

جامعة ألكل مآند أولآآ

البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تآرآ ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس فى ميدان علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تآصص التدريب الرياضي

الموضوع :

تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء

المنافسات الرياضية

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية البويرة " صنف أشبال "

آتحت إشراف :

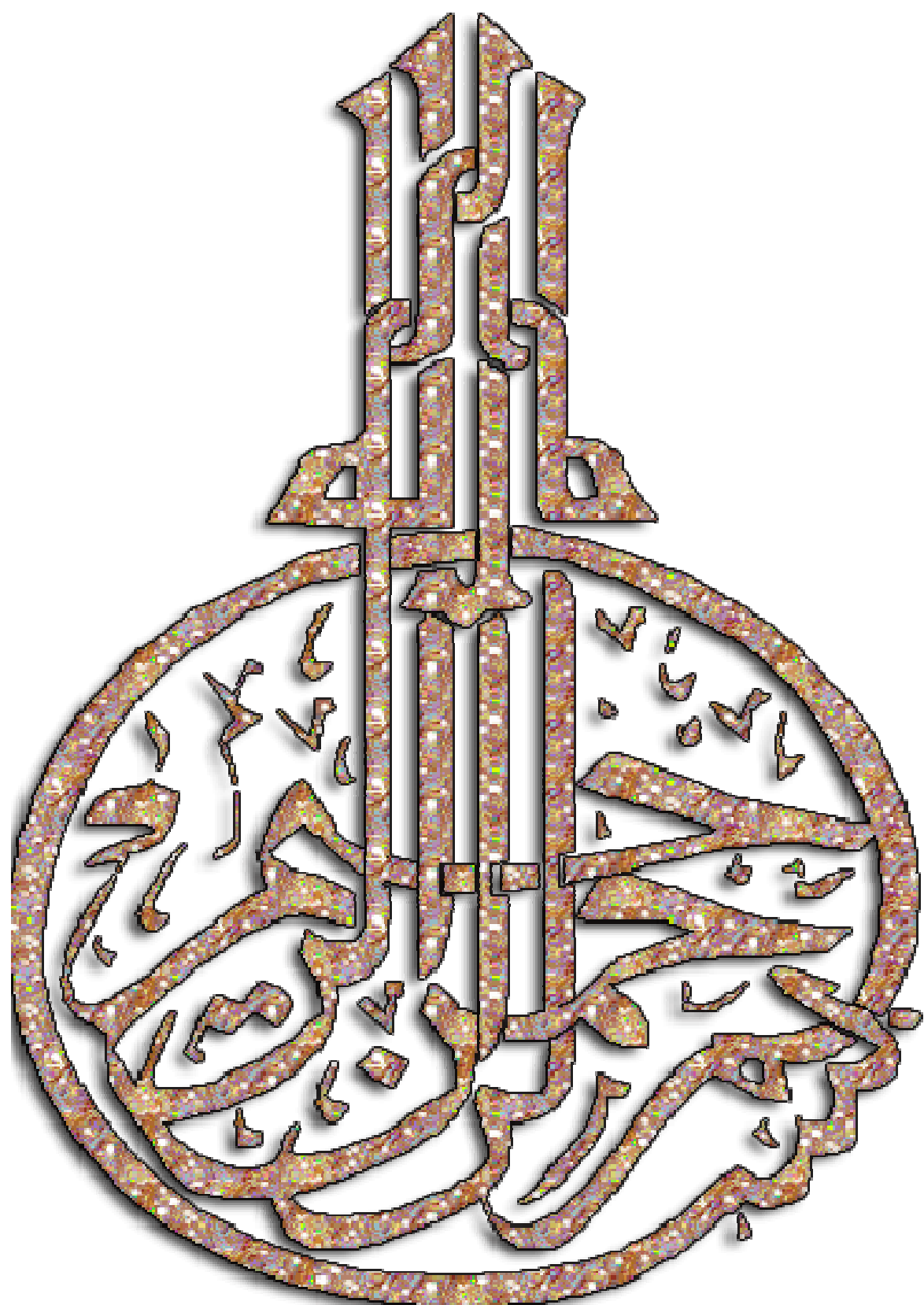
آد.شريفى مسعود

آمن إعداد الطلبة :

آسستى نصر الدين

آبوسته عزيز

السنة الجامعية : 2012-2013



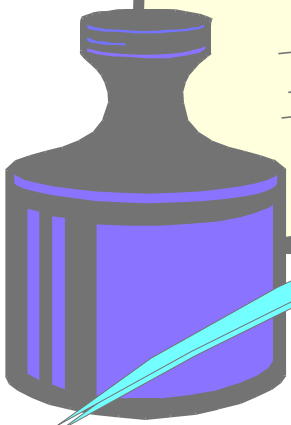
تسکرات

قال الرسول (ص): { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ
نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ
فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } 19 "

سورة النمل الآية 19.

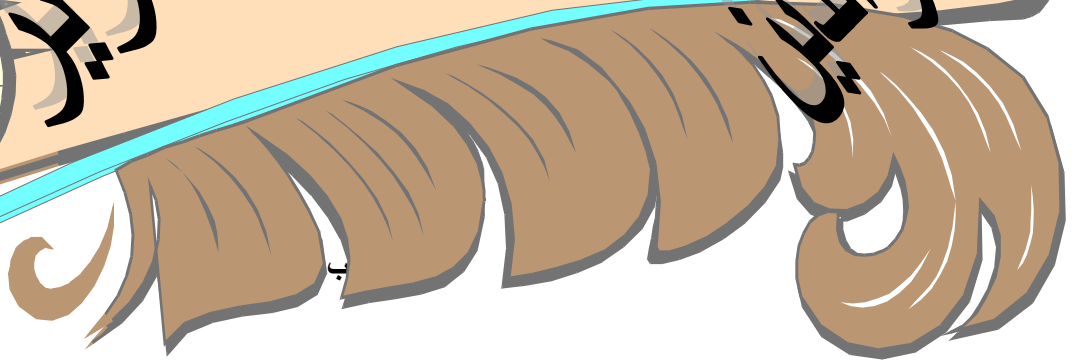
و قال: [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]
في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا
لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من
ساعدنا على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما
يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل
الشكر

إلى الأستاذ المشرف * د. شريفي مسعود *
الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا
البحث، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل
الشكر والعرفان
إلى كل من قدم لنا يد العون
والمساعدة .



عزير

عزير



اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: [...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن

أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادة الصالحين]

الزمل الآية 19

أهدي ثمرة جهدي هذه

إلى نبع العنان وكل العنان... إلى من تفرح لفرحي وتحنن لعزني

إلى بر الأمان... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة

إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي... أبي العزيز.

إلى كل العائلة الذين أقاسمهم الماء والهواء.

إلى كل الأصدقاء والأحباب خاصة ترفقة B44.

إلى الجد والجدة الغاليان أطال الله في عمرهما.

إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة البويرة دون

استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

سنتي نصر الدين

اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: [...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن

أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادة الصالحين]

الجميل الآية 19

أهدي ثمرة جهدي هذه

إلى التي أواني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي
سهرت الليالي لأنام ملي أجداني إلى منبع الحب والعنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعتاء،
إلى أمي الغالية حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لاتبام.

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق. إلى من رباني و منحني الثقة، إلى
قائدي في درب الحياة "عن أبي العزيم" حفظه الله و أطال في عمره.

والى كل الإخوة والأخوات: **سعيد، موسى، نصيرة، فريدة.**

والى كل الأهل و الأقارب من يجري في عروقي حبهم و ينبض قلبي بديهم: جدي بلقاسم
رحمه الله وجدتي ربيبة لأبي أطال الله في عمرها، وجدتي الويظة وجدتي أعمار لأمي اطال
الله في عمرها، وإلى أعمامي وعماتي وخالاتي وأخوالي وإلى كل أبنائهم وبناتهم.

والى كل الأصدقاء والأحباب خاصة أصدقاء الغرفة "B44".

والى كل من جمعني بهم أيام الدراسة خاصة أيام الثانوية بالأحرى قسم 3 أضع 2/ القسم
الخاص والأصدقاء في الجامعة دون إستثناء أحد منهم.

والى د. شريف مسعود الذي لم يبخل يوما من مد يد العون لنا في إنجاز هذا البحث
ونشكره كثيرا.

عزيز بوسنة

محتويات البحث

الرقم	الموضوع	الصفحة
	البسمة	أ
	شكر وتقدير.	ب
	إهداء.	ج
	محتوى البحث.	هـ
	قائمة الجداول.	ك
	قائمة الأشكال.	ل
	ملخص البحث.	م
	مقدمة.	س
مدخل عام: التعريف بالبحث.		
-1	الإشكالية.	2
-2	الفرضيات.	3
-3	أسباب اختيار البحث.	3
-4	أهمية البحث.	3
-5	أهداف البحث.	4
-6	الدراسات المرتبطة بالبحث.	4
-7	تحديد المصطلحات والمفاهيم.	6
الباب الأول: الجانب النظري.		
الفصل الأول: القلق.		
	تمهيد:	10
1-1	تعريف القلق.	11
2-1	أنواع القلق.	12
1-2-1	القلق الموضوعي.	12
2-2-1	القلق العصبي.	12
3-1	أسباب القلق.	13
1-3-1	أسباب وراثية.	13
2-3-1	أسباب فيزيولوجية.	13
3-3-1	نزع غرائز قوية.	13

14	تبني معتقدات فاسدة.	4-3-1
14	الأفكار والمشاعر المكبوتة.	5-3-1
14	عامل السن.	6-3-1
14	حالات قلق الشعور بالذنب.	7-3-1
14	حالات قلق مركب نقص.	8-3-1
14	أثار القلق.	4-1
15	التوهم.	1-4-1
15	في الوظائف الجسمية.	2-4-1
15	الاستهتار بالحياة.	3-4-1
15	الجمود الذهني.	4-4-1
15	مفهوم القلق في المجال الرياضي.	5-1
16	القلق عند الرياضيين.	6-1
16	القلق الجسمي.	1-6-1
16	القلق المعرفي.	2-6-1
17	أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.	7-1
17	مفهوم قلق المنافسة الرياضية.	8-1
18	سمة قلق المنافسة الرياضية.	9-1
18	حالة قلق المنافسة الرياضية.	10-1
18	مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية.	1-10-1
18	حالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية.	2-10-1
18	حالة قلق بداية المنافسة الرياضية.	3-10-1
18	حالة قلق المنافسة.	4-10-1
18	حالة قلق ما بعد المنافسة الرياضية.	5-10-1
19	دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية.	11-1
20	الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية.	12-1
21	خلاصة.	
	الفصل الثاني: المنافسة الرياضية والأداء الرياضي.	
23	تمهيد.	
24	مفهوم المنافسة الرياضية.	1-2

24	أنواع المنافسة الرياضية.	2-2
24	المنافسة التحضيرية.	1-2-2
24	المنافسة المراقبة.	2-2-2
24	المنافسة الإقصائية.	3-2-2
24	المنافسة الرسمية.	4-2-2
25	أشكال تقسيم المنافسة الرياضية.	3-2
25	التنافس الجماعي.	1-3-2
25	التنافس الفردي.	2-3-2
25	تنافس الفرد لنفسه.	3-3-2
25	الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.	4-2
27	الأخطاء النفسية المرتبطة بالمنافسات.	5-2
27	التطرق في إشراك الشباب.	1-5-2
27	التوجيه الاجتماعي السيئ.	2-5-2
28	تعاطي العقاقير المنشطة.	3-5-2
28	المنبهات النفسية.	4-5-2
28	التعصب.	5-5-2
28	المتغيرات النفسية المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية.	6-2
29	الضغط الانفعالي.	1-6-2
29	المنافسة السابقة.	2-6-2
29	الاستعداد للمنافسة.	3-6-2
29	مستوى المنافسة.	4-6-2
29	غموض المنافسة.	5-6-2
29	نظام المنافسة.	6-6-2
30	ترتيب المنافسة.	7-6-2
30	أهمية المنافسة.	8-6-2
30	مفهوم الأداء الرياضي.	7-2
30	العوامل النفسية المحققة لثبات أداء الرياضيين خلال المنافسة.	8-2
31	فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء.	9-2
31	المكسب والأداء جيد.	1-9-2

32	المكسب والأداء ضعيف.	2-9-2
32	الخسارة والأداء جيد.	3-9-2
32	الخسارة واللعب ضعيف.	4-9-2
33	العوامل المؤثرة على الأداء المهاري لدى الرياضي	10-2
34	خلاصة.	
	الفصل الثالث: كرة القدم والمرحلة العمرية (15-17).	
36	تمهيد.	
37	تعريف كرة القدم.	1-3
37	تاريخ كرة القدم.	2-3
37	في العالم.	1-2-3
38	في الجزائر.	2-2-3
38	مدارس كرة القدم.	3-3
39	قوانين كرة القدم.	4-3
41	صفات لاعب كرة القدم.	5-3
41	الصفات البدنية.	1-5-3
42	الصفات الفيزيولوجية.	2-5-3
42	الصفات النفسية.	3-5-3
42	التركيز.	
42	الإنتباه.	
42	التصور العقلي.	
43	الثقة بالنفس.	
43	الإسترخاء.	
43	المرحلة العمرية (15-17).	6-3
43	تعريف المرحلة العمرية (15-17).	1-6-3
43	خصائص المرحلة العمرية (15-17).	2-6-3
43	- الخصائص المعرفية	
44	- الخصائص النفسية.	
44	- الخصائص الحركية والجسمية.	
45	- الخصائص الاجتماعية.	

45	- الخصائص الانفعالية.	
45	احتياجات الطفل خلال المرحلة العمرية (15-17).	3-6-3
45	- الاحتياجات المعرفية.	
46	- الاحتياجات البدنية.	
46	- الاحتياجات النفسية الحركية.	
47	- الاحتياجات الاجتماعية.	
48	خلاصة.	
الباب الثاني: الجانب التطبيقي.		
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
51	تمهيد.	
52	الدراسة الاستطلاعية.	1-4
52	المنهج المتبع.	2-4
52	تحديد متغيرات البحث.	3-4
53	مجتمع البحث.	4-4
53	عينة البحث وكيفية اختيارها.	5-4
54	مجالات البحث.	6-4
54	المجال البشري.	1-6-4
54	المجال المكاني.	2-6-4
54	المجال الزمني.	3-6-4
54	أدوات البحث.	7-4
55	التقنية الإحصائية المستعملة.	8-4
56	خلاصة.	
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج		
58	تمهيد	
59	عرض وتحليل النتائج.	1-5
83	مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.	2-5
84	خلاصة.	
85	الاستنتاج العام.	

	الخاتمة.	
	اقتراحات وفروض مستقبلية.	
	البيبلوغرافيا.	
	الملاحق.	
	الملحق (01).	
	الملحق (02).	

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	جدول يوضح عينة البحث: {الفرق، عدد اللاعبين، عدد المدربين}	52
02	جدول يبين عدد سنوات خبرة المدربين.	58
03	جدول الطرق التي يتبعها المدرب للتقليل من حدة القلق.	59
04	جدول يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.	60
05	جدول يبين سلوك المدرب بعد انهزام فريقه في المباراة.	61
06	جدول يبين تأثير أهمية المباريات على أداء اللاعبين.	62
07	جدول يبين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.	63
08	جدول يبين تأثير المباراة الهامة على مستوى اللاعبين.	64
09	جدول يبين إن هناك اختلاف في أداء اللاعبين عند اللعب داخل أو خارج ميدانهم.	66
10	جدول يبين كيفية أداء اللاعبين عند اللعب خارج ميدانهم.	67
11	جدول يبين ما إذا كان لضغط مناصري فريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.	68
12	جدول يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.	69
13	جدول يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصة التدريبية.	70
14	جدول يبين معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.	71
15	جدول يبين مدى التنوع في الحصص التدريبية.	72
16	جدول يوضح مدى اهتمام المدرب بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى.	73
17	جدول يوضح إذا كان اللاعب يشعر بالقلق قبل المباراة.	74
18	جدول يبين ما إذا كان اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.	75
19	جدول يوضح نسب زيادة درجة القلق لدى اللاعبين حسب نتيجة المباراة.	76
20	جدول يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.	77
21	جدول يوضح نسب شعور اللاعب بالقلق إزاء الملاعب الغير اللائقة لاحتضان المباريات الهامة.	78
22	جدول يمثل نسب تأثير مكان إجراء المباراة على الحالة النفسية.	79
23	جدول يوضح مدى تأثير جمهور الخصم على أداء اللاعبين.	80
24	جدول يمثل مدى رغبة اللاعبين في انتقال انصارهم معهم في خرجتهم.	81

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
58	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(02)	01
59	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(03)	02
60	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(04)	03
61	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(05)	04
62	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(06)	05
63	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(07)	06
64	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(08)	07
66	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(09)	08
67	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(10)	09
68	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(11)	10
69	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(12)	11
70	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(13)	12
71	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(14)	13
72	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(15)	14
73	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(16)	15
74	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(17)	16
75	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(18)	17
76	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(19)	18
77	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(20)	19
78	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(21)	20
79	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(22)	21
80	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(23)	22
81	الشكل يبين تمثيلا لنسب الجدول(24)	23

ملخص البحث

1- عنوان الدراسة: تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي " صنف أشبال " لكرة القدم أثناء المنافسات الرياضية
2- أهداف الدراسة:

- إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم.
- معرفة إن كان لمكان إجراء المباريات تأثير على زيادة حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة حدة القلق التي تزيده المنافسة على مستوى أداء لاعبي في كرة القدم.

3- الإشكالية العامة:

ماهو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي " صنف أشبال " لكرة القدم أثناء المنافسات الرياضية ؟

4- الإشكالية الجزئية:

1 - هل للمدرب دور فعال في تخفيض من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم ؟

2 - هل لطبيعة المنافسة الرياضية أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي في كرة القدم ؟

3- هل مكان لعب المباريات يزيد من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم؟

5- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:- للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم " صنف أشبال" أثناء المنافسة الرياضية.
الفرضيات الجزئية:

1- للمدرب دور فعال في تخفيض من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

2- لطبيعة المنافسة الرياضية أثر سلبي على مستوى لاعبي في كرة القدم.

3- مكان المباريات يزيد من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

6- إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي و شملت المدربين واللاعبين.

المجال الزمني: دامت دراستنا من 15 مارس إلى 15 ماي للموسم الجامعي:2012/2013 .

المجال المكاني: أجريت دراستنا على مستوى فرق كرة القدم لولاية البويرة صنف أشبال.

المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة: الاستبيان و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات

7- النتائج المتوصل إليها:

- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مردود وسلوك اللاعبين .

- أن لأهمية نتيجة المباراة أثر سلبي على تركيز اللاعب أثناء المباراة.

- أن لضغط الجمهور فريق الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعب.

- أن الاهتمام بالجانب النفسي من المدرب يأتي بمردود جيد مع مراعاة كافة الجوانب الأخرى.

- أن لمكان إجراء المباريات تأثير على نفسية اللاعب ويزيد من حدة القلق وخاصة عند اللعب خارج الديار.

- غياب أساليب علمية معمول بها من قبل المدربين لتخفيض من نسبة القلق.

- أن انتقال الأنصار مع الفريق يزيد من حماس اللاعبين أثناء المنافسة.
- عند إجراء منافسة كبيرة في ملعب سيئ الأرضية يؤثر على الحالة النفسية للاعبين.

8- التوصيات والاقتراحات:

- تحضير مدربين في المستوى من خلال منهجيتهم في العمل.
- تشجيع اللاعب وتحفيزه للرفع من مردوده في المنافسات.
- إعطاء بعض الحرية للاعبين في اتخاذ قراراتهم.
- إعطاء المدربين الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للإعداد النفسي للاعبين ميدانياً وليس بالكلمات فقط.
- يجب على اللاعبين مزاوله بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من أجل التخفيف من القلق الجسمي.
- يجب على المدرب معرفة نوع القلق الذي يتعرض له اللاعب لإيجاد الحل المناسب.
- الاهتمام بالتحضير النفسي منذ الفئات الصغرى.
- استخدام تقنيات حديثة في التحضير النفسي.
- ضرورة أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- تشجيع البحث العلمي في كل الميادين التي لها علاقة بالرياضة خاصة علم النفس الرياضي من أجل مواكبة العصر.

مَدِينَةُ

مقدمة:

نظرا لأهمية الرياضة في الوقت الحالي التي لم تبق حبيسة في مجال الترفيه بل تحولت إلى علم من العلوم، فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات، من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب والمنافسات مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي. ومن هذه الرياضات نجد رياضة كرة القدم التي هي إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أن هذه اللعبة بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعله غاية في الإثارة، وفي هذه اللعبة نجد أن اللاعبين يواجهون العديد من المواقف التي لها ارتباط مباشر بالقلق سواء أثناء عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يتعلق بكل منها من أحداث ومثيرات، وهنا يكون أثر واضح ومباشر على سلوك اللاعبين وعلى مستوى قدراتهم ومهاراتهم وعلاقتهم مع الآخرين.

إن القلق هو انفعال مركب من توتر داخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الرياضي كشيء ينبعث من داخله، ويتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق. ويعتبر الإعداد النفسي جملة من المكونات التي تقوم على تخفيض من حدة الانفعالات خاصة القلق الذي له أهمية بالغة وذلك لأثره المباشر على مردود الرياضي، وبالرغم من تأثير القلق على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا لتحضير النفسي، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية، وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى بايين الأول خاص بالجانب النظري وتناولنا فيه ثلاث فصول وهي:

الفصل الأول: القلق تناولنا فيه: تعريف، أسباب، أنواع، القلق في المجال الرياضي، قلق المنافسة الرياضية...

الفصل الثاني: تناولنا فيه المنافسة والأداء الرياضي وهو مقسم إلى جزئين:

الأول: خاص بالمنافسة تناولنا فيه: مفهومها، أنواعها، أشكالها، خصائصها...

الثاني: خاص بالأداء الرياضي تناولنا فيه: مفهومها، العوامل لثبات أداء الرياضي، فئات تصنيف الرياضي على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء...

الفصل الثالث: تناولنا فيه كرة القدم، والمرحلة العمرية (15-17) سنة وهو مقسم إلى جزئين:

الأول: خاص بكرة القدم تناولنا فيه، مفهومها، تاريخها، مدارسها، قوانينها، صفات لاعبي كرة القدم...

الثاني: خاص بالفترة العمرية (15-17) سنة تناولنا فيها مفهومها، خصائصها، احتياجات الطفل.

الباب الثاني: فهو خاص بالجانب التطبيقي مقسم إلى فصلين:

الأول: تناولنا فيه الطرق المنهجية للبحث، وفيها الدراسة الاستطلاعية، مجالات البحث، ضبط متغيرات الدراسة، عينة البحث وكيفية اختيارها، المنهج المستخدم...
الثاني: قدمنا فيه عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للمدربين واللاعبين ثم الاستنتاج العام...
وفي الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

مدخل عام
التعريف بالبحث

الإشكالية:

تعد الرياضة جزءا هاما من تاريخ الشعوب، حيث ساهمة في تطوير الصداقات بين الدول نظرا للمجتمع القائم على المنافسة، ونجد عدة بلدان ازدهرت أسماؤها بفضل الرياضيين الذين تحصلوا على عدة ألقاب، والرياضة ضرورية لجسم الإنسان في حياته اليومية فالعقل السليم في الجسم السليم.¹

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

وتتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة مميزات أهمها إعداد اللاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية التي تعتبر محصلة في كل المجهودات التي تبذل في أي نشاط رياضي، والتي يحاول فيها الوصول إلى أعلى مستوى ممكن وإحراز الفوز، ولتحقيق ذلك لا بد أن يستخدم اللاعب أقصى قدراته وقواه النفسية والبدنية والمهارية، حيث أن المنافسة الرياضية ترتبط من المواقف الانفعالية المتعددة التي تتميز بقوتها لارتباطها بكثرة من الفوز والهزيمة من لحظة لأخرى أثناء المنافسة الواحدة مما ينعكس على حالة قلق اللاعب الرياضي قبل اشتراكه في المنافسة.²

وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، و باعتبار المنافسة الرياضية بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم والمنافسة مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين، في ظل هذه المتغيرات (قلق المنافسة، مكان لعب المباريات، النتائج، الإشهار الأموال..... الخ وتعدد أسبابه يمكننا طرح هذه الإشكالية:

التالية :

ماهو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية "صنف أشبال"؟

¹ إبراهيم مرزوق.. الموسوعة الرياضية.. ط1.. القاهرة، دار الثقافة.. 2002 .. ص3.

² مصطفى إبراهيم هالة.. فسيولوجية قلق مناقشة الرياضية.. ط1.. الإسكندرية، مصر، دار الوفاء للنشر والطباعة والنشر: ص14.

التساؤلات الجزئية:

- 1- هل للمدرب دور فعال في تخفيض من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم؟
- 2- هل لطبيعة المنافسة الرياضية أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟
- 3- هل مكان لعب المباريات يزيد من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم؟

(2) فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية السابقة قمنا بوضع الفرضيات كحلول مؤقتة للتساؤلات المطروحة.

الفرضية العامة:

للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية "صنف أشبال".

الفرضيات الجزئية:

- 1- للمدرب دور فعال في تخفيض من حدة القلق على لاعبين كرة القدم.
- 2- لطبيعة المنافسة الرياضية أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.
- 3- مكان المباريات يزيد من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

3-أسباب اختيار الموضوع:

- نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا هذا الموضوع من خلال:
- كثرة حالات القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة التي يمكن أن تكون لها تأثيرات على مستوى أو مردود اللاعبين، والتي تتطلب دراسة يستعان بها.
- نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالة القلق.
- إهمال الجانب النفسي من طرف المدربين.
- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة (كرة القدم).

4-أهمية الدراسة:

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

فالجانب العلمي هو علم النفس، أما الجانب العملي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي، فيعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أهمية في تحضير مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب.

5- أهداف الدراسة:

- إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر فيها:
- إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم.
 - معرفة إن كان لمكان إجراء المباريات تأثير على زيادة حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.
 - معرفة حدة القلق التي تزيد المنافسة على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

6- الدراسات السابقة والمثابفة:

إن بحثنا هذا يتضمن دراسات البحوث الأخرى لأنه لا يبدأ من الصفر، فهو حلقة من سلسلة سبقته حلقات وتلحقه حلقات، إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى، وبعد إطاعتنا الكثيرة من المواضيع في مختلف معاهد الرياضية، وجدنا بعض الدراسات السابقة والمثابفة ومن بينها:

1) الدراسة الأولى:

مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: "دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية".
من إعداد: قلاتي عبد الحق وآخرون.
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، معهد كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، السنة الدراسية 2006-2007.

وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث اختار العينة بطريقة عشوائية تشمل 12 لاعبا من 6 فرق للقسم الوطني الأول لكرة اليد صنف أكابر يتراوح أعمارهم ما بين 18 إلى 44 سنة، وبعد إجراء التحليل المناسب أفرزت نتائج البحث على أنه يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على طبيعة الشخصية وطبيعة الموقف، وأن الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل نتيجة لعلاقة الخصومة الموجودة بين اللاعب والحكم وإرجاع النتائج السلبية إلى ضعف التحكيم.

2) الدراسة الثانية :

مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: "القلق وانعكاساته السلبية على رياضي الجمباز أثناء المنافسة"
من إعداد: حمور مصطفى - حمور عبد الكريم.

جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، السنة الدراسية 2011-2012.
وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي حيث اختار عينة البحث من النوادي التي شاركت في المنافسة الرسمية التي أجريت على مستوى قاعة بيروت بتلملي (الجزائر) التي نظمتها الرابطة الجزائرية يوم 19-03-2012 وبعد إجراء التحليل المناسب أفرزت نتائج البحث على أن القلق يؤثر سلبا على نفسية رياضي الجمباز قبل وأثناء المنافسة، وأن

القلق يحدث تغيرات نفسية تأثر سلبا على النشاط الجسمي والبدني وعلى الأداء عموما، وأن أغلب المدربين يقرون بوجود تغيرات نفسية أثناء دخولهم المنافسة وهذا لغياب الأخصائيين النفسانيين، وأن المدربين يرون أن نقص الإمكانيات لإعداد رياضي الجمباز يولد القلق ويؤثر سلبا على أداءهم وأن حضور الجمهور يؤثر إيجابيا على رياضي الجمباز.

(3) الدراسة الثالثة:

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان: "انعكاسات الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية".

من إعداد الطالب : بكيل حسين ناصر الصوفي.

جامعة الجزائر ، معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبد الله - السنة الدراسية 2008-2009. وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي حيث اختار عينة البحث بالطريقة العدمية، وهم رياضي النخبة (فئة الأكبر). وبعد إجراء التحليل المناسب أفرزت نتائج البحث على حالات القلق التنافسي لدى رياضي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في قدراتهم على التصور الذهني، ضعف في القدرة على الاسترخاء، ضعف القدرة على الانتباه، ضعف القدرة على مواجهة القلق، ضعف في القدرة ترجع إلى ضعف في دافعة إنجازاتهم الرياضي وهذا ما بين على ضعفهم في الإعداد النفسي.

تعليق على الدراسات:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي، فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب وبذلك تتشكل هذه الدراسات.

ويعرف "رايح تركي" الدراسات السابقة والمثابفة بأنها: «كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه».¹

ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمثابفة لموضوع القلق في المجال الرياضي اعتمدت كل من الدراسات المنهج الوصفي بأداة متمثلة في استمارة الاستبيان، وتبين النتائج المتحصل عليها، أفرزت على أن

¹ رايح التركي.. مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس.. الجزائر، المؤسسة الوطنية للكتاب: 1999.. ص 123.

حالات القلق التنافسي لدى رياضي ألعاب القوى ترجع إلى ضعف في قدراتهم على التصور الذهني، ضعف في القدرة على الاسترخاء، ضعف القدرة على الإنتباه، ضعف القدرة على مواجهة القلق.

وأن القلق يحدث تغيرات نفسية تأثر سلبا على النشاط الجسمي والبدني وعلى الأداء عموما، وأن أغلب المدربين يقررون بوجود تغيرات نفسية أثناء دخولهم المنافسة وهذا لغياب الأخصائيين النفسانيين الجديد الذي جاءت هذه الدراسة بالمقارنة بالدراسات السابقة والمشابهة أننا تناولنا دور الفعّال للمدرب في تقليل من حدة القلق في المنافسات وأيضا أن مكان لعب المباريات له تأثير على مستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

7-1 تعريف القلق:

تعريف لغوي: - قلق = قلقا الشيء = حركه.

- قلق = قلقا = اضطرب وانزعج

- القلق = المضطرب والمنزعج.¹

تعريف اصطلاحى: القلق هو حالة من الخوف والغموض الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر الضيق والألم، والقلق يعني الإزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائم، متوتر الأعصاب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز.²

تعريف إجرائي: هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد فعلي أو رمزي قد يحدث.

7-2 تعريف المنافسة الرياضية:

تعريف لغوي: المنافسة مصدر لفعل "نافس"، ونافس الشيء أي بلغ ونافس فلان في أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر.³

تعريف اصطلاحى: هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد سلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه

الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينالهم.⁴

تعريف إجرائي: هو صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد يدخلون من أجل المنافسة والشهرة ونيل مكانة في المجتمع والوصول إلى الهدف المنشود.

¹ المنجد الأبجدي.. قاموس عربي عربي.. ط1.. بيروت لبنان، دارالمشرف:1967.. ص815.

² فاروق السيد عثمان.. القلق وإدارة الضغوط النفسية.. ط1.. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 2001.. ص18.

³ كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون.. القياس والتقييم وتحليل مباراة في كرة اليد.. ط1.. القاهرة مصر، مركز الكتاب للنشر:

2002.. ص345.

⁴ أحمد أمين فوزي.. مبادئ علم الرياضي، المفاهيم والتطبيقات.. ط1.. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 2003.. ص211

4-7 تعريف كرة القدم:

تعريف لغوي: هي كلمة لاتينية وتعني RUGBY أو كرة القدم الأمريكية المعروفة والتي تستخدم فيها تسميتها ¹.SOCCER

تعريف اصطلاحى : هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق يتكون من إحدى عشر لاعبا يستلمون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محدد في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال فيه الكرة على حارس المرمى للحصول على هدف.²

تعريف إجرائي: لعبة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، وتلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة دائرية (مستديرة) فوق أرضية المرمى ويمنع لمسها باليد، ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان تماس، وحكم رابع لمراقبة الوقت، وتوقيتها 90 د (45 لكل شوط) وفترة راحة مدتها 15 د بين الشوطين، وإذا انتهت بالتعادل (في حالة تحديد الفائز) فيكون شوطين إضافيين مدة كل منهما 15 د وفي حالة التعادل يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

5-7 تعريف فئة الشباب:

تعريف اصطلاحى: الفترة العمرية الممتدة من 14-17 وهي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب و هي فترة حساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة.³

تعريف إجرائي: يمكن القول أن الفترة العمرية الممتدة من 14-17 هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر.

¹ حسن عبد الجواد.. كرة القدم.. ط2.. دار العلم للملايين: لبنان، 1984، ص15.

² محمود بن حسن سلمان.. كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية.. ط2.. بيروت لبنان، دار حزم: 1998.. ص21.

³ سعدية محمد علي بهاور.. سيكولوجية المراهقة.. ط1.. دار البحوث العلمية: 1980.. ص25.

الواجب

الانظري

الفصل الأول

الغلق

تمهيد:

يعتبر القلق أكثر شيوعاً لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق، حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي، كما تنفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، كما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "هيدغر" (1927) يعتبر أن الوجود لكل هو موضوع القلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواع، مستوياته، مكوناته، أسبابه وكذلك القلق في المجال الرياضي.

1-1- تعريف القلق:

لا تكاد تخلو حياة الإنسان من القلق لطالما واجه بعض المشكلات التي يصب عليه حلها أثناء محاولاته تحقيق أهدافه، والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر.¹ ويرى "ماي" أن القلق هو ترجم بصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساس لوجوده، كما يرى أن استجابة القلق تكون سوية أو مقبولة إذ تناسب مع درجة القلق الموضوعي، أما إذا لم تكن متناسبة مع الخطر الموضوعي فتعتبر في عداد استجابات القلق العصبي.

ويرى "يونج" أن القلق بأنه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي.

أما "سوليفان" يعتقد أن القلق حالة نوعية للغاية تنشأ كنتيجة لعدم القبول أو الاستحسان للعلاقات الاجتماعية، وهذا المفهوم يشير إلى أن نشأة القلق هي نتيجة للتفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع، ويتفق مع وجهة "أدلر" في أن الإنسان السوي يتغلب على الشعور بالقلق عن طريق تدعيم أو تغذية الروابط الاجتماعية التي ترتبط الفرد بالأفراد الآخرين الذين يرتبط معهم بعلاقات مختلفة، وأن الفرد يستطيع تجنب الشعور بالقلق عند نجاحه في تقوية هذه الروابط الاجتماعية، وعند نجاحه في تحقيق درجة معينة من الانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه.

وتشير "كارين هورني" إلى أن القلق استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية، وترجع القلق إلى مشاعر الفرد السلبية المعقدة التي لا يستطيع حسمها، ومن أهمها الشعور بالعداوة أو العزلة أو النقص أو العجز في فهم النفس أو الناس أو عدم القدرة على التوفيق بين المتناقضات الاجتماعية مثل: المتناقضات في تعاليم الدين أو الأخلاق أو من بعض المتناقضات الأخرى الموجودة في البنية.²

وقد يتضح من العرض السابق لمفاهيم القلق أن هناك ثلاثة مفاهيم متباينة للقلق فالمفهوم الأول تمثله كل من تعاريف " فرويد"، " ماي"، "ويونغ" ويغلب عليها تعريف القلق من الناحية الوجدانية، إذ أن هذه التعاريف تكاد تتفق على أن القلق حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطراً موحها لجوهر شخصية الفرد الذي يستدعي ظهور استجابات القلق.

أما المفهوم الثاني فتتضح فيه النظرة الاجتماعية التي تتأسس على وجود العلاقة بين الفرد والمجتمع والتي تؤدي إلى حدوث استجابات القلق ويمثل هذا الجانب كل من "سوليفان" و "أدلر"

أما المفهوم الثالث يفسر القلق على أساس الجمع بين الناحية الوجدانية والناحية الاجتماعية ويظهر ذلك في مفهوم "هورني" للقلق.³

¹ محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي.. ط9.. القاهرة، دار المعارف: 1994.. ص277.

² محمد حسن علاوي.. نفس المرجع، 1994.. ص278..279.

³ محمد حسن علاوي.. نفس المرجع، 1994.. ص279.

ويرى أيضا الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي يتميز بخوف وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة.¹
 ويعرفه مصطفى فهمي: "بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات ودوافع الفرد للتكيف، فما هو إلا مظهر من العمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال عمليتي الصراع والإحباط".²
 وفي تعريف آخر أن القلق خبرة انفعالية مؤلمة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده بدقة أو بوضوح.³
 ينجم هذا الانفعال من الخوف المستمر، لكنه خوف مما يمكن أن يقع أو مما كان قد وقع أكثر منه، خوف من أوضاع مخيفة واضحة وهو مثير قوي.⁴
 ويعرف قاموس "Person" لعلم النفس القلق على أنه: ضيق نفسي وبدني مميز بخوف منتشر إي إحساس بعدم الأمن وشقاء مداهم(وشيك الوقوع).⁵

1-2- أنواع القلق:

يتميز فرويد بين نوعين من القلق هما "القلق الموضوعي" و"القلق العصبي"

1-2-1- القلق الموضوعي:

ويرى أن القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف، أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وهو خطر محدد مثل: قلق الطالب عند اختبار آخر العام، أو قلق اللاعب قبل المنافسات الرياضية.

1-2-2- القلق العصبي:

فيعرفه فرويد بأنه خوف غامض عند مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه إذ أنه رد لخطر غريزي داخلي أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته.
 ويفرق فرويد بين ثلاثة أنماط من القلق العصبي هي:

1-2-3- القلق الهائم (الطلق):

وهو القلق الذي يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية والشخص المصاب وهذا النوع من القلق يفسر كل ما يحدث له بالسوء، ويتوقع دائما النتائج السلبية.

¹ محمد عبد الطاهر الطيب.. مبادئ الصحة النفسية.. ط8.. الإسكندرية، دار المعرفة: 1994.. ص282.

² علي كمال.. النفس انفعالها وأمراضها وعلاجها.. ط1.. مصر، دار المعرفة: 1996.. ص70.

³ حسن منسي .. الصحة النفسية.. ط1.. الأردن، دار الكندي للنشر والتوزيع: 1998.. ص121.

⁴ فاخر عاقل.. معجم علم النفس.. ط2.. لبنان، بيروت، دار العلم للملايين: 1977.. ص117.

⁵ thomas Raymond.- la préparation psychologique du sports.- 2esme Ed, paris

Viqot :1997.- p19.

1-2-4- قلق المخاوف الشاذة (المرضية):

ويقصد به المخاوف الشاذة الغير معقولة التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسير واضحاً، وهذا النوع من القلق يرتبط بشيء خارجي معين وعادة لا يوجد ما يبرر حدوث النوع من القلق.

1-2-5- قلق الهستيريا:

وهذا النوع من القلق قد يبدو واضحاً في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى، أو غالباً ما يرتبط ببعض الأعراض الهستيرية مثل: الإغماء وصعوبة التنفس الرعشة.¹

1-3- أسباب القلق:

1-3-1- أسباب وراثية:

أكدت الأبحاث والدراسات التي قام بها علماء النفس على التوائم المتشابهة وعلى العائلات أن 10% من أبناء وأخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض، وقد وجد " تسليتر " و " شليدز " أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة يصل إلى 5% ، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت نسبته في التوائم الغير حقيقية فوصلت إلى 40% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دوراً فعالاً في استعداد للمرض، وقد تزايدت أعراض القلق لدى الرجال.²

1-3-2- أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين السمثاوي والباراسمثاوي وخاصة السمثاوي الذي هو مركز في الدماغ بالهيبوتلاموس، وهو وسط داخل الآليات العصبية الخاصة بانتقال هذه الأخيرة يسبب نشاطها هرمونات عصبية كالأدرينالين والنورادريالين والتي يزداد تنبيهها في الدم، فينتج مضاعفات.³

1-3-3- نزع غرائز قوية :

يمكن أن ينشأ القلق عندما ننزع الغرائز القوية مثل: غريزتي الجنس والعدوان نحو التحقيق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من إشباع مثل هذه الغرائز، ويحدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، وفي 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 والمشاكل.⁴

¹ محمد حسن علاوي.. مرجع سابق، 1994.. ص 277، 278.

² مصطفى غالب.. الإسلام، القلق، الخجل.. منشورات دار الهلال: 1980.. ص 80.

³ كاظم ولي أغا.. علم النفس الفيزيولوجي.. ط 11.. بيروت، دار الأفق الجديدة: ص 311.

⁴ فخري الدباغ.. أصول الطب النفسي.. ط 3.. بيروت، دار الطليعة للطباعة: 1983.. ص 97.

1-3-4- تبني معتقدات فاسدة :

من مسببات القلق أن يتبنى الإنسان معتقدات فاسدة متناقضة ومخالفة 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 مصدر للقلق وعدم الاطمئنان وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة بالعوامل مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق.¹

1-3-5- الأفكار والمشاعر المكبوتة :

من مصادر القلق تلك الأفكار والمشاعر المكبوتة والخيالات والتصورات الشاذة والذكريات للأخلاقية التي تترك شعورا بالذنب لدى الأفراد وهي أفكار يشعر صاحبها بأنها مكروهة محرمة، وكل نشاط بدني أو فكري مخالف للتقاليد والنظم الأخلاقية المتعارف عليها في المجتمع ما من شأنه أن يقلل راحة صاحبه النفسية ويحطم هدوءه وثقة الناس به، أوقد يحاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية وهذا ما يكلفه جهدا ويحول جزءا من توتر وانطواءه، أو تقل فعاليته وإنتاجه.²

1-3-6- عامل السن :

إن لعامل السن أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض عن الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم والغرباء والحيوانات أو في هيئة أحلام مزعجة، أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهرا آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الجماعي خصوصا عند مقابله الجنس الآخر والإحساس بالذات.³

1-3-7- حالات قلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي واللاواعي يسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا.

1-3-8 حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم و أن كذلك فهي تثير غرائز معادية توقف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق.⁴

1-4- آثار القلق:

إن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية بل يتعدى إلى النواحي الجسمية، صحيح أن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي لكن كما هو معروف فإن الجهاز العصبي (الأعصاب) منتشر في جميع أعضاء

¹ حامد عبد السلام زهران.. الصحة النفسية والعلاج النفسي.. ط 2.. القاهرة، عالم الكتب: 1979.. ص 397.

² بوعلو الأزرق.. الإنسان والقلق.. ط 1.. مصر، سيناء للنشر: 1993.. ص 76 .

³ نوري حافظ.. المراهق.. ط 2.. المؤسسة العربية للدراسات والنشر: 1995.. ص 195.

⁴ بهج شعبان.. التغلب على الخوف.. بيروت، الموسوعة النفسية: ص 24.

الجسم ومسيطر على فعالياته، وعلى هذا الأساس فإن أي ارتباك في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الأعضاء بشكل أو بآخر كمايلي:

1-4-1- التوهم:

وهو الإحساس بمرض مزمن، يجعله مشغولا في جميع الأحوال بالنظر إلى داخل نفسه، بدلا من مواجهة العالم ومحاولة التكيف معه بالأخذ والرد، وبذلك يتخيل للمصاب بأن العالم قاعد لمحاربتة لا خفاق مسعاه، فينتهي الأمر بفشله باستمرار .

1-4-2- في الوظائف الجسمية:

وتظهر في ازدياد نشاط الجهاز العصبي، خاصة إذا استمر طويلا ويؤدي إلى زيادة في التوتر العقلي، والإحساس بالتوتر وعدم الاستقرار وزيادة الحركة وكذا الاضطراب في النوم...الخ.

1-4-3- الاستهتار بالحياة:

ويظهر عند الأشخاص الذين لهم ميل لاشعوري وعدم الحرص على الحياة ويلجئون في ذلك إلى استعمال عدة وسائل للتخلي بها عن الحياة أو العيش في اللاشعور كالإدمان على الخمر بأنواعه.

1-4-4- الجمود الذهني:

وهو الإثبات بالإجراء السلوكي، ولكن بطريق غير صالح وهو نوعين:

1- العون أو النقص في القدرة على التعبير

2- تعطيل الفكر المجرد لغرض الهروب من حالات التوتر.

1-5- مفهوم القلق في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على الأداء الرياضي، إن التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء عند الاستشارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.¹ حيث أوضح " كاتل " و " شايز " وجود عاملين للقلق هما قلق السمة وقلق الحالة ثم جاء "سيبليرجر" وأستطاع التمييز بين جانبيين هامين للقلق هما:

- جانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة (هو ما يعرف سمة القلق).

- جانب القلق الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة (هو ما يعرف بحالة القلق).²

¹ أسامة كامل راتب.. علم نفس الرياضة : المفاهيم -التطبيقات.. ط2.. القاهرة ، دار الفكر العربي: 1998.. ص170.

² صدقي نور مجيد.. علم نفس الرياضة (المفاهيم الرياضية ، التوجيه ، الإرشاد النفسي).. ط1.. القاهرة ، المكتب الحديث الجامعي: 2004.. ص229.

ويعرف القلق أيضا على أنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر والضيق والألم.¹

من خلال تأثيرات القلق الإيجابية والتأثيرات السلبية نستنتج أن للقلق عدة أنواع منها:

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

- **سمة القلق:** هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.²

1-6- القلق عند الرياضي:

ينظر إلى القلق عند الرياضيين على أنه مفهوم متكون من عدة أبعاد يحددها بشكل رئيسي بعدين هما:

1-6-1- القلق الجسمي:

وهو إدراك الاستثارة الفسيولوجية أو الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي (اللاإرادي) كألام المعدة، وتصيب العرق، وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

1-6-2- القلق المعرفي:

ويقصد بالإنزعاج بالنسبة لأداء الرياضي وهو الشعور بانفعالات غير سارة أو الاهتمام المعرفي بنتائج الفشل في الأداء.

وهناك بعض آخر انبثق من القلق المعرفي وهو الثقة بالنفس والذي يظهر في الانفعالات الإيجابية والمثابرة وبذل الجهد، كما أن القلق يصنف إلى نوعين هما:

أ- قلق معوق:

يعوق اللاعب عن الأداء الجيد ويسبب له الاضطرابات والتوتر وعدد من الرياضيين يكونون واعين ومنتهيين للتأثيرات السلبية الممكنة للقلق والتي تظهر جلية في الأداء والتي بعضهم يبالغ في الاستجابة لها مما يسبب لهم زيادة القلق.

ب- قلق ميسر:

يساعد اللاعب على الأداء الجيد ويشكل دافعا له للعب بشكل أفضل وتقديم كل إمكانياته، وهناك بعض الرياضيين ينظرون إلى القلق على أنه شيء يساعدهم على الأداء بفضل قدراتهم. ويمكن القول بأن القلق لا يسير على وتيرة واحدة بنفس القوة والشدة وإنما يتغير تبعا لعوامل عديدة تؤثر بحالة القلق عند الرياضيين كالنمط العصبي والخبرة والحالة التدريبية وموعد المنافسة .

وكل بعد من أبعاد القلق يتغير بصورة مختلفة عن الأبعاد الأخرى ف نجد اللاعب يفكر في المباراة في فترة ما في حين أنه يظهر أعراض استثارة فسيولوجية في فترة لاحقة وقد يكون العكس بالنسبة للاعب آخر ولمعرفة كيف تؤثر

¹ سغوموند فرويد.. ترجمة د عثمان النجاتي : الكف ، العرض ، القلق.. الجزائر.. ص13.

² أسامة كامل راتب.. مرجع سابق ، 1998.. ص.157.

انفعالات الرياضي على أدائه يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار عاملين أساسيين هما: طبيعة شخصية الرياضي وطبيعة الموقف.¹

1-7- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام مختلف الأساليب للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة ، يمكن استخدام أساليب أو قياس حالة قلق المنافسة ، ومن خلال تحقيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين، يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي، إضافة إلى استخدام هذه المقاييس ويمكن للمدرب أن يتعرف على سبيل المثال ما يلي:

1- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي والخاصة في موقف المنافسة كمؤشر في زيادة القلق، فعلى سبيل المثال فإن لاعب كرة القدم الذي يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة، ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح وتزداد أخطاؤه فإن ذلك يمكن أن يكون مؤشر لزيادة القلق.

2- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق، ومن أمثلة ذلك لاعب كرة القدم الذي يفشل دائما في تسجيل ضربة الجزاء في الدقائق الأخيرة لمباراة كرة القدم عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.

3- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق .

4- يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعاء الإصابة مؤشر القلق المنافسة الرياضية. فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي تحدث له الإصابة كثيرا أثناء المنافسة وخلال مواقف المنافسة، ربما يرجع بسبب ارتفاع القلق، وإن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة ولا محددة أنه يريد المشاركة في المنافسة ويخشى الفشل ونتيجة لهذا النوع من الصراع فإنه يبحث عن تبرير قبول لعدم الاشتراك في المنافسة، فيدعي أن لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفتقد القدرة على ممارسة نتيجة الإصابة.²

1-8- مفهوم قلق المنافسة الرياضية:

قلق المنافسة الرياضية هو الحالة الانفعالية التي تنتاب اللاعب الرياضي قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية نتيجة الخوف أو توقع الفشل وتحدث عند دخول اللاعب مكان المنافسة وينتج عنها تغيرات فيزيولوجية وبيوكيميائية.³

¹ ياسين رمضان .. علم النفس الرياضي.. ط1.. عمان ،الأردن، دار أسامة للنشر والتوزيع: 2008.. ص 98،97.

² أسامة كامل راتب.. مرجع سابق ، 1998 .. ص194.

³ هالة مصطفى إبراهيم .. فسيولوجية قلق المنافسة الرياضية.. ط1.. الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: 2008.. ص20.

ويقصد به القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية وهو نوع خاص من القلق يحدث للاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسة الرياضية، ويعرفه "أسامة راتب" (1990) عن "سيلبرجر" بأنه "الميل لإدراك مواقف المنافسة الرياضية لمهددات والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر تتسم بالخوف والتوتر. ويصنف مفتى حماد قلق المنافسة الرياضية الى سمة قلق المنافسة الرياضية و حالة قلق المنافسة الرياضية :

1-9- سمة قلق المنافسة الرياضية:

ويعرفها "حسن علاوي" (1998) عن "ما رتتز" بأنها: "ميل اللاعب الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر إلى أنه يمكن التنبؤ بأن اللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة على أنها مهددة له، وبالتالي يشعر بمستويات عالية من القلق في هذه المواقف بالمقارنة باللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية".¹

1-10- حالة قلق المنافسة الرياضية:

1-10-1- مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية:

ويعرفها "أسامة راتب" (1990) عن "مار تنز" بأنها: انفعال ذاتي مباشر مرتفع الشدة يحدث عند إدراك التهديد أو الخطر في مواقف المنافسة الرياضية التي تهدد مكانة اللاعب الرياضي وقد يصاحب هذا الانفعال آثار ايجابية أو سلبية على مستوى أدائه.

1-10-2- حالة قلق ما قبل المنافسة :

وهي الحالة التي تستغرق يوماً أو عدة أيام تقريبا قبل إشراك اللاعب في المنافسة الرياضية.

1-10-3- حالة قلق بداية المنافسة:

وهي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (بضع ساعات أو دقائق) قبل الإشراف اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة.

1-10-4- حالة قلق المنافسة:

وهي الحالة الانفعالية التي تنتاب اللاعب أثناء المنافسة نتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات.

1-10-5- حالة قلق ما بعد المنافسة:

وهي الحالة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة، وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها وخاصة في حالة الهزيمة وعدم تحقيق المستوى المتوقع.²

¹ هالة مصطفى إبراهيم.. مرجع سابق، 2008.. ص33.

² هالة مصطفى إبراهيم.. مرجع سابق، 2008.. ص34-35.

تعطيل الفكر المجرد لغرض الهروب من حالات التوتر.¹

1-11- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين :
* نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم المناسبة فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.

* يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظة لمظاهر القلق.

* عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى اللاعب أو أكثر، يجب أن يسعى لمعرفة الأسباب بجمع المعلومات وافية عن حالة الرياضي في ممارسة اللعبة.

* يجب على المدرب أن يعقد جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تتخفض شدتها أثناء المنافسة.²

* يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة قلق قبل وأثناء المنافسة.

* يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات.

* يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عن التعامل مع اللاعبين نظرا لأن كل لاعب فرديته التي تميزه على اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع اللاعبين.

* التعاون مع الجهاز الطبي، حيث يجب على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب أو ضعف بعض الأدوية، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي.

* التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافسا له، بل مساعدا ومعاون له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.

* الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي.

* الاهتمام والحرص الزائد على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.³

* نظرا لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الرسائل التي تسهم تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة ومن ذلك على سبيل المثال:

¹ فيصل محمد خير الدين الزراد.. الأمراض العصبية والذهنية والاضطرابات السلوكية.. ط1.. بيروت، دار العلم: 1984.. ص 27.

² فاروق السيد عثمان.. مرجع سابق: 2001.. ص 201.

³ إخلاص عبد الحفيظ.. التوجيه والإرشاد النفسي.. ط1.. الإسكندرية، مصر: 2001.. ص 149.

- التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.
 - معرفة خصائص المنافسة وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.
 - استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة.
- * يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة، ويتحكم في انفعالاته، وألا يظهر الخوف أو القلق حيث إذا انتقل القلق والخوف من المدرب إلى الرياضي فيزداد الأمر صعوبة عندما يطلب من الرياضي التحلي بالثقة وعدم القلق.¹
- * يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين، حيث أن هناك غالباً ارتفاع مستوى القلق، ويفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي.

1-12- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية:

- تكمّن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية فيما يلي:
- * تنمية المهارات النفسية.
 - * التدريب والتعزيز الموجب.
 - * التدريب على الأسلوب العقلي.
 - * وضع الأهداف الرياضية، ومحاولة الوصول إليها عن طريق المثابرة.
 - * التذكّر بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وبخاصة قبل المنافسة الرياضية لتوفير الأمن النفسي للاعب بشكل مناسب.
 - * النمذجة: ويتم ذلك في أفلام أو مواقف يرى اللاعب خلالها كيف يتصرف الآخرون في مواقف المنافسة الرياضية.
 - * أسلوب التحصين المنتظر: ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج ثم تعويض الشخص المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.²

¹ أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضية ، المفاهيم والتطبيقات .. ط1.. القاهرة ، دار الفكر العربي: 1997.. ص202.

² ياسين رمضان.. مرجع سابق، 2008.. ص127.

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي قبل وأثناء المنافسة والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها. كما وضحنا فيه أيضا تأثير القلق على الرياضي، لذا يجب على المدربين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

الفصل الثاني

الحنا فسطة

والأداء الرياضي

تمهيد:

إن المنافسة الرياضية موجودة في الحياة اليومية وهي متواجدة في الحياة الاقتصادية والسياسية وبصفة عامة وهي صراع بين الأشخاص أو مجموعة من الأشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو إلى نتيجة ما، والرياضة هي الميدان الوحيد الذي سيثري أكثر معلوماتنا حول المنافسة.

إن كل مشاركة رياضية في أي رياضة في أي منافسة لا تعني دوما معنى شخصيا لكن أن تكون ذات أهمية اجتماعية لأن كل رياضي يمثل مجموعة سواء نادي أو بلد أو دولة ما.

المنافسة الرياضية هي نشاط يحاول كل مشترك الفوز، بمعنى يجب على الرياضي أن يبذل جهدا بدنيا ونفسيا هاما.

للمنافسة الرياضية دور كبير في التحضير حيث هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في تطور تجديد الاستعدادات، ومن هنا فواجب المدربين أن يبينوا للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر ايجابية عن الرياضيين.

ونظرا للأهمية البالغة للأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية في أي رياضة كانت وبالخصوص كرة القدم بأنها تعتمد على العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والحركية والمهارية، وحتى أهم العوامل التي تحقق للفريق التفوق والنجاح هو الأداء الرياضي بشكل من قبل اللاعبين، وهذا لكي يتمكن كل واحد من تنفيذ واجبه أثناء اللعب بصورة صحيحة.

2-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل المهمة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة مواجهة منافسين آخرين .

تعرف المنافسة الرياضية عن "ستار" (star) (1961) على أنها: كل سلم لعب أو رياضة تستدعي صراعا أو منافسة مع الذات أو مع الآخرين.¹

في حين المنافسة الرياضية عند "كروش" هي: صراع بين الأفراد أو مجموعات الأفراد للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة.²

ويعرف "مارتيز" المنافسة الرياضية على أساس أنها: العملية التي تتضمن مقارنة أداء الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل وهذا الشخص يكون على وعي بمحكات المقارنة وبمقدوره تقييم عملية المقارنة .

أما محمد حسن علاوي يرى أنه يمكن تعريف المنافسة الرياضية بأنها: موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب.³

2-2- أنواع المنافسات الرياضية:

تنقسم المنافسة الرياضية إلى أصناف تبعا للوظائف التي تمارسها وهي أربعة:

2-2-1- المنافسة التحضيرية:

وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة تكتيكية لمنافسة وتحضير الرياضيين إلى المواجهة.

2-2-2- المنافسة المراقبة:

تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حالتهم التحضيرية ودور المنافسات الرياضية.

2-2-3- المنافسات الإقصائية:

هي منافسة تستعمل خاصة في الرياضات الفردية وتسمح بتصنيف مشاركين وتكون الفرق التي تشارك في المنافسة الرسمية تبعا لقوانين معروفة من قبل.

2-2-4- المنافسات الرسمية:

حسب (PLAMAATOV) إن وظيفتها هي أن تكون فرصة الفوز أو النيل على المرتبة المشرفة وأن المنافسات تشكل عنصرا لا بديل له من تكون الرياضيين، ولهذا السبب توصل المختصين إلى مرحلة نهائية لتحضيرات واعتبروا منافسين ويجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة.

¹ richard b altermein.. manuel de psychologie du sport.. éd vigot, paris : 1983.. p23.

² Richard b altermen..idm, 1983..p95.

³ محمد حسن علاوي.. علم التدريب والمنافسة الرياضية.. القاهرة ، دار الفكر العربي: 2002.. ص29.

1- يجب اختيار المنافسات بإتقان من حيث أيامها ومستوى صعوبتها ويجب أن تكون مكيفة في مرحلة التحضير للرياضيين.

2- لا يمكن للرياضي المشاركة في المنافسة إلا إذا كان مهياً بدينا، تكتيكياً، نفسياً للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المنافسة والمقابلة.

3- يجب على المنافسة أن تغطي جو المواجهة الشديدة غير المشروطة في التثبيت التام للوظائف المتبقية.

4- الصلة بين التدريب والمنافسة يجب أن تكون مخططة من جهة هذين الآخرين ليُشمل نهاية المرحلة لتطوير التحضير.¹

2-3- أشكال تقسيم المنافسة الرياضية:

قام كل من كمال الدين عبد الرحمان درويش وقصري سيد مرسي وعماد الدين عباس أبو زيد بتصنيف المنافسة إلى عدة أشكال هي:

2-3-1- التنافس الجماعي: (فريق ضد فريق): وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دوراً رئيسياً وهما للنجاح من تحقيق أهداف المشاركة، حيث تظهر قدرات ومهارات الأفراد معاً لخدمة بعضهم البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعة، وغالباً ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق.

2-3-2- التنافس الفردي: (لاعب ضد آخر)

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

2-3-3- تنافس الفرد لنفسه:

وهنا يكون الهدف تحقيق أفضل مستوى للاعب نفسه، مقارنة بكل مع نفسه وقدراته، وتشتمل 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 تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن.²

2-4- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية:

لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة.

¹ محمد عادل.. التربية البدنية للخدمات الاجتماعية.. دار النهضة العربية: 1995 ..ص67.

² كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون.. مرجع سابق.. 2002 ..ص347.

ولا يتوقف أثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة مثل: الفوز أو الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية. ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر: ماير (meyr) أن تلك الدراسات تكمن في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

* أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

* النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

* عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

ويضيف "ماير" أن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي من خلال زيادة الدافعية أن الأفراد سوف يبذلون جهداً أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في كثير من الأحوال.¹ ومن بين أهم الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية النقاط التالية:

* تحظى المنافسات الرياضية بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية.

* تتميز المنافسات الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة مباشرة.

* تتفرد المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث في كثير من جوانب الحياة اليومية، ويختلف أثر الجمهور على الرياضي وفقاً للسمات النفسية المميزة له.

* تجري المنافسات الرياضية وفقاً للوائح وقوانين محددة من قبل إتحاد اللعبة موضع المنافسة مما يترتب عليه تحديد النواحي الفنية والتنظيمية لنوع نشاط الرياضي، وكذا سلوك اللاعبين الذي يتناسب مع تلك الأمور.

* تتطلب المنافسات الرياضية ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية والسمات الخلقية والإرادية للرياضي.

* يرى بعض الرياضيين أن التنافس الرياضي بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز على الآخرين وتسجيل الأرقام، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية من النواحي التي يسعى إليها مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الوحيد.

* إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب، بل أيضاً على الدوافع الاجتماعية مثل: رفع شأن الفريق، سمعة النادي، الوطن، إذ إن ذلك يعد من أهم القوى التي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.²

* تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بشخصية الرياضي من خلال تنمية وتطوير مهاراته وقدراته وتشكيل سماته الخلقية والإرادية، وتؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل: الإدراك، الانتباه، التفكير والتصور.

¹ ياسين رمضان.. مرجع سابق، 2008.. ص 118

² ياسين رمضان.. مرجع سابق، 2008.. ص 119.

*تعد المنافسات الرياضية مصدرا لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة في أثناء المنافسة الواحدة، لارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة.

*وقد يكون للتنافس بعض الجوانب السلبية حيث يتسم بالعنف الزائد الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المتنافسين، أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم ومهاراتهم، مما يجعل الفوز قاصرا على فريق منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني، وإذا ما تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية التي تؤكد ضرورة :

- الالتزام بقواعد شرف الرياضي.

- قبول قرارات الحكام.

- اللعب النظيف.

- التواضع عند الفوز.... وغيرها.

فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة الرياضي، والتي تحفز الرياضي للوصول لأعلى مستويات الرياضية.

2-5- الأخطاء النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية:

فيما يلي تلخيص المجلس الدولي للرياضة والتربية البدنية، ومحمد حسن علاوي، وعمور بدران للأخطاء المرتبطة بالمنافسات الرياضية ورياضة البطولة في:

2-5-1- التطرق في اشتراك الشباب:

يزداد اشتراك البالغين، وكذا الأطفال في المسابقات الرياضية يوما بعد يوم، وهذا تطور طبيعي ومحبيب، ولكن يجب أن نتجنب التطرف في التمرين، وفي الاشتراك في المسابقات، وفي الأهمية التي نعطيها للنتائج، فقد يشكل هذا التطرف تهديدا لصحة اللاعبين وتوازنهم النفسي.

2-5-2- التوجيه الاجتماعي السيئ:

قد يتوهم الرياضيون الشباب أن كثيرا من الفرص في بناء حياتهم، وحياة أسرهم متوقف على النجاح الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية، وما يجنونه من ورائه ، وهذا بسبب ما يتلقون من نصح من آبائهم وقادتهم الرياضيين، ولكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات إلا في فرص نادرة للغاية.

وحتى إذا تم ذلك، فإن وظيفتهم في مجال الرياضية قد لا تكون أفضل وسيلة للوصول إلى التحقيق الكامل لشخصيتهم، فإذا كان أحد الأبطال قد وصل إلى مرتبة رياضية عالية على المستوى القومي والدولي، وبالتالي يستطيع أن يكسب عشيه، فإنه بوجود الآلاف الآخرون الذين يجذبهم الأمل الواهي في الشهرة القصيرة

الأجل، فينقطعون مبكرا عن دراستهم أو تدريبهم المهني ليقفوا متأخرين للغاية إنهم قد اختاروا الطريق الخطأ و عرضوا مستقبلهم للخطر.¹

2-5-3- تعاطي العقاقير المنشطة:

ينبغي للرياضي معرفة العقاقير المسموح بها سواء في أثناء التدريب أو خلال فعاليات المنافسة الرياضية، وذلك من خلال معرفة قوائم الأدوية المحظورة التي تعمل زيادة القدرات البدنية، وكذلك قدرات التحمل، مما يجعل الرياضة في موضع غير شرعي وغير جائز، والصادرة عن اللجنة الأولمبية الدولية والاتحادات الرياضية الدولية. وكذلك معرفة الأساليب المحظورة، مثل نقل الدم أو تبديل الدم أو إضافة دم يحوى نسبة كبيرة من الهيموغلوبين، وبناء على ذلك فالأدوية المسموح بها هي كل ما لم يرد ذكره في القوائم المعرضة للتبديل سنويا، ولكن مع ذلك كله، هناك أدوية وعقاقير مسموح بها تضم مجموعات من الأدوية الشائعة الاستعمال التي قد يساء استخدامها في الوقت نفسه، ولذلك فالمشكلة ليست محصورة فقط في الأدوية المحظورة، بل تمتد إلى الأدوية الأخرى، وهذا التصرف يهدد أسس الرياضة التي تعتمد على التدريب والتمرين والاهتمام بالناحية الغذائية .

2-5-4- المنبهات النفسية:

ويمكن تعريفها بأنها : "أدوية منبهة تؤثر في الجملة العصبية المركزية والمحيطية، وتأثيرها يتوقف مع تغير في الطباع والتصرف، وهي تعمل على زيادة عدد وسرعة النواقل العصبية، وتهدف في الأساس من حيث المبدأ إلى زيادة القدرة البدنية، زيادة التحمل عبر تنبيه الجهاز العصبي، تغير في السلوكات العامة لفترة قصيرة. وهذه الأدوية تزيد من الإنتباه أو اليقظة، وتدفع إلى الاعتماد عليها حيث يشعر بالنشاط والانشراح بعد تناولها.²

2-5-5- التعصب:

إن إدراك أي مشكلة ومدى خطورتها، هو الوعي في محاولة إيجاد حل لتلك المشكلة، ويعد البداية الأولى لمعرفتها فمشكلة التعصب لدى الإنسان، هي مشكلة جوهر وجود الكيان الإنساني السوي، فإذا ما أمن الإنسان بهذا النمط من السلوك في التعامل مع إنسان ما بعينه أو مجموعة ما بعينها، فهو يعد اضطرابا في معيار الصحة النفسية والعقلية، وهو صراع داخلي يحدث للإنسان ويتم عن اختلال التوازن.³

2-6- المتغيرات النفسية المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

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

¹ ياسين رمضان.. مرجع سابق، 2008.. ص 121

² ياسين رمضان.. مرجع سابق، 2008.. ص 122

³ ياسين رمضان.. مرجع سابق، 2008.. ص 123

ومن المعروف أن لكل لاعب مستوى معين من الاستثارة والتوتر سيساعده على إظهار أفضل أداء رياضي، ويطلق على مستوى التوتر والاستثارة المناسب لكل لاعب مصطلح المستوى الأمثل للتوتر والاستثارة فمستوى معين من الخوف أو القلق لدى أحد اللاعبين قد يساعده على أفضل أداء، بينما نفس المستوى من الخوف أو القلق قد يعوق لاعبا آخر عن تحقيق أداء أفضل، وترتبط المنافسات بمجموعة من المتغيرات التي تزيد من حدة الانفعالات للاعب، ومن ثم قد تحيده على المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة، الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة.¹

2-6-1- الضغط الانفعالي:

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

2-6-2- المنافسة السابقة:

يؤثر عدد ومستوى المنافسات السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوي توتره في المنافسات اللاحقة فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوي قد تعرضه للحالات التوتيرية غير مناسبة له.

2-6-3- الاستعداد للمنافسة:

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

2-6-4- مستوى المنافس:

كما ارتفع مستوى المنافس أو إدراك اللاعب أن قدرات المنافس تغرق قدراته الشخصية، يؤدي ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى توتره .

2-6-5- غموض المنافسة:

يؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى المزيد من العبئ النفسي الأمر الذي يزيد من توتره.

2-6-6- نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة الرياضية 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 دورتين.²

2-6-7- ترتيب المنافسة:

¹ أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين.. سيكولوجية الفريق الرياضي.. القاهرة، دار الفكر العربي: 2001 ..ص215.

² أحمد أمين فوزي طارق محمد بدر الدين.. نفس المرجع، 2001 ..ص210.

تختلف حدّة الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية حسب ترتيبها، فحدّة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدّة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور النهائي وكذلك منافسات الدور النهائي.

2-6-8- أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدّة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية.¹

2-7- مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة وسلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة من أجل بلوغ حاجاته وأعراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أوالمجال التعليمي أوفي المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" على أنه إيصال الشيء إلى المرسل إليه:

وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا.

وللأداء الرياضي مستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.

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

- مفهوم الأداء: هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على إثنين هما:
*أولا: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤوليته.

*ثانيا: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أدائه لعمله، وأن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة، والاستعداد، الدافعية وأغلبها تشكل مفهوم الأداء.²

2-8- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء الرياضيين خلال المنافسة:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:
- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

¹ أحمد أمين فوزي طارق محمد بدر الدين.. مرجع سابق، 2001، ص 211

² نزار مجيد الطالب.. علم النفس الرياضي.. بغداد العراق، دار الحكمة للطباعة: 1983، ص 214-215.

- كيفية التحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.
- وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عالي من الكفاءة الحركية سواء من خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية إيجابية ويؤثر على ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:
- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية والتنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر على حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الإنجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي على ارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

-العلاقة النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحكم أو تماسك المدرب بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.¹

2-9- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

إن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في وحدة من الفئات الأربع والمحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا، وهذه الفئات هي:

2-9-1- المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب توجيه التقدير للرياضيين على هذا الإنجاز، كذلك من أهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم. إضافة إلى ما سبقا يجب عدم التركيز على المكسب بالرغم من أنه شيء مستحب ولكنه يوجه التركيز أكثر نحو الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة،

¹ أسامة كامل راتب... علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) ... ط3... القاهرة ، مصر، دار الفكر العربي: 2000 .. ص406.

وهي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه الإيجابي البناء وليس النقد البناء.

2-9-2- المكسب والأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا، فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس لنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكفي الرياضيين أنفسهم على النتائج وينسون ذلك لقدراتهم وجهودهم وذلك يخالف الواقع.

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

2-9-3- الخسارة والأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقسى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، كيف يمكن للمدرب تدعيم النواحي الايجابية للأداء وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوي للرياضيين أو الفريق؟

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

*تقدير الجهد والأداء المتميز بالرغم من الخسارة.

*الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء والجهد الجيد.

*يمكن التقليل من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل الأثر السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

2-9-4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة فمن الأهمية أن يعزي الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد، والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والنفسية، كما أن من أهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيف.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة وإرجاء ذلك التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، بالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداء حسنا.¹

2-10- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري لدى الرياضي:

2-10-1- موقع المنافسة:

¹ أسامة كامل راتب.. مرجع سابق ، 1998.. ص 405.

تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها فالمنافسة التي تقاس التدريب تختلف على 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.

2-10-2- اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ المنافسة عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعب تأثيرا سلبيا وهذا غالبا يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلاف واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه.¹

2-10-3- 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 النجيل يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، واللاعب الذي تعود التدريب على البلاط يخاف من المنافسة التي على الباركي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمباز.

¹ أحمد أمين فوزي ، طارق محمد بدر الدين.. مرجع سابق، ص 217 ، ص 218.

خلاصة :

ما يمكن استخلاصه في هذا العرض، هو أن المنافسة الرياضية لها دور كبير وهي ركن أساسي في حياة الرياضي وفي كرة القدم، تتميز المنافسة الرياضية بمختلف خصائصها والمتغيرات المؤثرة في انفعالاتها، بحيث تعتمد على الدوافع الشخصية للفرد، وكذلك مجموعة من الدوافع الاجتماعية، وتتوقف حدة التنافس على مدى حاجة الفرد لإشباع الدافع، وتتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع انفعالاتها منها الإيجابية والسلبية فهي تتحكم فيها عدة متغيرات ولها عدة أنواع.

أما الأداء الرياضي يعتبر عامل أساسي لنجاح أي فريق رياضي، فالأفراد تتحكم فيه عدة عوامل متداخلة فيما بينها ومهمة ومكاملة، بالإضافة إلى دور المدرب في تحسين الأداء والمستوى الرياضي للاعب، بحيث يساعده على التحليل الجيد و المفيد وبالتالي تكون هناك مردودية وأداء أحسن، كذلك يثبت الأداء الرياضي للاعب ويعتبر هذا الأخير مؤشر هام معبر عن ارتفاع وازدهار كافة الجوانب.

فيعتبر الأداء الرياضي حوصلة الإعداد البدني والمهاري والخططي والتنافسي بحيث من خلالها يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى أداء الرياضي، وبذلك العمل على تحسينه بطرق علمية.

الفصل الثالث

حارة القدم والفئة العصرية

15 - 17 سنة

تمهيد:

تعتبر كرة القدم أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوها بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد " جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، قال مازحا: "إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي" دلالة على أن، رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب أو الرياضات الأخرى، كما اكتسب شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا .

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكرنا نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر..... الخ ، وذكرنا أيضا المرحلة العمرية (15-17) سنة.

3-1- تعريف كرة القدم :

- **تعريف لغوي:** كرة القدم " foot Ball » هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالرقبي "rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها وتسمى "soccer".

- تعريف اصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع ".¹

3-2- تاريخ كرة القدم:

3-2-1 في العالم :

لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة ويذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الإنجليز حسب المؤرخون تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم في اليابان كانت تدعى "kemari".²

وهناك في ايطاليا لعبة كرة قديم تسمى "الكاليشو calicio" كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة بمناسبة عيد " سان جون sanjon".³

كما ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم "تسو -شوي tsu-shu" أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقدار قطره قدم واحد،⁴ وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830.

على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأول (soccer) والثانية (rugby)، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج، وفي عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " وجاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد إنجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت بإتحاد الكرة، وبدأ الدوري باثني عشر فريقا وسنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم وينافس على بطولتها خمس عشر فريقا .

¹ رومي جميل.. كرة القدم.. ط1.. بيروت ، لبنان، دار النفاض: 1986.. ص 50-52.

² مختار سالم.. كرة القدم لعبة الملايين.. ط2.. بيروت ، لبنان، مكتبة المعارف: 1988.. ص15.

³ حسن عبد الجواد.. مرجع سابق، 1984، ص 15.

⁴ مختار سالم.. نفس المرجع، 1988، ص 12

3-2-2- في الجزائر :

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولودية الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الإتحاد الرياضي الإسلامي لوهران وانضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 أبريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العلم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطني من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي والاستعراضية، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 الى 1985 التي شهدت نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني بنيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو 1980.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا و هو الفريق الألماني الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، وتحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر.¹

3-3- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي تنشأ فيها .

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1-مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك).

2-المدرسة اللاتينية .

3-مدرسة أمريكا الجنوبية.²

3-4- قوانين كرة القدم :

3-4-1- القانون الأول : ملعب كرة القدم

¹ مجلة الوحدة الرياضية.. عدد خاص.. الجزائر، 18/06/1982.. ص 10 .

² عبد الرحمان عيساوي.. سيكولوجية النمو.. لبنان، دار النهضة العربية: 1980.. ص 72.

- الأبعاد : يجب أن يكون كرة القدم مستطيلا ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية .

- الطول : الحد الأدنى 100م

الحد الأقصى 110م

- العرض : الحد الأدنى 64م

الحد الأقصى 75م

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44م وطوله 7.032م.¹

3-4-2- القانون الثاني : الكرة

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

3-4-3- القانون الثالث : مهمات اللاعبين

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

3-4-4- القانون الرابع : عدد اللاعبين

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 7 لاعبين احتياطيين.

3-4-5- القانون الخامس : الحكام

يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

3-4-6- القانون السادس : مراقبوا الخطوط

يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.²

3-4-7- القانون السابع : التخطيط

يجب أن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12سم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10م.

3-4-8- القانون الثامن : منطقة المرمى

عند كل من نهائي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 5.50م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

3-4-9- القانون التاسع: منطقة الجزاء

عند كل من نهايتي الملعب يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50م.

¹ الرابطة الوطنية لكرة القدم .. الدليل.. ط1.. الجزائر، عين مليلة، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع: ص 19.

² علي خليف وأخرون.. كرة القدم.. الجماهيرية العربية الليبية، 1987.. ص 255.

3-4-10- القانون العاشر: منطقة الركنية

من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50سم.

3-4-11- القانون الحادي عشر: المرمى

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32م من بعضهما ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44متر.¹

3-4-12- القانون الثاني عشر: التسلسل

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

3-4-13- القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد في ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاع باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.²

3-4-14- القانون الرابع عشر: الضربة الحرة

حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

3-4-15- القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء

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

3-4-16- القانون السادس عشر: رمية التماس

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

3-4-17- القانون السابع عشر: ضربة المرمى

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

الخصم.

¹ مفتي ابراهيم محمد.. الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم.. القاهرة، دار الفكر العربي: 1999.. ص 267، 269.

² علي خليفي وآخرون.. مرجع سابق، 1987.. ص 255.

3-4-18- القانون الثامن عشر: التهديف

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزاً.

3-4-19- القانون التاسع عشر: الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم يلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركل من هذا الموضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15م¹.

3-5- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخططية، النفسية، البدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات فإن التحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.²

3-5-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولأن اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوى البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، نلتحق من أن معايير الاختبار لا تتركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتوقف لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على أخرى من أجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام.³

3-5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة،

¹ مفتي إبراهيم محمد.. مرجع سابق، 1999.. ص 267 - 306 .

² حسن عبد الجواد.. مرجع سابق، 1984.. ص 25-27.

³ موفق مجيد المولى.. الإعداد الوظيفي لكرة القدم.. لبنان، دار الفكر: 1999م.. ص 09، 10.

وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفضل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تنقسم إلى مايلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع.

- القابلية إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.¹

3-5-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب المهمة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

* التركيز:

يعرف التركيز على أنه " تصنيف الإنتباه، وتثبيتته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الإنتباه).²

* الإنتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الإنتباه، الانسجام والإبتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الإنتباه هو حالة الاضطراب والتشويق والتشتت الذهني.

* التصور العقلي:

وسيلة عقلية من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل الإعداد للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

¹ موفق مجيد المولى.. مرجع سابق، 1999.. ص62.

² يحي كاظم النقيب.. علم النفس الرياضة.. السعودية، معهد إعادة القادة: 1990.. ص384.

***الثقة بالنفس:**

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فالبرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.¹

***الإسترخاء:**

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقة البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للإسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.²

3-6- المرحلة العمرية (15-17) سنة.

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتي الطفولة والرشد.

3-6-1- تعريف المرحلة العمرية (15-17) سنة:

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا. و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele و تعني الاقتراب من النضج.³

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها.⁴

و يرى دوروتي روجرز "Darati Rogers" أن للمراهقة تعاريف متعددة، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة ".⁵

وحسب اليزابيت هيرلوك 1973 (المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر).⁶

3-6-2- خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة:

***الخصائص المعرفية:**

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمنا إلا أن بعض المراقبين 1987 "Hayes" قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا و أن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات

¹ أسامة كامل راتب.. تدريب المهارات النفسية.. ط1.. مصر، دار الفكر العربي: 2003.. ص117.

² P THAM.- PREPARATION PSYCHOLOGIQUE DU SPORTIF.- ED1.- PARIS, 1991.- P72

³ سعاد محمد علي بهاور.. سيكولوجية المراهقة.. ط1.. دار البحوث العلمية: 1980.. ص 25.

⁴ فؤاد البهي السيد.. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة.. ط1.. مصر، دارالفكر العربي: 1957.. ص 257.

⁵ ميخائيل إبراهيم أسعد.. مشكلات الطفولة والمراهقة.. ط2.. لبنان، دار الأفق الجديدة: 1999.. ص 91.

⁶ حامد عبد السلام زهران.. علم النفس الطفولة والمراهقة.. ط5.. القاهرة - مصر، عالم الكتاب: 1995.. ص 20.

بينما يرى الآخرون أنه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات و يقترحه Guilford في المجال الرياضي: "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها".

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها¹.

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.

*الخصائص النفسية:

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وإنجازات الآخرين في المهارات الحركية، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبه و أمه، ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما أنه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليه، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.² في مرحلة الطفولة هذه خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد توفق قوته الواقع نفسه وتمتدح عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح.

*الخصائص الحركية و الجسمية:

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، و يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة والخفة، و يختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوبية وحجمها أكثر، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون أقل.

¹ فرج حسين بيومي.. بناء اختبارات معرفية لكرة القدم.. ط1.. عمان - الأردن، دار الفكر: 1986.. ص 71.

² حمدي عبد المنعم.. بناء اختبار معرفي.. ط1.. عمان - الأردن، دار الفكر: 1983.. ص 20.

***الخصائص الاجتماعية:** إن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث إنه لا يريد لها كونها تحد من حريته، و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن إستطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه وأثر على المجتمع الكائن به.¹

***الخصائص الانفعالية :**

يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل و تشمل هذه ما يلي:

- نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
 - تظهر على المراهق انفعالات متقلبة، وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا :
 - الصراخ ويرمي الأشياء، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية.
- يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.
- تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية، كالاعتزاز بالنفس، والعناية بالنفس، وطريقة الجلوس، والشعور بحقه في إبداء آرائه، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة.²

3-6-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (15-17)سنة:

* الاحتياجات المعرفية:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أو لا ثم التحليل العقلي المجرد، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية.

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها، ليصوغ منها المعرفة العلمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسنين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي جمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح، الوراثة، القياسات البدنية.³

ويرى البعض أن تكوّن القدرات العقلية، وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب أن يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة، فإن ذلك يتحقق بأن تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة.⁴

¹ مصطفى فهمي.. سيكولوجية الطفولة والمراهقة.. ط1.. مصر، مكتبة مصر: 1974 .. ص 233 - 234.

² مصطفى فهمي.. نفس المرجع، 1974.. ص 190

³ قاسم حسن حسين.. علم التدريب الرياضي.. ط1.. مصر، دار الفكر للطباعة: 1998.. ص 19.

⁴ طلعت منصور.. تنشيط نمو الطفل.. المجلد العاشر.. مجلة علم الفكر.. الكويت، 1989 - عدد 08.

*** الاحتياجات البدنية:**

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية، وتنعكس على القوة الحركية، فهناك آراء مختلفة حول تثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (15-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة.¹

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (CH WEINE-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة العضلية والبدنية هي هذه الفترة، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك وإن تدريب هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات.²

*** الإحتياجات النفسية الحركية:**

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية والنفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي، ولنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل وتساعد على سرعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس.

وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطورها.³

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يجتاحها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة، و أنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا و هرمونيا.

فتطبيقها بشكل صحيح وسهل يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل، كاللعب والمرح والتفكير... الخ، ويستطيع خلال الحركة أن يلتزم وأن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا وروحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها

¹ قاسم حسن حسين.. علم التدريب الرياضي.. مرجع سابق.. ص 19 .

² حنفي محمود مختار.. التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم.. ط1.. القاهرة - مصر، دار الفكر العربي: 1997 .. ص 23.

³ تاليف جوليا بانتوني.. ترجمة عبد الفتاح حسين.. التربية النفسية الحركية البدنية والصحية.. القاهرة - مصر، دار الفكر العربي: 1991 ..

والحركية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية، ويحتل الجانب الحركي والبدني مكانة هامة وأساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة وتظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره والجوانب الحركية والمعرفية.

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم، والتعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني.¹

* الاحتياجات الاجتماعية:

إن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel)"استمرارية النمو الاجتماعي والتكوين، وبالتالي أهمية وخصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة والفرح والابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الأنتربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة و الرياضة والتقدم عامة،وهنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الأبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع وفيما يحتاج إلى الإحساس والتصرف من خلال الخبرات الاجتماعية.²

إن عملية التربية عنصر هام وأساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد و اكتساب الصفة الاجتماعية والنفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع وتوقعات الآخرين في المواقف المختلفة، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، و يؤكد Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور و المهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.

¹ أحمد سليمان روبي.. الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي.. ط1.. القاهرة - مصر، دار الفكر العربي: 1996.. ص 54.

² ليمريلا كيران.. التربية الاجتماعية.. القاهرة - مصر، دار الفكر العربي: 1993.. ص 09.

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي، وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، و لهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

و لعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، و تعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين .

الجانب

التطابق

الفصل الرابع

المنهجية البحثية

والإجراءات البحثية

تمهيد:

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

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

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا حول موضوع " تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية - فئة أشبال - ، توجهنا إلى بعض أندية ولاية البويرة، واتصلنا بالمدرسين واللاعبين من أجل الوقوف على تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم. وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للمدرسين واللاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

4-2- المنهج المتبع:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.¹ وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث.²

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم و الصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الإرتباطية بين المتغيرات، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نراه مناسباً لدراستنا.³ فالمنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى يمر على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديد أهدافها ثم اختيار الفرضيات و وضعها، اختيار العينة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها مع وضع قواعد تصنيف البيانات و وضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومفهومة.

4-3- تحديد متغيرات البحث:

إن تحديد متغيرات البحث له أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً، أنه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلباً على مسار إجراء دراسته.

المتغير :

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان:

أ- المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

- المتغير المستقل يتمثل في: القلق.

¹ رشيد زرواتي.. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.. ط1.. 2002، ص119.

² Jean Claude combessie.-La méthode en sociologie (Série approches).- Éd : Casbah.- Alger, La découverte, Paris, 1996, P09

³ عبد القادر محمودة.. سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي، سلسلة في دروس الاقتصاد.. الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.. 1990.. ص58.

ب-المتغير التابع:

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- المتغير التابع يتمثل في: أداء لاعبي كرة القدم.

4-4- مجتمع البحث: إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تتصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه: جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث.¹

4-5- عينة البحث وكيفية اختيارها :

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل. بمعنى أنه

تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.²

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية

البدنية والرياضية تكون عينة البحث دائما "أشخاص".

ونظراً لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج، تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي والتي شملت 15 مدرب

من أصل 50 مدرب أي بنسبة 30% و40 لاعب من أصل 263 أي بنسبة 15%.

وقد تم اختيار النوادي عشوائيا باستعمال القرعة البسيطة موزعة كالاتي:

الرقم	الفرق	عدد اللاعبين	عدد المدربين
01	أغبالو	6	2
02	بشلول	6	2
03	أهل القصر	5	2
04	برج أخريص	6	2
05	جباحية	6	3
06	مشدالة	5	2
07	قلعة الزرقة	6	2
المجموع	07	40	15

جدول رقم 1: يوضح عينة البحث: {الفرق، عدد اللاعبين، عدد المدربين}.

¹ د/أحمد بن مرسلـي.. مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال.. ط2.. ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.. 2005، ص 166.

² رشيد زرواتي.. مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية .. ط1.. عين مليلة، الجزائر.. 2007، ص 334.

4-6- مجلات البحث:

4-6-1- المجال البشري: تمثل المجال البشري في تدريبي ولاعبي كرة القدم، لأندية ولاية البويرة وكان عددهم 15 مدريا من المجتمع الأصلي الذي بلغ 50مدرب و 40 لاعب من أصل 263 .

4-6-2- المجال الزمني:

كانت بداية الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 15 مارس 2013 إلى غاية يوم 15 ماي 2013، حيث تم توزيع الاستبيان على تدريبي ولاعبي الفرق.

4-6-3- المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على بعض الفرق لمختلف أندية ولاية البويرة صنف أشبال للقسم الشرفي وهي: أغبالو، مشدالة ، برج اخريس، أهل القصر، قلعة الزرقة، جباحية، بشلول.

4-7- أدوات البحث:

الاستبيان:

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة، الاستبيان الموجه إلى المدربين واللاعبين كي نحصل على أكبر عدد من المعلومات، للتأكد من صحة الفرضيات، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.¹ ويعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق.

إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

تحديد الهدف من الاستبيان.

تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.

اختيار العينة التي يتم استجوابها.

وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.

وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثير البحث، والاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة، وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي، وذلك باعتباره مناسبا للاعب والمدرب، والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

*والاستبيان يعتمد على أنواع متعددة من الأسئلة:

¹ حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي.. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية .. منشئة المعارف : الإسكندرية ،ص203-205.

- 1- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب: نعم أو لا
- 2- الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.
- 3- الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.¹
- 4- الأسئلة نصف مفتوحة:

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر، فرعها الأول يكون مغلقا وفرعها الأخيرة يتميز بالحرية الكاملة للمجيب.

*كيفية تفرغ الاستبيان:

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للمدربين و اللاعبين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة.

4-8- التقنية الإحصائية المستعملة:

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي:

$$\frac{\text{النسبة المئوية} = \text{العدد الفعال (التكرارات)} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}}$$

- كاف تربيع:

اختبار كا² من الاختبارات الإبارمترية إذ يعتمد على مقارنة التكرارات المشاهدة أو الملاحظة عن طريق القياس بالتكرارات المتوقعة أو النظرية، يستخدم اختبار كاف تربيع عندما يتعامل الباحث مع معطيات نوعية، فمستوى القياس هو مستوى الاسمي، وهو بذلك يختلف عن اختبار t واختبار Z التي تتعامل مع معطيات كمية أي مستوى المسافات المتساوية.

يقوم الباحث بالمعالجة الإحصائية بالنسبة لمختلف فئات المتغير النوعي، يتم حساب X^2 بتحويل الفرق المشاهد بين التكرارات الملاحظة في الجدول الخاص بكاف تربيع X^2 لتحديد احتمال حدوث هذه القيمة في المجتمع الإحصائي، يستخدم كاف تربيع في حالة وجود متغير نوعي واحد أو في حالة وجود متغيرين نوعيين والشكل التالي قانون كاف تربيع ك².

$$\text{مجموع} = (\text{التكرار الحقيقي} - \text{التكرار المتوقع})^2$$

$$= \text{التكرار كا}^2$$

التكرار المتوقع

¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر .. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية .. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2000 .. ص83.

² عبد الكريم بوحفص .. الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية .. ط2 .. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 2006 .. ص193.

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الالصعوبات، ضمتها دراستنا هذه ، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة .

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة .

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات البحث...الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته .

الفصل الخامس

المريض وقت الحمل

وهنا نقف على النتائج

تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيراً ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية. إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تمّ تسطيرها مسبقاً، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

5-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرّبين:

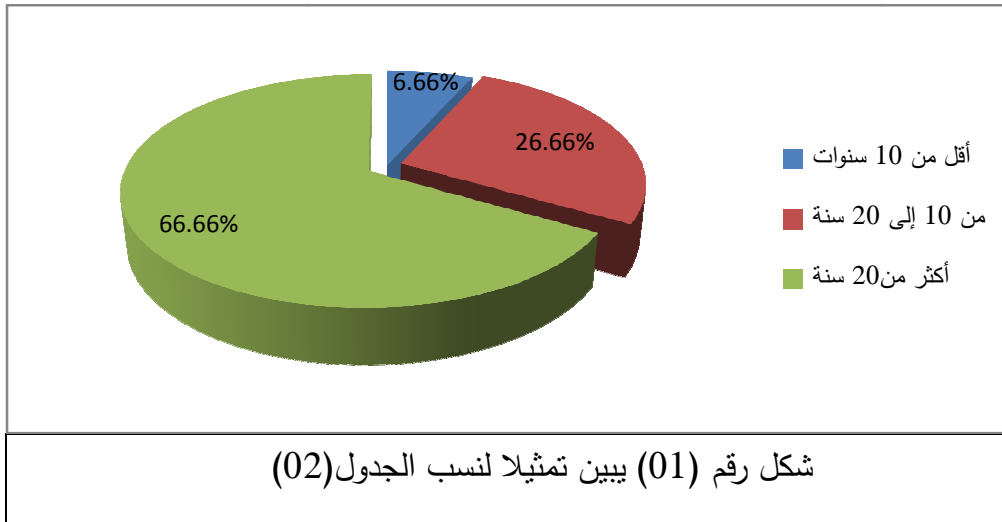
هذه العينة التي شملت المدرّبين (عددهم 15) لبعض فرق كرة القدم لولاية البويرة القسم الشرفي "صنف أشبال".

السؤال (01): ما هي عدد سنوات الخبرة في ميدان التدريب الرياضي؟

الغرض منه: معرفة خبرة المدرب في مجال التدريب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
أقل من 10 سنوات	1	6.66%	8.4	5.991	0.05	2	دالة
من 10 إلى 20 سنة	4	26.66%					
أكثر من 20 سنة	10	66.66%					
المجموع	15	100%					

الجدول رقم (02): يبين عدد سنوات خبرة المدرّبين.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن نسبة 66.66% من المدرّبين قد تجاوزت خبرتهم في مجال التدريب

20 سنة، بينما نسبة 26.66% خبرتهم من 10 إلى 20 سنة، بينما نسبة 6.66% أقل من 10 سنوات، وبتطبيق اختبار كا²

نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية.

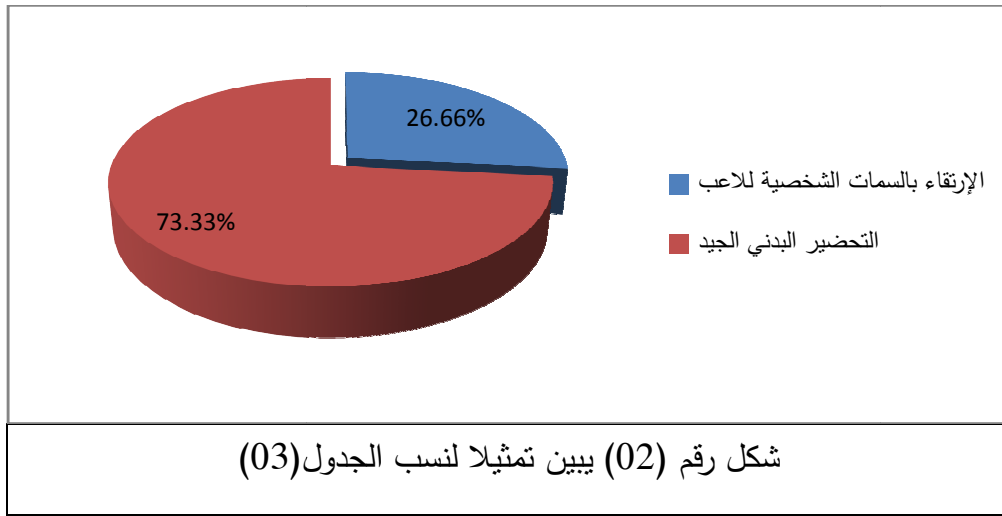
ومنه نستنتج أن أغلبية المدرّبين لديهم خبرة ميدانية كافية للتدريب الحسن والتعامل بطريقة جيدة مع اللاعبين

لأن خبرة المدرب لها دور كبير في التقليل من انفعالات اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

السؤال (02): ما هي الطرق التي تتبعها للتقليل من حدة القلق لدى اللاعبين ؟
الغرض منه: معرفة الطرق التي يتبعها المدرب للتقليل من حدة القلق.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
الارتقاء بالسماط الشخصية للاعب	4	26.66%	7.4	5.991	0.05	2	دالة
التحضير البدني الجيد	11	73.33%					
التحفيز المادي والمعنوي	0	0%					
المجموع	15	100%					

الجدول رقم (03): الطرق التي يتبعها المدرب للتقليل من حدة القلق.



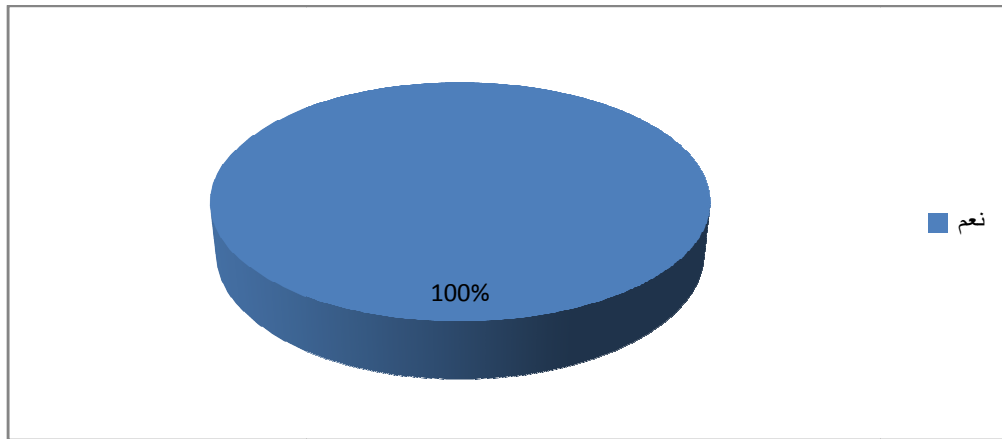
تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن نسبة 73.33% من المدربين يتبعون طرق التحضير البدني الجيد للتقليل من حدة القلق لدى اللاعبين، ونسبة 26.66% يتبعون طرق الإرتقاء بالسماط الشخصية للاعب وهي نسبة قليلة التي تعتبر من الطرق العلمية لعلم النفس، ويتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن معظم المدربين لا يقومون بمتابعة الطرق العلمية التي مردها علم النفس، من أجل التخفيف من حدة القلق لدى اللاعبين.

السؤال (03): هل ترى أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أداء اللاعبين؟
الغرض منه: معرفة أثر التحضير النفسي الجيد على نتائج الفريق.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	100%	7.5	3.841	0.05	1	دالة
لا	0	%0					
المجموع	15	%100					

الجدول رقم (04): يبين ما إذا كان التحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.



شكل رقم (03) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (04)

تحليل ومناقشة النتائج:

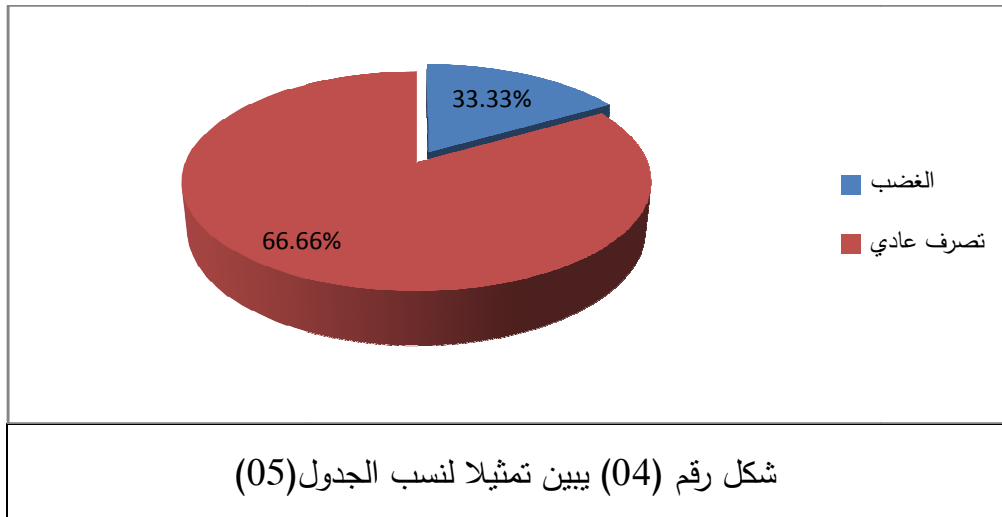
من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن التحضير النفسي الجيد له أثر إيجابي على مستوى أداء اللاعبين، ويتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان وبالتالي على نتائج الفريق، وأن كل المدربين يهتمون بالتحضير النفسي ليس بالطريقة العلمية التي مردها علم النفس بل يكتفون بتقديم النصائح والإرشادات خلال الحصص التدريبية أو أثناء المباراة.

السؤال (04): إذا انهزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك أمام اللاعبين؟
الغرض منه: معرفة سلوك ورد فعل المدرب اتجاه اللاعبين في حالة الانهزام.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
الغضب	2	%13.33	14.6	5.991	0.05	2	دالة
تصرف عادي	13	%86.66					
شيء آخر	0	%0					
المجموع	15	%100					

الجدول رقم (05): يبين سلوك المدرب بعد انهزام فريقه في المباراة.



تحليل ومناقشة النتائج:

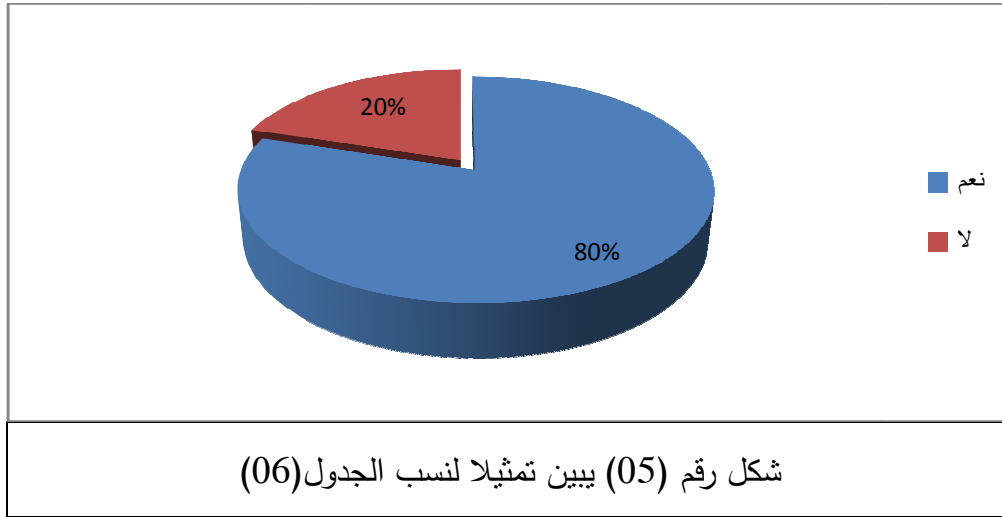
من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن نسبة 13.33% من المدربين يغضبون على لاعبيهم بعد الانهزام أما نسبة 86.66% من المدربين تصرفهم عادي اتجاه لاعبيهم، ويتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن شخصية أغلبية المدربين هي شخصية هادئة ومتحكمة في أعصابها.

السؤال (05): هل يختلف أداء لاعبيك مع اختلاف أهمية المباريات؟
الغرض منه: معرفة مدى تأثير أهمية المباراة على أداء اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	12	%80	5.4	3.841	0.05	1	دالة
لا	3	%20					
المجموع	15	%100					

الجدول رقم (06): يبين تأثير أهمية المباريات على أداء اللاعبين.



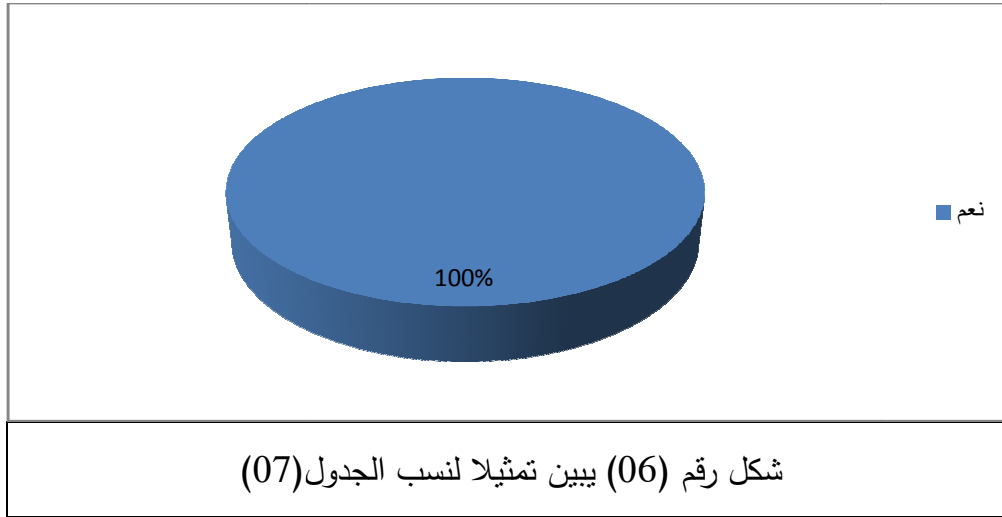
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن أداء اللاعبين يختلف حسب أهمية المباريات أما نسبة 20% فيرون أن أداء لاعبيهم يبقى ثابتاً مهما كانت طبيعة وأهمية المباريات، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على مردود وأداء اللاعبين سواء ايجابياً أو سلبياً.

السؤال (06): هل يرتكب اللاعبون كثيرا من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة؟
الغرض منه: معرفة مدى تركيز اللاعبين أثناء المباريات الهامة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	15	%100	7.5	3.841	0.05	1	دالة
لا	0	%0					
المجموع	15	%100					

الجدول رقم (07): يبين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.



تحليل ومناقشة النتائج:

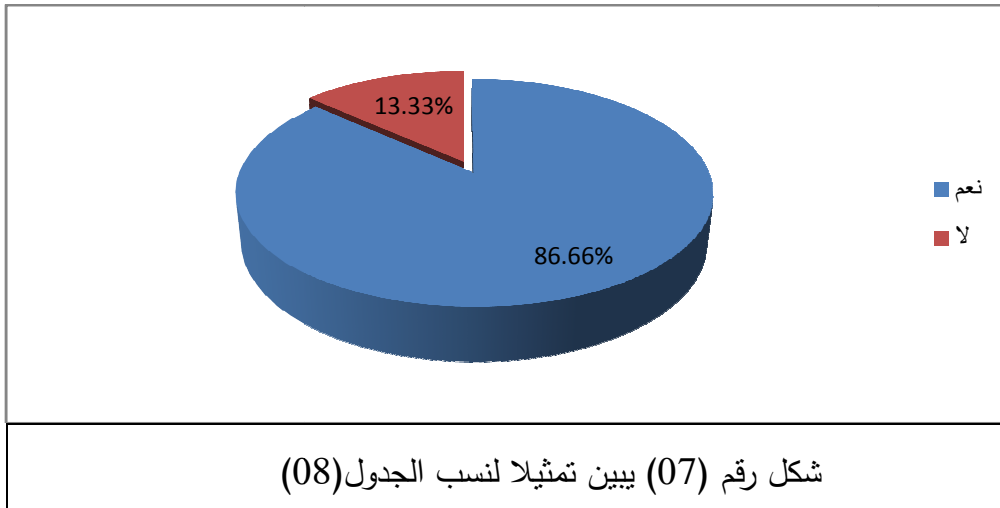
من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن لاعبيهم يرتكبون ويرتكبون الأخطاء أثناء المباريات وينقص تركيزهم، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة وهذا نظرا لنقص التحضير النفسي الجيد من جهة ولنقص خبرتهم من جهة أخرى.

السؤال (07): هل ينخفض مستوى اللاعبين كلما حضرت مباراة هامة؟
الغرض منه: معرفة مدى تأثير المباراة الهامة على مستوى اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	13	%86.66	8.06	3.841	0.05	1	دالة
لا	2	%13.33					
المجموع	15	%100					

الجدول رقم (08): يبين تأثير المباراة الهامة على مستوى اللاعبين.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة %86.66 من المدربين يرون أن لاعبيهم ينخفض مستواهم عند حضور مباراة هامة، ونسبة %13.33 يرون أن لا ينخفض مستوى أدائهم، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن المباراة الهامة لها تأثير سلبي على مستوى أداء اللاعبين.

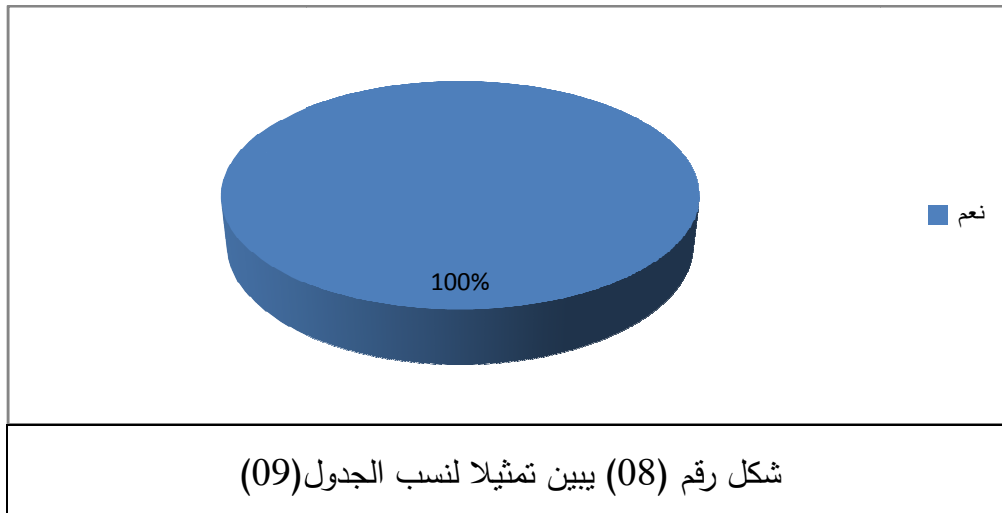
السؤال (08): ما هي الأسباب التي لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟
الغرض منه: معرفة الأسباب التي لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين.

لقد اختلفت وتضاربت آراء المدربين حول الأسباب الرئيسية التي لها تأثير سلبي على اللاعبين أثناء المنافسة، فمنهم من أكد على أن نقص التحضير البدني والنفسي من أهم الأسباب في النتائج السلبية ومنهم من قال أن التحكيم وضغط الجمهور ونقص الإمكانيات المادية من ألبسة رياضية وحوافز مادية وهياكل ومنشآت رياضية جيدة هي السبب الرئيسي للأداء السلبي للاعبين، ونسبة أكدت على أن الحالة الاجتماعية للاعبين هي العامل المباشر على مستوى أدائهم بالإضافة إلى ضغط الجمهور ونوعية وطبيعة المنافسة.

السؤال (09): هل هناك اختلاف في أداء اللاعبين عند اللعب داخل أو خارج ميدانكم؟
الغرض منه: معرفة إن كان هناك اختلاف في أداء اللاعبين.

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دالة	1	0.05	3.841	7.5	100%	15	نعم
					0%	0	لا
					100%	15	المجموع

الجدول رقم (09): يبين إن هناك اختلاف في أداء اللاعبين عند اللعب داخل أو خارج ميدانهم.



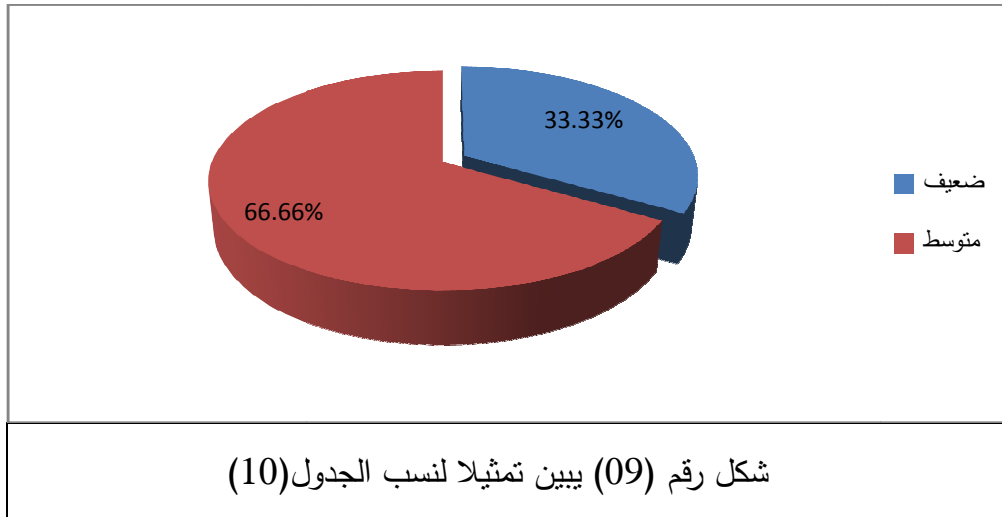
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن هناك إختلاف في أداء اللاعبين عند اللعب داخل أو خارج الديار، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن هناك إختلاف في أداء اللاعبين عند اللعب داخل أو خارج الديار.

السؤال (10): كيف يكون أداء اللاعبين عند اللعب خارج ميدانهم؟
الغرض منه: معرفة تأثير مكان اللعب على أداء اللاعبين.

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دالة	1	0.05	5.991	7.4	33.33%	4	ضعيف
					66.66%	11	متوسط
					0%	0	عالي
					100%	15	المجموع

الجدول رقم (10): يبين كيفية أداء اللاعبين عند اللعب خارج ميدانهم.



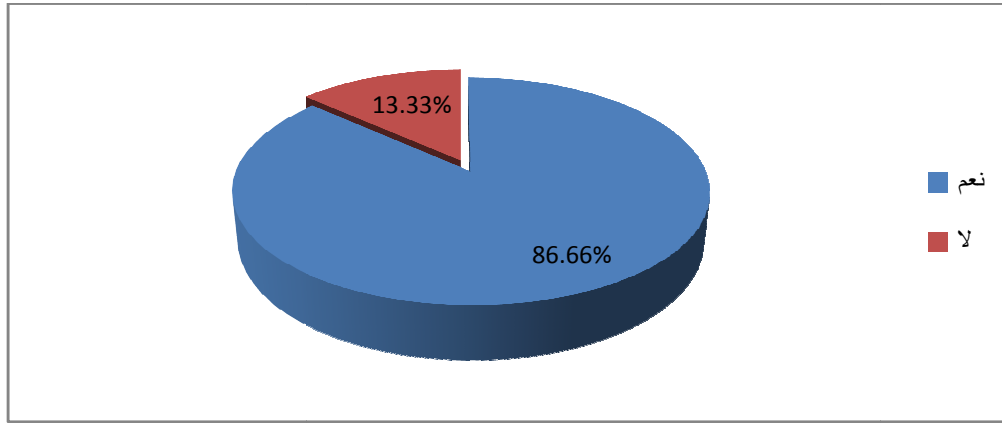
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 66.66% من المدربين يرون أن أداء اللاعبين يكون متوسط، أما نسبة 33.33% يرون أن أداء اللاعبين يكون ضعيف، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن مكان اللعب له أثر على أداء اللاعبين.

السؤال (11): هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء اللاعبين؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان لضغط مناصري فريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	13	%86.66	8.06	3.841	0.05	1	دالة
لا	2	%13.33					
المجموع	15	%100					

الجدول رقم (11): يبين ما إذا كان لضغط مناصري فريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.



شكل رقم (10) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (11)

تحليل ومناقشة النتائج:

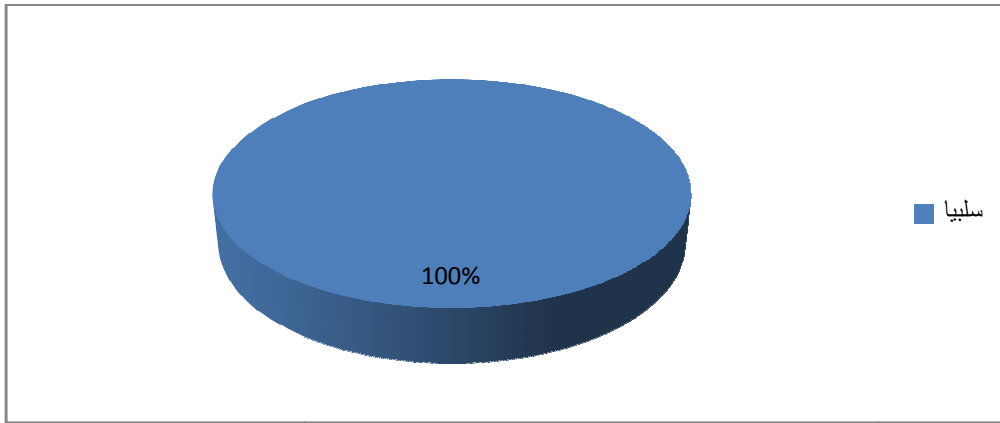
من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 86.66% من المدربين يرون أن ضغط مناصري فريق الخصم يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء لاعبيهم داخل الميدان أما نسبة 13.33% فيرون أن جمهور فريق الخصم لا يؤثر على أداء اللاعبين داخل الميدان، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على مردود اللاعبين داخل الميدان.

السؤال (12): عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الأداء؟
الغرض منه: معرفة رد فعل اللاعبين في حالة السلوك العدواني من الجمهور ومدى تأثيره على أدائهم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
سلبيا	15	100%	20	5.991	0.05	2	دالة
إيجابيا	0	0%					
شيء آخر	0	0%					
المجموع	15	100%					

الجدول رقم (12): يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.



شكل رقم (11) يبين تمثيلا لنسب الجدول (12)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن السلوك العدواني للجمهور يؤثر سلبا على أداء اللاعبين داخل الملعب، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن عدوانية الجمهور اتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب حيث يصاب اللاعبون بالارتباك والخوف والقلق وهو ما ينعكس سلبا على أدائهم.

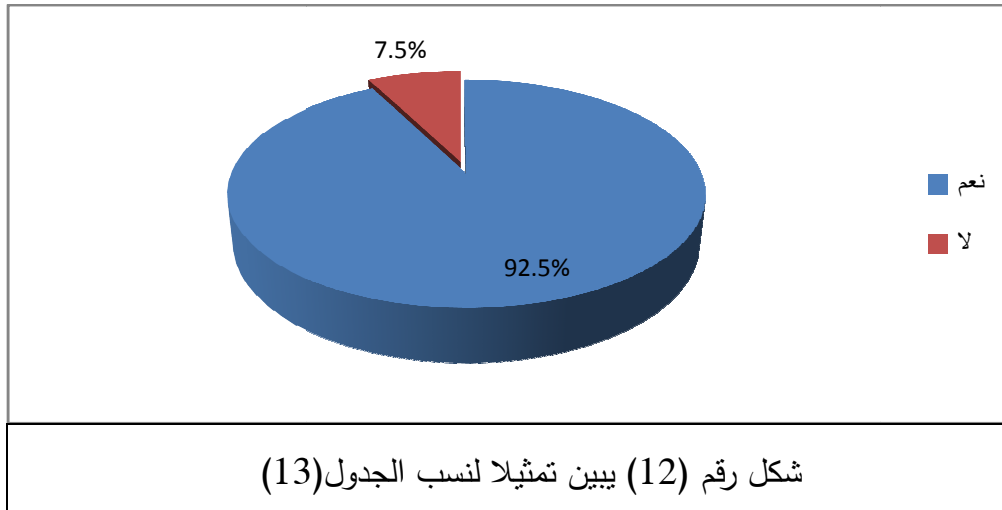
2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين:

أما هذه العينة التي شملت اللاعبين (عددهم 40) لبعض فرق كرة القدم لولاية البويرة القسم الشرفي "صنف أشبال".

السؤال (13): هل أثناء الحصة التدريبية تتلقون نصائح من طرف المدرب؟
الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يقوم بدوره الإرشادي أثناء الحصة التدريبية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	37	%92.5	28.9	3.841	0.05	1	دالة
لا	03	%07.5					
المجموع	40	%100					

الجدول رقم (13): يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصة التدريبية



تحليل ومناقشة النتائج:

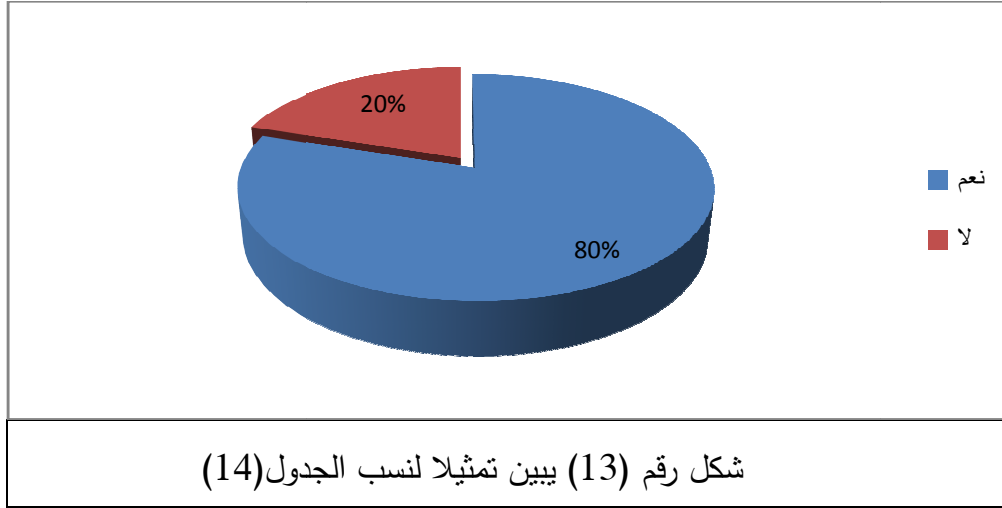
من خلال نتائج الجدول رقم (13) يتضح لنا إن نسبة كبيرة جداً من اللاعبين والمقدرة بـ %92.5 يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصة التدريبية إما النسبة المتبقية والمقدرة بـ %07.5 من اللاعبين لا يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصة التدريبية، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج إن أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب وهذا ما ينعكس إيجابياً على نتائج الفريق.

السؤال (14): هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟
الغرض منه: معرفة دور نصائح المدرب في إقبال اللاعبين على التدريب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	32	%80	14.4	3.841	0.05	1	دالة
لا	08	%20					
المجموع	40	%100					

الجدول رقم (14): يبين معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.



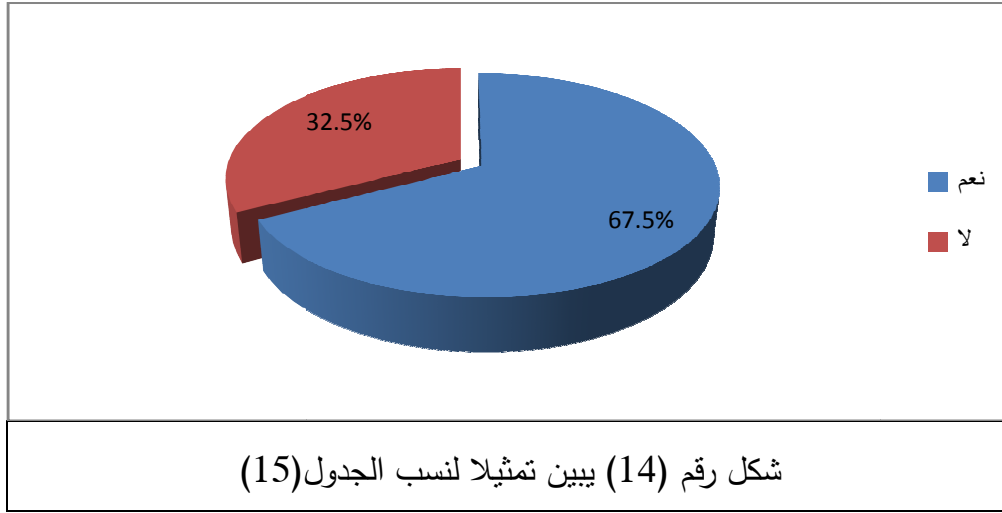
تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين أكدوا لنا أن نصائح المدرب تحفزهم أكثر على التدريب، في حين أن نسبة 20% من اللاعبين فلا يرون لنصائح المدرب أثر في إقبالهم على التدريب، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب وهذا يدل على دور المدرب في توجيه اللاعبين.

السؤال (15): هل هناك تنوع في الحصص التدريبية من طرف المدرب ؟
الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك تنوع في الحصص التدريبية.

الإستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دالة	1	0.05	3.841	4.9	67.5%	27	نعم
					32.5%	13	لا
					100%	40	المجموع

الجدول رقم (15): يبين مدى التنوع في الحصص التدريبية.



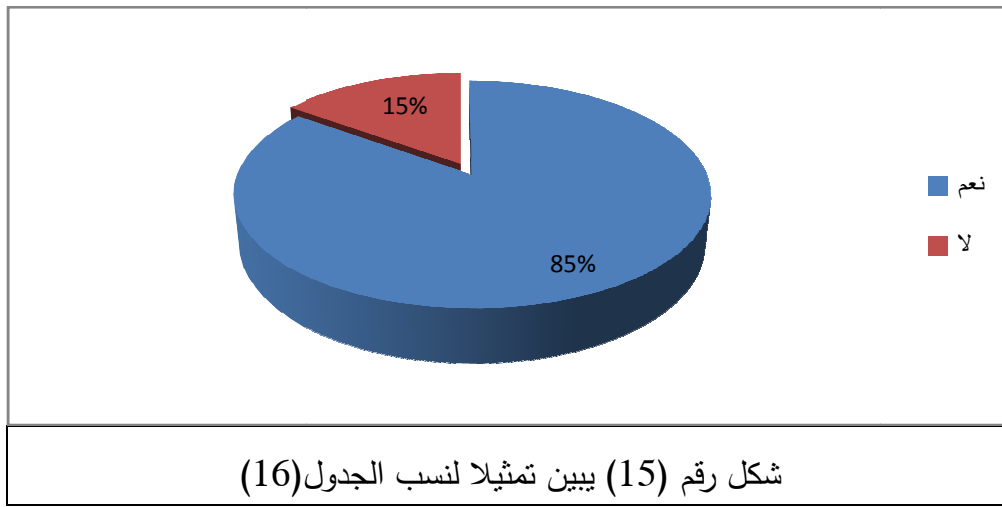
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) يتضح لنا أن نسبة 67.5% من اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 32.5% من اللاعبين فأكدوا لنا أنهم لا يتمتعون بتنوع في الحصص التدريبية، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.

السؤال (16): هل يهتم المدرب بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى؟
الغرض منه: إدراك مدى اهتمام المدرب وانشغاله بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	34	%85	19.6	3.841	0.05	1	دالة
لا	06	%15					
المجموع	40	%100					

الجدول رقم (16): يوضح مدى اهتمام المدرب بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى.



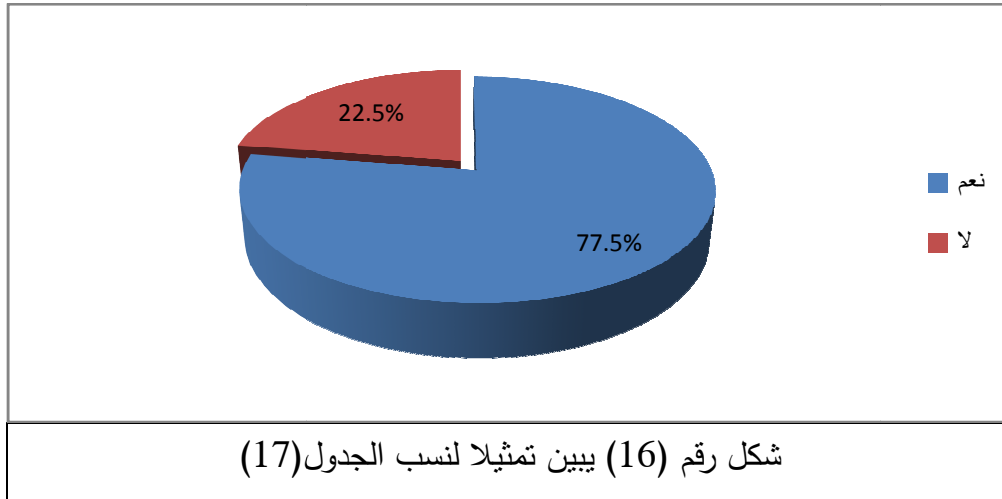
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (16) يتضح لنا أن نسبة 85% من اللاعبين يقررون بأن معظم المدربين يهتمون بالتحضير النفسي الموجه لهم مقارنة مع باقي التحضيرات بينما يرى نسبة 15% من اللاعبين عكس ذلك، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية. نستنتج من خلال الجدول أن للتحضير النفسي من طرف المدرب أهمية بالغة في تحفيز وتشجيع اللاعبين لتحسين مردودهم وتحقيق نتائج جيدة.

السؤال (17): قبل دخولك المنافسة أو المباراة هل تشعر بالقلق؟
الغرض منه: هو معرفة إذا كان اللاعب يشعر بالقلق قبل دخوله المباراة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	31	%77.5	12.1	3.841	0.05	1	دالة
لا	09	%22.5					
المجموع	40	%100					

الجدول رقم (17) : يوضح إذا كان اللاعب يشعر بالقلق قبل المباراة



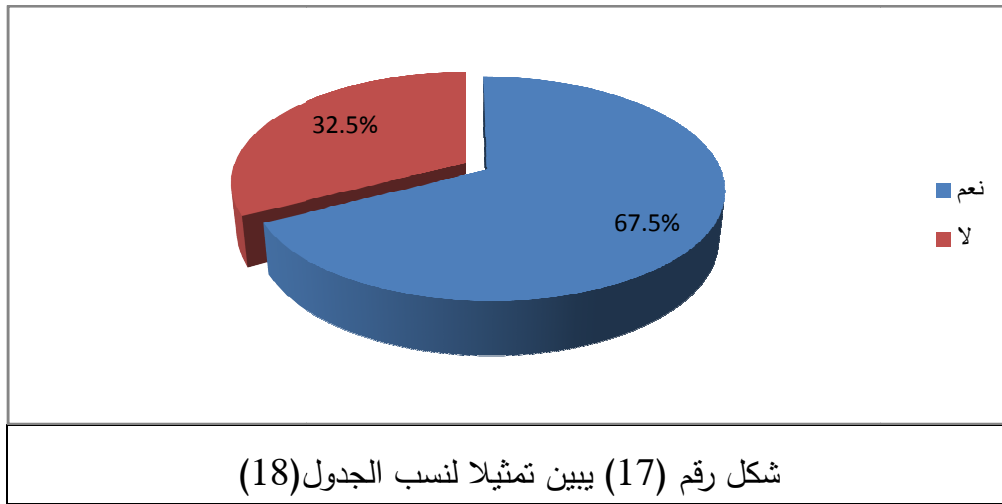
تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ في الجدول (17) أعلاه أن نسبة 77.5% من اللاعبين يشعرون بالقلق قبل دخولهم المنافسة أو المباراة، وفي حين أن 22.5% من اللاعبين لا يشعرون بالقلق قبل دخولهم المنافسة أو المباراة، وتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم اللاعبين يشعرون بالقلق قبل دخولهم المنافسة أو المباراة وهذا يؤدي إلى انخفاض مستوى أدائهم.

السؤال (18): هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟
الغرض منه: معرفة مدى تأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	27	%67.5	4.9	3.841	0.05	1	دالة
لا	13	%32.5					
المجموع	40	%100					

الجدول رقم (18): يبين ما إذا كان اللاعبون يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (18) نلاحظ أن نسبة 67.5% من اللاعبين يرتكبون الأخطاء أثناء المنافسات الهامة، أما نسبة 32.5% لا يرتكبون أخطاء أثناء المنافسة، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية.

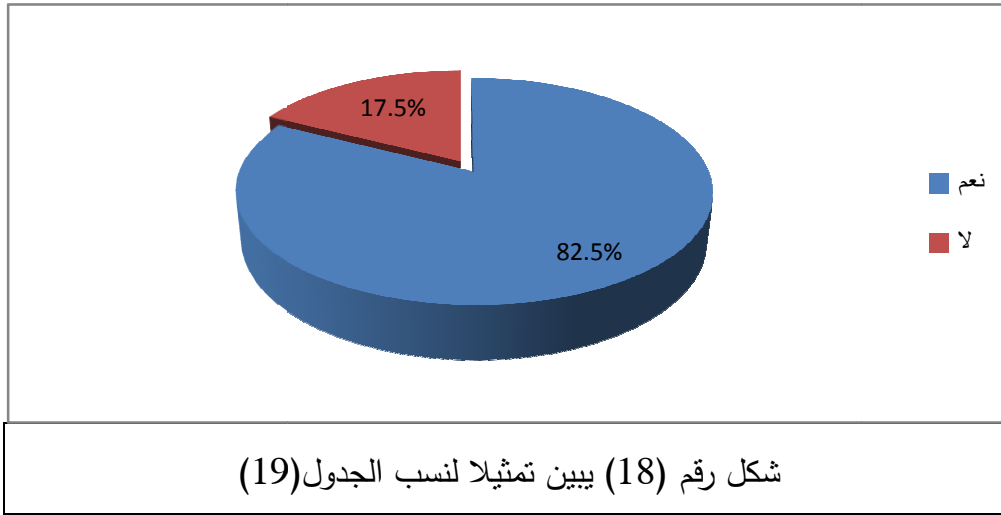
ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة لها تأثير على نفسية وسلوك اللاعبين.

السؤال (19): هل نتيجة المباراة تزيد من حدة القلق لديك؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت نتيجة المباراة تزيد من حدة القلق لدى اللاعب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	33	%82.5	16.9	3.841	0.05	1	دالة
لا	07	%17.5					
المجموع	40	%100					

الجدول رقم (19): يوضح نسب زيادة درجة القلق لدى اللاعبين حسب نتيجة المباراة.



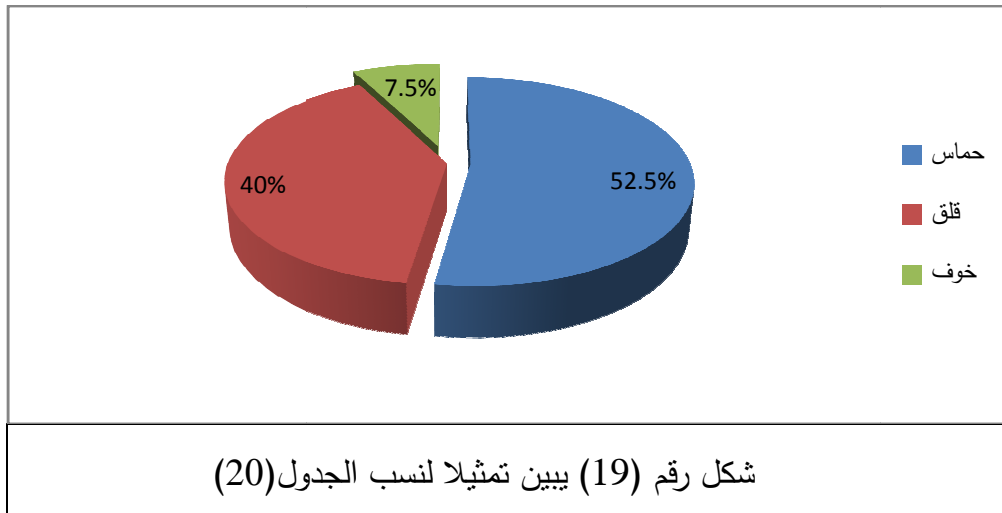
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (19) نلاحظ أن نسبة 82.5% من اللاعبين أجابوا بنعم أي أن نتيجة المباراة تزيد من حدة القلق لديهم بينما يرى نسبة 17.5% من اللاعبين أن نتيجة المباراة لا تزيد من حدة القلق لديهم، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن نتيجة المباراة تعتبر عامل ضغط لدى اللاعب وتزيد من حدة القلق لديه وهذا ما يؤدي إلى عدم إعطاء اللاعب كل ما لديه.

السؤال (20): كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة (نهائي، نصف نهائي، دربي)؟
الغرض منه: معرفة نفسية اللاعب في المباريات الهامة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
حماس	21	52.5%	12.95	5.991	0.05	2	دالة
قلق	16	40%					
خوف	03	7.5%					
المجموع	40	100%					

الجدول رقم (20): يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات الهامة.



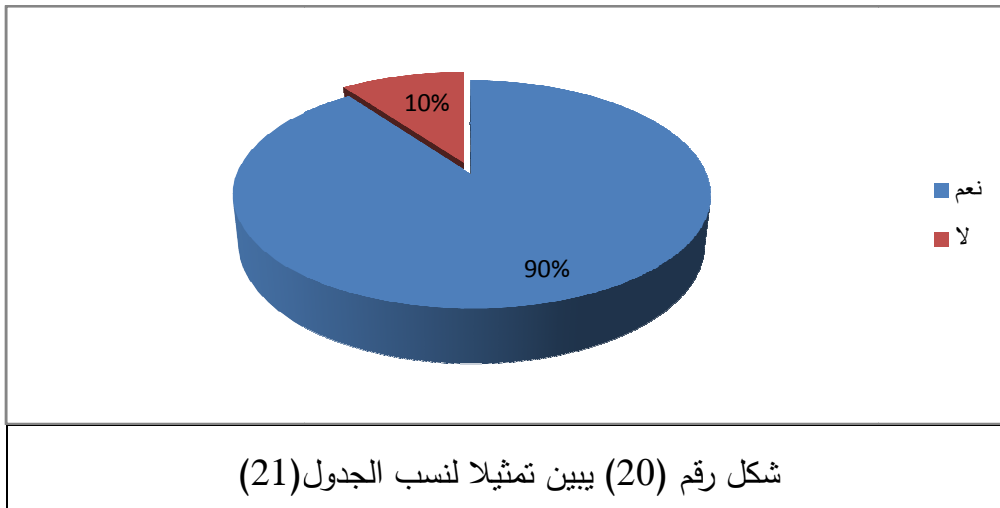
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 52.5% من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة أما نسبة 40% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق ونسبة 7.5% أكدوا على شعورهم بالخوف، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لأن المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات، فهناك انفعالات قبل المنافسة وانفعالات تظهر في وقت المنافسة وانفعالات ترتبط بالنتيجة.

السؤال (21): هل تشعر بالقلق عندما تبرمج مباريات رسمية في ملاعب غير لائقة لاحتضان منافسات كبيرة؟
الغرض منه: إدراك مدى تسبب الملاعب الغير اللائقة لاحتضان منافسة كبيرة بالقلق في شعور اللاعب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	36	%90	25.6	3.841	0.05	1	دالة
لا	04	%10					
المجموع	40	%100					

الجدول رقم (21): يوضح نسب شعور اللاعب بالقلق إزاء الملاعب الغير اللائقة لاحتضان المباريات الهامة.



تحليل ومناقشة النتائج:

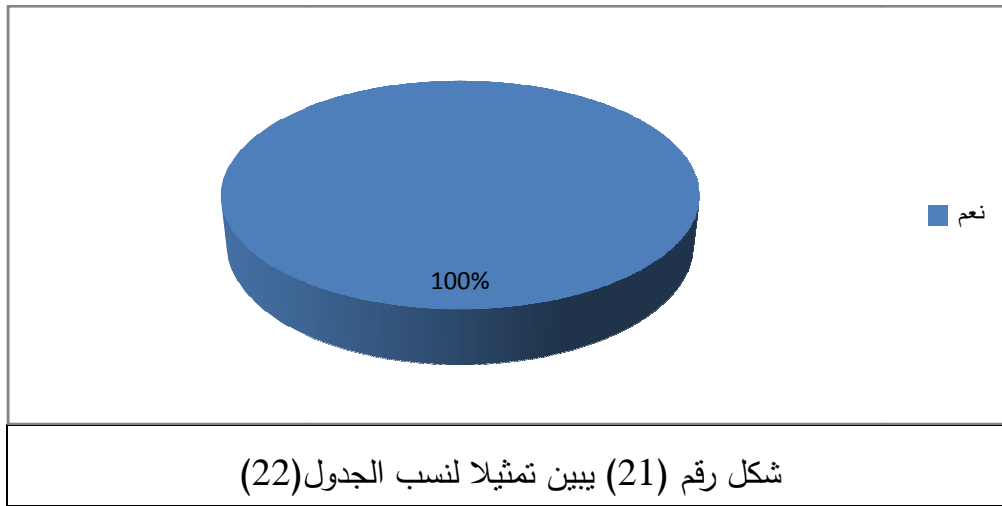
من خلال الجدول (21) نلاحظ أن نسبة 90% من اللاعبين يرون أن احتضان الملاعب الغير اللائقة لمنافسات هامة يشعرهم بالقلق، في حين يرى نسبة 10% عكس ذلك، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن الملاعب الغير جيدة لها تأثير سلبي على اللاعب وتساهم في زيادة حدة القلق لديه وبالتالي تدهور مستواه.

السؤال (22): هل لعب المباراة خارج الديار يؤثر على حالتك النفسية ؟
الغرض منه: معرفة تأثير مكان إجراء المقابلة على الحالة النفسية للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	40	%100	40	3.841	0.05	1	دالة
لا	00	%00					
المجموع	40	%100					

الجدول رقم (22): يمثل نسب تأثير مكان إجراء المباراة على الحالة النفسية.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (22) نلاحظ أن نسبة 100 % من اللاعبين أجابوا بنعم، أي أنهم يرون بأن إجراء المباراة خارج الميدان يؤثر على الحالة النفسية لديهم، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية.

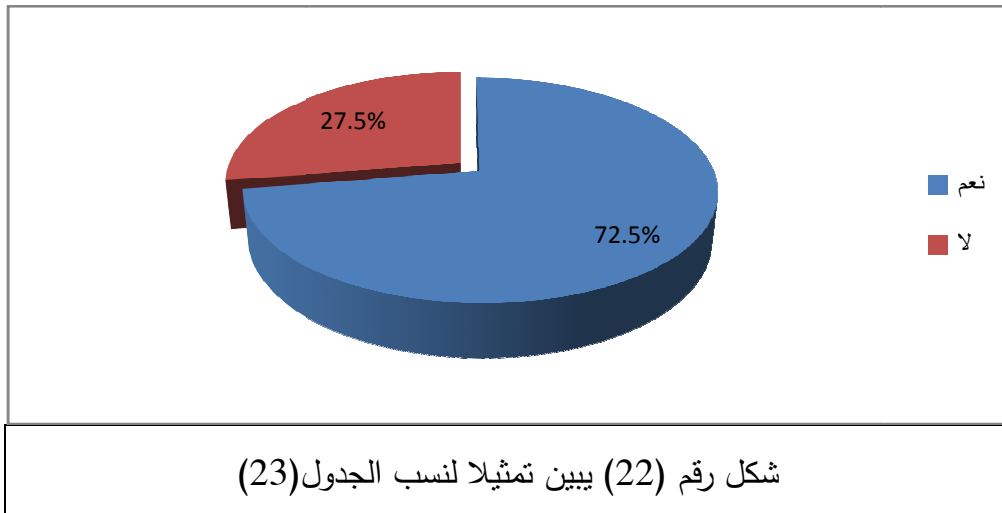
ومنه نستنتج أن مكان إجراء المباراة له تأثير على الحالة النفسية للاعبين حيث يختلف إجراء المقابلة داخل الديار عن خارجها.

السؤال (23): هل جمهور الخصم يؤثر عليك؟

الغرض منه: هو معرفة مدى تأثير الخصم على أداء اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	29	%72.5	8.1	3.841	0.05	1	دالة
لا	11	%27.5					
المجموع	40	%100					

الجدول رقم (23) : يوضح مدى تأثير جمهور الخصم على أداء اللاعبين.



تحليل ومناقشة النتائج:

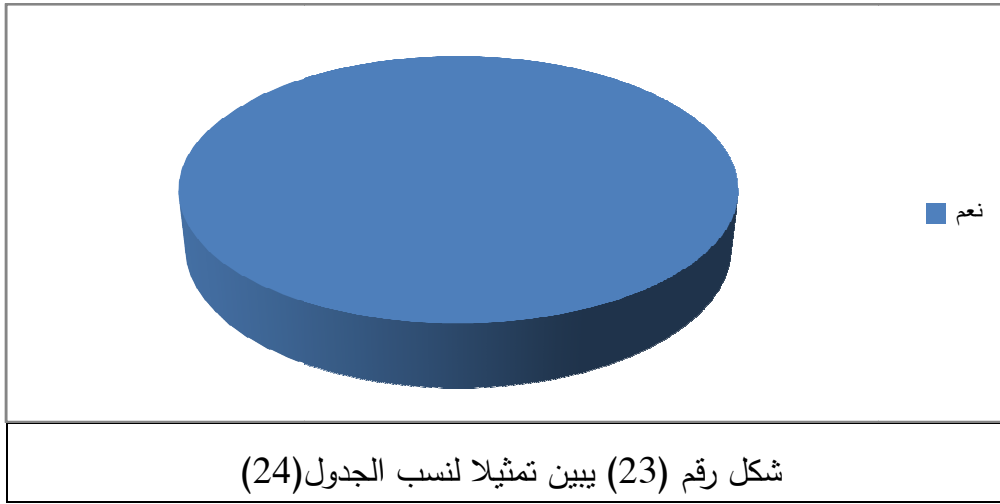
من خلال نتائج الجدول رقم (23) نلاحظ أن نسبة 72.5% من اللاعبين يؤكدون أن ضغط جمهور الخصم يؤثر في أدائهم، أما نسبة 27.5% من اللاعبين يعارضون على أن جمهور الخصم يؤثر على أدائهم، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية ومنه نستنتج أن لجمهور الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين فوق أرضية الميدان.

السؤال (24): هل تؤيدون انتقال الأنصار معكم في خرجتكم؟

الغرض منه: معرفة ما هو رد فعل اللاعبين عند انتقال أنصارهم معهم في مباريات خارج ميدانهم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	40	%100	40	3.841	0.05	1	دالة
لا	00	%00					
المجموع	40	%100					

الجدول رقم (24): يمثل مدى رغبة اللاعبين في انتقال أنصارهم معهم في خرجتكم.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين يؤيدون انتقال الأنصار معهم في خرجاتهم عند إجراء المقابلات، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج من خلال الجدول أن انتقال الأنصار مع الفريق يساعدهم على تحسين نفسية اللاعبين وبالتالي تكون نتائج جيدة.

5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين واللاعبين في الاستبيان الذي وضعناه وتفسير هذه الإجابات وكذلك ربطها بالجانب النظري، وهذا ما سنتعرض إليه من خلال عرض نتائج الدراسة الحالية في ضوء فرضياتها في الفصل السابق محاولين استخلاص الاستنتاجات العامة للبحث وكذا التوصيات والاقتراحات وهذا تدعيماً للدراسة الحالية.

الفرضية الأولى: للمدرب دور فعال في تخفيض من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (3)، (4)، (5) الخاصة بتحليل استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والنتائج المتوصل إليها في الجداول (13)، (14)، (15)، (16) الخاصة بتحليل استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين، نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى وهذا ما أكدته كل من فاروق السيد عثمان وأسامة راتب كامل وإخلاص عبد الحفيظ في الصفحة (19، 20) من الجانب النظري أن للمدرب دور كبير في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية بإتباع مجموعة من الأساليب التي تساهم في خفض التوتر والقلق لدى اللاعبين.

الفرضية الثانية: طبيعة المنافسة أثر سلبي على أداء لاعبي كرة القدم.

من خلال النتائج المتوصل إليها من الجداول (6)، (7)، (8) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والنتائج المتوصل إليها في الجداول (18)، (19)، (20) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثانية إلا نتيجة واحدة كانت عكس الفرضية الجدول (21)، وهذا ما أكدته أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين في الصفحة (28، 29، 30) من الجانب النظري أن هناك متغيرات تؤثر على انفعالات المنافسة الرياضية (الخصائص السيكلوجية للمنافسات الرياضية) التي ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مما يتعرض لها اللاعب قبل وفي بدايتها وأثنائها وقد تمتد إلى الانتهاء من المنافسة.

الفرضية الثالثة: مكان لعب المباراة يزيد من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال النتائج المتوصل إليها من الجداول (10)، (12)، (13) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والنتائج المتوصل إليها في الجداول (20)، (21)، (22)، (23) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثانية إلا نتيجة واحدة كانت عكس الفرضية في الجدول (10)، وهذا ما أكدته أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين في الصفحة (34) من الجانب النظري أن هناك عوامل عديدة تؤثر سلباً على الأداء المهاري لدى اللاعبين مثل: موقع أو مكان المنافسة، اختلاف مكان المنافسة..... الخ.

خلاصة الفصل:

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل استمارة الاستبيان لكلا العينتين بينت لنا أن كرة القدم لدى صنف الأشبال تعاني من نقص التحضير النفسي، الشيء الذي جعل اللاعبين يرتبكون أمام الجمهور خصوصا لما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة وهذا راجع إلى إهمال المدربين لتحضير النفسي، وهذا ما يعبر عنه علماء النفس بالقلق الذي يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

الاستنتاج العام:

من خلال دراستنا لموضوع "تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية صنف أشبال {15-17} وكذلك من خلال دراستنا الميدانية التي أجريناها لبعض أندية ولاية البويرة، وبعد تحليل وعرض النتائج المتحصل عليها في الجداول ومن خلال التحليل الإحصائي المتحصل عليه، استطعنا الوصول إلى عدة نتائج ومعطيات التالية :

- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مردود وسلوك اللاعبين .
- كما لاحظنا أن معظم اللاعبين عند استجوابهم أكدوا أن لأهمية نتيجة المباراة أثر سلبي على تركيز اللاعب أثناء المباراة.
- من خلال إطلاعنا على إجابات اللاعبين تأكدنا أنه لضغط الجمهور فريق الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعب.
- وأكد أغلبية اللاعبين على أن الاهتمام بالجانب النفسي من المدرب يأتي بمردود جيد مع مراعاة كافة الجوانب الأخرى.
- ويؤكد معظم اللاعبين والمدربين على أن لمكان إجراء المباريات تأثير على نفسية اللاعب ويزيد من حدة القلق وخاصة عند اللعب خارج الديار.
- غياب أساليب علمية معمول بها من قبل المدربين لتخفيض من نسبة القلق.
- أن انتقال الأتصار مع الفريق يزيد من حماس اللاعبين أثناء المنافسة.
- عند إجراء منافسة كبيرة في ملعب سيئ الأرضية يؤثر على الحالة النفسية للاعبين.

خاتمة

خاتمة:

إن التحضير النفسي له أهمية كبيرة في إعداد الرياضي للمنافسات الرياضية، فلا نستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب بدونه، لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير وتشحيم قدرات اللعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات، خاصة النفسية منها، لأنه في كثير من الأحيان يتعرض اللاعب خلال المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة، كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب، وبالتالي يخفض من مردوده بعد أن ينقص من أدائه، فقصد كشف ومعرفة الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسات، ومن خلال هذه الدراسة تحت عنوان تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية صنف أشبال، ولهذا لجأنا في دراستنا بداية بالجانب النظري أين درسنا فيه أهم الانفعالات التي ترتبط بالنشاط الرياضي.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي، فمن خلال الاستبيان الموجه للاعبين والمدربين، فقد توصلنا إلى أغلب اللاعبين يتعرضون إلى انفعالات سلبية خاصة القلق، في التحضير النفسي يؤثر على درجة انفعالهم، هذا ناهيك عن استخدام المدربين طرق قديمة وأساليب غير ناجحة أدى إلى محدودية وعدم فعالية التحضير البسيكولوجي، فالمدرب دور هام جدا في التحضير النفسي للاعبين.

وفي الأخير توصلنا إلى أن وجود أخصائي نفسي في أي فريق وفي أي لعبة ضرورية لا مفر منها، لذا يجب أن لا نفرط فيه، لأن توفر هذا العنصر هو من الشروط التي توصل الفريق إلى تحقيق أهدافه.

الاقتراحات والتوصيات:

- من خلال دراستنا لهذا الموضوع استخلصنا عدة نقائص وهي كثيرة الأهمية لهذا تطرقنا إلى طرح بعض التوصيات لعلها تزيد بشيء من فاعليتها ويمكن تلخيصها فيما يلي:
- تحضير مدربين في المستوى من خلال منهجيتهم في العمل.
- تشجيع اللاعب وتحفيزه للرفع من مردوده في المنافسات.
- إعطاء بعض الحرية للاعبين في اتخاذ قراراتهم.
- إعطاء المدربين الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للإعداد النفسي للاعبين ميدانياً وليس بالكلمات فقط.
- يجب على اللاعبيين مزاولة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من أجل التخفيف من القلق الجسمي.
- يجب على المدرب معرفة نوع القلق الذي يتعرض له اللاعب لإيجاد الحل المناسب.
- الاهتمام بالتحضير النفسي منذ الفئات الصغرى.
- استخدام تقنيات حديثة في التحضير النفسي.
- تشجيع البحث العلمي في كل الميادين التي لها علاقة بالرياضة خاصة علم النفس الرياضي من أجل مواكبة العصر.
- ضرورة الاعتماد على أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

البيبيون في رافيا

الببليوغرافيا:

المصادر:

القرآن الكريم:

1- سورة النمل، أية 19.

المراجع باللغة العربية:

1- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين.. سيكولوجية الفريق الرياضي.. القاهرة، دار الفكر العربي: 2001.

2- أحمد أمين فوزي.. مبادئ علم الرياضي، المفاهيم والتطبيقات.. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 2003.

3- أحمد بن مرسل.. مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال.. ط2.. ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2005.

4- أحمد سليمان روبي.. الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي.. ط1.. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 1996.

5- إخلاص عبد الحفيظ.. التوجيه والإرشاد النفسي.. ط1.. الإسكندرية، مصر، 2001.

6- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر.. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.. القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2000.

7- أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) .. ط3.. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 2000 .

8- أسامة كامل راتب.. تدريب المهارات النفسية.. ط1.. مصر، دار الفكر العربي: 2003.

9- أسامة كامل راتب.. علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات.. ط1.. القاهرة، دار الفكر العربي: 1997.

10- أسامة كامل راتب.. علم نفس الرياضة : المفاهيم والتطبيقات.. ط2.. القاهرة، دار الفكر العربي: 1998.

11- بهج شعبان.. التغلب على الخوف.. بيروت، الموسوعة النفسية.

12- بوعلو الأزرق.. الإنسان والقلق.. ط1.. مصر، سيناء للنشر: 1993.

13- جوليا بانتوني.. التربية النفسية الحركية البدنية والصحية.. ترجمة عبد الفتاح حسين.. القاهرة - مصر، دار الفكر العربي: 1991.

14- حامد عبد السلام زهران.. علم النفس الطفولة والمراهقة.. ط5.. القاهرة - مصر، عالم الكتاب: 1995.

15- حامد عبد السلام زهران.. الصحة النفسية والعلاج النفسي.. ط2.. القاهرة، عالم الكتب: 1979.

- 16- حسن عبد الجواد.. كرة القدم.. ط2.. دار العلم للملايين: بيروت لبنان، 1984.
- 17- حسن منسي .. الصحة النفسية.. ط1.. الأردن، دار الكندي للنشر والتوزيع: 1998.
- 18- حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية.. الإسكندرية، منشأة المعارف.
- 19- حمدي عبد المنعم.. بناء اختبار معرفي.. ط1.. عمان- الأردن، دار الفكر: 1983.
- 20- حنفي محمود مختار.. التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم.. ط1.. القاهرة - مصر، دار الفكر العربي: 1997.
- 21- رابح التركي.. مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس.. الجزائر، المؤسسة الوطنية للكتاب: 1999.
- 22- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.. ط1.. عين مليلة، الجزائر، 2007.
- 23- رشيد زرواتي.. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.. ط1.. 2002.
- 24- رومي جميل.. كرة القدم.. ط1.. بيروت ، لبنان، دار النقائص: 1986.
- 25- سعدية محمد علي بهاور.. سيكولوجية المراهقة.. ط1.. دار البحوث العلمية: 1980.
- 26- سغمووند فرويد.. الكف ، العرض ، القلق.. ترجمة د عثمان النجاتي : الجزائر.
- 27- صدقي نور مجيد.. علم نفس الرياضة (المفاهيم الرياضية ، التوجيه ، الإرشاد النفسي).. ط1.. القاهرة ، المكتب الحديث الجامعي: 2004.
- 28- طلعت منصور.. تنشيط نمو الطفل.. المجلد العاشر.. مجلة علم الفكر.. الكويت ، 1989 .. عدد 08.
- 29- عبد الرحمان عيساوي.. لبنانية النمو.. لبنان، دار النهضة العربية: 1980.
- 30- عبد القادر محمودة.. سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي: سلسلة في دروس الاقتصاد.. الجزائر.. ديوان المطبوعات الجامعية: 1990.
- 31- عبد الكريم بوحفص.. الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية.. ط2.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 2006.
- 32- علي خليفي وآخرون.. كرة القدم.. الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
- 33- علي كمال.. النفس انفعالها وأمراضها وعلاجها.. ط1.. مصر، دار المعرفة: 1996.
- 34- فرج حسين بيومي.. بناء اختبارات معرفية لكرة القدم.. ط1.. عمان - الأردن، دار الفكر: 1986.
- 35- فاخر عاقل.. معجم علم النفس.. ط2.. لبنان، بيروت، دار العلم للملايين: 1977.
- 36- فاروق السيد عثمان.. القلق وإدارة الضغوط النفسية.. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 2001.
- 37- فخري الدباغ.. أصول الطب النفسي.. ط3.. بيروت، دار الطليعة للطباعة: 1983.

- 38- فؤاد البهي السيد.. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة.. ط1.. مصر، دار الفكر العربي: 1957.
- 39- فيصل محمد خير الدين الزراد.. الأمراض العصبية والذهنية والاضطرابات السلوكية.. ط1.. بيروت، دار العلم: 1984.
- 40- قاسم حسن حسين.. علم التدريب الرياضي.. ط1.. مصر، دار الفكر للطباعة: 1998.
- 41- كاظم ولي أغا.. علم النفس الفيزيولوجي.. بيروت، دار الأفاق الجديدة.
- 42- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون.. قياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد.. القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2002.
- 43- ليمريلا كيران.. التربية الاجتماعية.. القاهرة - مصر، دار الفكر العربي: 1993.
- محمود بن حسن سلمان.. كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية.. ط2.. بيروت لبنان، دار حزم: 1998.
- 44- محمد حسن علاوي.. علم التدريب والمنافسة الرياضية.. القاهرة، دار الفكر العربي: 2002.
- 45- محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي.. ط9.. القاهرة، دار المعارف: 1994.
- 46- محمد عادل.. التربية البدنية للخدمات الاجتماعية.. دار النهضة العربية: 1995.
- 47- محمد عبد الطاهر الطيب.. مبادئ الصحة النفسية.. ط8.. الإسكندرية، دار المعرفة: 1994.
- 48- مختار سالم.. كرة القدم لعبة الملايين.. ط2.. بيروت، لبنان، مكتبة المعارف: 1988.
- 49- مصطفى غالب.. الإسلام، القلق، الخجل.. منشورات دار الهلال: 1980.
- 50- مصطفى فهمي.. سيكولوجية الطفولة والمراهقة.. ط1.. مصر، مكتبة مصر: 1974.
- 51- مفتي إبراهيم محمد.. الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم.. القاهرة، دار الفكر العربي.
- 52- موفق مجيد المولى.. الإعداد الوظيفي لكرة القدم.. لبنان، دار الفكر: 1999.
- 53- ميخائيل إبراهيم أسعد.. مشكلات الطفولة والمراهقة.. ط2.. لبنان، دار الأفاق الجديدة: 1999.
- 54- نزار مجيد الطالب.. علم النفس الرياضي.. بغداد العراق، دار الحكمة للطباعة: 1983.
- 55- نوري خافظ.. المراهق.. ط2.. المؤسسة العربية للدراسات والنشر: 1995.
- 56- هالة مصطفى إبراهيم.. فسيولوجية قلق المنافسة الرياضية.. ط1.. الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: 2008.
- 57- ياسين رمضان.. علم النفس الرياضي.. ط1.. عمان، الأردن، دار أسامة للنشر والتوزيع: 2008.
- 58- يحي كاظم النقيب.. علم النفس الرياضة.. السعودية، معهد إعادة القادة: 1990.

المجلات:

1- الرابطة الوطنية لكرة القدم .. الدليل.. ط1.. الجزائر، عين مليلة ، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.

2- مجلة الوحدة الرياضية.. عدد خاص.. الجزائر، 18/06/1982.

القوامس:

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

ب- المراجع باللغة الفرنسية :

1-Jean Claude combessie.. **La méthode en sociologie**.. Paris : 1996..

2-P THAM.. **PREPARATION PSYCHOLOGIQUE DUN SPORTIF**.. ED1..

PARIS :1991.

3-richard altermein.. **manuel de psychologie du sport** .. paris : 1983.

4-thomas Raymond.. **la préparation psychologique du sports**..

paris :1997.

الملاحق

الملتقى الأول:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكى محند أولحاج - البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة للمدربين

تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي تحت عنوان: "تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسات الرياضية".
لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذا تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ الا بعض الدقائق من وقتكم، ونعدكم بعدم الكشف على هويتكم.

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

*من إعداد الطلبة:

*ستي نصر الدين

*بوسته عزيز

المحور الأول :للمدرب دور فعّال فى تخفيض من القلق لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول :ما هي عدد سنوات الخبرة فى ميدان التدريب الرياضي؟

أقل من 10 سنوات من 10 إلى 20 سنة أكثر من 20 سنة

السؤال الثاني : ما هي الطرق التي تتبعها للتقليل من حدة القلق لدى اللاعبين؟

الارتقاء بالسمات التحضير البدني التحفيز المادي
الشخصية للاعب الجيد والمعنوي

السؤال الثالث : هل ترى أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أداء اللاعبين؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم هل تهتم به؟.....

السؤال الرابع :إذا انهزم فريقك ما هو رد فعلك أمام اللاعبين؟

الغضب تصرف عادي شيء آخر

المحور الثاني :لطبيعة المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول :هل يختلف أداء لاعبيك مع اختلاف أهمية المباريات؟

نعم لا

السؤال الثاني :هل يرتكب اللاعبين كثيرا من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة؟

نعم لا

السؤال الثالث :هل ينخفض مستوى اللاعبين كلما حضرت مباراة هامة؟

نعم لا

السؤال الرابع :ما هي الأسباب التي لها تأثير مباشرة على الأداء السلبي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

.....

الحور الثالث :مكان لعب المباراة يزيد من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الاول :هل هناك اختلاف فى أداء اللاعبين عند اللعب داخل أو خارج ميدانكم؟

نعم لا

السؤال الثاني : كيف يكون أداء اللاعبين عند اللعب خارج ميدانكم وخاصة أمام جمهور فريق الخصم؟

ضعيف متوسط عالي

السؤال الثالث :هل ضغط مناصري فريق الخصم يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين؟

نعم لا

السؤال الرابع :عندما يطرأ اسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الاداء؟

سلبيا ايجابيا شيء آخر

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكى محند أولحاج - البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة للاعبين

تحية طيبة:

فى إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس فى التدريب الرياضي تحت عنوان: "تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية".
لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذا تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم، ونعدكم بعدم الكشف على هويتكم.

ملاحظة : الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

*من إعداد الطلبة:

*ستي نصر الدين

*بوسته عزيز

المحور الأول: للمدرب دور فعّال في تخفيض من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: هل أثناء الحصة التدريبية تتلقون نصائح من طرف المدرب؟

نعم لا

السؤال الثاني: هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

نعم لا

السؤال الثالث: هل هناك تنوع في الحصة التدريبية من طرف المدرب؟

نعم لا

السؤال الرابع: هل يهتم المدرب بالتحضير النفسي مقارنة بالتحضيرات الأخرى؟

نعم لا

المحور الثاني: لطبيعة المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: قبل دخولك المنافسة أو المباراة هل تشعر بالقلق؟

نعم لا

السؤال الثاني: هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟

نعم لا

السؤال الثالث: هل نتيجة المباراة تزيد من حدة القلق لديك؟

نعم لا

السؤال الرابع: كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة (نهائي، نصف نهائي، داري)؟

حماس قلق خوف

المحور الثالث: مكان لعب المباراة يزيد من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم؟

السؤال الأول: هل تشعر بالقلق عندما تبرمج مباريات رسمية في ملاعب غير لائقة لاحتضان منافسات كبيرة؟

نعم لا

السؤال الثاني: هل لعب المباراة خارج الديار يؤثر على حاليتك النفسية؟

نعم لا

السؤال الثالث: هل جمهور الخصم يؤثر عليك؟

نعم لا

السؤال الرابع: هل تؤيدون انتقال الأنصار معكم في خرجتكم؟

نعم لا

الملتقى الثاني:

Résumé de recherche :

1 - Titre de l'étude: l'impact de l'anxiété sur le niveau de performance des joueurs catégorie «cadets» de football lors des compétitions sportives.

2 - Objectifs de l'étude:

- Afin de souligner le rôle psychologique de l'entraîneur et de son impact sur les joueurs de football.
- Vérifiez si le lieu de l'impact des jeux sur l'augmentation de l'anxiété chez les joueurs de football.
- Connaître l'anxiété qui augmentent son concours au niveau de la performance des joueurs dans le football.

3 - Le problème général:

Quel est l'impact de l'anxiété sur le niveau de performance des joueurs catégorie «cadets» de football lors des compétitions sportives?

4 - District problématique:

- 1 - L'entraîneur un rôle actif dans la réduction de la sévérité de l'anxiété sur les joueurs de football?
- 2 - Est-ce la nature de la compétition sportive a eu un impact négatif sur le niveau de la performance des joueurs dans le football?
- 3 - Avez-vous jouer à des jeux lieu intensifie l'anxiété des joueurs de football?

5 - hypothèses:

- **L'hypothèse générale:** - à se soucier des répercussions négatives sur le niveau de performance des joueurs de football catégorie «cadets» pendant la compétition sportive.

- Hypothèses partielles:

- 1 - Le rôle de l'entraîneur est efficace pour réduire la sévérité de l'anxiété sur les joueurs de football.
- 2 - la nature de la compétition sportive a eu un impact négatif sur le niveau des joueurs de football.
- 3 - Lieu Match intensifie l'anxiété des joueurs de football.

6 - Procédures pour l'étude de terrain:

- **Exemple:** notre échantillon a été sélectionné au hasard et les entraîneurs et les joueurs inclus.

- **Le domaine temporel:** Notre étude a duré du 15 Mars au 15 mai pour les la saison universitaire: 2012/2013.

- **Domaine spatial:** Notre étude a porté sur le niveau des équipes de football du mandat de Bouira classe cadets.

- **Méthodologie:** Nous avons utilisé dans notre approche descriptive.

- **Les instruments utilisés dans l'étude:** le questionnaire est un outil pour obtenir les faits et les données et informations

7 - les résultats obtenus:

- L'importance de la concurrence impact négatif sur les rendements et le comportement des joueurs.
- Que l'importance de l'issue du match a eu un impact négatif sur la concentration du joueur pendant le match.
- Que la pression du public de l'équipe adverse a eu un impact négatif sur le psychisme de la performance du joueur.
- Que l'intérêt pour l'aspect psychologique de l'entraîneur venir bonne récompense à l'égard de tous les autres aspects.
- Que le lieu de l'impact des jeux sur la psyché du joueur et augmente la gravité de préoccupation, surtout quand vous jouez à l'extérieur de la maison.
- L'absence de méthodes scientifiques mises en place par les entraîneurs afin de réduire la proportion de préoccupation.
- Lorsque vous faites beaucoup de concurrence dans un mauvais terrain du stade affecte l'état mental des joueurs.

8 - Les recommandations et suggestions:

- Préparation au niveau des entraîneurs par leur méthodologie de travail.
- encourager et stimuler joueur à soulever attribution des compétitions.

- donner aux joueurs une certaine liberté dans leurs décisions.
- donner aux entraîneurs l'importance pratique du concept correct de la préparation psychologique pour les joueurs sur le terrain et pas seulement en paroles.
- joueurs doivent s'engager dans des activités physiques récréatives et l'utilisation d'un léger massage et des exercices de relaxation pour soulager la carrosserie de l'anxiété.
- entraîneur doit connaître le type d'anxiété subi par le joueur à trouver la bonne solution.
- attention à la préparation psychologique pour les petits groupes.
- utiliser des techniques modernes dans la préparation psychologique.
- besoin de spécialistes psychologues au sein de l'équipe technique de l'équipe.
- encourager la recherche scientifique dans tous les domaines liés au sport, en particulier la psychologie du sport afin de suivre le rythme avec le temps.