤال: معرفة اذا كان اللاعب يركز في حالة سير المنافسة على نحو غير مخطط له.
جدول رقم (17): يمثل نتائج السؤال الثالث عشر من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| غالبا | 35 | 58.33% | 22.5 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| احيانا | 20 | 33.33% | | | | | |
| نادرا | 5 | 8.33% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



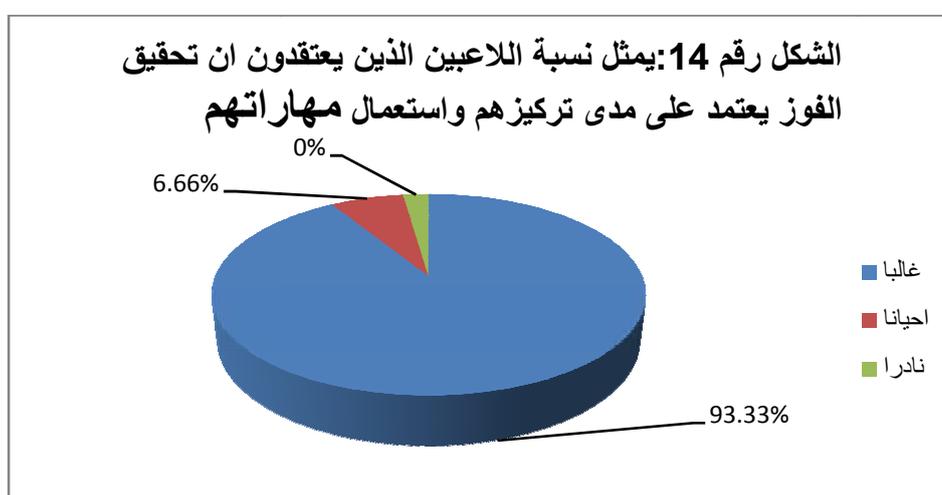
التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية الميينة أعلاه أن اللاعبين دائما ما يجدون صعوبة في التركيز عندما يكون سير المنافسة على نحو غير مخطط له وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب غالبا والتي قدرت ب: % 35 أما الفئة التي اجابت باحيانا فنسبتها % 20 و النسبة التي اجابت ب نادرا ب % 8.33 وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (22.5) في حين كانت (كا²) الجدولة (5.99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بانهم يجدون صعوبة في التركيز عندما يكون سير المنافسة على نحو غير مخطط له.

الاستنتاج: من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين لديهم صعوبة في التركيز عندما يكون سير المنافسة على نحو غير مخطط له وهذا ما تظهره النتائج (% 8.33 نادرا- % 33.33 احيانا- % 58.33 غالبا).

السؤال رقم (14): هل تعتقد ان الفوز يعتمد على مدى تركيزك و استعمال مهاراتك؟
الغرض من السؤال: معرفة اذا كان اللاعب يعتمد على تركيزه و مهاراته في تحقيق الفوز .
جدول رقم (18): يمثل نتائج السؤال الرابع عشر من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------|
| غالباً | 56 | 93.33% | 97.6 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحياناً | 4 | 6.66% | | | | | |
| نادراً | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن اللاعبين دائماً يعتمدون على تركيزهم و مهاراتهم في تحقيق الفوز وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب غالباً والتي قدرت ب: % 93.33 أما الفئة التي اجابت بأحياناً فنسبتها % 6.66 و النسبة التي اجابت ب نادراً ب % 0 وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (97.6) في حين كانت (كا²) الجدولة (5.99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بانهم يعتمدون على تركيزهم و مهاراتهم في تحقيق الفوز.

الاستنتاج:

من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين لديهم اعتماد كبير على تركيزهم و مهاراتهم في تحقيق الفوز و هذا ما تظهره النتائج (0% نادراً- 4% أحياناً- 93.33% غالباً).

السؤال رقم (15): هل تخشى اداء حركات او مهارات حركية جديدة خصوصا الجديدة خلال المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة اذا كان اللاعب ليس لديه خوف من اللعب بحرية و ثقة خلال المنافسة.
جدول رقم (15): يمثل نتائج السؤال الخامس عشر من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| غالبا | 28 | 46.66% | 7.3 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| احيانا | 21 | 35% | | | | | |
| نادرا | 11 | 18.33% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



التحليل:

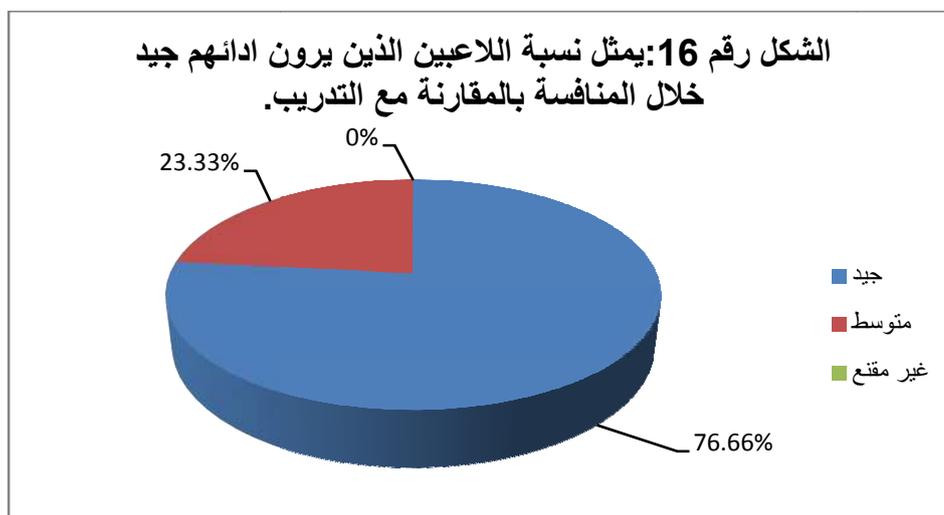
نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن اللاعبين غالبا ما يؤدون حركات او مهارات جديدة خلال المنافسة وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب غالبا والتي قدرت ب: % 46.66 أما الفئة التي اجابت باحيانا فنسبتها 35% و النسبة التي اجابت ب نادرا ب 18.33% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (7.3) في حين كانت (كا²) الجدولة (5.99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بانهم يقومون بحركات جديدة و مهارات خلال المنافسة.

الاستنتاج:

من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين غالبا ما يؤدون حركات او مهارات جديدة خلال المنافسة و هذا ما تظهره النتائج (18.33% نادرا- 35% احيانا- % 46.66 غالبا)

السؤال رقم (16): كيف ترى ادائك خلال المنافسة بالمقارنة مع ادائك في التدريب ؟
الغرض من السؤال: معرفة كيف يقيم اللاعب ادائه في المنافسة و التدريب.
جدول رقم (20): يمثل نتائج السؤال السادس عشر من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| جيد | 46 | 76.66% | 55.6 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| متوسط | 14 | 23.33% | | | | | |
| غير مقنع | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



التحليل:

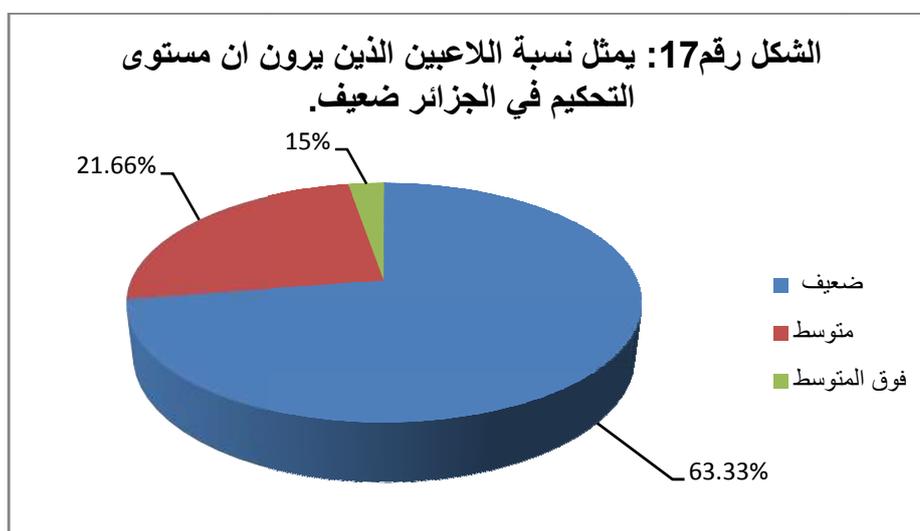
نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الاغلبية الساحقة من اللاعبين دائما يكون ادائهم جيد بالمقارنة مع التدريب وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب جيد والتي قدرت ب: % 76.66 أما الفئة التي اجابت بمتوسط فنسبتها % 23.33 والنسبة التي اجابت ب غير مقنع ب % 0 وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (55.6) في حين كانت (كا²) الجدولة (5.99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بان ادائهم جيد بالمقارنة مع الاداء في التدريب. الاستنتاج: من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين ادائهم جيد بالمقارنة مع الاداء في التدريب و هذا ما تظهره النتائج (76.66% جيد- 23.33% متوسط - 0% غير مقنع).

السؤال رقم (17): كيف ترى مستوى التحكيم في الجزائر ؟

الغرض من السؤال: معرفة كيف يرى اللاعب التحكيم في الجزائر.

جدول رقم (21): يمثل نتائج السؤال السابع عشر من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|-------------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| ضعيف | 38 | 63.33% | 24.7 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| متوسط | 13 | 21.66% | | | | | |
| فوق المتوسط | 9 | 15% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية الميينة أعلاه أن اللاعبين يرون التحكيم في الجزائر انه ضعيف وفي غير المستوى وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب ضعيف والتي قدرت ب: % 63.33 أما الفئة التي اجابت بمتوسط فنسبتها % 21.66 والنسبة التي اجابت ب فوق المتوسط ب % 15 وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (24.7) في حين كانت (كا²) الجدولة (5.99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بان غالبية اللاعبين يرون التحكيم في الجزائر ضعيف.

الاستنتاج:

من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين يرون التحكيم في الجزائر ضعيف وهذا ما تظهره النتائج

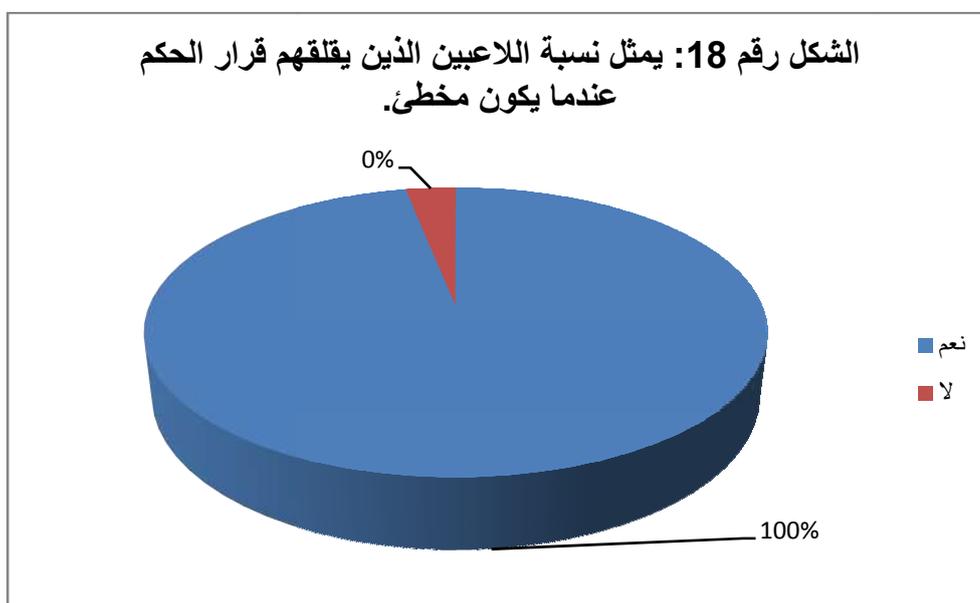
(63.33% ضعيف- 21.66 % متوسط- 15%فوق المتوسط)

السؤال رقم (18): هل يقلقك قرار الحكم عندما يكون مخطئ؟

الغرض من السؤال: معرفة اذا كان اللاعب يقلقه قرار الحكم عندما يكون مخطئ.

جدول رقم (22): يمثل نتائج السؤال الثامن عشر من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم | 60 | 100% | 60 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 0 | 0% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن كل اللاعبين يقلقهم الحكم عندما يكون قراره مخطئاً وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب نعم والتي قدرت ب: 100 % أما الفئة التي اجابت ب لا فنسبتها 0% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (60) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي * هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي ان اللاعبين يقلقهم قرار الحكم عندما يكون مخطئاً.

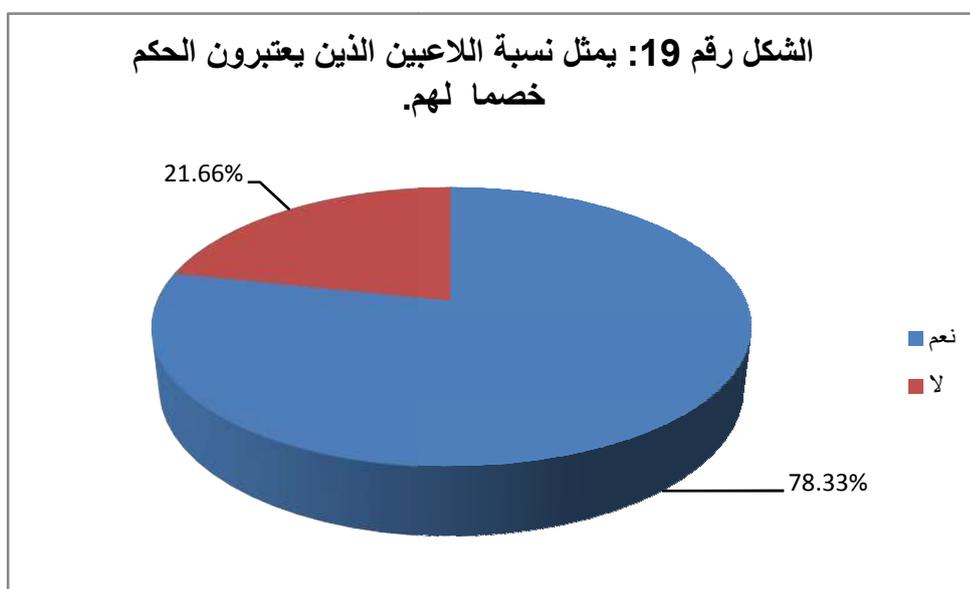
الاستنتاج: من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن كل اللاعبين يقلقهم قرار الحكم عندما يكون مخطئاً وهذا ما تظهره النتائج (100% نعم-0% لا).

السؤال رقم (19): هل ترى في الحكم انه خصم لك؟

الغرض من السؤال: معرفة اذا كان اللاعب يرى الحكم خصما له.

جدول رقم (23): يمثل نتائج السؤال التاسع عشر من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب النئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|------------------|--------------------------|-------------------------|------------------|-------------|---------|
| نعم | 47 | 78.33% | 19.26 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 13 | 21.66% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



التحليل:

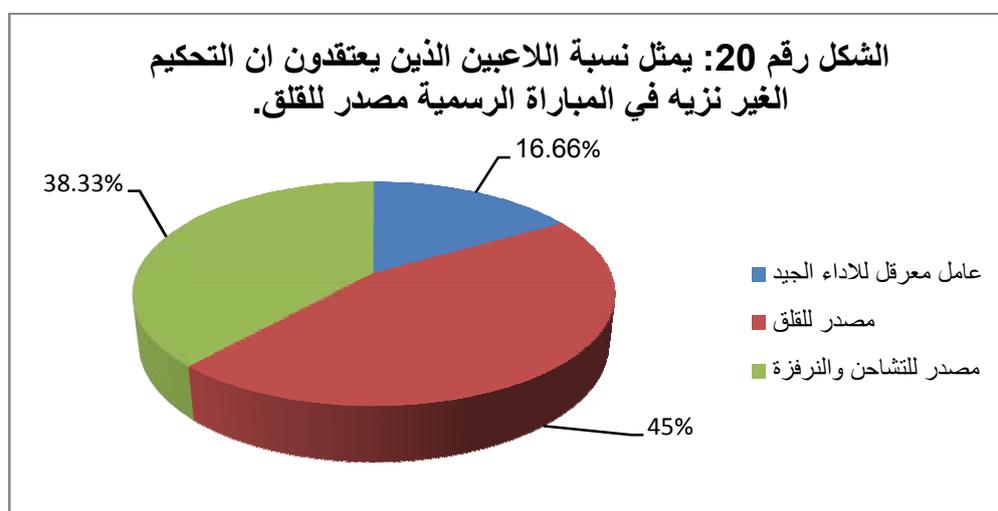
نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الاغلبية الساحقة للاعبين ترى ان الحكم خصم لها وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب نعم والتي قدرت ب: % 78.33 أما الفئة التي اجابت ب لا فنسبتها % 21.66 وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (19.26) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي* هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي ان اللاعبين يرون ان الحكم خصما لهم.

الاستنتاج:

من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اغلبية اللاعبين يرون الحكم خصما لهم وهذا ما تظهره النتائج (% 78.33 نعم - % 21.66 لا).

السؤال رقم (20): حدث لك و عشت مباراة رسمية كان التحكيم فيها غير نزيه كيف ترى هذا التصرف ؟
الغرض من السؤال: معرفة شعور اللاعب اذا كان التحكيم غير نزيه و كيف ينظر الى هذا التصرف.
جدول رقم (20): يمثل نتائج السؤال العشرين من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|------------------------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| عامل معرفل للاداء | 10 | 16.66% | 7.9 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| مصدر للقلق | 27 | 45% | | | | | |
| مصدر للتشاحن و النرفزة | 23 | 38.33% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



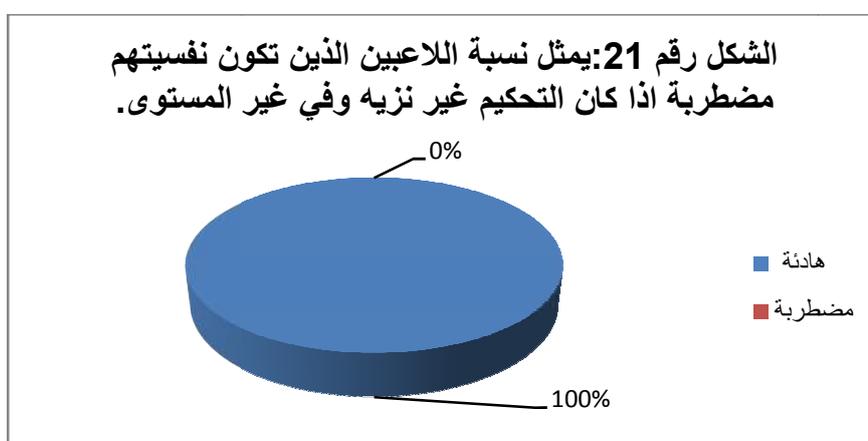
التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن اللاعبين معظمهم يرون التحكيم الغير نزيه مصدر للقلق و التشاحن و النرفزة وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب مصدر للقلق والتي قدرت ب: % 45 أما الفئة التي اجابت مصدر للتشاحن و النرفزة فنسبتها % 38.33 و النسبة التي اجابت ب عامل معرفل للاداء ب % 16.66 وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (7.9) في حين كانت (كا²) الجدولة (5.99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بانهم يرون التحكيم الغير نزيه مصدر للقلق و النرفزة و التشاحن.

الاستنتاج: من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين يرون التحكيم الغير نزيه مصدر للقلق و النرفزة و التشاحن وهذا ما تظهره النتائج (% 45 مصدر للقلق- % 16.66 عامل معرفل للاداء- % 38.33 مصدر للتشاحن و النرفزة بين اللاعبين)

السؤال رقم (21): كيف تكون نفسيته خلال المنافسة اذا كان التحكيم في المستوى و نزيه؟
الغرض من السؤال: معرفة الحالة النفسية للاعب في ظل التحكيم الجيد و النزيه.
جدول رقم (25): يمثل نتائج السؤال الواحد و العشرون من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|
| هادئة | 60 | 100% | 60 | 3.84 | 0.05 | 1 |
| مضطربة | 0 | 0% | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | |



التحليل:

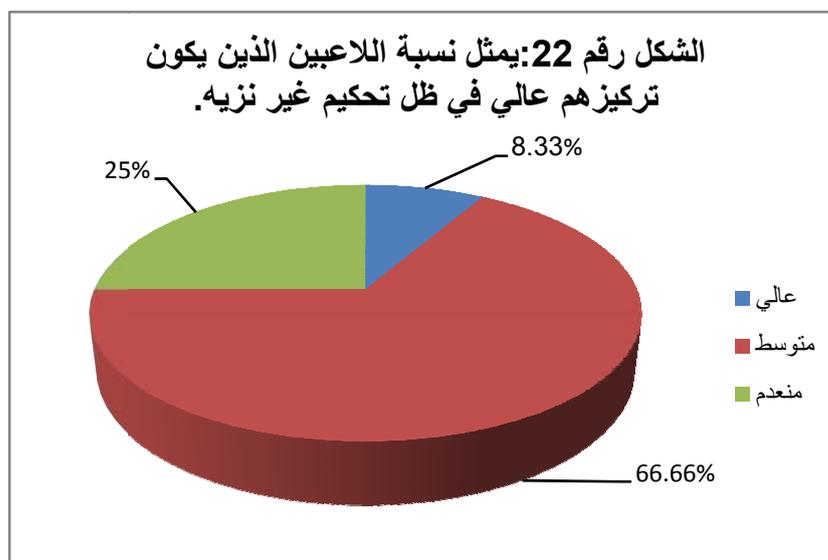
نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن كل اللاعبين تكون الحالة النفسية لديهم هادئة وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب هادئة والتي قدرت ب: 100% أما الفئة التي اجابت ب مضطربة فنسبتها 0% وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (60) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي* هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي ان اللاعبين تكون نفسيته هادئة .

الاستنتاج:

من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين كلهم تكون نفسيته هادئة في ظل التحكيم النزيه وهذا ما تظهره النتائج (100% هادئة-0% مضطربة).

السؤال رقم (22): كيف يكون تركيزك على المنافسة اذا كان التحكيم غير نزيه؟
الغرض من السؤال: معرفة درجة تركيز اللاعب في ظل التحكيم الغير النزيه.
جدول رقم (26): يمثل نتائج السؤال الثاني و العشرون من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| عالي | 5 | 8.33% | 32.5 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| متوسط | 40 | 66.66% | | | | | |
| منعدم | 15 | 25% | | | | | |
| المجموع | 14 | 100% | | | | | |



التحليل:

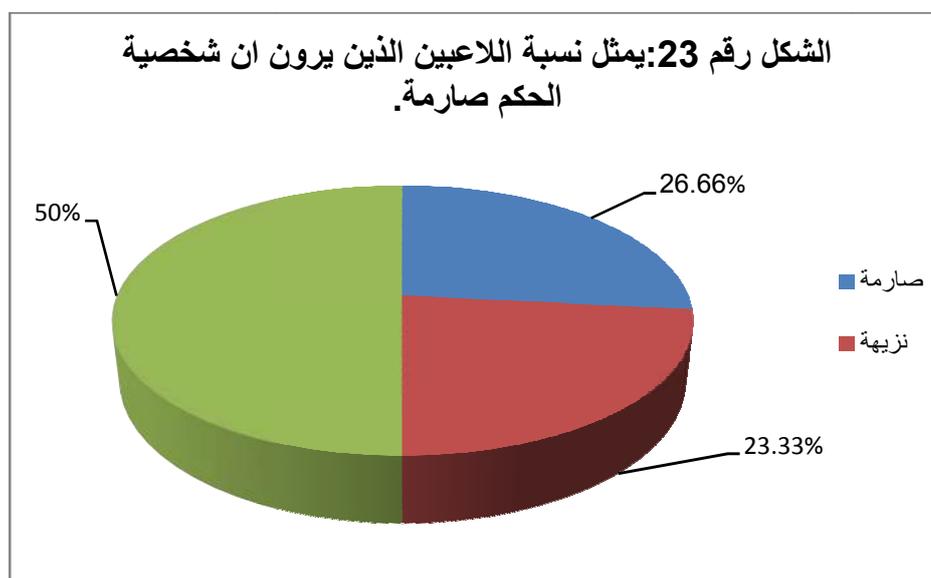
نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن اللاعبين معظمهم يكون تركيزهم متوسط اذا كان التحكيم غير نزيه وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب متوسط والتي قدرت ب: % 66.66 أما الفئة التي اجابت ب منعدم فنسبتها % 25 و النسبة التي اجابت ب عالي فنسبتها % 8.33 وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (32.5) في حين كانت (كا²) الجدولة (5.99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بان تركيزهم يكون متوسط في ظل التحكيم الغير نزيه. الاستنتاج: من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين يكون تركيزهم متوسط في ظل التحكيم الغير نزيه وهذا ما تظهره النتائج (8.33% عالي - 66.66% متوسط - 25% منعدم).

السؤال رقم (23): كيف ترى شخصية الحكم الجزائري ؟

الغرض من السؤال: معرفة نظرة اللاعب اتجاه الحكام.

جدول رقم (27): يمثل نتائج السؤال الثالث و العشرون من المحور الاول.

| الإجابات | التكرارات | النسب المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|-----------|-----------|---------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| صارمة | 16 | 26.66% | 7.6 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| نزيهة | 14 | 23.33% | | | | | |
| غير نزيهة | 30 | 50% | | | | | |
| المجموع | 60 | 100% | | | | | |



التحليل:

نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن اللاعبين نصفهم يرون ان شخصية الحكم غير نزيهة وذلك من خلال النسبة التي اجابت ب غير نزيهة والتي قدرت ب: % 50 أما الفئة التي اجابت ب نزيهة فنسبتها % 23.33 و النسبة التي اجابت ب صارمة فنسبتها % 26.66 وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) المحسوبة وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (7.6) في حين كانت (كا²) الجدولة (5.99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بان اللاعبين يرون شخصية الحكم غير نزيهة.

الاستنتاج:

من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن اللاعبين يرون الحكم ذو شخصية غير نزيهة وهذا ما تظهره النتائج (26.66% صارمة- 50% غير نزيهة- 23.33% نزيهة).

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى: يرجع ظهور القلق إلى الضغوطات النفسية الناتجة خلال المنافسة.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموجه للاعبين وبعد تفريغ هذه النتائج نلاحظ من السؤال الثاني والتمثل في : صف شعورك في المنافسات الرسمية؟ أن نصف اللاعبين مرتبك من المنافسة وهذا ما تظهره النتائج و المتمثلة في 50% ونلاحظ كذلك في السؤال الثالث و المتمثل في :هل ترى المنافسة انها تهديد وتستجيب لها بمشاعر الخشية والتوتر؟ أن الاغلبية الساحقة للاعبين بنسبة 68.33% ترى المنافسة على انها تهديد ويتم الاستجابة لها بمشاعر الخشية والتوتر، اما السؤال الثامن والتمثل في هل تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس؟ فجاءت نتائج متمثلة في ان احيانا ما يتم التحكم في الانفعالات النفسية عندما تسير النتائج للفريق المنافس بنسبة 68.33% فالشعور بالارتباك والاستجابة للمنافسة بمشاعر الخشية والتوتر وعدم التحكم في الانفعالات النفسية دليل على وجود ضغط نفسي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية بان ظهور القلق ناتج من خلال الضغوطات النفسية التي تأتي من جراء المنافسة.

الفرضية الثانية: ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية ناتج عن عدم التحضير النفسي الجيد للاعبين.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموجه للاعبين وبعد تفريغ هذه النتائج نلاحظ من

السؤال التاسع (9) والتمثل في :هل يعمل محضرك النفسي على مساعدتك في التحكم والسيطرة على انفعالاتك وأفكارك أثناء المنافسة؟ ان المحضر النفسي لا يساعد اللاعبين في التحكم والسيطرة على انفعالاتهم وافكارهم وهذا من خلال النسبة المتمثلة 88.33% ومن خلال السؤال العاشر (10) والتمثل في هل تقوم كلاعب باداء مهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي قبل الدخول في المنافسة؟ نلاحظ ان نسبة 50% هم اللاعبين الذين نادرا ما يقومون بأداء التصور العقلي والاستعداد النفسي قبل دخول المنافسة ، اما السؤال الثاني عشر (12) والتمثل في خلال المنافسة الرياضية هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري لتتمكن من الاداء الجيد حتي نهاية المباراة؟ فجاءت نسبته ب 50% للاعبين الذين نادرا ما يقومون بهذة المهارات التي تعتبر جانب من جوانب التحضير النفسي ، فالتخلي عن التصور العقلي و الاستعداد النفسي و عدم توجيه الجهد الفكري للاعبين اسباب في ظهور القلق وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية المتمثلة في يرجع ظهور القلق خلال المنافسة الى عدم التحضير النفسي الجيد للاعبين.

الفرضية الثالثة: يرجع ظهور القلق الى سوء التحكيم.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموجه للاعبين وبعد تفرغ هذه النتائج نلاحظ من السؤال الثامن عشر (18) والتمثل في: هل يقلقك قرار الحكم عندما يكون مخطئ؟ ان كل اللاعبين الذين وزعنا عليهم الاستبيان يقلقهم قرار الحكم عندما يكون مخطئ وهذا من خلال النسبة المتمثلة في 100% اما السؤال العشرون (20) والتمثل في حدث لك وعشت مباراة رسمية كان التحكيم فيها غير نزيه كيف ترى هذا التصرف؟ فكانت اجابة اللاعبين ترجح انه تصرف يبعث القلق في نفسيهم وهذا بنسبة 45% اما اللاعبين الذين يرون انه عامل معرقل للاداء كانت نسبتهم 16.66% واللاعبين الذين يرون انه مصدر للتشاحن و النرفزة كانت نسبتهم 38.33% ، اما السؤال 21 والتمثل في كيف تكون نفسيك خلال المنافسة اذا كان التحكيم نزيه و في غير المستوى؟ فكانت النسبة متمثلة في 100% للاعبين الذين تكون نفسيهم هادئة ، فسوء التحكيم وعدم نزاهته يدعم ظهور القلق عند اللاعبين وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة المتمثلة في يرجع ظهور القلق الى سوء التحكيم.

خلاصة:

بعد تحليلنا وعرضنا للنتائج التي تحصلنا عليها من الاستبيان وبعد معالجتها عن طريق الدراسة الإحصائية أصبحت النتائج التي تحصلنا عليها من الاستبيان قيم ملموسة نستطيع قراءتها ومناقشتها ومقابلتها بالفرضيات التي افترضناها لتتوصل إلى صحتها أو خطئها وقد استخلصنا أن الجانب النفسي يلعب دورا مهما عند الرياضي ففهم هذا الجانب يعطي رؤية واضحة للمدربين والمؤطرين في الارتقاء وتحقيق النتائج خاصة إذا تم التعرف على مختلف الظواهر النفسية المعيقة للأداء الرياضي وبالخصوص ظاهرة القلق التي كثيرا ما تترجم إلى أحاسيس ومشاعر تنتاب الرياضي وتجعله يشعر بالضعف وعدم القدرة على القيام بمسؤولياته وواجباته خاصة في المنافسات الرياضية ويكون مصدر هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" مصدر غير متوقع ومعروف لذا من خلال هذه الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من الدوافع التي تعتبر محرك للشعور بالقلق ومن بينها الضغوطات النفسية التي تفرضها المنافسة الرياضية وهذا ما توصلنا إليه من خلال تحليل النتائج فقد استخلصنا أن الرياضي يتعرض إلى مجموعة من الضغوطات النفسية والتي تكون سببا في شعوره بالقلق كذلك عدم تلقي الرياضي للتحضير النفسي يجعله لا يعرف كيف يتعامل مع مواقف اللاعب مع فقدانه للمهارات النفسية يصبح غير قادر على مواجهة مسؤولياته كذلك التحكيم الذي يبعث للرياضي حالة من القلق في ظل المنافسة إذا كان التحكيم غير نزيه وفي غير المستوى ومن خلال كل هذا نستخلص إن الضغوطات النفسية وعدم التحضير النفسي بالإضافة إلى سوء التحكيم كلها عوامل تجعل من الرياضي يعيش حالة من القلق في المنافسة الرياضية .

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام:

يعتبر الجانب النفسي من الجوانب المهمة التي ولاها الباحثين اهمية كبرى في مجال كرة القدم نظرا لأهميتها الكبيرة والدور الذي تلعبه في تحقيق الانجاز الرياضي وتعتبر ظاهرة القلق من الظواهر المتفشية عند اللاعبين خلال المنافسة و التي تأثر على أداءهم وردودهم الرياضي ولقد تطرقنا في بحثنا هذا الى دراسة الدوافع التي تساهم في ظهور القلق لدى اللاعبين تحت التساؤل العام المتمثل في: هل هناك دوافع لظهور القلق عند اللاعبين خلال المنافسة؟ ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموجه للاعبين الخاص بالفرضيات الثلاث والمتمثلة في الفرضية الاولى التي تقول يرجع ظهور القلق الى الضغوطات النفسية الناتجة خلال المنافسة وجدنا ان هذه الفرضية تحققت ذلك لان اللاعبين اكدوا انهم يستجيبون للمنافسة بمشاعر الخشية و التوتر وعدم التحكم في النفعالات النفسية وهذا ما يثبت صحة هذه الفرضية ،اما الفرضية الثانية التي تقول ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية ناتج عن عدم التحضير النفسي الجيد للاعبين فتم التاكيد من صحتها ذلك لان النتائج توضح ان اللاعبين لا يقومون بمهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي كذلك عدم توجيههم للجهد الفكري اما الفرضية الثالثة والمتمثلة في ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية ناجم عن عدم كفاءة و نزاهة التحكم فقد تم التاكيد من صحتها من خلال النتائج المتحصل عليها فكل اللاعبين يرون ان نفسياتهم تكون مضطربة عندما يكون التحكم غير نزيه و في غير المستوى .

و من خلال نتائج هذه الفرضيات تم التأكد أن الضغوطات النفسية و عدم التحضير النفسي الجيد وعدم كفاءة ونزاهة التحكم كلها عوامل تساهم في ظهور القلق أي انها تعتبر دوافع لشعور اللاعب بالقلق وبهذا توصلنا الى صحة التساؤل العام المتمثل في هناك دوافع لظهور القلق عند اللاعبين خلال المنافسة.

الانتماء

خاتمة:

إن الإقبال والإهتمام الكبير الذي عرفته كرة القدم الجزائرية في الآونة الأخيرة والبروز الفعال والمعتبر دفعنا إلى طرح بعض التساؤلات التي رأيناها انها توضح وتسحب الغموض والحيرة، لذا فإن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو صدفة، بل كانت نابعة من الاقتناع والاحساس بمشكل ينعكس سلبا على مردود اللعب عند اللاعبين لفرق الرابطة الولائية صنف اكابر (البويرة) والذي بدوره ينعكس على مستوى الكرة الجزائرية ككل.

فمن الأسباب التي تؤثر على مردود اللاعبين ويعتبر كعامل مهم نابع من الانفعالات النفسية الشائعة عند الفرد هو الشعور بالقلق الذي تختلف دوافع ظهوره عند اللاعبين من واحد الى اخر، كما ان هذه الدوافع مازالت مبهمة و صعبة التحقق منها انها تمثل سببا في ظهور القلق عند اللاعبين، ولهذا قمنا بهذه الدراسة للتوصل إلى الحلول النسبية لبلوغ الأهداف المسطرة بطرح مشكلة عامة وأخرى جزئية شملنا فيها معظم الجوانب القابلة للدراسة، وطرحنا فرضيات رأيناها تعمل على إعطاء شيء ايجابي وحل موفق لهاته الظاهرة، فمن خلال تحليلنا ومناقشتنا لنتائج الاستبيان التي وزعناها على مختلف اللاعبين تحققنا من صدق وثبات فرضيتنا.

ويمكن القول أن دراستنا لهذا الموضوع قد أتت بشيء ايجابي نسبيا وفي حدود الدراسة وهذا لمحاولة تحقيق الهدف المرغوب فيه.

وفي الأخير نسأل الله التوفيق والسداد في هذا البحث الذي نتمنى أن يتناوله زملائنا في المستقبل بنوع من الدقة والتفصيل.

الأقتراحات و التوصيات

اقتراحات و فروض مستقبلية:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على دوافع ظهور القلق عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، وفي ضوء النتائج المسجلة من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين والتي نأمل أن تكون لها فائدة في المستقبل، فارتأينا إلى تقديم وطرح بعض الاقتراحات والتي نأمل من خلالها حل بعض المشاكل التي تعيق اللاعبين في تحقيق أهدافهم ومن بين هذه الاقتراحات:

- وضع برامج نفسية فعالة في مواجهة الضغوطات النفسية التي يواجهها اللاعبين .
- زيادة الحصص المخصصة للمعالجة النفسية للاعبين خلال المنافسة.
- تركيز الاهتمام على الجانب النفسي للاعبين و ادراج برامج الترفيه و التسلية .
- الرفع من نوعية المتابعة النفسية للاعبين.
- العمل على تطوير مهارات التصور العقلي و توجيه الجهد الفكري للاعبين.
- تحسين مستوى المحضر النفسي من خلال الدورات التكوينية .
- ضرورة ادماج اخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق
- اخضاع الحكام الى دورات تكوينية .
- الرفع من مستوى التحكيم.
- ضرورة تماشي مستوى الحكام مع تطور كرة القدم في العالم.
- وضع قوانين تعاقب الحكام المنحازين والمرتكبين للأخطاء.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

البيبيو غرافيا

البليو جرافيا:

قائمة المصادر والمراجع

أ- باللغة العربية:

- 1 - إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: إدارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2003.
- 2- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.
- 3- إخلص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، 2001.
- 4- د. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.
- 5- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 6- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 7- بسطويسي أحمد: أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996.
- 8- بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بيروت.
- 9- بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، 1993.
- 10- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979.
- 11- حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية، ط6، بيروت، 1984.
- 12- صالح محمد لى أبو جادو: علم النفس التربوي، دار المسيرة، ط1، الأردن، بدون سنة نشر.
- 13- صدقي نور الدين محمد: المشاركة الرياضية ونمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
- 14- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001.
- 15- فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983.

- 16- كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت.
- 17- كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أو زيد: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002.
- 18- محمد أزهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1980.
- 19- محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة، 1985.
- 20 - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992.
- 21- محمد حسن علوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط6، القاهرة، 1987.
- 22- محمد صالح علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987.
- 23- محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، 1991.
- 24 - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية، 1994.
- 25- مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2002.
- 26- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني الحركي، الدار العالمية الدولية، ط1، عمان، الأردن، 2002.
- 27- مصطفى أحمد زكي: تقديم عثمان نجاتي، الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر، القاهرة، 1974.
- 28- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 29 - د. مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.
- 30 - مصطفى غالب: الإسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال، 1980.
- 31- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990.

32 - نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980.

33- نوري حافظ: المراهق، المؤسسة للدراسات والنشر، ط2، 1995.

34- رومي جميل: كرة القدم، دار النقائض، ط1، بيروت 1986

ب- الموسوعات

35- الموسوعة المنهجية الحديثة الرياضية، الجزائر، 2000،

ج- المذكرات

36- المذكرة الرياضية، القاهرة، 1998،

37- المذكرة الإعلامية: مجلة يصدرها المركز للإعلام والوثائق الرياضية، الجزائر، 1998

د- باللغة الفرنسية:

38- Gérard، B et Gros. G، in "l'entraînement de Basket-ball"، ed، Vigo، Paris، 1985. N° 02، special sport، février 1988.

39 -MACOLIN (revue)، les facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d'une équipe،

40- THOMAS. R: Préparation Psychologique Du Sportif، Ed، Vigot، 1991.

41- Xyznwski football- htm. /Adorer/membres- Lycos- Fr/- http

Les Lois des jeux، SED، Edition ENAG، Alger 1995. -Rachid Medjiba

الملاحق

الاستبيان الخاص بالفرضية الاولى:

يرجع ظهور القلق الى الضغوط النفسية الناتجة خلال المنافسة.

1- هل لديك ثقة في تحقيق اهدافك مهما كان ضغط المنافسة؟

- نعم

- لا

2- صف شعورك في المنافسات الرسمية؟

- مسرور

- خائف

- متحمس

- مرتبك

3- هل ترى المنافسة انها تهديد و تستجيب لها بمشاعر الخشية و التوتر؟

- نعم

- لا

4- هل تشعر خلال المبارات التنافسية بتسارع ضربات القلب و صعوبة في التنفس؟

- نعم

- لا

5- كيف ترى الجمهور عند بداية المنافسة؟

- عامل محفز

- لا تبالي

- مصدر ضغط

6- ما هو توقعاتك للنتائج خلال المنافسة ؟

- ايجابية

- سلبية

7- هل يراودك الاحساس بالاحباط و اليأس خلال المنافسة ؟

- احيانا

- غالبا

- اطلاقا

الاستبيان الخاص بالفرضية الثانية:

يرجع ظهور القلق الى عدم وجود تحضير نفسي يوافق مستوى المنافسة الرياضية:

1- هل يعمل محضرك النفسي على مساعدتك في التحكم و السيطرة على افكارك و انفعالاتك اثناء المنافسة؟

- نعم - لا

2- هل تقوم كلاعب باداء مهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي قبل دخول المنافسة؟

- غالبا - احيانا - نادرا

3- هل بإمكانك استحضار الصور الذهنية للاداء المميز خلال المنافسة؟

- غالبا - احيانا - نادرا

4- خلال المنافسة هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري لتتمكن من الاداء الجيد حتى نهاية المباراة؟

- غالبا - احيانا - نادرا

5- هل تجد صعوبة في التركيز عندما يكون سير المنافسة على نحو غير مخطط له؟

- غالبا - احيانا - نادرا

6- هل تعتقد ان تحقيق الفوز يعتمد على مدى تركيزك و استعمال مهاراتك؟

- غالبا - احيانا - نادرا

7- هل تخشى اداء حركات او مهارات حركية معينة خصوصا الجديدة خلال المنافسة؟

- غالبا - احيانا - نادرا

8- كيف ترى ادائك خلال المنافسة بالمقارنة مع ادائك في التدريب؟

- متوسط - غير مقنع - جيد

الاستبيان الخاص بالفرضية الثالثة:

يرجع ظهور القلق الى سوء التحكيم.

1- كيف ترى مستوى التحكيم في الجزائر؟

- ضعيف
- متوسط
- فوق المتوسط

2- هل يقلقك قرار الحكم عندما يكون مخطئ؟

- نعم
- لا

3- هل ترى في الحكم انه خصم لك؟

- نعم
- لا

4- حدث لك و عشت مباراة رسمية كان التحكيم غير نزيه كيف ترى هذا التصرف؟

- عامل معرقل للاداء الجيد
- مصدر للقلق
- مصدر للتشاحن و النرفزة بين اللاعبين

5- كيف تكون نفسك خلال المنافسة اذا كان التحكيم نزيه و في المستوى؟

- هادئة
- مضطربة

6- كيف يكون تركيزك على المنافسة في ظل وجود تحكيم غير نزيه؟

- عالي
- متوسط
- منعدم

7- كيف ترى شخصية الحكم في الجزائر؟

- نزيهة
- صارمة
- غير نزيهة

جامعة العقيد أكلبي معند أولعاج

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية-البويرة-

استمارة تحكيمية

اساتذتنا الكرام نظرا لمستواكم العلمي وخبرتكم في مجال البحث العلمي يسرني ان اضع بين ايديكم هذه الاستمارة التحكيمية ،وهذا في اطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بعنوان " دوافع ظهور القلق عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية" صنف اكابر دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية البويرة- الرابطة الولائية- ووفقا للتساؤلات التالية:

- هل يرجع ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية الى الضغوطات النفسية الناتجة عن المنافسة؟
- هل لعدم توافق مستوى التحضير النفسي للاعبين مع مستوى المنافسة دور في ظهور القلق لدى اللاعبين؟
- هل عدم نزاهة و كفاءة التحكيم يرجح ظهور القلق خلال المنافسة الرياضية؟
لذا نرجو منكم ابداء رأيكم و توجهاتكم حول هذا الاستبيان لكي نتوصل الى نتائج دقيقة في هذا البحث.

| اسم الأستاذ | الدرجة العلمية | الملاحظة | الإمضاء |
|-------------|----------------|----------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |