

جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي

قلق المنافسة وتأثيره على الأداء المهاري
لدى لاعبي كرة القدم - صنف اكابر -

- دراسة ميدانية على بعض أندية ولاية البويرة القسم الجهوي

إشراف الدكتور:

* عباس جمال

إعداد الطلبة:

* توات سفيان

* سكيمة سفيان

السنة الجامعية: 2012 - 2013

شكر وتقدير

" وقال رب اوزعني أن أشكر نعمتك التي انعمت علي وعلى والدي وأن اعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين" سورة النمل الآية 19

وعملا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

اللهم اعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا أولا وقبل كل شيء نشكر الله تعالى ونحمده عزوجل عل توفيقه لنا في انهاء هذا العمل المتواضع الذي نتمنى فيه اننا استفدنا وافدنا غيرنا

نتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذ المشرف الدكتور عباس جمال على كل الجهود التي بذلها من نصائح وتوصيات لإتمام هذا العمل.

كما نشكر أيضا الاسرة الجامعية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

وأخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان والتقدير والاحترام الى كل من ساعدنا من قريب او بعيد في انجاز هذا العمل من أساتذة وزملاء من الطور الابتدائي الى الطور الجامعي

الاهداء

الى الذين قال الله فيهما سبحانه وتعالى: "ولا تقل لهما اف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما واخفض لهما جناح

الذل من الرحمة وقل ربي ارحمها كما رباني صغيرا" الاسراء الآية 23،24

الى التي تحملت وشقت من أجل ان تراني رجلا اواجه الحياة، الى نسمة الحياة التي أعيش بها أُمي الغالية.

إلى الذي ضحى بالنفس والنفيس من أجل أن يراني رجلا والذي تعهدني طفلا ومازال عاكفا على العطف يرعاني

ويرعى مطالبني إلى أحق الناس بالإهداء، إلى مثلي الأعلى أبي العزيز.

إلى إخوتي، الى اخواتي

الى من قاسمني انجاز هذه المذكرة "سكيمي سفيان"

الى الأستاذ المشرف الدكتور "عباس جمال"

الى اهلي واقاربي

الى كل الأصدقاء: امين، توفيق، محمد، علي، أحمد، كمال، حمزة، عبد الجليل، مولود، الى كل من يعرف سفيان

الى كل من ذكرهم قلبي ونساهم قلمي

اهدي ثمرة جهدي هذا العمل المتواضع.

الاهداء

الحمد لله الذي تتم بعونه الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبينا محمد عليه أزمى الصلاة وأفضل تسليم "صلى الله عليه وسلم" وعلى آله وصحبه اجمعين أما بعد:

بعدها رست السفينة وتم انجاز هذا العمل في عون الله وحفظه لا يسعني الا ان اهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع الى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي الى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا الى حكاية العمر التي ادعوا لها بالحفظ والستر ودخول روضة من روضات الجنة ان شاء الله

الى.....امي

الغالية

اهدي ثمرة جهدي الى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله والى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الابوة والرجولة والشهامة الى ذلك المقام الراسخ في ذهني

الى.....ابي

العزیز

الى شركائي في عرش امي وابي الى الذين يدخلون القلب بلا استئذان الى إخوتي وأخواتي

وخاصة.....ابن اختي

رامي الوديع

الى من قاسمني ثمرة هذا العمل "توات سفيان"

الى الأستاذ المشرف الدكتور "عباس جمال"

الى كل الأصدقاء "سعيد، عبد الغني، عبد الرزاق، كمال، عبد القادر، خالد، زهير، رياض، دحمان، امين، توفيق، نبيل، سفيان، بوزيد، سمير، محمد، سالم، ياسين، يوسف والى.....كل من تسعهم ذاكرتي ولا تسعهم مذكرتي.

الصفحة	الموضوع
أ	-شكر وتقدير
ب	-الاهداء
ث	-محتوى البحث
خ	-قائمة الجداول
د	-قائمة الاشكال
ذ	-ملخص البحث
ر	-مقدمة

مدخل عام: التعريف بالبحث

2	1-الإشكالية
2	2-الفرضيات
3	3-أسباب اختيار الموضوع
3	4-أهمية البحث
3	5-أهداف البحث
3	6-الدراسات المرتبطة بالبحث
5	7-تحديد المصطلحات والمفاهيم

الجانب النظري

الفصل الأول: قلق المنافسة	
10	-تمهيد
11	1-1- تعريف القلق
11	1-2- أنواع القلق
12	1-3- مستوياتالقلق
12	1-4- أسباب القلق في الرياضة
13	1-5-القلق المتعدد الابعاد
13	1-6-مفهوم المنافسة الرياضية
13	1-7-المنافسة الرياضية كعملية
15	1-8-الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
15	1-9-قلق المنافسة الرياضية
16	1-11-حالات قلق المنافسة الرياضية

16	12-1- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة
16	13-1- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات
18	14-1- التزام الرياضي بنظام قبل المنافسة
20	-خلاصة

الفصل الثاني: الأداء المهاري

22	-تمهيد
23	1-2- مفهوم الأداء
24	2-2- الأنشطة والمهام التي يتكون منها الأداء
25	3-2- العلاقة بين الأنشطة والأداء
25	4-2- مفهوم المهارة
26	5-2- تعلم المهارة
26	6-2- هدف تعلم المهارة
27	7-2- مبادئ تعلم وتحسين المهارة بكرة القدم
27	9-2- أنواع المهارات
27	10-2- العوامل المدددة لطبيعة المهارة
28	11-2- مفهوم الأداء المهاري الرياضي
28	12-2- مراحل الأداء المهاري
28	13-2- أهمية الأداء المهاري
29	14-2- مستوى إتقان الأداء المهاري
29	15-2- أسلوب الأداء المهاري
29	16-2- تقسيم الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية
30	17-2- العوامل المساهمة في الأداء المهاري أثناء الألعاب الرياضية
31	-خلاصة

الفصل الثالث: كرة القدم

34	-تمهيد
35	1-3- مفهوم كرة القدم
35	2-3- كرة القدم في الجزائر
35	3-3- قوانين كرة القدم
37	4-3- خصائص لعبة كرة القدم
37	5-3- مكونات اللياقة البدنية في كرة القدم
40	6-3- المتطلبات البدنية في كرة القدم

41	7-3- خصائص الأداء الجيد في كرة القدم
41	8-3- خصائص اللاعب الجيد
42	9-3- معايير النجاح في كرة القدم
44	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
47	-تمهيد
48	1-4- منهجية البحث
48	2-4- مجتمع البحث
48	3-4- عينة البحث
48	4-4- المجال المكاني والزمني والبشري
49	5-4- أدوات البحث
50	6-4- الوسائل الإحصائية
51	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
53	1-5- عرض وتحليل النتائج
72	2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
75	-خلاصة.
75	-الاستنتاج العام.
76	-الخاتمة.
77	-اقتراحات وفروض مستقبلية.
78	-البيبلوغرافيا.
	-الملاحق.
01	-الملحق رقم (01).
02	-الملحق رقم (02).

الصفحة	العنوان	الرقم
27	يوضح مبادئ تعلم وتحسين وتطوير المهارة بكرة القدم	(02-01)
47	يبين ما إذا كان لتخوف اللاعب من الخصم يؤدي الى ظهور حالة القلق.	(05-02)
48	يبين الاعداد النفسي في حالة الاثارة.	(05-03)
49	يبين القدرة على التركيز الجيد اثناء بداية المنافسة	(05-04)
50	يبين عصبية اللاعبين عند مواجهة المعوقات والمشكلات عند المنافسات المهمة.	(05-05)
51	يبين نرفزة اللاعبين عند مواجهة المعوقات والمشكلات عند المنافسات المهمة.	(05-06)
52	يبين رغبة اللاعب في الاحماء للمنافسة الهامة دون التحدث مع الاخرين	(05-07)
53	يبين ما إذا كان الانضباط الذي يفرضه المدرب يؤثر في تماسك الفريق	(05-08)
54	يبين ما إذا كان الشجار والاختلاف بين اللاعبين يؤدي الى تشتت الفريق اثناء المنافسة الرياضية.	(05-09)
55	يبين مدى أهمية الاهتمام بجانب العلاقات الاجتماعية في تحسين الأداء لديهم.	(05-10)
56	يبين أهمية العلاقة القائمة بين اللاعبين ودورها في تحسين الأداء.	(05-11)
57	يبين تأثير قلق المنافسة على الاحترام المتبادل بين اللاعبين.	(05-12)
58	يبين تأثير القلق على التعاون بين اللاعبين أثناء بداية المنافسة.	(05-13)
59	يبين بذل اللاعب المزيد من الجهد عند شعوره بالتعب.	(05-14)
60	يبين إذا كانت تطراً على اللاعب تغيرات في الحالة البدنية.	(05-15)
61	يبين تأثير قلق المنافسة على الحالة البدنية للاعبين	(05-16)
62	يبين بذل المزيد من الجهد عند الشعور بالتعب.	(05-17)
63	القدرة على بذل أكبر مجهود إذا كان الفرق يسير لصالح المنافس.	(05-18)
64	يبين التقدم في المباراة بصرف النظر عن المجهود المطلوب.	(05-19)

الصفحة	العنوان	الرقم
16	حالات قلق المنافسة الرياضية.	(01-01)
40	الاشكال المختلفة السرعة.	(03-02)
47	يمثل نسب التخوف من الخصم أحيانا ما يؤدي الى ظهور حالة القلق.	(05-03)
48	يمثل نسبة القدرة على التركيز الجيد اثناء بداية المنافسة.	(05-04)
49	يمثل نسبة تأثيرالنرفزة على اللاعبين عند مواجهة المعوقات والمشكلات عند المنافسات المهمة	(05-05)
50	يمثل نسبة تأثير المضايقة على أداء اللاعبين اثناء المنافسة	(05-06)
51	يمثل نسبة اللاعبين الذين يفضلون الاحماء للمنافسة الهامة دون التحدث مع الاخرين	(05-07)
52	يمثل نسبة ما إذا كان الانضباط الذي يفرضه المدرب يؤثر في تماسك الفريق	(05-08)
53	يمثل نسبة ما إذا كان الشجار والاختلاف بين اللاعبين يؤدي الى تشتت الفريق اثناء المنافسة الرياضية.	(05-10)
54	يمثل نسبة أهمية الاهتمام بجانب العلاقات الاجتماعية في تحسين أداء اللاعبين.	(05-11)
55	يمثل نسبة أهمية العلاقة القائمة بين اللاعبين ودورها في تحسين أدائهم.	(05-12)
56	يمثل نسبة تأثير قلق المنافسة على الاحترام المتبادل بين اللاعبين	(05-13)
57	يمثل نسبة تأثير القلق على التعاون بين اللاعبين أثناء بداية المنافسة	(05-14)
58	يمثل بذل اللاعب المزيد من الجهد عند الشعور بالتعب.	(05-15)
59	يمثل نسبة ما إذا كانت تطراً على اللاعبين تغيرات في الحالة البدنية.	(05-16)
60	يبين نسبة تأثير قلق المنافسة على الحالة البدنية للاعبين	(05-17)
61	يبين نسبة الجهد المبذول عند الشعور بالتعب.	(05-18)
62	يمثل نسبة القدرة على بذل أكبر مجهود إذا كان الفرق يسير لصالح المنافس.	(05-19)
63	يمثل نسبة التقدم في المباراة بصرف النظر عن المجهود المطلوب	(05-20)

ملخص البحث: علاقة قلق المنافسة بالأداء الرياضي في كرة القدم.

هدف البحث: مساعدة اللاعبين على تخفي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

مشكلة البحث: ماهي علاقة قلق المنافسة بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

فرضيات البحث:

- ليس لقلق المنافسة أثر سلبي على تماسك الفريق اثناء بداية المنافسة الرياضية.

- لقلق المنافسة علاقة بالأداء الرياضي للاعبين.

- للتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على اللاعبين علاقة بقلق المنافسة.

العينة: تم اختيار العينة بطريقة مقصودة وقد بلغ عددها 33 لاعبا.

المجال البشري: لقد اخترنا لعينة بحثنا اندية، مولودية البويرة، حمزاوية عين بسام، النجم الرياضي لبئر غبالو، وقد اخذنا من كل فريق 11 لاعبا.

المجال المكاني: تم البحث على مستوى ثلاثة اندية من ولاية البويرة للقسم الجهوي "صنف أكابر" وهم التوالي:

-مولودية البويرة: ملعب السعيد بوروية.

-حمزاوية عين بسام: زروقي عبد القادر.

- نجم بئر غبالو: فايد

المجال الزمني: الجانب النظري (فيفري، مارس، افريل) - الجانب التطبيقي فقد كان في شهر (ماي).

المنهج: لما كانت طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع، فقد اقتضى منا اتباع المنهج الوصفي.

استمارة الاستبيان: تضمنت استمارة الاستبيان 18 سؤالا خاصا باللاعبين حيث اعتمدنا في هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة ومقيدة.

النتائج المتوصل اليها: ان القلق هو أحد الانفعالات النفسية والبدنية التي تميز أي لاعب اثناء المنافسة الرياضية، حيث يختلف تأثير هذا القلق من مستوى لأخر ومن لاعب لآخر على الأداء وذلك حسب أهمية المنافسة والنتيجة والضغط والحالة الاجتماعية التي يكون عليها، ويرتبط بعدة اعتبارات فازدياد حدة المنافسة الرياضية تجعل كل الأطراف الفاعلة في الممارسة تحت ضغط كبير خاصة اللاعبين وعليه فقلق المنافسة يؤثر على اللاعبين فينخفض أدائهم.

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتى بلغ ما هو عليه حالياً، إذ أصبح ممارسة موجهة، وهدافة بعدما كان يعتمد على المجهود العضلي لسد مختلف حاجات الانسان.

وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملاً هاماً في الحياة اليومية، بحيث أصبحت تستقطب مختلف الأشخاص من الممارسين أو المتفرجين، ويختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترفيه ومنهم من يضعها بغية التمتع، ومنهم من يضعها نصب عينيه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات نجد رياضة كرة القدم مثلاً.

ونظراً لما للرياضة من أهمية فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي والانشغال الكمالي، بل تحولت الى علم من علوم التربية، فأُنشئت لها معاهد للتربية البدنية والتكنولوجية الرياضية، وأقيمت مراكز للتوثيق والاختبارات الرياضية والدراسات.

الا انه ما يبقى حالياً كعائق في طريق الرياضة والرياضيين -مدرّبين، ممرّنين ورياضيين- هو الميدان السيكولوجي بمختلف جوانبه، حيث يؤثر الفشل في المنافسات الغير تربوية تأثيراً سلبياً بالغاً في حياة الرياضي نظراً لارتباط التنافس في هذه الحالة واهداف متطرفة من الصعب تجنبها.¹

كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن ان تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها الى سلبية، ومن بين هذه الانفعالات عنصر القلق الذي لا تكاد حياة الانسان ان تخلوا منه طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها اثناء محاولة تحقيق أهدافه.

كما ان للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه واسسه والأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول الى معرفة دافع القلق المعرقل الذي يحد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة، وذلك عن طريق الاعداد الجيد والكمال بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، وكذلك التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللاعب والمنافسة وفق متطلباتها فرديا او جماعيا وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة بها.

وقسم هذا البحث الى جانب نظري واخر تطبيقي فأما الجانب النظري فقد قسم بدوره الى ثلاث فصول رئيسية: الفصل الأول قلق المنافسة وفي الفصل الثاني تطرقنا الى الأداء المهاري الرياضي، وفي الفصل الثالث الى كرة القدم.

اما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره الى فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه الى المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاتها وأدوات البحث، وفي الفصل الثاني تطرقنا الى عرض وتحليل النتائج ومناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات وإعطاء ملخص عام للنتائج المتحصل عليها بالإضافة الى خلاصة عامة للبحث، ثم اقتراحات وفروض مستقبلية والبيبيوغرافيا وقائمة الملاحق.

الإشكالية:

يتزايد الاهتمام بالرياضة كظاهرة اجتماعية ومجال خصب لمختلف التوجهات السياسية والأيدولوجية حيث تحول من مجرد ممارسة الرياضة الى مؤشر لتحقيق وكسب الرهانات يفتح التنافس بين مختلف الرياضيين من اجل تحقيق الانتصار في المنافسة الرياضية.

من بين النشاطات الرياضية التي تسودها المنافسة الشديدة لعبة كرة القدم وهذا لعدة أسباب أبرزها انها لعبة شعبية فهي الأكثر حضورا للجماهير في العالم لحماستها الكبيرة فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند مختلف الشعوب لخصائصها ومميزاتها التي يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين افراد جماعة الفريق ولكن في المنافسة تختلف المعطيات بسبب الضغط الجماهيري والإداري وحب تحقيق النتائج التي تجعل المنافسة تشتد بين الفرق المتنافسة. تعتبر المنافسة الرياضية هي محصلة كل المجهودات التي تبذل في أي نشاط رياضي والتي يحاول فيها اللاعب الوصول الى اعلى مستوى ممكن واحراز الفوز ولتحقيق ذلك لابد ان يستخدم اللاعب اقصى قدراته وقواه النفسية والبدنية والمهارية حيث يؤكد حسن علاوي (1992) على ان المنافسة الرياضية ترتبط بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة التي تتميز بقوتها لارتباطها بكثير من مواقف الفوز والهزيمة من لحظة لأخرى اثناء المنافسة الواحدة مما ينعكس على حالة قلق اللاعب الرياضي قبل اشتراكه في المنافسة.¹

كون حالة القلق مرافقة للمنافسة الرياضية التي تصاحب عدة مستويات كما تعد حالات القلق قبل المنافسة غير طبيعية تصاحب كل اللاعبين الرياضيين مما يؤدي انخفاض مستوى قدرتهم على أداء دورهم اثناء المنافسة الرياضية.

نظرا لأهمية موضوع قلق المنافسة بالنسبة لرياضيي المستوى العالي تحديد كرة القدم ومدى انعكاساته على الأداء المهاري الفردي والجماعي يطرح الطالب الباحث التساؤل العام التالي.

- ماهو تأثير قلق المنافسة على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- من خلال هذا التساؤل العام يمكن طرح مجموعة من التساؤلات الفرعية الموالية.
- هل لقلق المنافسة تأثير على تماسك الفريق اثناء بداية المنافسة الرياضية.
- ماهي طبيعة العلاقة بين قلق المنافسة والأداء المهاري للاعبين.
- ماهو تأثير قلق المنافسة بالتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على اللاعبين.

الفرضيات:

(أ) الفرضية العامة:

لقلق المنافسة أثر علنا لأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

(ب) الفرضيات الجزئية:

- ليس لقلق المنافسة أثر سلبي على تماسك الفريق اثناء بداية المنافسة الرياضية.
- لقلق المنافسة أثر على الأداء المهاري للاعبين.

¹هالة مصطفى إبراهيم. فسيولوجية قلق المنافسة الرياضية. - ط1.. دار الوفاء لدنيا للطباعة و النشر: الإسكندرية، 2008..ص14

- للتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على اللاعبين علاقة بقلق المنافسة.

3- أسباب اختيار الموضوع:

-نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات القلق.

-انتشار العديد من حالات القلق لدى اللاعبين قبل اثناء وبعد المنافسة.

-الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.

-الاهتمام والميول للجانب الحضير النفسي للرياضيين.

-الرغبة في التعمق أكثر في علم النفس الرياضي.

4- أهمية البحث:

ان هذا البحث يتمثل في دراسة العلاقة القائمة بين قلق المنافسة والأداء الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة الاكابر وبالإضافة لأهميته البالغة في دراسة الجانب النفسي للاعبين من اجل تجنب وتجاوز المعوقات التي تعترض الأداء الجيد للاعبين.

5- اهداف البحث:

-التعرف على مستويات قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم مما يسهل في عملية التحضير واعداد اللاعبين لخوض المنافسات الرسمية دون أي ارتباك.

-معرفة الأسباب المؤدية الى القلق في المنافسة الرياضية.

-معرفة اهم تأثيرات قلق المنافسة على لاعبي كرة القدم.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

.الدراسة الأولى: 2011-2012، وقاس حكيم، طويل علاء الدين، عليي ياسين.

عنوان البحث: تأثير القلق على الإنجاز الرياضي عند صانع الألعاب في الكرة الطائرة، صنف أشبال (15-18 سنة).

المشكلة: ما مدى تأثير القلق على الإنجاز الرياضي عند المعد في منافسات الكرة الطائرة، صنف أشبال؟

هدف البحث:

- تقييم القلق لدى معدي الكرة الطائرة أثناء المنافسة.

- تحسين مستوى السيطرة على القلق أثناء المنافسة.

- إيجاد الحلول المناسبة للتخفيف من حدة القلق أثناء المنافسة.

- معرفة مستوى وخبرة المدربين في التعامل ومواجهة قلق المنافسة.

الفرضيات:

الفرضية العامة: القلق له تأثير على الإنجاز الرياضي عند المعدين في منافسات الكرة الطائرة، صنف أشبال.

الفرضيات الجزئية:

- التأثير السلبي على مستوى الإنجاز لدى المعدين راجع الى نقص التحضير النفسي.

- نقص التكوين العلمي والعملية للمدربين ينعكس على التحضير النفسي للمعدين مما يؤثر على قلقهم وبالتالي على إنجازاتهم الرياضية.

- إدراك المعدين لأهمية منصبهم ومسئوليتهم الكبيرة في الفريق سبب من الأسباب التي تؤدي الى شعورهم بالقلق.
منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

العينة وكيفية اختيارها: اختار الباحث العينة العشوائية.

أدوات البحث: استعمل الباحث الاستبيان المغلق، الاستبيان المفتوح، الاستبيان المغلق المفتوح.

أهم النتائج التي توصل اليها الباحث: التوصيات التي خلص اليها الباحث تمثلت فيما يلي:

- الاهتمام بتكوين وتدريب الأصناف الصغرى خاصة فينا يتعلق بالجانب النفسي.
- إعطاء الأولوية والاهتمام الأكبر للتكوين الذهني للاعبين والمعدين بصفة خاصة.
- الاعتماد على المقاييس العلمية الدقيقة في انتقاء واختيار المعدين عند الأصناف الصغرى.
- ضرورة تكوين المدربين تكويننا جيدا خاصة تكوينهم في مجال التحضير النفسي للتعرف على الأساليب العلمية لمواجهة قلق المنافسة.

- يجب على المدربين ان يولوا التحضير النفسي الخاص بالمعدين أولوية واهتمام كبيرين.

- يجب ان يكون التحضير النفسي مخططا تخطيطا جيدا ومبرمجا بدقة حسب برنامج المنافسة ولا يكون ظرفيا.

الدراسة الثانية: 2011-2012، حمور مصطفى، حمور عبد الكريم.

عنوان البحث: القلق وانعكاساته السلبية على رياضيي الجمناز أثناء المنافسة.

المشكلة: ماهي الانعكاسات السلبية للقلق على رياضيي الجمناز خلال المنافسة؟

هدف البحث: - ابراز مدى تأثير القلق على الرياضيين قبل وأثناء وأثناء المنافسة.

- الوصول الى تحديد مبررات القلق من حيث المصادر والمستويات.

- اكتشاف حدة القلق التي يبلغها الرياضي أثناء المنافسة.

- إبراز الجوانب السلبية للقلق أثناء المنافسة.

الفرضيات:

الفرضية العامة: للقلق انعكاسات سلبية تؤثر على أداء رياضيي الجمناز خلال المنافسة.

الفرضيات الجزئية:

القلق يؤثر سلبا على نفسية رياضيي الجمناز.

انعكاسات القلق السلبية تؤثر على مستوى أداء رياضيي الجمناز خلال المنافسة.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

أهم التوصيات:

تحضير مدربين في المستوى من خلال منهجيتهم في العمل.

إعطاء المدربين الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للإعداد النفسي لرياضي الجمناز ميدانيا وليس بالكلمات فقط. تشجيع البحث العلمي في كل الميادين التي لها علاقة بالرياضة خاصة علم النفس الرياضي من أجل مواكبة العصر.

استخدام التقنيات الحديثة في التحضير النفسي.

التعليق على الدراسات:

تشابهت الدراسات من حيث المنهج فقد استخدموا المنهج الوصفي وهذا لتشابه اهداف البحث وفرضياته، وتم اختيار العينة المقصودة في الدراسة الأولى وذلك لأهداف البحث، اما في الدراسة الثانية فقد اختيرت العينة العشوائية وهذا راجع الى طبيعة الموضوع الذي اختاره.

ام من جانب أدوات البحث فقد استعملت أداة الاستبيان لتشابه الموضوعات.

اهم النتائج المتوصل اليها:

- القلق يؤثر على الأداء الرياضي.

- للقلق انعكاسات سلبية تؤثر على نفسية وأداء الرياضي خلال المنافسة.

-قلق المنافسة يؤثر على الحالة الفيزيولوجية للاعبين.

نقد الدراسات:

تناولتدراستنا علاقة قلق المنافسة بالأداء المهاري الرياضي للاعبين كرة القدم عامة وتضم دراسة الجماعة(الفريق) اما فيما يخص الدراسات السابقة فقد تناولت القلق وتأثيره السلبي على لاعب واحد في مركز واحد والانعكاسات السلبية للقلق على الرياضيين اثناء المنافسة.

7-تحديد المصطلحات والمفاهيم:

القلق:

التعريف اللغوي: قلق، يقلق، قلقا، اضطرب، بات قلقا - لم يستقر في مكان، القلق: - مص: قلق.

- الاضطراب وعدم الاستقرار¹

التعريف الاصطلاحي:

القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الانسان ويسبب له الكثير من الكدر، الضيق والالم، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ومتوتر الاعصاب، كما ان الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور ويفقد القدرة على التركيز.²

التعريف الاجرائي:

¹ جبران مسعود..رائد الطلاب.. ط4.. دار العلم للملايين: بيروت، لبنان، 1979.. ص740

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

هو التغيير والاضطراب الذي تطرأ على الفرد بفعل منبه داخلي أو خارجي فيعم النفس والجسد معا مما يؤثر تأثيرا بالغا على مستوى الأداء.

المنافسة:

التعريف اللغوي: المنافسة مصدر للفعل "نافس"، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سبقه وبارزه من غير ان يلحق به الضرر.¹

التعريف الاصطلاحي:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي او جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينزلهم.²

التعريف الاجرائي:

المنافسة هي الهدف النهائي الذي ترمي اليه التدريب الرياضي ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

قلق المنافسة الرياضية: هو القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسة الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كحالة وكسمة لمفهوم "سبيلبرجر"، والذي يمكن ان يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبره الفرد مهددا له.³

التعريف الاجرائي: هو استجابة لموقف تنافسي معين وتشابه أعضاؤها حالة القلق العام الا انها تنشأ كاستجابة لمثيرات في موقف رياضي معين.

كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من احدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة وفي نهاية كل نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق ادخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في احراز النقاط.⁴

التعريف الاجرائي:

¹ كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون.. القياس والتقويم وتحليل مباراة كرة اليد.. ط1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 2002.. ص345

² احمد امين فوزي.. مبادئ علم النفس الرياضي.. ط1.. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2003.. ص211

³ محمد حسن علاوي.. مدخل علم النفس الرياضي.. ط3.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2001.. ص442

⁴ مأمور بن حسن السلطان.. كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية.. دار ابن حزم: بيروت، لبنان، 1998.. ص9

هي لعبة جماعية تلعب في ملعب طوله ما بين 90م الى 120م وعرضه 45م الى 90م وعدد اللاعبين في الميدان 11 لاعبا بينهم حارس المرمى لكل فريق ويديرها 4 حكام، حكم رئيسي وحكمين على خط التماس وحكم رابع مساعد، تلعب بواسطة كرة منفوخة يبلغ وزنها 453غ، وهي الرياضة الأكثر شهرة في العالم ويتحكم فيها 17 قانون.¹

¹ هالة مصطفى إبراهيم. مرجع سابق، 2008.. ص20

الجانب النظري

الفصل الأول

تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين او ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة، يجب ان يكون داخل الفريق اخصائيين رياضيين نفسانيين يضعون برامج توجيهية وارشادية لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل إيجابي، لان المنافسة الرياضية تعتبر عاملا عاما وضروريا لكل نشاط رياضي، حيث لا يمكن للرياضة ان تعيش بدون منافسة، اذ ان عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق احسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، ومن اجل النمو بمستوى اللاعب وإعطاء احسن نتيجة يجب ان تكون عملية التدريب ممنهجة علميا أي مراعات جميع الجوانب البدنية والنفسية، كما ان هذه الاخوية نجدها عنصرا هاما وفعالا في إنجاح المنافسة واعطائها صورة حسنة.

1-1- تعريف القلق:

لقد عرف القلق عدة تعريفات عامة وخاصة واهم هذه التعاريف ما يلي:
انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله، يحدث عادة عند ما يشعر اللاعب الرياضي بالضعف او عدم الأمان او عدم القدرة عندما يواجه بأعمال ومسؤوليات يشعر انها تفوق قدراته واستطاعته، اوفي حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازه.¹
كما عرفه "فرويد" سنة "1980" انه حالة من الخوف الهام الشديد الذي يملك الفرد وليس له الكثير من الانقباض والضيق.²

اما "نذير قندوزان" فقد عرفه بانه استجابة انفعالية مركبة من الخوف والتوتر والضيق لخطر او تهديد واقع او يخشى وقوعه موجه نحو الشخصية بأكملها، إضافة الى الاحساسات الجسمية والنفسية المصاحبة له.³

1-2- أنواع القلق:

هناك عدة أنواع من القلق ومن أبرزها نجد:

1-2-1- القلق الموضوعي:

القلق الذي ينبع من الواقع ومن الظروف الحياتية اليومية، يمكن معرفة مصدره وحصر مسبباته، لأنه يكون غالبا محدودا في الزمان والمكان.

ينتج عن أسباب واقعية معقولة، ويعتبر هذا النوع مفيد لأنه يحفز الانسان على ان يقدر الموقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهته.⁴

القلق غامض المصدر، يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر والخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية وهي تأتي من نوبات تتكرر لدى الفرد.⁵

1-2-3- القلق الخلقى والاحساس بالذنب:

ينشأ هذا النوع من القلق نتيجة الإحباط ودوافع الذات العليا، فالإحساس بالذنب، يمكن أن يظهر في صورة مختلفة: في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي تصاحبه، او في صورة مخاوف مرضية، او في صورة قلق متعلق بأعراض العصاب نفسها.

¹ محمد حسن علاوي..مدخل علم النفس الرياضي.. 2.. مركز الكتاب للنشر: 1998.ص379

² سيقموند فرويد.. الكف و العرض والقلق..ترجمة عثمان تيجاني..ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1980.. ص3

³ قندوزان نذير..فعالية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضيي نخبة الكاراتي-دو الجزائرية.. شهادة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية:

⁴ محمد السيد عبد الرحمان..دراسات في الصحة النفسية فعالية الذات الاضطرابات النفسية السلوكية.. دار قباء للنشر والتوزيع: 1998..

ص442

⁵ فيصل محمد خير الزراد..علاج الامراض النفسية و الاضطرابات السلوكية.. دار الملايين.. ط1 : 1984.. ص31

1-2-4- القلق المزمن:

الذي يتمحور إلى سمة من سمات الشخصية الملازمة لها، ويصبح هذا النوع استعدادا سلوكيا يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة ويتصرف مع المواقف العادية تصرفا مغلقا فهو أكثر استعداد من غيره للشعور بالقلق.

1-3-3- مستويات القلق:

ليس من الغريب ان تقول بأن القلق بالحياة، فأينما وجدت الحياة وجد القلق إلا أنه يختلف باختلاف مراحل العمر، ورغم عدم وجود فاصل بين بين درجات القلق المختلفة ال أنه يمكن تقسيم مستوى القلق بشكل عام الى ثلاثة مستويات هي كما يلي:

1-3-1- المستوى الواطئ (المنخفض):

ان درجة معينة من القلق ضرورية تساعد على الاستعداد لمواجهة متطلبات الحياة، لذلك فالمستوى المنخفض للقلق يعمل كدافع محفز أو لعنصر منشط للفرد، فقلق اللاعب قبل المنافسة سيدفعه الى التمرين المستمر استعدادا للمنافسة وسيجعله متحفزا ولبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الإنجاز الأفضل وتجنب حالة عدم المبالاة، لذا يجد المدرب نفسه مضطر في بعض الأحيان لشحن لاعبيه، أي تحقيق درجة من القلق المناسب، وذلك حينما يقتنع بوجود نوع من عدم المبالاة أو عدم الاكتراث أو عدم الاستعداد النفسي، فان هذا النوع من القلق المنخفض الذي يعمل كدافع منشط يسمى أحيانا "القلق الميسر" الذي يزيد استعداد الفرد قوة في المواجهة.

1-3-2- المستوى المتوسط:

هناك بعض الحالات التي يزداد فيها مستوى القلق الى الحد الذي يعود بالتأثير السلبي على الأداء اذ يفقد الرياضي في هذا المستوى جزءا من قدراته على السيطرة أين تصبح حركاته تتصف ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من الخصم.

1-3-3- المستوى العالي:

في هذا المستوى تظهر الآثار السلبية واضحة على السلوك كما على الأداء الرياضي، فيفقد الرياضي قدرته على التركيز أين تكثر أخطائه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة، ان الرياضي الذي ينتابه القلق العالي تصبح حركاته تتصف بالقوة والسرعة وتفترق بالمقابل للإتقان، كما أنه يصبح يبذل طاقة عالية دون الحاجة اليها وهو ما يؤدي الى فقدان لطاقته وبالتالي تعبه في وقت مبكر من المباراة ونظرا للتأثر السلبي الذي ينجر على هذا النوع من القلق على الرياضي فقد أطلق عليه مصطلح "القلق المعوق" أي المعرقل الذي يعمل على احباط مستوى انجاز الرياضي.¹

1-4- أسباب القلق في الرياضة:

• القلق الناتج من تأثير الآخرين: وهو القلق المنبعث من الوالدين أو المدرب أو الأصدقاء وذلك لتحقيق الفوز وحرصهم على الأداء الجيد فيكون القلق هو الشعور الناتج عن الخوف من الفشل.

• القلق الناتج عن الرياضيين أنفسهم: وله ثلاث أسباب فرعية:

¹نزار محيد الطالب، كامل طه لويس. علم النفس الرياضي.. ط1.. جامعة بغداد كلية الرياضة: 1980.. ص211-212

- عدم المقدرة على التوافق بين الواجبات المدرسية والمهنية والتدريب الرياضي.
 - الإحباط الناتج عن عدم تحقيق الفوز أو الإنجازات مما يؤدي إلى الإحساس بالقلق.
 - علاقة الرياضيين بأقرانهم حيث أن الناشئ الذي لا يحقق تقدم قد يصاب بالقلق والضيق.
- القلق الناتج عن التدريب لدى الأحمال العالية: لقد أثبتت نتائج أبحاث نورجن 1987 NORGEN ان السباحين والعدائين يكونون شديدي التوتر والضيق بعد أدائهم لجملة حركية تتسم بطول المسافة كما تؤثر على الحالة المزاجية للاعبين.

1-5-5- القلق المتعدد الابعاد:

- 1-5-1- القلق المعرفي: توقع سوء المستوى والفشل وعدم الابداع في المباراة وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه.
- 1-5-2- القلق البدني: ويمثل الاعراض الجسمية للقلق كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

1-5-3- سرعة الانفعال: سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي والعصبية والنرفزة والاضطراب.

- تختلف الاستجابة لمواقف المنافسة من لاعب لآخر، ومن أخرى تختلف طبقاً لتنوع طبيعة المنافسة او الظروف المختلفة.

وتكمن أهمية القلق المتعدد الابعاد في إمكانية استخدام بعض الطرق والوسائل المعينة لمواجهة القلق الذي يظهر على اللاعب، فعلى سبيل المثال إذا كان البعد الواضح لقلق اللاعب هو قلق عصبي، فعندئذ يمكن مواجهته باستخدام التدريب الاسترخائي، اما إذا كان القلق معرفي، فعندئذ يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة هذا النوع من القلق (علاوي 1998).¹

1-6- مفهوم المنافسة الرياضية:

موقف او حدث رياضي محدد بمواقف ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب اظهار وإبراز اقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح او الفوز على المنافس او الفريق الخصم او لمحاولة تحقيق مستوى الاداء الموضوعي المتوقع من اللاعب او من الفريق.

1-7- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "راينر مارتنز" "1994" الى انه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة فانه ينبغي علينا النظر اليها انها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي. وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بانها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص اخر على الأقل، وهذا الشخص يكون على وعي بمحاكات المقارنة وان يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة".

¹ صالح عبدالله الزعبي، ماجد محمد الخياط.. علم النفس الرياضي.. ط1.. درا الراية للنشر والتوزيع: الأردن، 2011.. ص85

ويلاحظ ان التعريف الذي قدمه "مارتنز" يتجه نحو اعتبار المنافسة الرياضية على انها موقف انجاز اجتماعي نظرا لان مواقف الانجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين كما أشار "مارتنز" الى ان هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخربوتأثر بها وهي:

1-7-1-الموقف التنافسي الموضوعي: ان الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة فكما أشار "مارتنز" في تعريفه للمنافسة فان الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي ان يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخص اخر على الأقل يستطيع ان يقوم بتقييم هذه المقارنة.

وعلى ذلك ففي حالة توافر هذه المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة ان تبدأ.

1-7-2-الموقف التنافسي الذاتي: يتضمن الموقف التنافسي الذاتي ادراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، وفي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته في نفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس او المنافسين وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.

فعلى سبيل المثال قد يشترك لاعب في منافسة ما على أساس اكتساب الخبرة، في حين قد يشترك لاعب اخر في نفس المنافسة على أساس الفوز بالمركز الأول.

1-7-3-الاستجابة: مرحلة الاستجابة تتضمن اما الاستجابات الفيزيولوجية مثل زيادة دقات القلب او زيادة افراز العرق في اليدين او الاستجابات النفسية مثل الدافعية او الثقة بالنفس او الشعور بالتوتر او الضيق او الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء او السلوك العدواني مثلا.

1-7-4-النتائج: المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة هي النتائج والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز او الهزيمة، يرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة اوتوماتيكية، أي ان النجاح لا يعني الفوز كما ان الهزيمة لا تعني الفشل. فقد يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيء بالرغم من فوز في المنافسة.

ومشاعر النجاح او الفشل وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لاتنتهي عند هذا الحد بل تقوم بأحداث عملية تغذية راجعة نحو كل الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية، وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية للموقف التنافسي.¹

1-8- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، حيث لا يمكن للرياضة ان تعيش منافسة اذ ان عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة (المباراة) الرياضية.

وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ماهي الا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي وبالمقابل ينبغي لنا ألا ننظر الى المنافسة على انها نوع من أنواع الاختبارات فحسب ولكنها أيضا نوع هام من العمل التريوي.

¹ محمد حسن علاوي..علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2002.. ص29، 30، 31

لذلك فان اهم الخصائص تتمحور فيما يلي:

- ان المنافسة الرياضية ما هي الا نشاط يحاول فيه الرياضي احراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى ممكن، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب بل أيضا الدوافع الاجتماعية (كرفع شان الفريق او سمعة النادي او الوطن مثلا).

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدرته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن، وتعتبر هذه الصفات من اهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر على شخصية الرياضي من الناحية التربوية وتسهم في تطوير وتنمية خصائصه وسماته النفسية (كالخلاقية والارادية).¹

1-9-قلق المنافسة الرياضية:

يقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية، وهو نوع خاص من القلق لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بموقف المنافسات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة-طبقا لمفهوم سبيلبرجر-والذي يمكن ان يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبره الفرد مهددا له.

1-10-سمة قلق المنافسة الرياضية:

يعرف "مارتنز" سمة قلق المنافسة الرياضية على انها ميل اللاعب الرياضي الى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على انها مهدد له، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر كما أشار الى انه يمكن التنبؤ بان اللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة على انها مهددة له وبالتالي يشعر بدرجات او مستويات عالية من القلق في المواقف بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية.

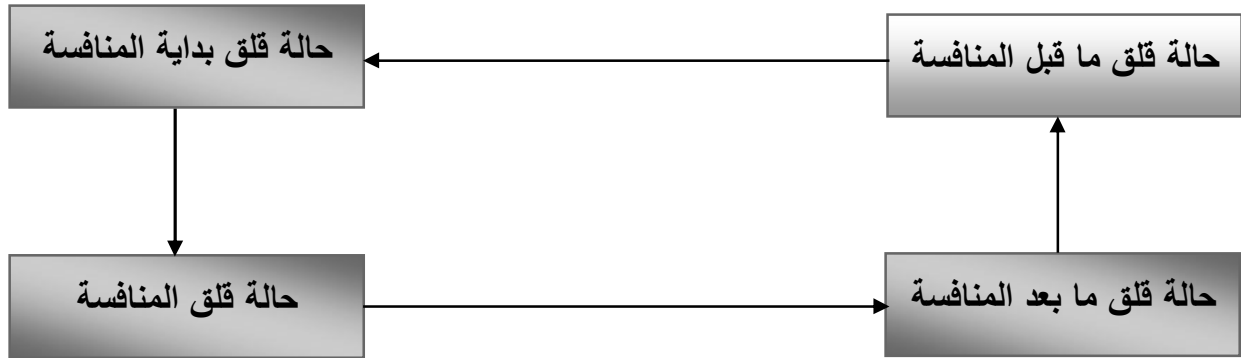
وفي ضوء التعريف السابق لسمة قلق المنافسة الرياضية صمم "مارتنز" اختبار قلق المنافسة الرياضية على أساس ان يكون مقياسا متخصصا في المجال الرياضي وكبديل للمقاييس العامة للقلق، ولهذا الاختبار عربية قام بتعريبها "محمد علاوي" وقام بتقنينها واستخدمت في العديد من الدراسات في البيئة المصرية.

¹ محمد حسن علاوي.. سيكولوجية التدريب والمنافسات.. ط3.. دار المعارف: القاهرة.. ص30

1-11- حالات قلق المنافسة الرياضية:

ينبغي علينا مراعاة ان حالة قلق المنافسة الرياضية يمكن ان تنقسم الى عدة حالات وأشار "مرسلاف فانك" morslavfank "1970" الى وجود العديد من حالات التي ترتبط بقلق اللاعب بعلاقته بالمنافسة الرياضية، وهذه الحالات ترتبط بعضها ببعض الاخر وتؤثر فيها وتتأثر بها وهذه الحالات هي:¹

الشكل رقم(01): حالات قلق المنافسة الرياضية:



1-12- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

1-12-1- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

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

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

* البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانيات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخطية والنفسية حتى يمكن تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

* ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

* ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم

* تدريب اللاعبين اتجاه المنافسة تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد القصيرة من المشجعين دون خوف، كذلك إشراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتمرين أثناء سقوطى الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة... الخ.

* تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقاً لظروف وطبيعة المنافسة.

¹ محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي.. ط7.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة.. ص385، 386

* يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لان لكل لاعب فديته التي تميزه عن اللاعبين الاخرين الامر الذي يستلزم عدم اتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

* التعاون التام مع الاخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة هي ان الاخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وارشاد اللاعبين من اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

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

ومن أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.¹

1-12-2- تأثير جمهور المشاهدين: إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهدها الآلاف واللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو الأسلوب غير المقبول رياضيا.²

1-12-3- الهزائم المتتالية للفريق:

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

1-13-1- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكرا أو قبل نهاية المباراة.³

1-13-1-1- الخوف من الهزيمة:

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

1-13-2- الخوف من المنافس:

¹ اخلاص محمد عبد الحفيظ..التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي.. ط1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 2002.. ص148-

² أحمد امين فوزي..مبادئ علم النفس الرياضي..مرجع سابق، 2003.. ص211

³ محمد حسن علاوي..الاعداد النفسي في كرة اليد.. ط1.. دار الكتاب للنشر: القاهرة، مصر، 2003.. ص333-335

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عن الجوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن ان تنشأ أيضا عندما يلعب الفريق مع منافس يصفه في مستوى اعلى منه مهاريا وخطبيا، وهذه الحالة تؤدي الى الهزيمة النفسية امام الخصم.

1-13-3- الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية وتظهر أيضا عندما يكثُر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه باي ثمن وخاصة من وسائل الاعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية، والخوف منها، والاهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

1-13-4- الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة اللاعبين الذين أصيبوا بكسور او تمزقات او التواءات حادة، وان اللاعبين بعد اصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

مرحلة الرفض: فبعد إصابة اللاعب فانه يخل أولا في حالة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة. مرحلة الغضب: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه او تجاه الآخرين من حوله.

مرحلة المساومة: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام التعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال: قد يقوم أحد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بانه سيبذل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده اثناء فترة الإصابة.

مرحلة الاكتئاب: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها كما انه يدرك ان الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة ذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم من احساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط.¹

1-14- التزام الرياضي بنظام قبل المنافسة:

يقصد بذلك اعتياد الرياضي القيام ببعض الاعمال بطريقة محددة، وتجر على وتيرة واحدة قبل المنافسة، الامر الذي يزيد من سيطرة الرياضي ويصبح أكثر الفة بالمتغيرات المرتبطة بالمنافسة.

¹ اخلاص محمد عبد الحفيظ.. التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي. مرجع سابق، 2002.. ص 181

ويعتبر النظر عن نوع نمط السلوك الذي يميز اللاعب خلال هذه الفترة او دوافع هذا السلوك، فانه يمكن الاستفادة من ذلك بان يصبح الرياضي أكثر الفة بالأشياء التي يفعلها قبل المنافسة ومن ذلك يصبح أكثر الفة ويسيطر على العوامل المرتبطة بالمنافسة.

فالواقع ان التزام الرياضي بنمط معين من السلوك قبل المنافسة يؤثر بشكل لا شعوري في التهيئة النفسية للرياضي، حيث يسهم بدور المثير او المنبه لتهيئته من الجوانب البدنية، الذهنية والانفعالية.

فعلى سبيل المثال إذا اعتاد الرياضي ان يكون في مكان المباراة قبل ان تبدأ بزمن محدد ساعة واحدة فقط فإن هذا التوقيت يكون بمثابة المنبه لحواس الرياضي المختلفة باقتراب موعد المباراة ومن ثم تتهيأ أجهزة الجسم المختلفة لعمل ما هو مطلوب منها.

ومن اثلة ذلك ما يسترشد به الرياضي خلال 24 ساعة التي تسبق المنافسة ما يلي:

الزمن: ويعتبر من أفضل وأكثر المؤشرات استخداما لتهيئة الرياضي للمنافسة.

النوم: بصرف النظر عن النوم الخاص بالرياضي، فانه من الأهمية ان يحصل على ساعات النوم التي اعتاد عليها، وان يستيقظ في وقت محدد للساعات التي تسبق المنافسة.

الوجبات الغذائية: ربما لا توجد قواعد ثابتة يجب ان يتبعها الرياضي عند تناول الوجبة الغذائية قبل المباراة، ولكن هناك إرشادات عامة يجب مراعاتها، ومن ذلك تحديد الوقت المناسب لتناول الوجبات الغذائية، وخاصة التي تسبق المباراة كمعرفة أنواع الطعام الملائمة.

الوصول الى مكان المنافسة: بالرغم من تفاوت المنافسات وتباين الأماكن التي تعقد فيها المنافسات فان الرياضي يراعي ان يصل الى مكان المنافسة في موعد ثابت قبل بدايتها بما يسمح باستكمال الاعمال الروتينية الأخرى في مواعيد منظمة.

وتزداد حاجة الرياضي الى اتباع نظام محدد مع اقتراب وقت بداية المباراة، وقبلها مباشرة مع الاخذ بعين الاعتبار انه يوجد نظام مثالي يصلح لجميع الرياضيين في هذه الحالة، ولكن النظام المثالي هو الذي يساعد الرياضي على تحقيق أفضل استعداد ويلوغ قمة الأداء، ونستعرض بعض العناصر الهامة المساعدة على تحديد ذلك:

-يتضمن النظام معرفة امارت معينة تنبه الرياضيين للاستعداد لبداية المباراة ومثال ذلك:

تحديد الزمن الذي يسبق المنافسة بمد محددة (خمس دقائق) او تحديد بعض الاحداث في المنافسة، او بعض الأنشطة التي يؤديها الرياضي مثل الاحماء.

-يمارس الرياضي خلال جلسة قصيرة جدا التصور الذهني لكيفية أداء الواجبات المطلوبة منه في المسابقة مع التركيز على الإحساس البصري الحسي والحركي للأداء على النحو الجيد.

-بعد أداء الرياضي التصور الذهني ينتقل الى التركيز على الشعور الإيجابي للأداء الجيد.

حيث ان ذلك يمثل نوعا من التثبيت والتأكيد على التدعيم النفسي الإيجابي وتقوية الثقة بالنفس.

بعد ذلك يراجع الرياضي -على نحو سريع- قائمة الأنشطة التي يؤديها: فحص الأدوات، الملابس، أماكن المنافسين، أي شيء يبدو مفيدا في الاعداد لتنفيذ المباراة.

والهدف هو مساعدة الرياضي وتركيز انتباهه على الواجبات التي في متناول يده.
-بعد ان يستكمل الرياضيون مراجعة قائمة الأنشطة يوجه الاهتمام كاملا نحو بعض العلاقات الملائمة التي يبق
ان تعلمها خلال تدريب التحكم في الانتباه.¹

الخلاصة:

ان مستوى اللاعب الذي لا يثبت على أداء معين وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المنافسة او المسابقات خلال الموسم الرياضي، يدفع المدرب الى الكشف عن اسباب عدم استقرار مستوى اللاعب وحين يدرك ان القدرات البدنية و المهارة للاعبين سليمة يرجع الى ان عدم الاستقرار في الأداء و المستوى يعود الى قلق المنافسة الزائد والخوف من الفشل وعدم القدرة على التركيز في الأداء مما يتطلب ضرورة التدخل والتعامل مع اللاعب نفسيا عن طريق الاخصائي النفسي الرياضي فعندما يقترن القلق بالاستثارة، فإن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي الى ارتباك الأداء الرياضي وإعاقته.

كما ان انخفاض مستوى القلق المطلوب يؤدي الى اللامبالاة في مواجهة الموقف، وفي كلتا الحالتين (ارتفاع او انخفاض القلق) عن القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا في الموقف الرياضي التنافسي.
وإذا كان مقدار القلق مناسباً لنوع التهديد الذي يواجهه او يتوقعه الرياضي، كان ذلك مناسباً لإصدار السلوك المطلوب دون غيره، ويستطيع به الرياضي مواجهة المواقف المهددة له والتغلب عليها، وهنا يكون قلق المنافسة إيجابياً.

¹ أسامة كمال راتب.. علم النفس الرياضة، مفهومه وتطبيقاته.. ط2.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1997.. ص401

الفصل الثاني

تمهيد:

إن الأداء المهاري يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل افعاله واقواله، لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو التعليمي او في المجال الرياضي، وللوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طريق التدريب والتحضير النفسي الجيد للوصول للاعب الى نتائج جيد في الأداء مع أفضل اقتصاد في الجهد.

وفي هذا الفصل سنحاول التطرق الى مفهوم الأداء المهاري، مراحلها أهدافه، مستوياته الى غير ذلك.

2-1- مفهوم الأداء:

يمثل الأداء عنصر هاماً في التنظيم المهني باعتبار المحرك لهذا الأخير كما يمثل المقياس الذي يعتمد للحكم على فعالية الافراد في المنظمات، فالأداء في المنظمة سواء من الناحية النظرية او من الناحية التطبيقية استقطب العديد من الدراسات والبحوث وكانت تهدف الى تحقيق مفهومه، ورغم ذلك لم يتمكن الباحثون لحد الان من تقديم مفهوم محدد متفق عليه لهذا المصطلح وعدم الدقة هذه لم تشمل المفهوم فقط انما امتدت الى المصطلحات المستخدمة للدلالة على الأداء فكثير ما تستخدم بعض المصطلحات بدل بعضها البعض لتشير الى نفس المفهوم وهذه المصطلحات هي:

*الأداء

*الفاعلية

*الكفاءة

واستخدم المختصين الباحثين مصطلحات مختلفة مما جعل من مصطلح الأداء غير محدد ويحمل دلالات متعددة ولتوضيحه ينبغي تحليله في العناصر الآتية:

الأداء مفهوم واسع الاستعمال:

يستخدم مصطلح الأداء على نطاق واسع في ميدان الاعمال ولكن يبقى من الصعب إعطاء تعريف بسيط ومحدد وذلك راجع لتعدد الابعاد التي يتكون منها الأداء الشامل في المنشأة.

ويعني الأداء النتيجة المحصل عليها في أي ميدان عمل، كالنتائج التي يتم تحقيقها لدى ممارسة عمل ما والمعبر عنها بوحدات قياس معينة ويعرف الأداء بأنه مجموعة من العناصر الملائمة للتمثيل والقياس والتي يحددها الباحثون والتي تمكن من اعطاء حكم قيمي على الأنشطة والنتائج والمنتجات وعلى اثار المنشأة على البيئة الخارجية. وفي التعريفين السابقين يتضح ان مفاهيم الأداء متعدد الجماعات او الافراد اللذين يستخدمونها، فهي منشأة يعني مردودية وقدرتها على المنافسة، اما بالنسبة لموظف الأداء يعني مناخ العمل اما بالنسبة الزبون فيعني نوعية الخدمات والمنتجات التي تقدمها المنشأة.

فالأداء اذن مسألة ادراكية يختلف من فئة الى أخرى،لذا ففي الأوقات الحرجة التي تمر بها المنشأة يواجه الافراد صعوبة في تحديد مفهوم الأداء وقد أصبح هذا المفهوم معقد أكثر وصعب التوضيح على مستوى كل الابعاد في أن واحد.¹

الأداء مفهوم متطور

¹الطاهر مجاهدي..التدريب المهني واثره على الأداء.. رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة الجزائر، 2002، ص49-51

أي أن مكوناته تتطور عبر الزمن، فمعايير التقييم الداخلية وتلك التي تحددها البيئة الخارجية والتي يتحدد الأداء على أساسها تكون متغيرة فالعوامل التي تتحكم في نجاح المنشأة في المراحل الأولى لدخول السوق يمكن ان تصبح غير ملائمة لقياس الأداء على أساسها بالنسبة لمنشأة تمر بمرحلة النمو او النضج، فيجب أن نسلم بأن هناك توليفة من العوامل الاجتماعية والتقنية والمالية والتنظيمية تكون فعالة في موقف معين ودون أن تكون كذلك في مواقف أخرى وهذه التوليفات متعددة وتتغير عبر الزمن.

الأداء مفهوم شامل:

هناك من يفضل استخدام مدخل شامل لدراسة الأداء فالعديد من مفكري التسيير يقترحون على المديرين استخدام مجموعة من المؤشرات المتكاملة توضح بعضها البعض وتكون لها علاقة بالأهداف المتعددة للمنشأة، فالمعايير المالية لوحدها تكون غير كاملة لتعبير عن أداء المنشأة وتكون غير كافية للمسيرين، ففي الميدان العملي المؤشرات غير المالية تأتي لكي تكمل هذه الأخيرة، وهي تشكل أساس النجاح في المستقبل لكونها تأمن نظرة شاملة وضرورية عن الأداء في مجالات متعددة.¹

ويعرف "N.SILLAMY" الأداء على أنه تتحقق كفاءة ن=ما ونتيجة لذلك نستطيع تحديد قدرات الشخص في مجال ما، ويعرف الأداء على أنه نشاط يؤدي على نتيجة وخاصة السلوك الذي يعبر عبر المحيط بأي شكل من الأشكال.²

ومن هذا فان التعريف الاجرائي للأداء هو مدى كفاءة الفرد العاملين في القيام بالأعمال الموكلة إليهم خلال فترة زمنية ومدى مطابقتها ما هو موجود فعلا بما طلب والخاضع للمواصفات الكمية والنوعية.

*مكونات الأداء:

تتمثل مكونات الأداء في الأنشطة والمهام التي يحتويها العمل والارتباطات بين هذه الأنشطة والمهام التي يمكن تحديد هذه المكونات وفق المعايير الآتية:

*الأهداف التفصيلية أو الجزئية للعمل.

*المراحل المختلفة التي يتكون منها الأداء.

*درجة التجانس بين السلوك لبيئة العمل أو الأشياء التي ينسب عليها الاداء.

2-2- الأنشطة والمهام التي يتكون منها الأداء:

تتمثل المهمة حسب "LAPLAT" في النشاط الفكري والعضلي الذي يقوم به العامل في ظروف معينة وتنفيذ عمليات رسمية، وذلك قصد الوصول الى غرض معين أو هدف ما.

ولمعرفة الأنشطة والمهام المستمرة التي يتكون منها الأداء نقون بتقسيم العمل الذي يمكننا من وصف دقيق لنشاطات العامل في مدة زمنية محدودة كما لا تكفي بمعترفة الأنشطة والمهام المستقرة التي يتمون منها الأداء وانما يتعداه الى تحديد الأنشطة والمهام التي تتغير مع الزمن، أو بتغيير الافراد (العمال) أو بتغيير الظروف التي

¹الطاهر مجاهدي. مرجع سابق، 2002.. ص50-51

²norbertsillam:dictionnaire.usuel de psychologie. Edition boroas.1992,p506

تحيط بالأداء. الأنشطة التي تتغير بتفاوت العمال هي نتيجة لطبيعة البيئة الحركية مثل التوقف المفاجئ لأنه قد يجعل العمال يتوقفون عن أداء أنشطة الإنتاج، والقيام بأنشطة الإصلاح.

2-3- العلاقة بين الأنشطة والأداء:

ان تجمع الأنشطة والمهام الى أعمال يقوم على تحديد علاقات التكامل بين هذه الأنشطة بحيث تساعد هذه العلاقة في إعادة التنظيم ككل، "أحمد صقر عاشور" وهو يرى كذلك أن دراسة هذه العلاقة لا تقتصر فقط على الأنشطة والمهام وانما تتعداه الى العلاقات بين مختلف الاعمال ومعرفة العلاقات الداخلية والخارجية بين الأنشطة، وهذا يترتب عنه تصميم العمل ككل.¹

2-4- مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من فعل مهاري حذق وأتقن والماهرة وهو الحاذق السابح المجيد.² المهارة مصطلح يصعب تحديدها أو إيجاد تعريف مطلق له ويرجع ذلك الى عدة مفاهيم وستدل ذلك براي (سنجر) الذي يرى ان يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات، المستوى النسبي والمستوى المطلق النسبي حسب هذا العالم هومدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه في نفس النشاط أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحاكاة تقويم يوضع في شكل مرمي، تصنف في المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، وتحدد هذه المستويات مسبقا كمتطلبات رئيسية للأعمال المختلفة حيث يطلق عليها اسم مستويات لمهارات القياسية وتستخدم كمحاكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محاكات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمناز والغطس وغيرها.

وحسب قاموس "ويبستر" المهارة هي القدرة عن استخدام الفرد، لمعلوماته بكفاية واستعداده لإنجازه والمهارة نتيجة لعملية التعلم حيث يقول "جيرري" هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول عن نتائج محددة لها.

وكما يرى "كاب" ان المهارة استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ.³ وتشمل المهارة كافة الأداءات الناجحة لتوصل الى اهداف سبق تحديدها، شريطة ان يتميز هذا الأداء بال إتقان والثقة وتحل المهارات عن مقدرة الفرد عن التوصل الى نتيجة عن خلال القيام داء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل وقت ممكن.⁴

أما "هيل توماس" فيقول: لي سلوك معين لفرد يحدد عامل السرعة والدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود ولتعدد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت.⁵

¹ الطاهر مجاهدي.. مرجع سابق، 2002.. ص53

² المنجد في اللغة العربية والاعلام.. ط3.. دار المشرق: 1998.. ص777

³ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان.. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي.. دار الفكر العربي: مصر، 1987.. ص20

⁴ مفتي إبراهيم حماد.. أسس التعلم والتدريب والتحليل المصور.. ط2.. مركز الكتاب للنشر: مصر، 2002.. ص13

⁵ مفتي إبراهيم حماد.. التدريب الرياضي الحديث.. ط1.. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2001.. ص02

أما وحيد محجوب في اعتبار أن المهارة حل لمشكل حركي او مسار حركي بجميع أجزائه.¹

2-5- تعلم المهارة:

تعد حركة الانسان التي يقوم بها يوميا عن اختلاف اشكالها استجابة لمتطلبات الحياة والبيئة التي يعيش فيها وتطور وتعزز من خلال علاقة الانسان مع البيئة ويتكيف لذلك، والمهارة في الحياة العامة هي القدرة الفنية والنوعية عن انجاز عمل ما وعليه نجد هناك العديد من المسميات التي تحتوي عن مصطلح المهارة، ومن داعي سبيل المثال: مهارة المعلم، مهارة المهندس، مهارة التاجر،

والمهارة تعد العامل الموحد والمهم في كل نوع من أنواع الرياضة، وهناك امثلة عديدة في ذلك حيث يوجد لاعبون محترفون لديهم يد واحدة او عين واحدة، بإمكانهم ضرب الكرة بالقدم فقط، ولا يمكن قطع الكرة بالرأس وكما لا يمكن لهم أداء الركل بكفاءة عالية ومن جلال عملية التعلم فان المباراة تعلمنا او تطهر للمدرب كل شيء او أي قصور في الأداء يمكن ان يعزى الى عدم كفاءة الأداء الفني او خطأ تكتيكي وحالما يتم تشخيص الخطأ او عدم الكفاءة فانه من السهل وضع وتشكيل البرنامج التجريبي لتقوية او ابراز التكنيك والتكتيك الذي يتوجب اتباعه مستقبلا، هذه الحالة العملية يجب ان تستخدم العديد من العوامل المستخرجة من المباريات الحقيقية.

2-6- هدف تعلم المهارة:

ان الهدف من تعلم المهارة الحركية هم الوصول باللاعبين عن درجة الثبات في أداء المهارات وتلعب الصور الذهنية دورا مهما في عمليو التعلم وبما ان المهارات بكرة القدم متعددة ومختلفة في درجة صعوبتها لذا فان عملية التعلم سوف تختلف وحسب صعوبة هذه المهارات فاذا كانت المهارة سهلة وبسيطة فان تعلمها يتم من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تترسخ وتنطبع في ذهن اللاعب بعد تكرارها عدة مرات واذا كانت المهارة المطلوب تعلمها متعددة ومركبة فان تعلمها يكون من خلال استجابات متعددة ومختلفة، وبالتالي ينتج عنها صور ترسخ في المخ في الحالات التي يمر بها اللاعب أثناء المنافسات والتي تطبع عليها، ان ذلك يعد خزينا في الذاكرة اللاعب يعلم على اختيار المناسب منها حسب الموقف او الحالة المطلوبة في المباراة

ونتيجة لمواصلة التدريب والممارسة على المهارات الحركية واستخدام التغذية الراجعة لضبطها يقود الى تكامل كافة الجوانب والخصائص المتعلقة بالأداء وهذا ما يعرف (البرنامج الحركي للمهارة) الذي يعرف بانه مجموعة معقدة من القواعد التي اذا ما استديت لاستخدام فأنها تسمح للاعبين بإنتاج الحركة.

وتتطور المهارة عند اللاعب من خلال الأداء المتكرر لها وربطها باي من المهارات السابقة والتي يتم تعلمها.

¹ وحيد محجوب.. التحليل الحركي. جامعة بغداد، العراق، 1987.. ص56

2-7- مبادئ تعلم وتحسين المهارة بكرة القدم:

ان تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم يتطلب من المدرب تحديد الوسائل والطرق التدريبية الصحيحة التي توصله الى تحقيق أهدافه التعليمية، حيث تستخدم التدريبات المتنوعة لتعليم وتحسين المهارة وتطويرها وفقا للمبادئ الآتية:

2-8- الجدول رقم (01): يوضح مبادئ تعلم وتحسين وتطوير المهارة بكرة القدم:¹

المبدأ الأول	ممارسة المهارة بصورة صحيحة والاستفادة من توجيهات المدرب.
المبدأ الثاني	ممارسة المهارة وتعلمها في ظروف وأجواء مشابهة لظروف المباراة.
المبدأ الثالث	عند تعلم المهارة جديدة تضاف الى المهارات المسابقة يجب الاحتفاظ بالممارسة لمدة قصيرة مع التأكيد على زيادة التكرار.
المبدأ الرابع	الإفادة من وقت التدريب والممارسة افادة متميزة ومجدية بنشاط وفعالية.
المبدأ الخامس	استخدام ما يتوفر من أجهزة وأدوات في عملية التعليم والممارسة بشكل صحيح يخدم الأهداف الموضوعية.
المبدأ السادس	التأكد من ان اللاعبين يسرون بخبرات نجاح كافية ومعقولة في كل تدريب
المبدأ السابع	دور المدرب وخبرته في شكل اهتمام الممارسين والمتعلمين من جلال الأسلوب والطريقة الممنحة والمسوقة التي يتبعها المدرب.

2-9- أنواع المهارات:

هناك ثلاث أنواع للمهارة:

* مهارة معرفية: مثل مهارات الحساب، الجبر والهندسة الخ.

* مهارات ادراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشياء المختلفة.

* مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.²

2-10- العوامل المددة لطبيعة المهارة:

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب "كير" (KERR) حول ثلاثة عوامل أساسية وهي:

* شكل وطبيعة العمل: اما يكون بسيط التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة ان تتطلب تكرار مستمر او معقد او مركبة.

* نمط العمل تحدد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:

-توقيت الأداء او معدلات الأداء بالنسبة للزمن.

-التسلسل او التعاقب.

¹ موفق اسعد محمود..التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم.. دار النجلة:عمان، 2011.. ص24-38-53

²إسماعيل الصادق..العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم (فئة اشبال)، رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2008.. ص23

*النتائج المفترضة مسبقا: يعبر عنها بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها انجاز المهارة، وكيفية الأداء او درجة صعوبته.¹

2-11- مفهوم الأداء المهاري الرياضي:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى اتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة.²

2-12- مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة:
*مرحلة التوافق الاولي للمهارة:

تهدف هذه المرحلة الى تكوين التشكيل الأساسي الاولي لتعلم المهارة الحركية واتقانها وتبدأ بادراك اللاعب للموهبة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أي اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى أداء المهارة الأساسية، وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط وقلة كفاءة الأداء المهاري.
*مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

تهدف هذه المرحلة الى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب ان اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة، ومع البعد عن وجود فوائض اثناء تسيير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلة حدوث الأخطاء.
*مرحلة اتقان المهارة:

ان الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب الى أداء المهارة الأساسية بصوة الية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وانسيابية واستقرار من شكل الأداء وذلك من خلال تطور التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية، وهذا يؤدي الى اتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى ولو تتم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس او أكثر اثناء الأداء المهاري او من خلال أداء المباراة التجريبية.³

2-13- أهمية الأداء المهاري:

لإتقان تام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري وتيأس عليه الوصول الى اعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية وادراكية فانه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التي

¹ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. مرجع سابق، 1987.. ص20

² وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد.. الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث للاعب والمدرب.. دار الهدى للتوزيع والنشر: 2002.. ص374

³ احمد امر الله البساطي.. أسس وقواعد التدريب الرياضي.. نشأة المعارف: الإسكندرية، مصر، 1998.. ص26-27

يتخصص به فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

ان تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة وربطها مع المهارة الحركية والقدرات الخطيطة هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي، وذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية وتمارين المنافسة مما يؤدي الى اكتساب الفرد الرياضي صفة الالية عند الأداء المهاري في موقف المنافسة المختلفة ولما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة او بدون أداة اذ يجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة.¹

2-14- مستوى اتقان الأداء المهاري:

الدرجة او الرتبة التي يصل اليها الرياضي من السلوك الحري الناتج عن عملية التعلم لاكتساب واتقان حركات النشاط الممارس على ان يؤدي بشكل وبدرجة عالية ولتحقيق على النتائج مع الاقتصاد في الجهد. اما الاتقان للأداء المهاري فيحدد بعدد ما يمكن للفرد من أداء لمهارات النشاط الرياضي الممارس، وتتنوع وتعدد تلك المهارات لهذا النشاط، واستخدامها في ظروف التدريب او المنافسة، وكذلك بدرجة وكيفية اتقان الفرد لهذه الحركات الخاصة بالنشاط الممارس ومدى فعالية الاتقان لهذا الأداء عند الممارسة تحت المعايير البيو ميكانيكية والفيزيولوجية والنفسية.²

2-15- أسلوب الأداء المهاري:

يختلف التكنيك المثالي من فرد لأخر باختلاف تكوينهم التشريحي وامكاناتهم الفيزيولوجية واستعداداتهم النفسية ولذلك نجد ان لكل فرد طريقة أداء خاصة به، أي يمكن ان يؤدي فريدين حركة معينة تكنيك واحد ولكن بطرق أداء مختلفة طبقا لخصائصهم وامكاناتهم، ويمكن الاسترشاد بالأداء للاعبين القمة لتحديد درجة ايجاده المستوى الفني ومنه يمكن التوصل الى نموذج مثالي للأداء وقد ارتبط نموذج الأداء الفني في بعض الأنشطة الرياضية بأسماء لاعبين دوليين، ويجب على المدرب معرفة التكنيك الأمثل العام للأداء وتدريب رياضيه عليه لأنه الأفضل لتحقيق الغاية من الأداء ولكن لا يمكن لكل افراده تطبيقه بطريقة واحدة ولكن لكل فرد طريقة أداء تتماشى مع قدراته وامكاناته.

2-16- تقسيم الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية:

يختلف دور المهارات الحركية من نشاط الى اخر حسب متطلبات تصفها مواقف هذا النشاط للوصول الى مستويات عالية، ولقد قسم "ديتسكوف" الأنشطة الرياضية الى مجموعات لمميزات وخصائص النشاط ونوع العمل الحركي ومتطلبات تحديد المستوى وتقييمه.

*تقييم المهارات الحركية من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية:

-أنشطة تتميز بالقوة المميزة بالسرعة:(العدو، الوثب، الرمي) ويكون ذلك بتطبيق شدة قصوى وحجم صغير نسبيا، ويتجه الأداء المهاري الى استخدام اللاعب لكل قواه في إطار الحركة المطلوبة.

¹ حسن السيد أبو عبده..الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم.. ط1.. دار الاشعاع الفنية: الإسكندرية، مصر، 2002.. ص33-37

² عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط11، منشأة المعارف: الإسكندرية، مصر، 2003، ص219

-أنشطة تتميز بالحمل:(المسافات المتوسطة والطويلة في الجري، الدرجات، التجديف، السباحة) ويوجه الأداء المهاري الى الاقتصاد في قوى الفرد والعمل على زيادتها فاعليتها.
 -أنشطة تتميز بالدقة في الأداء:(جمباز، التعبير الحركي، التمرينات الفنية، القفز في الماء، الباليه) ويكون الأداء المهاري هو أساس المستوى الرياضي، وتنمية القدرات البدنية لاكتساب واتقان تلك المهارات ورفع المستوى.
 -أنشطة تتميز بالتأثير الإيجابي المتبادل للاعبين: (افراد وفرق) كالمنافسات الفردية (سلاح، ملاكمة، مصارعة) ومنافسات الفرق (كرة القدم، اليد....) يتلخص الأداء المهاري الى كيفية استخدام الفرد كل القوى وبالاقتماد، وتنمية مقدرة السرعة ودقة الحركة في الظروف المختلفة لمواقف المباراة المتغيرة.

*تقسيم المهارات من حيث التكوين الحركي:

-أنشطة تتميز بأداء مهاري بسيط ومتشابه: وهي تبنى على تكوين حركي ثابت، ويحدد هذا الأداء الثابت عدم التغيير النسبي ضمن إطار المباريات والتأثيرات الإيجابية والسلبية في تغيير الحركات التي تحدد المستوى الرياضي، وتدخل ضمن هذه الأنشطة: العاب القوى، العدو، الجري، السباحة والتجديف.
 -أنشطة تتميز بأداء مهاري مركب ومتشابه: تتضمن الأنشطة الرياضية التي يتحدد فيها المستوى من عدد كبير من المهارات الحركية ولكن تكوين الأداء الحركي لهذه المهارات يكون متشابه او يكون هذا التشابه ضمن أداء مهاري بمجموعة معينة من الناحية الديناميكية للبناء الحركي، وهنا يكون ثبات الأداء المهاري عن طريق التشابه النسبي ضمن مجال المنافسات ومن جهة أخرى بواسطة التقسيم الارادي للحركات ويدخل ضمن هذه الأنشطة الجمباز والتمرينات الفنية والباليه.

-أنشطة تتميز بالتغير السريع في الأداء المهاري: تتضمن الأنشطة الرياضية التي صفتها التغيير الكثير تبعا لمتطلبات المنافسة وظروف اللعب المختلفة ومن ضمنها الألعاب المنظمة (كرة القدم، اليد، السلة، الطائرة) والمنازلات (الملاكمة، المصارعة والسلاح).¹

2-17-العوامل المساهمة في الأداء المهاري اثناء الألعاب الرياضية:

يشتمل الأداء الإنساني على العديد من أوجه النشاط الحركي تبتدأ بالمحاولات التي يتناولها الطفل في سنوات العمر الأولى وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفق لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء المهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:

-درجة صعوبة النشاط من حيث كونه نشاط بسيط او معقد.

-الغرض من الأداء (غرض ترويحي او تنافسي).

-طبيعة النشاط مثل الأنشطة الفردية، الجماعية، وأنشطة تتطلب الاحتكاك الجسماني المباشر وأخرى لا تتطلب الاحتكاك، وأنشطة بأدوات وأخرى بغير ذلك ...

¹ عصام عبد الخالق. مرجع سابق، 2003.. ص224

-مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط، وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس، طبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل فإن الأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من إتقانه وتثبيته سواء كان في رياضة كرة القدم أو في رياضة أخرى، ولا يمكننا اغفال بعض الجوانب بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في رياضة كرة القدم أثناء تعلم المهارات ومحاولة تثبيتها من ضغط نفسي وكذا في بعض الأحيان تجعله يفكر في الانسحاب من المنافسة أو التدريب، ومن هنا وحسب وجهة نظرنا فإن المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحيط باللاعب المتمثل في المدرب وكذا أعضاء الفريق من محاولة تشجيع هذا اللاعب والرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات وتثبيتها ورفع التحديات والمعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي أو داخلية نفسية وفسيولوجية.

الفصل الثالث

تمهيد:

تعتبر كرة القدم أكبر الرياضات شعبية في العالم، حيث بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى اين يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف اجناسهم ولغاتهم نظرا لخصائص هذه اللعبة ومميزاتها وأيضا يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين افراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، اين تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطرق اللعب حتى أنه يوجد حاليا معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتدريسها وتعليمها وتموين الإطارات المتخصصة فيها وقد شهدت هذه اللعبة اقبالا كبيرا على ممارستها والتسابق لمشاهدتها سواء في الميدان أو عبر التلفاز وحتى سماع التعليق عبر المذياع.

3-1- مفهوم كرة القدم:

التعريف اللغوي: كرة القدم (football) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم (rugby) أو كرة القدم الأمريكية المعروفة (soccer).

التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل افراد المجتمع.¹

3-2- كرة القدم 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 شهدة الجزائر ميلاد اول فريق هو نادي مولوديه الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهراة وانضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة ابعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي تكون في 13 أبريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينيات والسبعينيات التي تغلب عليها الجانب الترويجي والاستعراضي، حيث ان المستوى الفني للمقابلات كان عاليا، تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 الى 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الافريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس افريقيا للأمم سنة 1980، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني الى الدور الثاني من العاب موسكو 1980.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت الى قمته في مونديال المانيا 1982 اين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم الا وهو الفريق الألماني الغربي، وانتهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك امام البرازيل وتحصلت على طاس افريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر.²

3-3- قوانين كرة القدم:

يوجد 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالاتي:

*ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 متر ولا يقل عن 100 متر ولا يزيد عرضه عن 100 ولا يقل عن 60 متر.

*الكرة: كروية الشكل، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم، اما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل 359 غ

*مهارات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بان يوجد لديه أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب اخر.

¹ رومي جميل. كرة القدم. ط1.. دار النفائس: بيروت، لبنان، 1986. ص50

² مجلة الوحدة الرياضية.. عدد خاص، 1982/06/18.. ص10

- * عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين.
- * الحكام: يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.
- * مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما ان يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على ارضها المباراة.
- * مدة اللعب: شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة يضاف الى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوط عن 15 دقيقة.
- * بداية اللعب: يتحدد اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار احدى ناحيتي الملعب او ركلة البداية.
- * الكرة في الملعب او خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى او التماس، عندما يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة الى نهايتها.
- * طريقة تسجيل هدف: يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.¹
- * التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- * الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللعب مخطا إذا تعمد فعل مخالفة من المخالفات التالية:
- الركل او محاولة ركل الخصم.
 - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقافه باستعمال الساقين او الانحناء امامه او خلفه.
 - دفع الخصم بعنف.
 - الوثب على الخصم.
 - ضرب الخصم او محاولة ضربه باليد.
 - مسك الخصم باليد باي جزء من النزاع.
 - يمنع لعب الكرة باليد الا حارس المرمى.
 - دفع الخصم بالكتف من الخلف الا اعتراض طريقه.
- * الضربة الحرة: حيث تنقسم الى قسمين:
- مباشرة: هي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
 - الغير مباشرة: وهي التي لا يمكن احراز هدف بواسطتها الا إذا لعب الكرة او لمسها لاعب اخر.
- * ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب ان يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- * رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- * ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة كاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون اخر من لعبها من الفريق الخصم.

¹دعي خليفة الفشري وآخرون..كرة القدم.. الجماهيرية العربية الليبية، 1987.. ص255

*ضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين.¹

4- خصائص لعبة كرة القدم:

3-4-1- خصائص اللعبة:

تعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات الجماعية التي لها طابع تنافسي في المباريات، وأيضاً تميزها عن الرياضات الأخرى من ناحية خصائصها التي تتشابه مع الرياضات الجماعية الكروية الأخرى والعناصر المشتركة لهذه الألعاب، ومن أهم العناصر لا بد منها لقيام مباراة كرة القدم، ولكل عنصر مميزاته الخاصة نذكرها كالآتي:

الأداة الكروية: وتتكون من جزأين، يكون الجزء الداخلي من المطاط والخارجي من الجلد، ويبلغ محيطها ما بين 68 إلى 90 سم، ووزنها ما بين 396 إلى 453 غرام وتحت ضغط ما بين 600 إلى 700 سم²

45م إلى 90م، ويكون إطار المرمى متواجد في منتصف عرض الملعب متكوناً من عمودين والمسافة بينهما 32م، 7م وعارضة أفقية علوها 2،44م.

الفريق الرياضي: مكونات من إحدى عشر لاعباً داخل مستطيل، بالإضافة إلى 07 لاعبين في الاحتياط وهذا لإجراء 03 تغييرات فقط، ولا يمكن إجراء المباراة بعدد لا يفوق 07 لاعبين وهذا كله في اللقاءات الرسمية، أما في اللقاءات غير رسمية فعدد التغييرات لا يكون محدد.

3-4-2- خصائص كرة القدم الممتعة:

تلك التي تتسم بالإمتاع والأمانة والروح الرياضية.

تلك التي يحاول فيها كلا الفريقين احراز أكبر عدد من الأهداف بينما يعمل كلاهما على ان يتلقى اقل عدد ممن منها.

تلك التي تستثير دوافع اللاعبين، وتعمل على احداث توتر وقلق ايجابيين بحيث يصلوا الى حالة الاستمتاع بالأداء.

3-5- مكونات اللياقة البدنية في كرة القدم:

ان كرة القدم الحديثة تتطلب ان يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، الأسبوعية، الفترية والسنوية، فكرة القدم الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك وتنمية وتطوير الصفات البدنية حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة اثناء المباريات.²

¹حنفي محمود مختار..التطبيق الفكري في تدريب كرة القدم.. ط1..دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1997.. ص23

²كمال درويش وآخرون..الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة القدم.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1998.. ص12-22

3-5-1- القوة:

تعريف القوة: تعرف القوة العضلية بأنها: "المقدرة او التوتر الذي تستطيع العضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في اقصى انقباض ارادي واحد لها".¹

ويعرف "تولان تكسون" القوة العضلية بانها: "قدرة العضلة او المجموعة العضلية على انتاج اقصى قوة ممكنة ضد مقاومة".

حسب "شاركي" 1984 يعرف القوة العضلية بأنها "أقصى جهد يمكن انتاجه لأداء انقباض عضلي ارادي واحد".²

الأنواع الرئيسية للقوة العضلية:

يمكن تقسيم القوة العضلية الى الأنواع الثلاثة التالية:

-القوة العضلية العظمى (القوى): وهي اقصى قوة يمكن للعضلة انتاجها من خلال الانقباض الارادي.³

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية): وهي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في الحركة.

-تحمل القوة: وهي المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة امام مقاومات لفترة طويلة.⁴

أشكال القوة:

التحمل:

يعرف تكسون "1988م التحمل العضلي بانه: قدرة العضلة او المجموعة العضلية على أداء انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت، او المحافظة على الانقباض الازوميتربلأطول فترة زمنية.

كما يعرف التحمل: بانه "مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في الكفاءة.

أنواع التحمل:

-**التحمل العام:** مقدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية.

-**التحمل الخاص:** مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الاحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ظهور هبوط في مستوى الأداء.

-**المرونة:** القدرة والخاصية التي ينفذها الرياضي بنفسه او عن طريق قوة خارجية، بحركات ذات زاوية تمديدية اين تتدخل مجموعة من المفاصل.

وكذلك تعرف بانها: كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى.

أنواع المرونة: تنقسم المرونة الى التقسيمات التالية:

*المرونة العامة، المرونة الخاصة:

¹ مفتي إبراهيم حماد.. التدريب الرياضي الحديث.. دار الفكر الحديث: القاهرة، 2001.. ص167.

² ابو العلاء عبدالفتاح، أحمد نصرالدين.. فيزيولوجية اللياقة البدنية.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2003.. ص83.

³ مفتي إبراهيم حماد.. نفس المرجع، 2001.. ص169.

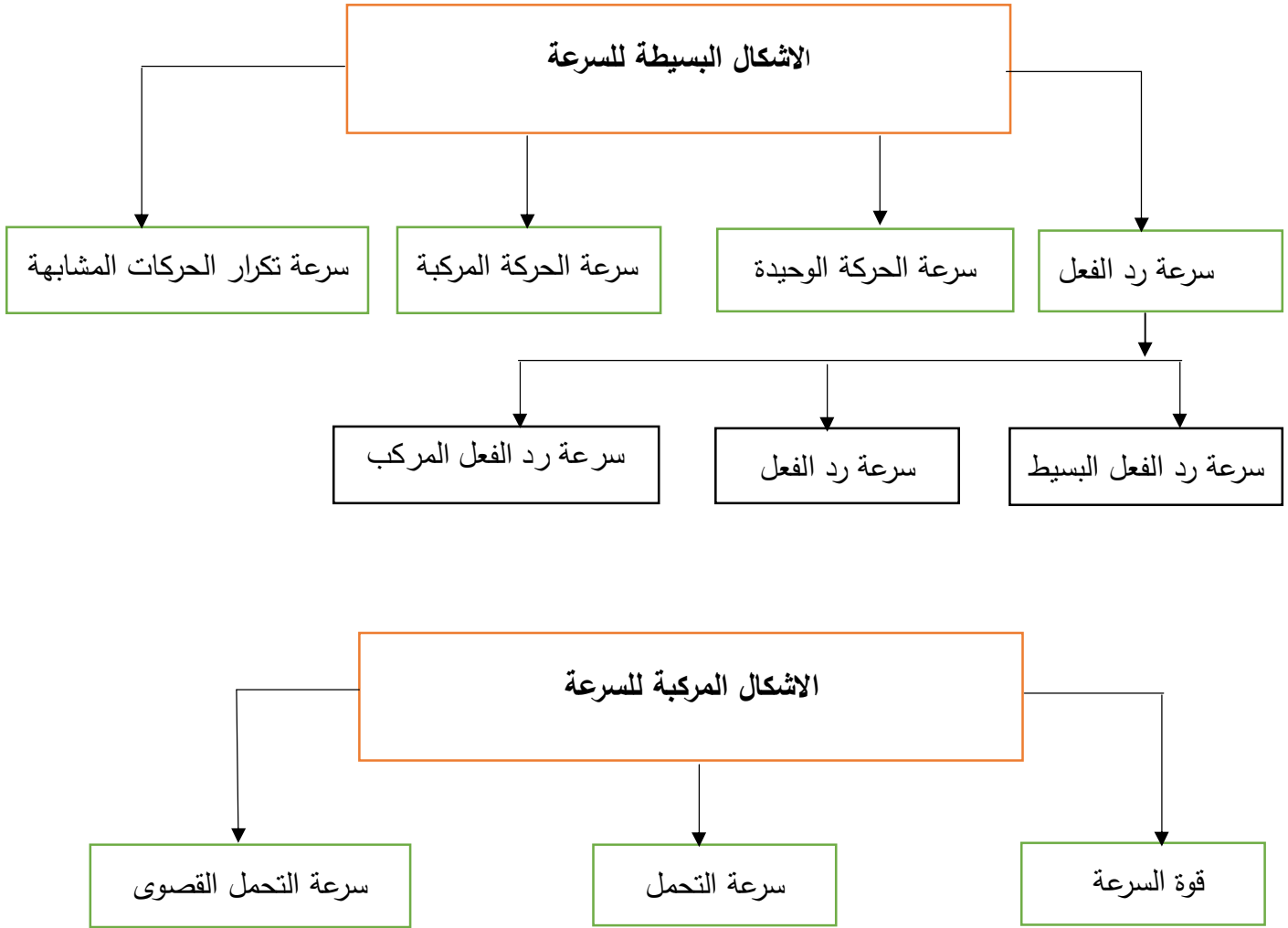
⁴ مفتي إبراهيم حماد.. نفس المرجع، 2001.. ص167-170.

- المرونة العامة:تتمثل في مرونة المفاصل الأساسية (مفصل الكتف، مفصل الفخذ، مفاصل العمود الفقري).
- المرونة الخاصة: المدى الذي تصل اليه المفاصل المشاركة في الحركة.
- *المرونة الإيجابية والسلبية:
- المرونة الإيجابية: أقصى ما يمكن وصوله في المفصل عن طريق تقلص العضلات القابضة، وتمدد العضلات الباسطة.
- المرونة السلبية: درجة التمدد المتوصل اليه في المفصل والتي ينفذها الرياضي من خلال قوة خارجية (مع شخص آخر، اوزان ..) ويرتبط هذا بتمديد واسترخاء العضلات الباسطة.
- *المرونة الثابتة والديناميكية:
- المرونة الثابتة: المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
- المرونة المتحركة: المدى الذي يصل اليه المفصل اثناء تنفيذ حركة تتصف بالسرعة القصوى.¹
- 3-5-3-السرعة:القدرة على تنفيذ الأفعال الحركية في اقل وقت ممكن بالاعتماد على وظيفة الجهاز الحركي وقدرة العضلات على تطوير القوة.
- يعرف "فرانك ديك" 1980 السرعة بانها: "القدرة على تحريك أطراف الجسم او أجزاء من روافع الجسم او الجسم ككل في اقل زمن ممكن".²

¹مفتي إبراهيم حماد.مرجع سابق، 2001.. ص195

² أبو العلاء عبد الفتاح، احمد نصر الدين.مرجع سابق، 2003.. ص164

3-5-4 الشكل رقم (02) الأشكال المختلفة السرعة:



3-6- المتطلبات البدنية في كرة القدم:

تعتمد كرة القدم في عملية الإعداد البدني على تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة، ويتم ذلك من خلال التمرينات البدنية سواء بأدوات أو بدون أدوات أو استخدام الأجهزة وتتمثل هذه الصفات في القوة المميزة للسرعة، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، وهناك صفات بدنية أخرى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء البدني والمهارى والخططي، وهي مختلفة أكثر من صفة منها: تحمل الأداء، التوافق، التوازن والدقة، ويستطيع المدرب تنميتها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أو تكرار الأداء والتحركات المختلفة أثناء القيام بأداء الجوانب المهارية أو الخططية بالكرة أو بدونها.¹

كما ان زمن المباراة والذي يبلغ 90 دقيقة أو أكثر خلالها اللاعب يستخدم العدو تارة، والجري تارة أخرى يؤدي الى تنوع نظم انتاج الطاقة للجسم ما بين الطاقة اللاهوائية عند أداء الحركات السريعة القوية، والطاقة الهوائية عند أداء الحركات او الجمل الحركية المستمرة لفترة طويلة، وهذا يلقي عبأ فيزيولوجيا على الجهاز العضلي، والجهازين

¹ كمال درويش وآخرون. مرجع سابق، 1998.. ص22

الدوري والتنفسي وقدرة الجسم على استهلاك الاكسجين والتعب وسرعة عملية الاسترجاع والتي تتم خلال فترات انخفاض معدل اللعب اثناء المباراة نفسها لتعد اللاعب لأداء سريع وقوي متوقع في أي لحظة من مواقف اللعب السريعة المتغيرة.

ولعبة كرة القدم تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية اللاهوائية، حيث تمكن اللاعب من أداء متطلبات اللعبة تبعاً لظروف ومواقف اللعب السريعة والمتغيرة، مع تحمله للتعب الناتج عن نقص الاكسجين اثناء الأداء وقدرة عضلاته وأجهزة الجسم على سرعة تسديد دين الاكسجين خلال فترات انخفاض معدل اللعب، تشير معدلات اللعب في كرة القدم عن نوبات سريعة وقصيرة من الحركات تتطلب ذلك كفاءة عالية لإنتاج الطاقة اللاهوائية، الا ان استمرارية زمن المباراة لفترة 90 دقيقة او اكثر يتطلب من اللاعب قدراً معيناً من اللياقة الهوائية والتي تعني قدرة الجسم على انتاج طاقة هوائية والاستمرار في أداء العمل العضلي في مستويات عديدة من اقصى استهلاك الاكسجين.¹

3-7- خصائص الأداء الجيد في كرة القدم:

- ذلك الأداء الذي يتميز باستخدام الذهن أكثر من القوة غير الموجهة، وهذا يعني ان يكون الأداء ماهراً وبارعاً وماكراً.

- يتطلب قدرات عالية متنوعة من السرعة والقوة العضلية والتحمل.

- توظف فيه المهارات الفردية العالية في صالح خطط اللعب واستراتيجياته.

3-8- خصائص اللاعب الجيد:

- ذلك اللاعب الذي يمتلك المهارات ويستخدمها بصورة مؤثرة لصالح فريقه.

- يمتلك السرعة والرشاقة ويستخدمها بفاعلية.

- لديه تأثير ملموس في مجريات أداء فريقه في كافة الأحوال.

- لا يستسلم للهزيمة الا حينما تنتهي المباراة.

- لديه المقدرة على التعرف واستخدام أفضل الحلول في المواقف المختلفة واستغلالها أفضل استغلالاً.

- محب للشرعية واللعب النظيف.

خصائص كرة القدم الممتعة:

- تلك التي تتسم بالإمتاع والأمانة والروح الرياضية.

- تلك التي يحاول فيها كلى الفريقين احراز أطبر عدد ممكن من الأهداف بينما يعمل كلاهما على ان يتلقى اقل عدد ممكن منها.

- تلك التي تستثير دوافع اللاعبين وتعمل على احداث توتر وقلق ايجابيين بحث يصل الى حالة الاستمتاع بالأداء.²

¹ كمال درويش وآخرون. مرجع سابق، 1998.. ص 19-51

² مفتي إبراهيم حماد. بناء وتطوير الفريق في كرة القدم المعاصرة، بناء فريق كرة القدم. ط1.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1999.. ص 17

خصائص لعبة كرة القدم:

خصائص اللعبة: تعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات الجماعية التي لها طابع تنافسي في المباريات، وأيضاً تميزها عن باقي الرياضات الأخرى من ناحية خصائصها التي تتشابه مع الرياضات الجماعية الكروية الأخرى والعناصر المشتركة لهذه الألعاب، ومن أهم العناصر التي لا بد منها لقيام مباريات كرة القدم، ولكل عنصر مميزاته الخاصة نذكرها كالآتي:

-الأداة الكروية: وتتكون من جزأين، يكون الجزء الداخلي من المطاط، والخارجي من الجلد، ويبلغ محيطها ما بين 68 الى 90 سم، ووزنها ما بين 396 الى 453 غرام وتحت ضغط ما بين 600 الى 700 سم².

-الملعب وإطار المرمى: يكون الملعب مستطيل الشكل حيث طوله ما بين 90 الى 120 متر، وعرضه ما بين 54 الى 90 متر، ويكون إطار المرمى متواجد في منتصف عرض الملعب متكوناً من عمودين والمسافة بينهما 7,32 متر، وعارضة أفقية علوها 2,44 متر.

-الفريق الرياضي: مكون من احدى عشر لاعبا داخل المستطيل، بالإضافة الى 07 لاعبين في الاحتياط وهذا لإجراء 03 تغييرات فقط، ولا يمكن إجراء مباراة بعدد لا يقل عن 07 لاعبين وهذا كله في اللقاءات الرسمية، أما في اللقاءات غير رسمية فعدد التغييرات لا يكون محدد.¹

3-9- معايير النجاح في كرة القدم:

الجانب البدني: تعتبر كرة القدم من الألعاب التي تتصف بالحاجة الى متطلبات بدنية عالية وتنفيذ فعالية متكررة ومعقدة، فلقد لوحظ ان اللاعب كرة القدم يغطي حوالي 11كلم للمباراة الواحدة.

ان التدريب على اللياقة البدنية يساعد اللاعب على تحمل المتطلبات البدنية الصعبة، وكذلك المحافظة على الأداء الفني خلال أداء المباراة.

فاللياقة هي احدى الأسس المهمة التي يعتمد عليها نجاح خطط اللعب العامة، بالإضافة الى التقنية الراقية والحالة النفسية العالية، فلا يخفى على مختص في كرة القدم انه من الصعب على اللاعب تنفيذ خطط اللعب المطلوبة بطريقة جيدة اذا كانت لياقته ناقصة من السهل ان ندرك الفرق بين لاعب سريع ذا قوة تحمل عالية، واللاعب البطيء ذي قوة تحمل محدودة فالأول يتحرك في مساحات كبيرة ولا يثبت في مركز معين وانما يستطيع استخدام الملعب كله لتحركاته وتلعب القوة التي تتمثل في الصراع على الكرة والقدرة على التصويب، الرشاقة والمرونة تلعب دورا هاما في تنفيذ خطط اللعب ومما لا شك فيه ان التفوق البدني كثيرا ما يؤثر نفسيا على الفريق الخصم مما يجعله يخطئ كثيرا في لعب كرة مشتركة او نصف مشتركة والفريق ذو اللياقة العالية لا يكون عنده الثقة بالنفس فحسب لكنه يستطيع ان ينقص من إرادة ومعنويات الخصم، والاقتصاد في الجهد يتميز به اللاعبون الممتازون ولا يمثل ذلك في توزيع مجهوداتهم اثناء المباراة بل يساعدهم أكثر في التركيز على اللحظات الحرجة خلالها.²

¹cloudebayor.- l'enseignement des jeunes sportifs.- 8ed.- Edition vingot. Paris. 1982.- p32-33

²موفق مجيد المولى.. الاعداد الوظيفي لكرة القدم.. دار الفكر: القاهرة، 1999.. ص39

ومن منطلق مدة المقابلة والمتمثلة في 60 أو 120 دقيقة وكذلك عدد اللقطات التقنوقطية واستعمالها بكثرة بدون كرة فيجب على اللاعب التمتع بكامل لياقته البدنية والسرعة التي يستعملها في بعض اللقطات مثل تمرير الكرة (1-2) وانطلاقه لقطع تمريرات الخصم وكذلك للقوة التي تبرز في القذف.

الجانب المهاري (التعلم والاتقان): تعتبر المهارات الأساسية من وسائل تنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية واحدة أو أكثر لتنفيذها لذلك فإنّ المهارات ضرورية لنجاح الخطة واللاعب الذي لا يتقن المهارات الأساسية يضطر للتركيز على الكرة بطريقة لعبها أكثر مما يركز على الناحية الخطية ومع تركيزه على الكرة لا يستطيع أن يلاحظ تحركات زملائه وخصمه مم تؤثر على دقة تنفيذ الخطط لديه فلا يمكن بين الفصل بين المهارات وخطط اللعب، فبعد تحليل اللقطات التي يقوم بها اللاعب بالكرة تميز "القذف، التمرير، المراوغة... إلخ" والعديد من المختصين يعتبرون أن القدرات الهامة للاعب في كرة القدم في التنسيق الحركي والتحكم في التقنية خلال سرعتين مختلفتين.

-الرفع من تنفيذ كل أنواع التمرير من شرط نقص الوقت وصيق المكان.

-الوصول الى القذف الدقيق.

-الرفع من نوعية اللعب بالرأس.

-إنّان استقبال الكرة في حالات صعبة وبسرعة كبيرة وفي الحقيقة هذه التقنيات ما هي الا أساليب تنفيذ خطط وليس هدفا بحد ذاتها.

إن التغيير السريع في الوضعيات أثناء اللعب الناتج عن التغييرات في موضع وتحرك الكرة واللاعبين وكذلك الحل السريع في وقت قصير يستلزم درجة عالية من التنسيق وتعتبر كذلك قدرة رد الفعل على أساس الفعل والقدرة على التأقلم والتحول.

-للوصول الى تنفيذ نقطة رياضية جيدة تدخل السرعة، الدقة والتقنية في التأثير النفسي والبدني على الخصم.

-إن فعالية اللاعب تتوقف على مدى قدرة تنسيقه وتفاهمه مع زملائه.

الجانب النفسي (الدافعية): إن التدريب الناتج في كرة القدم لا يكتف برفع اللياقة البدنية وتقوية التقنية وتطوير خطط اللعب عند اللاعب فحسب، لان ذلك قد يوصل الى المستويات العالية مالم تنل الحالة المعنوية الرعاية التي تستحقها، وتعتبر حاليا من العناصر الهامة للحصول على نتائج حسنة والفوز بالمقابلات، لهذا أصبح يحتل مكانة هامة عند اللاعبين والمدربين وهذا سواء أثناء أو قبل المقابلة وعلى هذا الأساس على المسيرين أن يقوموا بدورهم على احسن وجه في تحضير اللاعبين وتقديم التوضيحات اللازمة للعب ببرودة أعصاب والثقة في النفس من أجل الفوز ويتم هذا التحضير خلال التدريبات كذلك قبل المنافسة ولهذا فالتحضير البسيكولوجي له دور في اخذ المسؤولية في التفكير والتحليل والثقة في النفس وعدم الخوف وكل هذا من أجل التركيز أثناء المقابلات ومتابعة اطوارها كما ينبغي مع عناصر الفريق.

أما فيما يخص الجانب البسيكولوجي على الجانب الخطط ومنها كيفية تنفيذ الوضعيات الثابتة على اللاعبين امتلاك توازن سيكولوجي هام وثقة في النفس لان النرفزة والقلق يؤديان الى التسرع والى النتائج السلبية.¹

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم في تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول الى المستوى العالي وهذا ما يتسنى الا اذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، مبادئها، قوانينها وكيفية الاعداد لاعبيها والتنافس الاجتماعي حيث قدمت للإنسانية مجالا شريفا واطارا ساميا للمنافسة وصراعا نظيفا، ومنه تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الازمات النفسية للشعوب، ولها مكانة مرموقة عند جميع الناس كغيرها من الرياضات، الشيء الذي أهلها الى ان تكون لديها مؤسسات مختلفة تقوم بمختلف المهام المفوضة بها من اجل المساهمة رفقة المؤسسات الإعلامية في تطويرها وبذلك بنيت العديد من المعاهد والمدارس لتأطير وهيكلية الإطارات واللاعبين من اجل تحسين المستوى الفني والبدني للرياضة وتوعية اللاعبين من اجل تقادي السلوكات العدوانية والعنيفة اثناء المنافسات الرياضية.

¹ تامر محسن إسماعيل.. التمارين التطبيقية لكرة القدم.. ط1.. دار الفكر للطباعة والتوزيع: عمان.. ص209

الجانِب

التطْبِيقِي

الفصل الرابع

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها الى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك باتباع منهج يتلائم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كنهج 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 يمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل المجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراء التطبيق الميداني في حدود الدراسة. أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

4-1- المنهج المتبع: لقد اختار الباحث المنهج الوصفي لأنه الأنسب لهذا البحث للتعرف على علاقة قلق المنافسة بالأداء الرياضي للاعبين، والمنهج الوصفي كما يعرفه "سيكيس" في معرض حديثه عن الدراسات الصفية بقوله: "يراد بالدراسات الوصفية ما يشمل جميع الدراسات التي تهتم بجمع وتلخيص الحقائق الحاضرة المرتبطة بطبيعة وبوضع جماعة من الناس أو عدد من الأشياء أو مجموعة من الظروف أو فصيلة من الاحداث أو نظام فكري، أو نوع أي نوع آخر من الظواهر التي يمكن أن يرغب الشخص في دراستها". أما ويثي فإنه يتفق تقريبا مع التعريف السابق اذ يقول "إن الدراسة الوصفية هي التي تتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الأوضاع".¹

متغيرات البحث:

تعريف المتغير المستقل:

الأداة التي يؤدي المتغير في قيمتها الى احداث التغير، وذلك عن طريق التأثير في قيم المتغيرات أخرى ذات صلة به.²

تحديد المتغير المستقل، قلق المنافسة.

تعريف المتغير التابع:

الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى، حيث أنه كلما أحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. تحديد المتغير التابع: الأداء المهارى.

4-2- مجتمع البحث:

المجتمع الأصلي ويتكون من مجموعة لاعبي كرة القدم الذين يلعبون ضمن اندية القسم الجهوي للموسم الرياضي 2012-2013 صنف أكابر.

4-3- عينة البحث:

أجريت هذه الدراسة على عينة مقصودة من اندية كرة القدم "القسم الجهوي" بولاية البويرة في الموسم الرياضي 2012-2013 وقد بلغ حجم العينة الكلي في القياس 33 لاعبا.

4-4- المجال المكاني والزمانى والبشري:

-المجال البشري: لقد اخترنا لعينة بحثنا اندية ،مولودية البويرة، حمزاوية عين بسام ، النجم الرياضي لبئر غبالو، وقد اخذنا من كل فريق 11 لاعبا

- المجال المكاني: تم البحث على مستوى ثلاثة اندية من ولاية البويرة للقسم الجهوي "صنف أكابر" وهم التوالي:
-مولودية البويرة: ملعب السعيد بوروية.
-حمزاوية عين بسام: زروقي عبد القادر.
- النجم الرياضي لبئر غبالو: فايد الحاج

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم..أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية.. ط1..مؤسسة الوراق: عمان، الأردن، 2000.. ص125.

² نوار مجيد الطالب كمال لويس..علم النفس الرياضي.. ط2.. دار الفكر العربي.. ص76-75

-المجال الزمني:

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر جانفي الى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأولى (جانفي، فيفري، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري أبريل وماي تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية وتوزيعها على الفرق سألقة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-5- أدوات البحث:

هناك عدة أدوات لجمع المعلومات هي: الملاحظة، المقابلة، الاستبيان، التجربة ولقد تم اختيار الاستبيان لأنه الأنسب لبحثنا.

والاستبيان بمفهومه العام هو قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة المعدة بدقة ترسل الى عدد كبير من أفراد المجتمع الذين يكونون العينة الخاصة بالبحث.¹

ويعرف أحيانا بأنه صحيفة تحوي مجموعة من الأسئلة التي يرى الباحث أن اجابتها تفي بما يتطلبه موضوع بحثه من بيانات ترسل بالبريد الى الافراد الذين يتم اختيارهم على أسس إحصائية يجيبون عليها ويعيدونها بالبريد. كما ان للاستبيان أنواع هي: استبيان مباشر، استبيان غير مباشر.

أنواع الاستبيان من حيث صياغة الأسئلة:

-استبيان مباشر، استبيان غير مباشر.

-أسئلة مفتوحة.

-أسئلة مغلقة.

-أسئلة نصف مفتوحة.

* الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

-الصدق:

- صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو ان يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها.

ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.²

ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.³

للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم. مرجع سابق، 2000.. ص 165.

² محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة. مصر. دار الفكر العربي للطبع والنشر. 1999. ص 224.

³ فاطمة عوض صابر، وميرفت على خفاجة، أسس البحث العلمي. الاسكندرية. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. 2002. ص 167.

- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

قام الباحث بعرض أداة الدراسة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والحكمة والعلم والمعرفة في مجالات البحث العلمي ومن المؤهلين علميا للحكم عليها. وطلب الباحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح عبارات أداة الدراسة ومدى تلاؤمها مع الفرضيات، ومدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات.

4-6- الوسائل الإحصائية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل النتائج والبيانات من خلال حالتها الكمية الى نسب مئوية، وقد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية، وذلك لاستخراج وتحصيل نسب مئوية لمعطيات كل سؤال.

النسبة المئوية = عدد التكرارات $\times 100$ / المجموع الكلي.

خلاصة:

إن تحديد المعايير والوسائل والتقنيات التي يعتمد عليها من أجل الوصول إلى تحقيق الدراسة له أهمية كبرى مثل تطبيقها وهذا لأنه يحدد معالم البحث من أجل ضمان تطبيقه بالشكل العلمي المناسب، واستبعاد الفوضوية والعشوائية في العمل التي تقود إلى عشوائية التطبيق والخروج بنتائج قد تكون مبنية على أسس خاطئة وقد لا يمكن التنبؤ بها أو اعتماد مصداقيتها.

وبما أن البحث العلمي هو ذلك البحث المبني على الأسس الصحيحة والقوية والمحددة مسبقاً، فإننا من خلال هذا الفصل قمنا بتحديد مجموعة من المعايير والمناهج، والمجالات والأدوات المستعملة في الدراسة، والوسائل الإحصائية وهذا من أجل أن نطبق دراستنا في أحسن الظروف وبالتالي الخروج بنتائج واقعية ومنطقية، وقابلة للتفسير والتحليل والنقاش، كما أننا قمنا بتقديم عرض للاختبارات والوسائل الإحصائية وبالتالي تمهيد الطريق لتطبيقات الدراسة الميدانية.

الفصل الخامس

-عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول: علاقة قلق المنافسة بالأداء الرياضي.

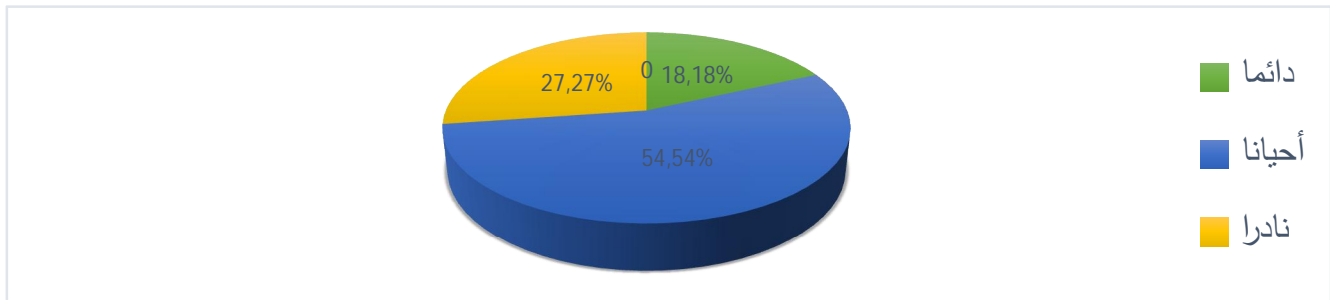
السؤال رقم (01): هل التخوف من الخصم يؤدي الى ظهور القلق لديك وينعكس سلبا على ادائك اثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان تخوف اللاعب من الخصم يؤدي الى ظهور حالة القلق في المنافسة الرياضية.

الجدول رقم 02: يبين ما إذا كان لتخوف اللاعب من الخصم يؤدي الى ظهور حالة القلق.

الإجابات	العدد	النسب المئوية
دائما	06	18.18%
أحيانا	18	54.54%
نادرا	09	27.27%
المجموع	33	100%

الشكل رقم 03 يمثل نسب التخوف من الخصم أحيانا ما يؤدي الى ظهور حالة القلق.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ ان اغلب الإجابات كانت أحيانا وتمثل 18 من مجموع العينة المستجوبة أي بنسبة 54.54%، والتي ترى ان التخوف من الخصم أحيانا ما يؤدي الى ظهور حالة القلق عند اللاعب و9 من اللاعبين نادرا ما يتخوفون من الخصم بنسبة 27.27%، و6 من اللاعبين دائما يتخوفون من الخصم ويظهر لديهم القلق بنسبة 18.18%.

النتيجة:

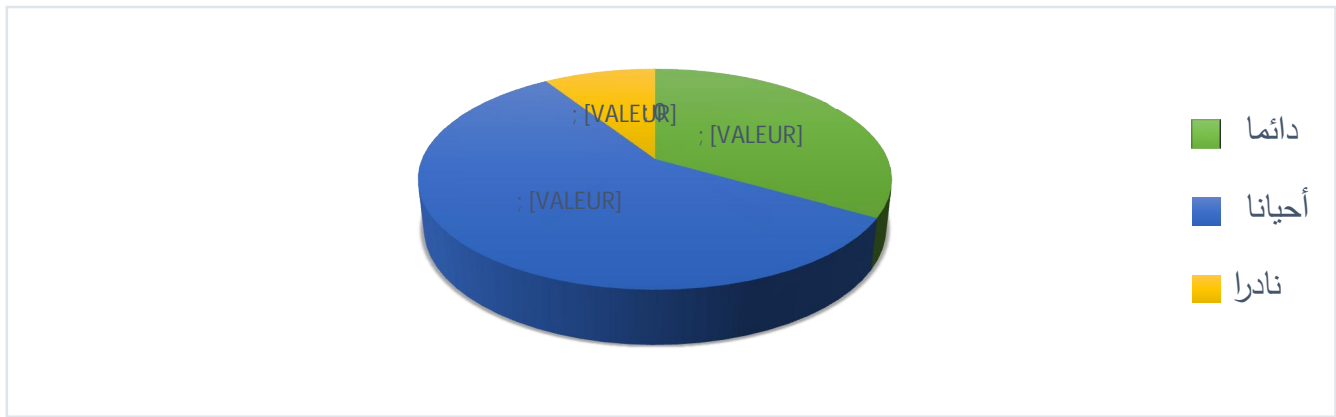
نستنتج أن اغلبية اللاعبين أحيانا ما يتخوفون من الخصم ويظهر لديهم القلق وينعكس سلبا على أدائهم وهذا راجع الى تعرض اللاعبين الى ضغوطات نفسية وتضخيم قوة الخصم أكبر من اللازم. كما أشار إليه نزار مجيد الطالب هناك بعض الحالات التي يزداد فيها مستوى القلق الى الحد الذي يعود بالتأثير السلبي على الأداء إذ يفقد الرياضي في هذا المستوى جزءا من قدرته على السيطرة أين تصبح حركاته تتصف ببذل الجهد الزائد والخوف من الخصم.¹

¹نزار مجيد الطالب، كمال طه لويس. مرجع سابق، 1980.. ص211، 212

السؤال رقم (02): إذا كنت في حالة اثارة شديدة اثناء بداية المنافسة، هل تعرف ماذا تفعل لتصبح هادئا؟
الغرض من السؤال: معرفة مقدرة اللاعب على تهدئة نفسه.
الجدول رقم(03): يبين الاعداد النفسي في حالة الاثارة.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
33.33%	11	دائما
57.57%	19	أحيانا
9.09%	03	نادرا
100%	33	المجموع

الشكل رقم 04: يمثل نسبة الاعداد النفسي في حالة الاثارة.



تحليل ومناقشة النتائج:

يوضح الجدول رقم 03: الاعداد النفسي في حالة الاثارة أثناء بداية المنافسة وجاءت نتائجه كالتالي: 11 لاعبا يهينون أنفسهم دائما لتقديم أفضل أداء في حالة الاثارة بنسبة 33.33% و 19 لاعبا أحيانا ما يهينون أنفسهم والتي تمثل نسبة 57.57%، وان 3 لاعبين نادرا ما يهينون أنفسهم بنسبة تمثل 9.09%.

النتيجة:

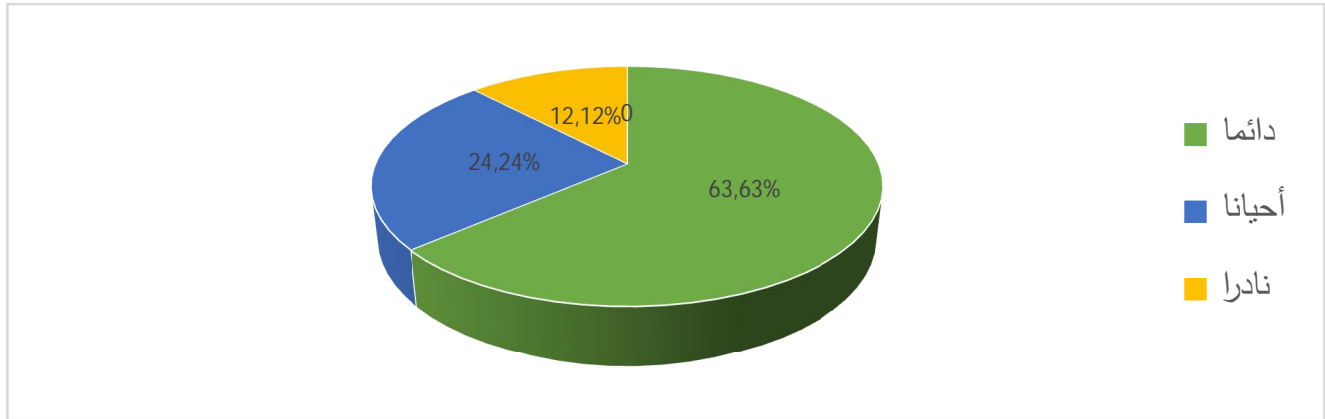
نستنتج ان اغلبية اللاعبين أحيانا ما يستطيعون تهدئة أنفسهم في حالة الاثارة الشديدة اثناء المنافسة، وهذا بسبب تعرض اللاعبين لضغوطات نفسية زائدة لدرجة عدم المقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة وهذا بسبب القلق الزائد الذي يتمحور الى سمة من سمات الشخصية الملازمة لها، ويصبح هذا النوع استعدادا سلوكيا يجعل المرء ينظر الى الحوادث نظرة خاصة فهو أكثر استعدادا من غيره للشعور بالقلق.¹
 اما بقية اللاعبين دائما ما يتمكنون من تهدئة أنفسهم وتجاوز حالة الاضطراب وهذا راجع للإعداد الجيد للاعبين والقوة الذهنية وهذا ما ينعكس إجابا على نفسياتهم والبعض الاخر نادرا ما يتمكن من ذلك نظرا لضعف الاعداد النفسي والخوف من الفشل والمشاكل المصادفة لهم.

¹نزار مجيد الطالب، كمال طه لويس. مرجع سابق، 1980.. ص 211، 212

السؤال رقم (03): عندما تقترب المنافسة هل تستطيع التركيز ولا يوجد شيء يعيق انتباهك؟
الغرض من السؤال: معرفة قدرة اللاعب على التركيز الجيد عند اقتراب المنافسة.
الجدول رقم (04): يبين القدرة على التركيز الجيد اثناء بداية المنافسة.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
% 63.63	21	دائما
% 24.24	08	أحيانا
% 12.12	04	نادرا
%100	33	المجموع

الشكل رقم (05): يمثل نسبة القدرة على التركيز الجيد اثناء بداية المنافسة.



تحليل والمناقشة:

الجدول رقم (03) يبين القدرة على التركيز الجيد اثناء بداية المنافسة وجاءت النتائج كالتالي:
 21 لاعبا دائما ما يستطيعون التركيز اثناء بداية المنافسة بنسبة 63.63 %، و 08 لاعبين أحيانا ما يستطيعون التركيز بنسبة 24.24 %، و 04 لاعبين نادرا ما يتمكنون من ذلك بنسبة 12.12 %.

النتيجة:

نستنتج ان اغلبية اللاعبين دائما ما يستطيعون التركيز الجيد اثناء بداية المنافسة وهذا راجع الى اتباع اللاعبين برنامجا معقولا في التدريب معتمدا أساسا على اعداد الجانب النفسي والثقة العالية بالنفس والحالة الانفعالية الإيجابية السارة كالفرح للاشتراك في المباراة. وهذا ما فنده سيقموند فرويد بان الشخص القلق يبدو متوتر الاعصاب تأويلاته مما يدور حوله مزعجة، فاقد الثقة بنفسه، كما نجده يفقد التركيز الذهني.¹
 نجد فئة من اللاعبين أحيانا ما يستطيعون التركيز اثناء بداية المنافسة بسبب نقص الاعداد النفسي والثقة وتوجه انتباههم وتركيزهم الى مواقف أخرى خارجة عن جو المنافسة، وهناك فئة صغيرة نادرا ما تتمكن من التركيز اثناء بداية المنافسة.

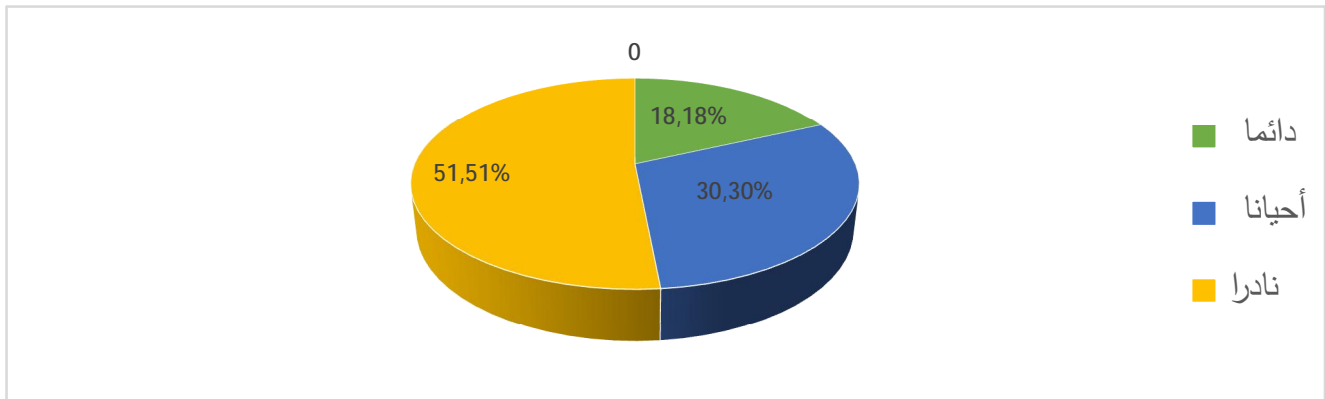
¹ سيقموند فرويد... مرجع سابق، 1980.. ص03

السؤال رقم (04): عند المنافسات المهمة، هل تصل الى قمة العصبية عند مواجهة المعوقات والمشكلات؟
الغرض من السؤال: معرفة وصول اللاعب الى قمة العصبية عند مواجهة المعوقات والمشكلات اثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم (05): يبين عصبية اللاعبين عند مواجهة المعوقات والمشكلات عند المنافسات المهمة.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
18.18%	06	دائما
30.30%	10	أحيانا
51.51%	17	نادرا
100%	33	المجموع

الشكل رقم (06): يمثل نسبة تأثير العصبية على اللاعبين عند مواجهة المعوقات والمشكلات عند المنافسات المهمة.



تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم (05) نرفزة اللاعب عند مواجهة المعوقات والمشكلات عند المنافسات المهمة، وجاءت النتائج كالتالي: 06 لاعبين دائما ما يصلون الى قمة العصبية عند مواجهة المعوقات والمشكلات في المنافسات بنسبة 18.18%، وان 10 لاعبين أحيانا ما يصلون الى قمة العصبية عند مواجهة المعوقات والمشكلات بنسبة 30.30%، وان 17 لاعبا نادرا ما يصلون الى قمة العصبية بنسبة 51.51%.

النتيجة:

نستنتج ان اغلبية اللاعبين نادرا ما يصلون الى قمة العصبية نظرا للتركيز العالي على المباراة او المنافسة وثقتهم بأنفسهم وتحضيرهم الجيد لذلك، وهذا ما أشار اليه صالح عبد الله الزغبي ان سرعة الانفعال تختلف على حسب الاستجابة لمواقف المنافسة من لاعب لأخر، ومن أخرى تختلف طبقا لتنوع طبيعة المنافسة او الظروف المختلفة¹.

¹ صالح عبد الله الزغبي، ماجد محمد الخياط.. مرجع سابق، 2011.. ص 85

نجد لاعبين أحيانا ما يصلون الى قمة العصبية وذلك راجع الى حالتهم النفسية يوم المباراة والظروف الخارجية ونقص التركيز، والفئة التي دائما ما يصلون الى قمة العصبية عند مواجهة المعوقات والمشكلات والسبب يعود الى ضعف داخلي ناتج عن الشعور بالخوف او التعرض لخطر خارجي او عوامل نفسية فيزيولوجية للاعب في حد ذاته.

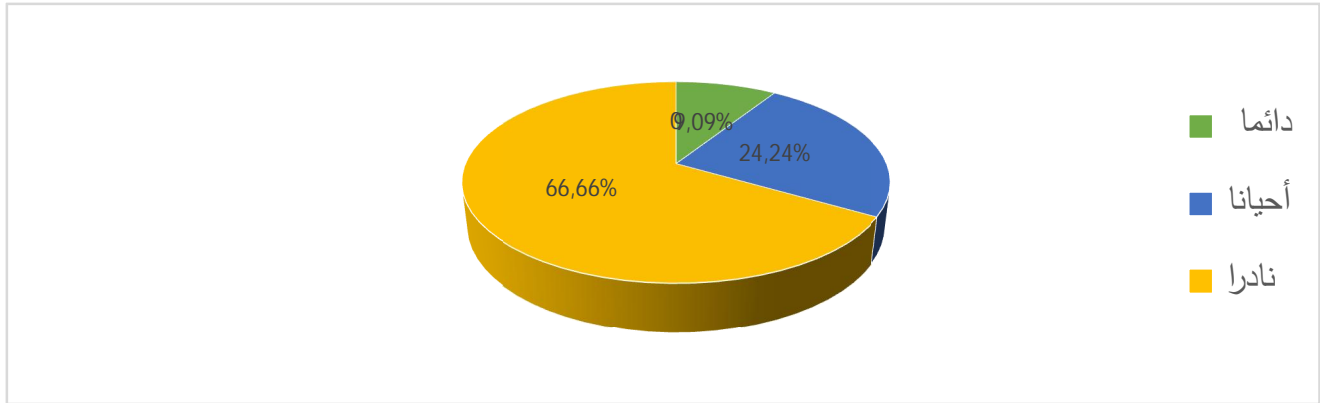
السؤال رقم (05): إذا ضايقتك أحد اثناء المنافسة، هل يؤثر ذلك على ادائك؟

الغرض من السؤال: معرفة أثر المضايقة على الأداء اثناء المنافسة.

الجدول رقم (06): يبين تأثير المضايقة على أداء اللاعبين اثناء بداية المنافسة.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
%9.09	03	دائما
%24.24	08	أحيانا
%66.66	22	نادرا
%100	33	المجموع

الشكل رقم (07): يمثل نسبة تأثير المضايقة على أداء اللاعبين اثناء المنافسة.



تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم (06) المضايقة وتأثيرها على الأداء اثناء المنافسة وجاءت النتائج كالتالي:

03 لاعبين دائما ما يتأثر أدائهم إذا ما تعرضوا للمضايقة اثناء المنافسة بنسبة 9.09%، و 08 لاعبين أحيانا ما يتأثر

أدائهم بنسبة 24.24%، و 22 لاعبا نادرا ما يتأثر أدائهم بنسبة 66.66%.

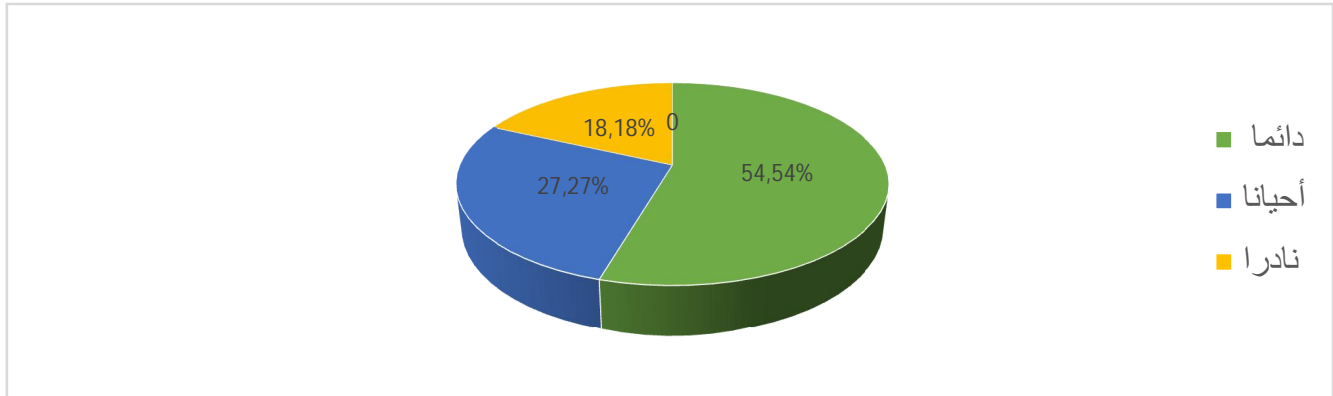
النتيجة:

نستنتج ان اغلبية اللاعبين نادرا ما يتأثر أدائهم إذا ما تعرضوا للمضايقة اثناء المنافسة، وهذا راجع الى الاعداد النفسي الجيد المقام به قبل المنافسة من الاخصائيين النفسانيين والمدربين، ونجد فئة من اللاعبين أحيانا ما يتأثر أدائهم جراء المضايقة وذلك راجع الى تذبذب حالتهم النفسية، وهناك فئة قليلة جدا من اللاعبين دائما ما يتأثر أدائهم وذلك الى الغياب الكلي للإعداد النفسي وانعدام الثقة بالنفس.

السؤال رقم (06): هل تفضل الاحماء للمنافسة الهامة دون التحدث مع الاخرين؟
الغرض من السؤال: معرفة رغبة اللاعب في الاحماء للمنافسة الهامة دون التحدث مع الاخرين.
الجدول رقم (07): يبين رغبة اللاعب في الاحماء للمنافسة الهامة دون التحدث مع الاخرين.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
54.54%	18	دائما
27.27%	09	أحيانا
18.18%	06	نادرا
100%	33	المجموع

الشكل رقم (08): يمثل نسبة اللاعبين الذين يفضلون الاحماء للمنافسة الهامة دون التحدث مع الاخرين.



تحليل ومناقشة النتائج:

يمثل الجدول رقم (07): الاحماء للمنافسة الهامة دون التحدث مع الاخرين وكانت النتائج كالتالي: 18 لاعبا دائما ما يفضلون الاحماء للمنافسة الهامة دون التحدث مع الاخرين بنسبة 54.54%، و09 لاعبين أحيانا ما يفضلون الاحماء للمنافسة دون التحدث مع الاخرين بنسبة 27.27%، و06 لاعبين نادرا ما يفضلون الاحماء دون التحدث مع الاخرين بنسبة 18.18%.

النتيجة:

نستنتج ان اغلبية اللاعبين دائما ما يفضلون الاحماء للمنافسة الهامة دون التحدث مع الاخرين بسبب تركيزهم الشديد وخوفهم من الاحتكاك بالآخرين وتأثرهم بمشكلات قد تطرأ عليهم، بينما نجد فئة أخرى أحيانا ما يفضلون الاحماء للمنافسة دون التحدث مع الاخرين وهذا راجع الى أهمية المباراة او المنافسة التي هم بصدد الاحماء لها وحالة اللاعب النفسية قبل هذه العملية بينما نجد الفئة الأخرى نادرا ما يفضلون الاحماء دون التحدث مع الاخرين وهذا راجع الى طبيعة اللاعبين المرحة ومحاولة تخفيف الضغط على زملائهم في الفريق وخلق جو مفعم بالحيوية والنشاط.

استنتاج المحور الأول:

من خلال الجداول والاشكال المرقمة: 07،06،05،04،03،02 نستنتج ان اللاعبين يتأثرون بعوامل عديدة على حالتهم النفسية والجسمية أثناء بداية المنافسة، مما يخلف عليهم آثار كبيرة كالاضطراب وفقدان التركيز والتوتر النفسي العالي في بداية المباريات والتي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت إيجابية او سلبية، وقد أظهرت نتائج الدراسات ان أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محددا للغاية.¹

فبعض منهم يتمكنون من تهدئة أنفسهم وتجاوز الاضطراب والضغوطات وذلك يعود الى الاعداد النفسي والجسمي الجيد والدور الاخصائيين النفسانيين والمدربين، كما نجد بعض اللاعبين قليلا ما يتمكنون من تهدئة انفسهم والتحكم في انفعالاتهم في المواقف الحرجة والفشل في تحويل المواقف السلبية الى إيجابية بسبب ضعف تأهيلهم أو عدم تأقلمهم مع ظروف المنافسة كضغط الجمهور وحالتهم النفسية يوم المباراة كترغبة الرياضيين إجراء عملية الاحماء دون التحدث مع الاخرين إضافة الى شعورهم بالثقة في وجود خطط اكثر تفصيلا مما يؤثر سلبا على أدائهم إذن نستنتج وفي حدود الدراسة النظرية والتطبيقية والإجراءات الميدانية أن الفرضية الأولى والتي تتضمن علاقة قلق المنافسة بالأداء الرياضي محققة.

¹ محمد حسن علاوي. مرجع سابق، 2003.. ص82

المحور الثاني: ليس لقلق المنافسة أثر على تماسك الفريق اثناء بداية المنافسة.

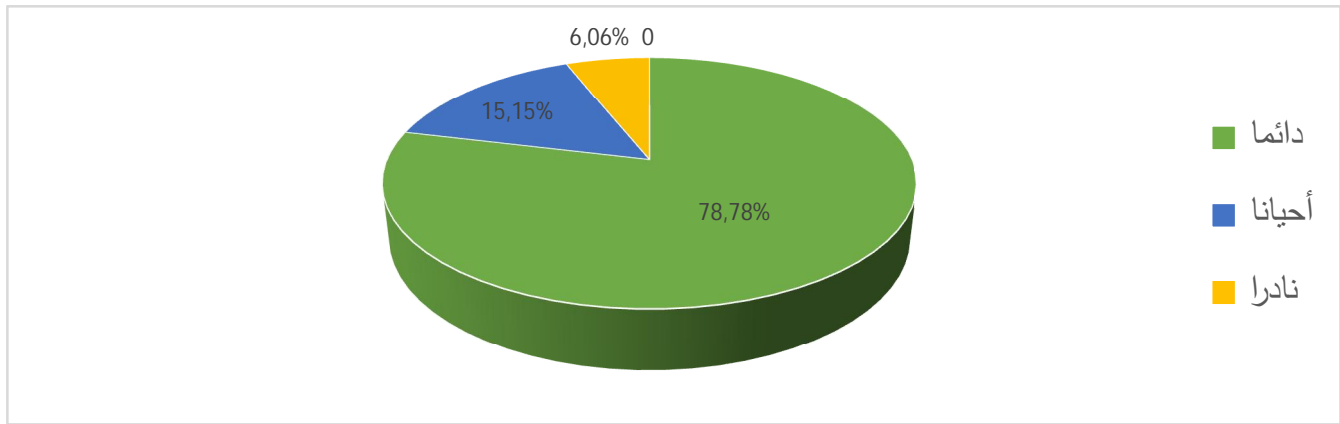
السؤال رقم (07): عندما يفرض المدرب الانضباط داخل الفريق، هل ترى بأن ذلك يؤثر ايجابيا في تماسك الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان الانضباط الذي يفرضه المدرب يؤثر في تماسك الفريق.

الجدول رقم(08): يبين ما إذا كان الانضباط الذي يفرضه المدرب يؤثر في تماسك الفريق.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
78.78%	26	دائما
15.15%	05	أحيانا
6.06%	02	نادرا
100%	33	المجموع

الشكل رقم(09): يمثل نسبة ما إذا كان الانضباط الذي يفرضه المدرب يؤثر في تماسك الفريق.



تحليل ومناقشة النتائج:

الجدول رقم(08): يبين تأثير الانضباط الذي يفرضه المدرب على تماسك الفريق وكانت النتائج كالتالي:

26 لاعب دائما ما يرون ان الانضباط الذي يفرضه المدرب يؤثر على تماسك الفريق بنسبة 78.78%، و 05 لاعبين أحيانا ما يرون ان الانضباط الذي يفرضه المدرب يؤثر على تماسك الفريق بنسبة 15.15%، وللاعبين نادرا ما يرون ان الانضباط الذي يفرضه المدرب يؤثر على تماسك الفريق بنسبة 6.06%،

النتيجة:

نستنتج ان اغلبية اللاعبين دائما ما يرون ان الانضباط الذي يفرضه المدرب يؤثر إيجابا على تماسك الفريق بحيث يقدمون أفضل أداء لديهم وذلك من خلال العمل الذي يقوم به المدرب.

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما.¹

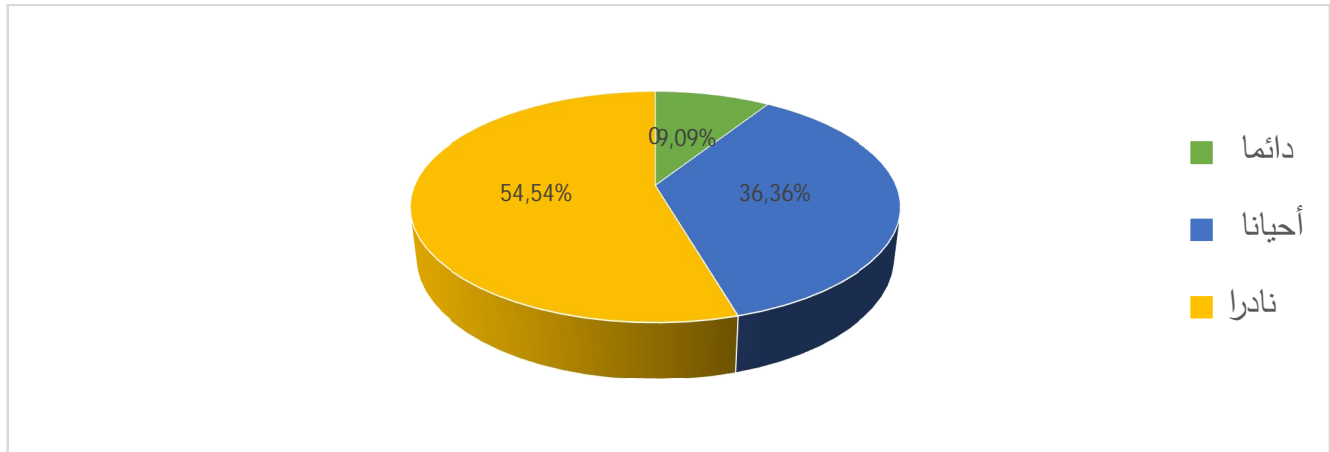
¹أخلاص محمد عبد الحفيظ. - مرجع سابق، 2002. - ص148

السؤال رقم (08): هل الشجار والاختلاف بين اللاعبين اثناء المنافسة يؤدي الى تشتت الفريق؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان الشجار والاختلاف بين اللاعبين يؤدي الى تشتت الفريق اثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم(09): يبين ما إذا كان الشجار والاختلاف بين اللاعبين يؤدي الى تشتت الفريق اثناء المنافسة الرياضية.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
9.09 %	03	دائما
36.36 %	12	أحيانا
54.54 %	18	نادرا
100 %	33	المجموع

الشكل رقم(10): يمثل نسبة ما إذا كان الشجار والاختلاف بين اللاعبين يؤدي الى تشتت الفريق اثناء المنافسة الرياضية.



تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم (09) يبين ما إذا كان الشجار والاختلاف بين اللاعبين يؤدي الى تشتت الفريق اثناء المنافسة الرياضية والتي جاءت نتائجه كالتالي: 03 لاعبين دائما ما يرون أنالشجار والاختلاف بين اللاعبين يؤدي الى تشتت الفريق اثناء المنافسة الرياضية بنسبة 9.09%، و12 لاعبا أحيانا ما يرون أنالشجار والاختلاف بين اللاعبين يؤدي الى تشتت الفريق بنسبة 36.36%، و18 لاعبا نادرا ما يرون أنالشجار والاختلاف بين اللاعبين يؤدي الى تشتت الفريق بنسبة 54.54%.

النتيجة:

نستنتج ان اغلبية اللاعبين نادرا ما يرون ان الشجار والاختلاف بينهم لا يؤدي الى تشتت الفريق وذلك للالتزامات التي تربطهم مع الفريق، اما بقية اللاعبين فمجموعة منهم أحيانا ما يرون ان الاختلاف والمشاكل التي تحدث بينهم

تؤدي الى تشتت الفريق، وهذا راجع الى حب الظهور والقيادة الذي يكون في بعض الأحيان، اما الفئة القليلة يرون دائما ان الاختلاف والشجار بينهم يؤدي الى تشتت الفريق وذلك بسبب طبعهم الاناني.

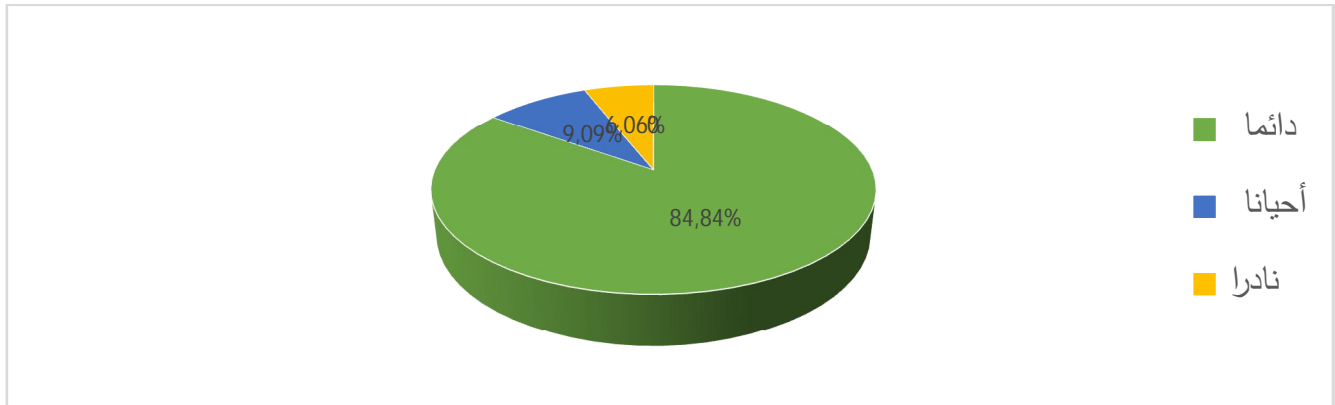
السؤال رقم (09): هل ترى بأن الاهتمام بجانب العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين له دور في تحسين الأداء لديهم؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية الاهتمام بجانب العلاقات الاجتماعية في تحسين الأداء لديهم.

الجدول رقم (10): يبين مدى أهمية الاهتمام بجانب العلاقات الاجتماعية في تحسين الأداء لديهم.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
84.84%	28	دائما
9.09%	03	أحيانا
6.06%	02	نادرا
100%	33	المجموع

الشكل رقم (11): يمثل نسبة أهمية الاهتمام بجانب العلاقات الاجتماعية في تحسين أداء اللاعبين.



تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم (10) يبين مدى أهمية الاهتمام بجانب العلاقات الاجتماعية في تحسين الأداء وجاءت نتائجه كالتالي: 28 لاعبا دائما يرون بان الاهتمام بالجانب العلاقات الاجتماعية له أهمية في تحسين الأداء في الفريق والتي كانت نسبته 84.48%، ثلاثة لاعبين أحيانا ما يعتبرون ان الاهتمام بجانب العلاقات الاجتماعية ليس له أهمية في تحسين الأداء بشكل كبير بنسبة 9.09%، وللاعبين اثنين نادرا ما يتأثر أدائهم إذا لم يهتموا بجانب العلاقات الاجتماعية وكانت بنسبة 6.06%.

النتيجة:

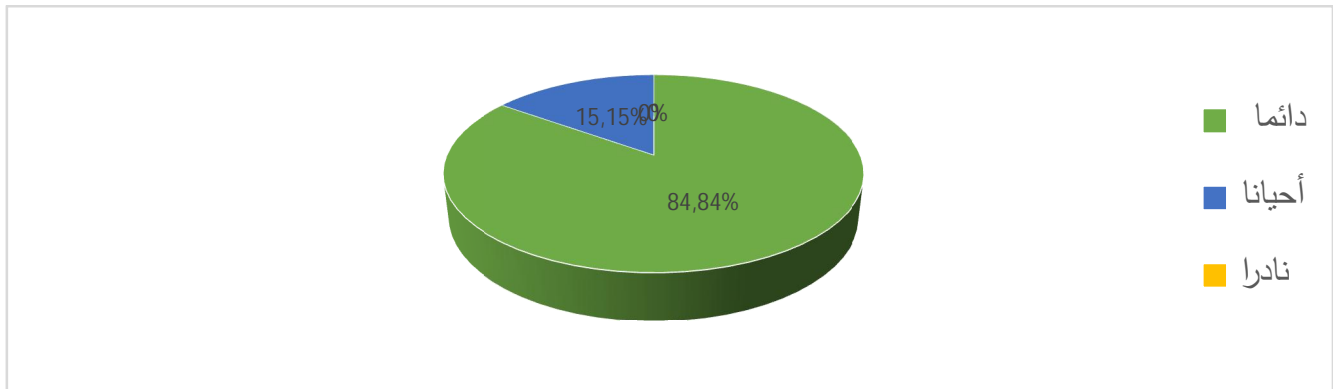
نستنتج ان اغلبية اللاعبين دائما يتحسن ادائهم إذا ما اهتموا بجانب العلاقات الاجتماعية بشكل جيد لما ينتابهم من راحة نفسية وتجنب المشاكل مما يمكنهم من تقديم أفضل أداء، وذلك بالاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة بينهم.¹

¹أخلاص محمد عبد الحفيظ. - مرجع سابق، 2002. - ص148

اما البقية يرون ان الاهتمام او عدم الاهتمام بجانب العلاقات الاجتماعية لا يعطي أي جديد بالنسبة لأدائهم.
السؤال رقم (10): هل العلاقة القائمة بين اللاعبين لها دور في تحسين الأداء في ناديتكم؟
الغرض من السؤال: الوقوف على العلاقة القائمة بين اللاعبين.
الجدول رقم (11): يبين أهمية العلاقة القائمة بين اللاعبين ودورها في تحسين الأداء.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
84.84%	28	دائما
15.15%	05	أحيانا
00%	00	نادرا
100%	33	المجموع

الشكل رقم (12): يمثل نسبة أهمية العلاقة القائمة بين اللاعبين ودورها في تحسين أدائهم.



تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم (11) أهمية العلاقة القائمة بين اللاعبين ودورها في تحسين الأداء وكانت نتائجه كالتالي:
 28 لاعبا دائما يرون ان لأهمية العلاقة القائمة بينهم لها دور في تحسين وتقديم أفضل أداء لديهم بنسبة 84.84%،
 و 05 لاعبين أحيانا ما يجدون ان العلاقة القائمة بينهم لها أهمية في تحسين أدائهم بنسبة 15.15%،

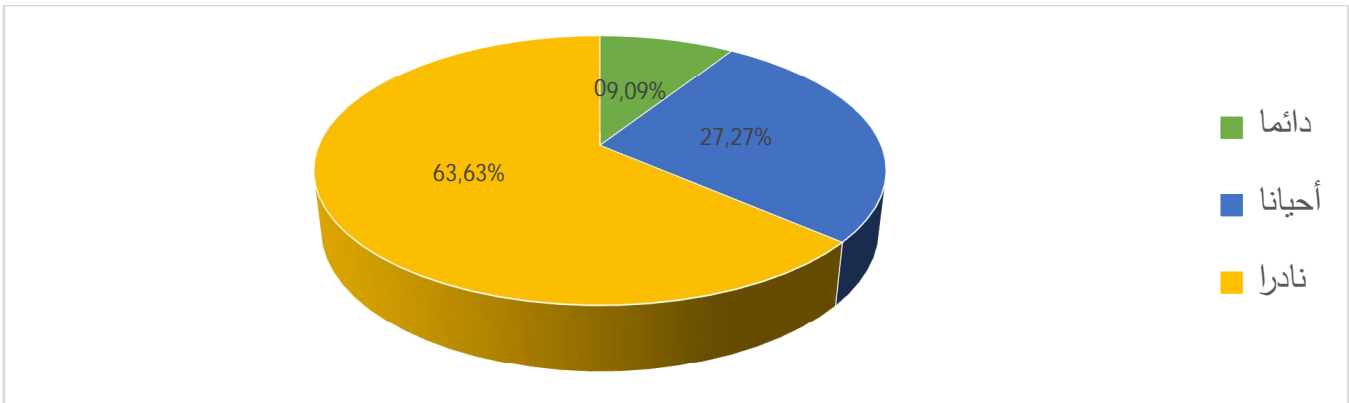
النتيجة:

نستنتج ان اغلبية اللاعبين يؤكدون ان العلاقة القائمة بينهم لها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء، وذلك راجع الى وجود راحة نفسية وتفاهم كلي بينهم وتطوير روح الجماعة في الفريق وبالتالي تحسين الأداء وتقديم أفضل النتائج.

السؤال رقم (11): هل قلق المنافسة يؤثر على الاحترام المتبادل بين اللاعبين؟
الغرض من السؤال: معرفة تأثير القلق على الاحترام المتبادل بين اللاعبين اثناء المنافسة.
الجدول رقم (12): يبين تأثير قلق المنافسة على الاحترام المتبادل بين اللاعبين.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
9.09%	03	دائما
27.27%	09	أحيانا
63.63%	21	نادرا
100%	33	المجموع

الشكل رقم (13): يمثل نسبة تأثير قلق المنافسة على الاحترام المتبادل بين اللاعبين



تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم (12) قلق المنافسة وتأثيرها على الاحترام المتبادل بين اللاعبين وكانت نتائجه كما يلي: د 03 لاعبين دائما ما يكون لقلق المنافسة تأثير على الاحترام المتبادل بين اللاعبين بنسبة 9.09%، و 09 لاعبين أحيانا ما يكون لقلق المنافسة تأثير على الاحترام المتبادل بينهم بنسبة 27.27%، و 21 لاعبا نادرا ما يكون لقلق المنافسة تأثير على الاحترام المتبادل بينهم بنسبة 63.63%.

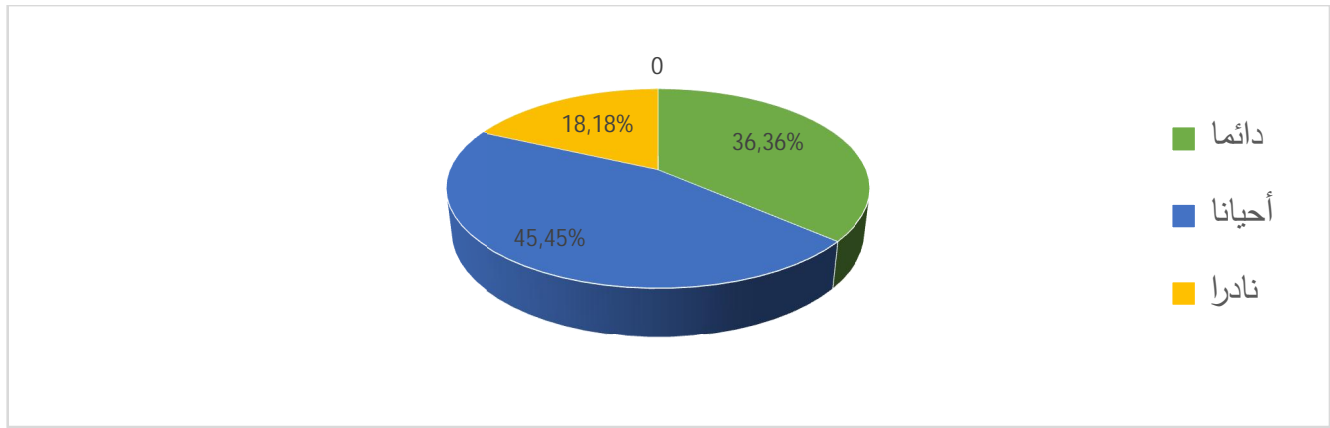
النتيجة:

نستنتج ان اغلبية اللاعبين نادرا ما يكون لقلق المنافسة تأثير على الاحترام المتبادل بين اللاعبين وذلك راجع الى العلاقة الجيدة والحالة الانفعالية الايجابية بينهم، ولاعبين يرون ان قلق المنافسة دائما ما يؤثر على الاحترام المتبادل بينهم وهذا سببه الحالة النفسية التي يكون عليها اللاعب، وآخرون أحيانا ما يؤثر قلق المنافسة على الاحترام المتبادل بينهم.

السؤال رقم (12): هل القلق اثناء بداية المنافسة يؤثر على التعاون بين اللاعبين؟
الغرض من السؤال: معرفة تأثير القلق أثناء بداية المنافسة على التعاون بين اللاعبين.
الجدول رقم (13): يبين تأثير القلق على التعاون بين اللاعبين أثناء بداية المنافسة.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
36.36%	12	دائما
45.45%	15	أحيانا
18.18%	06	نادرا
100%	33	المجموع

الشكل رقم (14): يمثل نسبة تأثير القلق على التعاون بين اللاعبين أثناء بداية المنافسة.



تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم (13) تأثير القلق على التعاون بين اللاعبين أثناء بداية المنافسة والذي جاءت نتائجه كما يلي:
 12 لاعبا دائما ما يؤثر القلق على التعاون القائم بينهم اثناء بداية المنافسة بنسبة 36.36%، و 15 لاعبا أحيانا ما يؤثر القلق على التعاون القائم بينهم بنسبة 45.45%، و 06 لاعبين نادرا ما يؤثر القلق على التعاون بينهم أثناء بداية المنافسة بنسبة 18.18%.

النتيجة:

نستنتج ان أغلبية اللاعبين أحيانا لا يؤثر القلق على التعاون القائم بينهم اثناء بداية المنافسة، وهذا راجع الى عدم الانفعال وضبط النفس وتجنب المثيرات وتقبل النصائح، ولاعبين دائما يؤثر القلق على التعاون بينهم وهذا راجع الى نقص التحضير النفسي وذلك بسبب ضعف في تحكم في انفعالاتهم وافكارهم وسلوكياتهم وفشلهم في تحويلها من سلبية الى إيجابية، وفئة قليلة نادرا ما يكون هناك تأثير القلق اثناء بداية المنافسة على التعاون.

استنتاج المحور الثاني:

من خلال الجداول والاشكال المرقمة ب 08،09،10،11،12،13 نستنتج ان اغلبية اللاعبين يجدون ان الانضباط الذي يفرضه المدرب يؤثر إيجابا على تماسك الفريق، وان الاهتمام بجانب العلاقات الاجتماعية داخل الفريق يزيد من تماسك الفريق وهذا ينعكس إيجابا على أدائهم الرياضي اثناء المنافسات الهامة، بحيث ان القلق التنافسي لا يؤثر على التعاون والاحترام المتبادل للاعبين اثناء بداية المنافسة الرياضية، ومنه فإن القلق اللاعب اثناء المنافسة يكون بدافع مصلحة الفريق، إذن نستنتج وفي حدود الدراسة النظرية والتطبيقية والإجراءات الميدانية أن الفرضية الثانية والتي تتضمن "ليس لقلق المنافسة أثر سلبي على تماسك الفريق" محققة.

كما أشار اليه محمد عادل ان الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير تنافسي ومن خلال زيادة الدافعية ان الافراد سوف يبذلون جهد أكبر وأداء أفضل. وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح ان المنافسة الرياضية بنظر اليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من انها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.¹

¹محمد عادل..خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية.. دار النهضة، القاهرة ، مصر.. 1995،ص65

المحور الثالث: للتغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على اللاعبين علاقة بقلق المنافسة.

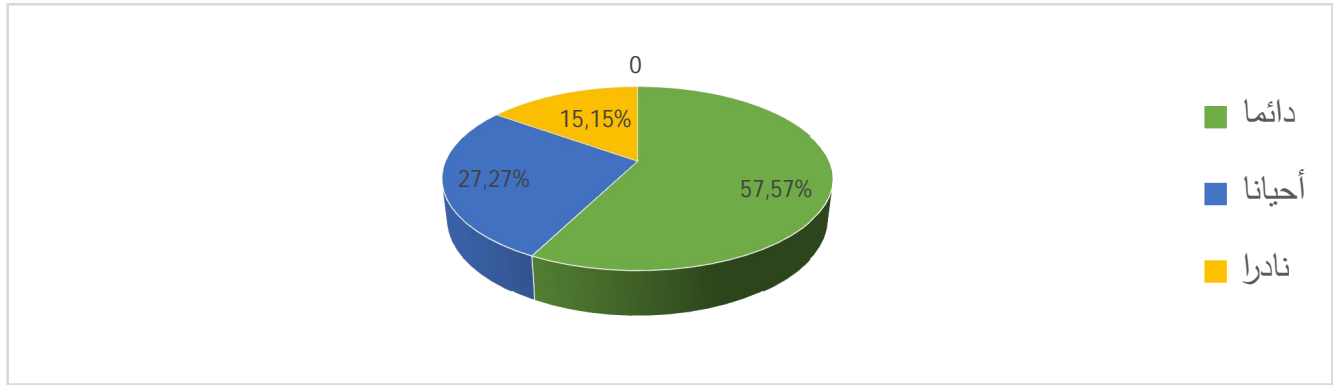
السؤال رقم (13): هل تحاول بذل المزيد من الجهد عند الشعور بالتعب اثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة قدرة اللاعب على بذل المزيد من الجهد عند الشعور بالتعب اثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم (14): يبين بذل اللاعب المزيد من الجهد عند شعوره بالتعب.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
57.57%	19	دائما
27.27%	09	أحيانا
15.15%	05	نادرا
100%	33	المجموع

الشكل رقم (15): يمثل بذل اللاعب المزيد من الجهد عند الشعور بالتعب.



تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم (14) مقدرة اللاعب على بذل المزيد من الجهد عند شعوره بالتعب وكانت نتائجه كما يلي:

19 لاعبا دائما ما يحاولون بذل المزيد من الجهد عند الشعور بالتعب بنسبة 57.57%، وان 09 لاعبين أحيانا ما يحاولون بذل المزيد من الجهد عند الشعور بالتعب بنسبة 27.27%، وان 05 لاعبين نادرا ما يحاولون بذل المزيد من الجهد عند الشعور بالتعب بنسبة 15.15%.

النتيجة:

نستنتج ان اغلبية اللاعبين دائما ما يحاولون بذل المزيد من الجهد عند شعورهم بالتعب وهذا راجع الى ارادتهم ورغبتهم الكبيرة في الفوز بالمباراة، لكن غالبا ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي الى التطرف في الاحمال البدنية اثناء التدريب والمنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.¹

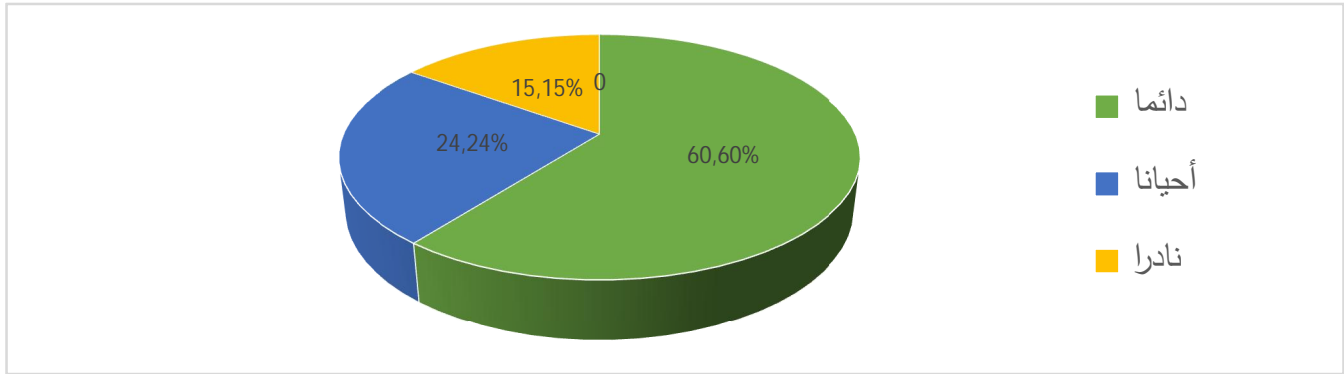
بينما نجد مجموعة من اللاعبين احيانا ما يحاولون بذل المزيد من الجهد لخوفهم من التعرض الى إصابات جراء الجهد الزائد، والبقية من اللاعبين نادرا ما يحاولون ذلك بسبب انهيارهم بدنيا وعدم مقدرتهم على بذل مجهود إضافي عما بذلوه من قبل.

¹ احمد امين فوزي..مرجع سابق، 2003.. ص213

السؤال رقم (14): هل تطراً عليك تغيرات في حالتك البدنية اثناء المنافسة الرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت تطراً على اللاعب تغيرات في الحالة البدنية.
الجدول رقم (15): يبين إذا كانت تطراً على اللاعب تغيرات في الحالة البدنية.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
60.60%	20	دائماً
24.24%	08	أحياناً
15.15%	05	نادراً
100%	33	المجموع

الشكل رقم (16) يمثل نسبة ما إذا كانت تطراً على اللاعبين تغيرات في الحالة البدنية.



تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم (15) ما إذا كانت تطراً على اللاعبين تغيرات في الحالة البدنية والذي جاءت نتائجه كالتالي. 20 لاعباً دائماً ما تطراً عليهم تغيرات في الحالة البدنية وكانت نسبتهم 60.60%، و08 لاعباً أحياناً ما تطراً عليهم تغيرات في الحالة البدنية وكانت نسبتهم 24.24%، أما 05 لاعبين نادراً ما تطراً على حالتهم البدنية تغيرات بنسبة 15.15%.

النتيجة:

نستنتج ان اغلبية اللاعبين دائماً تطراً عليهم تغيرات في الحالة البدنية وذلك راجع الى نقص التحضير البدني، اما بالنسبة للذين أحياناً ما تطراً عليهم هذه التغيرات وهذا راجع الى ضعف في الحالة البدنية والظروف الجوية للمنافسة والتدريب والحالة الصحية التي يكون عليها اللاعب.

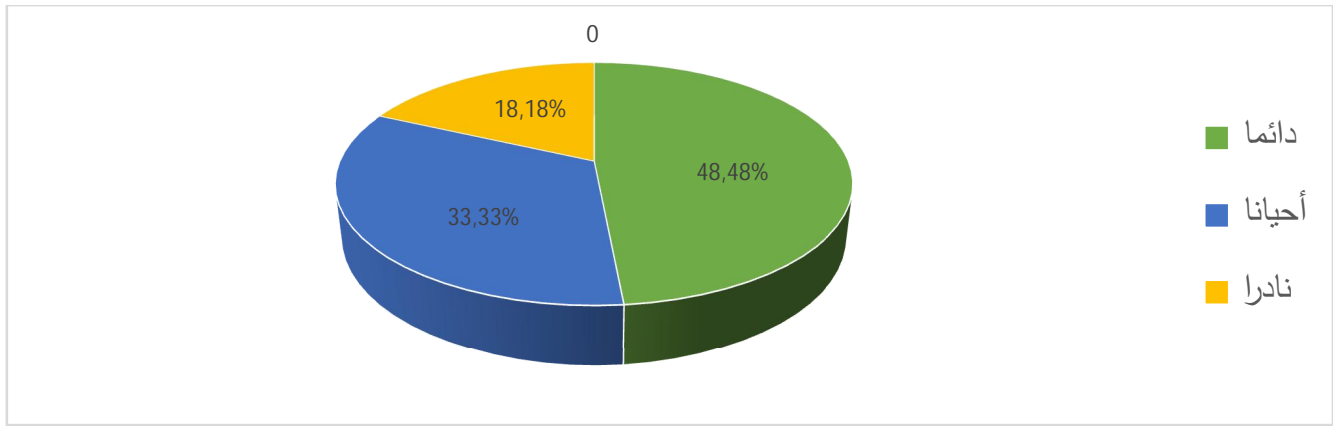
كما أكد محمد حسن علاوي، ومما لاشك فيه ان القلق يلعب دوراً فعالاً في خلق استجابات واضطرابات في وظائف الجسم وربما تعطل بعض الأجهزة والأعضاء مما يؤدي الى القضاء على الطاقة الإنسانية المبدعة.¹

¹محمد حسن علاوي. مرجع سابق، 2001.. ص 277

السؤال رقم (15): هل قلق المنافسة يؤثر على حالتك البدنية؟
الغرض من السؤال: معرفة قلق المنافسة وتأثيره على الحالة البدنية للاعبين.
الجدول رقم (16): يبين تأثير قلق المنافسة على الحالة البدنية للاعبين.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
48.48%	16	دائما
33.33%	11	أحيانا
18.18%	06	نادرا
100%	33	المجموع

الشكل رقم (17): يبين نسبة تأثير قلق المنافسة على الحالة البدنية للاعبين.



تحليل ومناقشة النتائج: يبين الجدول رقم (16) تأثير القلق على الحالة البدنية للاعبين وجاءت نتائجه كالتالي:
 16 لاعب دائما يؤثر قلق المنافسة على حالتهم البدنية وكانت بنسبة 48.48%، و 11 لاعبا أحيانا ما يؤثر قلق المنافسة على حالتهم البدنية وبنسبة 33.33%، و 06 لاعبين نادرا ما يؤثر قلق المنافسة على حالتهم البدنية وكانت نسبتهم 18.18%.

النتيجة:

نستنتج ان اغلبية اللاعبين دائما ما يؤثر قلق المنافسة على حالتهم البدنية وذلك بحدوث اضطرابات وزيادة في الحركة المفرطة ونقص التحضير البدني هذا ما يسبب كثرة الأخطاء.

ان تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب، بل يتعدى ذلك الى النواحي الجسمية، صحيح ان القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي لكن وكما هو معروف فإن الجهاز العصبي (الاعصاب) منتشر في جميع أعضاء الجسم ومسيطر على فعاليته، وعلى هذا الأساس فإن أي ارتكاب في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الاعصاب.¹

¹ فيصل محمد خير الزراد. مرجع سابق، 1994.. ص72

اما بقية اللاعبين فيرون ان قلق المنافسة أحيانا ما يؤثر على الحالة البدنية لديهم وهذا راجع الى الحالة الفيزيولوجية الحيدة ومحافظهم على الفورمة الرياضية وعدم تهاونهم وانقطاعهم عن التدريب.

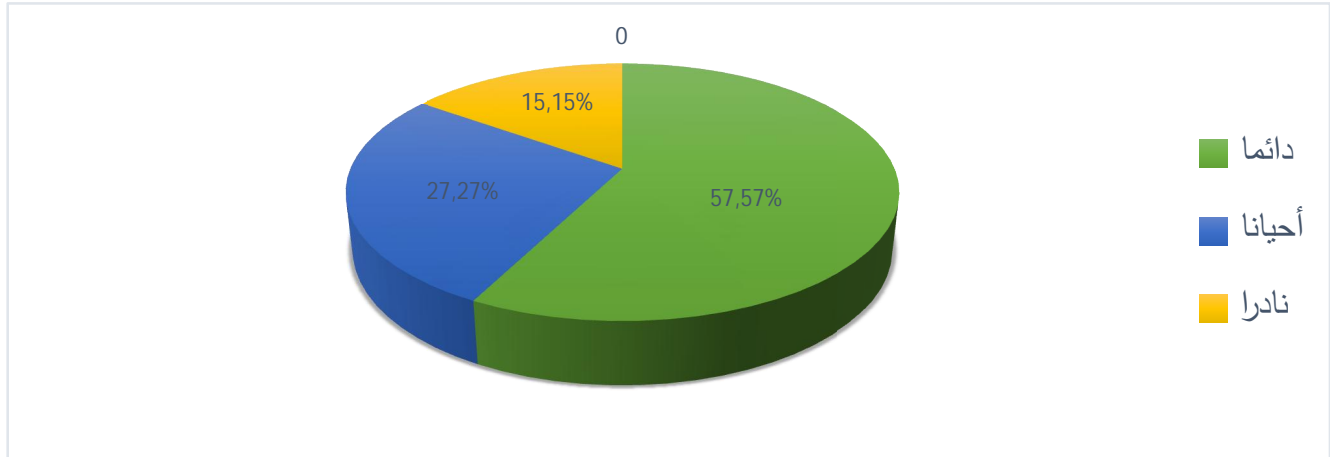
السؤال رقم (16): عند شعورك بالتعب، هل تحاول بذل المزيد من الجهد؟

الغرض من السؤال: معرفة قدرة اللاعب على بذل المزيد من الجهد عند الشعور بالتعب.

الجدول رقم (17): يبين بذل المزيد من الجهد عند الشعور بالتعب.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
57.57%	19	دائما
27.27%	09	أحيانا
15.15%	05	نادرا
100%	33	المجموع

الشكل رقم (18): يبين نسبة الجهد المبذول عند الشعور بالتعب.



تحليل ومناقشة النتائج: يبين مقدرة اللاعب على بذل المزيد من الجهد عند الشعور بالتعب وجاءت النتائج كالتالي:

19 لاعبا دائما ما يحاولون بذل المزيد من الجهد عند الشعور بالتعب بنسبة 57.57%، وان 09 لاعبين دائما ما

يحاولون بذل المزيد من الجهد عند الشعور بالتعب بنسبة 27.27%، وان 05 لاعبين نادرا ما يحاولون بذل المزيد

من الجهد عند الشعور بالتعب بنسبة 15.15%.

النتيجة:

نستنتج ان اغلبية دائما ما يحاولون بذل المزيد من الجهد عند شعورهم بالتعب وهذا راجع الى ارادتهم ورغبتهم في

الفوز بالمباراة، بينما نجد مجموعة م اللاعبين أحيانا ما يحاولون بذل المزيد من الجهد لخوفهم من التعرض الى

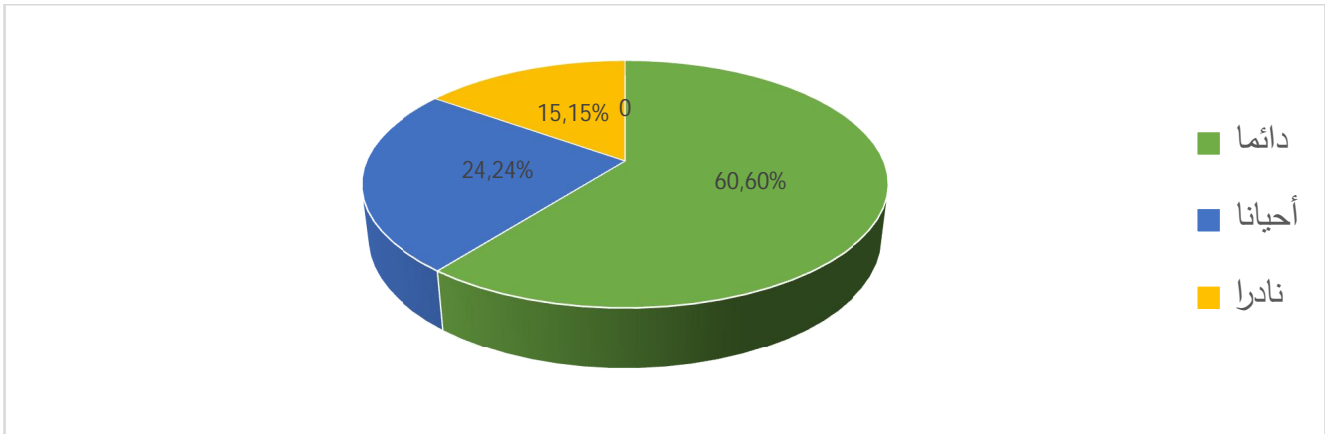
إصابات جراء الجهد الزائد، وبقية من اللاعبين نادرا ما يحاولون ذلك بسبب انهيارهم بدنيا وعدم قدرتهم على بذل

مجهود إضافي عما بذلوه من قبل.

السؤال رقم (17): هل تظل قادرا على بذل جهد أكبر إذا كان الفرق يسير لصالح المنافس؟
الغرض من السؤال: قدرة اللاعب على بذل أكبر جهد له عندما يكون متأخرا في نتيجة المباراة.
الجدول رقم (18): القدرة على بذل أكبر مجهود إذا كان الفرق يسير لصالح المنافس.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
60.60%	20	دائما
24.24%	08	أحيانا
15.15%	05	نادرا
100%	33	المجموع

الشكل رقم (19): يمثل نسبة القدرة على بذل أكبر مجهود إذا كان الفرق يسير لصالح المنافس.



تحليل ومناقشة النتائج:

الجدول رقم (18) يبين القدرة على بذل أكبر مجهود إذا كان الفرق يسير لصالح المنافس وجاءت نتائجه كالتالي: 20 لاعبا يقدرون دائما على بذل أكبر مجهود حتى وإن كان الفرق يسير لصالح النافي بنسبة 60.60%، وأن 08 لاعبين أحيانا ما يستطيعون بذل أكبر مجهود وإن كان الفرق يسير لصالح النافي بنسبة 24.24%، وأن 05 لاعبين نادرا ما يستطيعون إعطاء أكبر مجهود وأن 05 لاعبين نادرا ما يستطيعون إعطاء أكبر مجهود إذا كان الفرق يسير لصالح النافي بنسبة 15.15%.

النتيجة:

نستنتج ان اغلبية اللاعبين ما يظلون قادرين على بذل أكبر جهد حتى وإن كان الفرق يسير لصالح المنافس بسبب إيمانهم بإمكانياتهم وإعدادهم النفسي الجيد قبل المنافسة بدرجة تضمن لهم الفعالية والثبات والتحكم الذاتي في أفعالهم وسلوكياتهم، بما يضمن تحقيق بأقصى مستوى من الإنجازات الرياضية.¹
 اما الفئة الثانية فأحيانا ما يظلون قادرين على بذل أفضل جهد في حالة الخسارة وهذا يرجع الى الفرق الكبير بين المنافسين مما يحبط معنوياتهم، ويجعلهم غير قادرين على بذل المزيد من الجهد، أما الفئة الأخرى فنادرا ما

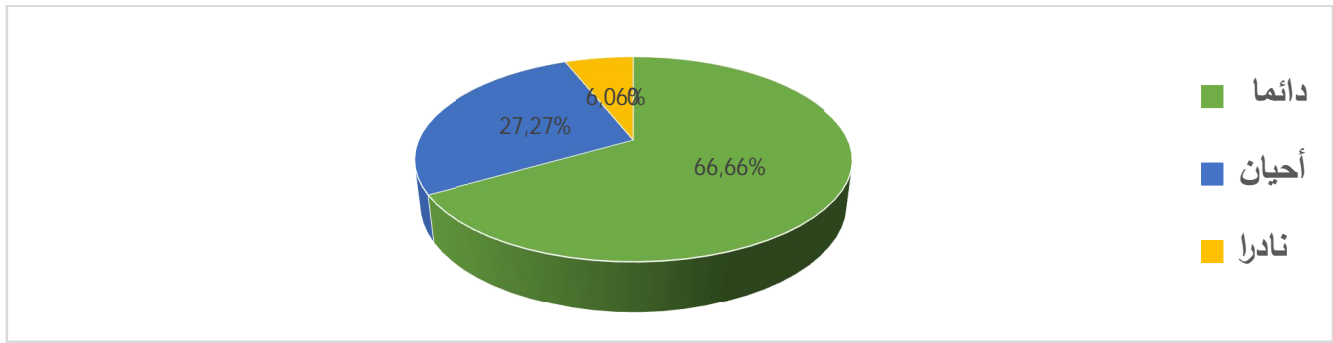
¹ عزت محمود كاشف.. الاعداد النفسي للرياضيين.. ط1.. دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.. ص95

تستطيع تقديم أكبر أداء وهذا راجع الى نقص تحضيرهم النفسي في التعامل مع مثل هذه الحالات ورضوخهم واستسلامهم لنتيجة المباراة ما يشعروهم بالعجز.

السؤال رقم (18): هل تفضل ان تكون متقدما في المباراة بصرف النظر عن المجهود المطلوب؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان اللاعب يفضل ان يكون متقدما في المباراة بصرف النظر عن المجهود المطلوب.
الجدول رقم (19): يبين التقدم في المباراة بصرف النظر عن المجهود المطلوب.

النسب المئوية	العدد	الإجابات
66.66%	22	دائما
27.27%	09	أحيانا
6.06%	02	نادرا
100%	33	المجموع

الشكل رقم (20): يمثل نسبة التقدم في المباراة بصرف النظر عن المجهود المطلوب.



تحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول رقم (19) التقدم في المباراة بصرف عن المجهود المطلوب وجاءت نتائجه كالتالي: 22 لاعبا دائما ما يرغبون التقدم ف بالمباراة بصرف النظر عن المجهود المطلوب بنسبة 66.66%، وان 09 لاعبين أحيانا ما يرغبون التقدم في المباراة بغض النظر عن المجهود المطلوب بنسبة 27.27%، وان لاعبين اثنين نادرا ما يفضلون التقدم في المباراة دون النظر في المجهود بنسبة 6.06%

النتيجة:

نستنتج ان اغلبية اللاعبين دائما يفضلون التقدم في المباراة بصرف النظر عن المجهود المطلوب بسبب تركيزهم على الفوز بالمباراة وتحقيق مصلحة الفريق، اما فئة أخرى فأحيانا ما يفضلون التقدم في المباراة بغض النظر عن المجهود المطلوب وهذا راجع الى أهمية المباراة والظروف المحيطة باللاعبين مثل: قدوم مستكشفين لمعاينة اللاعبين، وبقية اللاعبين نادرا ما يفضلون التقدم في المباراة بصرف النظر عن المجهود المطلوب ومرد هذا الى أنانية اللاعب والتفكير في مصالحه الشخصية قبل مصلحة الفريق.

استنتاج المحور الثالث:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول والأشكال للأسئلة 14، 15، 16، 17، 18، 19 نرى أنه عند شعور اللاعب بالقلق تحدث له عدة تغيرات فيزيولوجية والمتمثلة في التعب، الإرهاق، التعرق الشديد، الآلام في المعدة، إذن نستنتج وفي حدود الدراسة النظرية والتطبيقية والإجراءات الميدانية أن الفرضية الثالثة والتي تتضمن للتغيرات الفيزيولوجية علاقة بقلق المنافسة محققة. وهذا ما أكده صالح عبد الله الزغبى وماجد محمد الخياط ان هناك اعراض جسمية للقلق كآلام المعدة وتصبب العرق وإرتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.¹

أشار كذلك فيصل محمد خير الزراد ان تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب، بل يتعدى ذلك الى النواحي الجسمية، صحيح ان القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي لكن وكما هو معروف فإن الجهاز العصبي (الاعصاب) منتشر في جميع أعضاء الجسم ومسيطر على فعاليته، وعلى هذا الأساس فإن أي ارتكاب في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الاعصاب.²

5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

¹ صالح عبد الله الزغبى، ماجد محمد الخياط.. مرجع سابق، 2011.. ص 85

² فيصل محمد خير الزراد.. مرجع سابق، 1994.. ص 72

5-2-1- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الأولى:

لقلق المنافسة علاقة بالأداء الرياضي للاعبين.

من خلال الدراسات النظرية والدراسات الميدانية التطبيقية ومن خلال توزيع الاستبيان على اللاعبين وجمع المعلومات وجدولتها ومعالجتها عن طريق الوسائل الإحصائية واستخراج النتائج من الجداول الخاصة بتحليل كل سؤال من الأسئلة المطروحة في المحور الأول استخلصنا أنه لقلق المنافسة علاقة بالأداء الرياضي للاعبين كرة القدم وهذا ما تبين من خلال أجوبة اللاعبين على الأسئلة المطروحة في المحور الأول، وهذا ما أكدته "محمد حسن علاوي" في محاضرات تتعلق بتنمية عادات التصور العقلي الجيدة، والعمل على تخفيف رهبة الخصم والمنافسة. من هنا وفي حدود الدراسات النظرية والتطبيقية نجد أن الفرضية الأولى محققة وصحيحة.

5-2-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الثانية:

ليس لقلق المنافسة أثر سلبي على تماسك الفريق اثناء بداية المنافسة الرياضية.

من خلال الدراسات النظرية والدراسات الميدانية التطبيقية ومن خلال توزيع الاستبيان على اللاعبين وجمع المعلومات وجدولتها ومعالجتها عن طريق الوسائل الإحصائية واستخراج النتائج من الجداول الخاصة بتحليل كل سؤال من الأسئلة المطروحة في المحور الثاني استخلصنا أنه ليس لقلق المنافسة أثر سلبي على تماسك الفريق اثناء بداية المنافسة الرياضية وهذا ما تبين من خلال أجوبة اللاعبين على الأسئلة المطروحة في المحور الثاني، وهذا ما يؤكد اللاعبون فمثلاً يرون أن الانضباط الذي يفرضه المدرب والاختلاف بين اللاعبين والعلاقات الاجتماعية بينهم لا تؤثر سلباً على تماسك والأداء الجيد للاعبين، وأن قلق المنافسة لا يؤثر على التعاون والاحترام المتبادل بين اللاعبين فيما بينهم. من هنا وفي حدود الدراسات النظرية والتطبيقية نجد أن الفرضية الثانية محققة وصحيحة.

5-2-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الثالثة:

للتغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على اللاعبين علاقة بقلق المنافسة الرياضية.

من خلال الدراسات النظرية والدراسات الميدانية التطبيقية ومن خلال توزيع الاستبيان على اللاعبين وجمع المعلومات وجدولتها ومعالجتها عن طريق الوسائل الإحصائية واستخراج النتائج من الجداول الخاصة بتحليل كل سؤال من الأسئلة المطروحة في المحور الثالث استخلصنا أنه للتغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على اللاعبين علاقة بقلق المنافسة الرياضية وهذا ما تبين من خلال أجوبة اللاعبين على الأسئلة المطروحة في المحور الثالث، وهذا ما يؤكد اللاعبون فمثلاً وجدنا أن اللاعبين تحدث لديهم تغيرات في الحالة البدنية والفيزيولوجية والشعور بالتعب، الإرهاق والإجهاد البدني وبذل الجهد المتواصل في حالات الشعور بالقلق نتيجة للتخلف في نتيجة وأهمية المنافسة. من هنا وفي حدود الدراسات النظرية والتطبيقية نجد أن الفرضية الثانية محققة وصحيحة.

خلاصة:

من خلال ما تطرق اليه البحث في هذا الفصل ومن خلال تحليل نتائج الاستبيان الموجه للاعبين كرة القدم الذي يدور موضوعه حول علاقة قلق المنافسة بالأداء الرياضي توصل الباحث الى ان قلق المنافسة يؤثر على أداء اللاعبين من حيث الأداء والانفعالات والنتيجة والقدرات البدنية وأن الطريقة والمنهج المتبعان في التدريب والمنافسة من حيث التحضير النفسي والبدني هم الذين يحددون تأثير ونتائج القلق بمختلف جوانبه.

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسات النظرية وما جاء فيها من عرض للمفاهيم المرتبطة بحدود الدراسة المتمثلة في المنافسة الرياضية والقلق الناتج عنها، لاعب كرة القدم ومتطلباته والعوامل المؤثرة عليه، ومن خلال الدراسة الميدانية وتطبيقاتها بتوزيع الاستبيان واستخلاص النتائج وتحليلها، توصلنا إلى الاستنتاجات التي نوضحها في النقاط التالية:

- * لاعبو كرة القدم يتأثر أدائهم المهاري الرياضي بمستوى المنافسة الرياضية.
- * الانضباط الذي يفرضه المدرب يؤثر إيجابا على تماسك الفريق.
- * الاهتمام بجانب العلاقات الاجتماعية داخل الفريق يزيد من تماسك الفريق.
- * القلق يؤثر على الحالة الفيزيولوجية للاعبين اثناء المنافسات الرياضية الهامة.

خاتمة:

إن الاقبال والاهتمام الكبير الذي عرفته كرة القدم الجزائرية في الآونة الأخيرة والبروز الفعال والمعتبر دفعنا الى طرح بعض التساؤلات التي رأيناها تسحب الغموض والحيرة، فإن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو صدفة، بل كانت نابعة من القناعة الشخصية وحب البحث والمعرفة، فقلق المنافسة في بعض الأحيان قد ينعكس سلبا على أداء اللاعبين في فرق القسم الجهوى والذي ينعكس على الفريق الوطني بالصفة نفسها كون فرق الأقسام الجهوية تعد قاعدة مهمة لتحضير اللاعبين للأقسام الأعلى والتي تعتبر بدورها مصدر للاعبي المنتخبات الوطنية.

فمن الأسباب التي تؤثر على أداء لاعبي كرة القدم عامل مهم نابع من الانفعالات النفسية الشائعة عند الفرد الا وهو القلق، ولذا قمنا بهذه الدراسة للتوصل الى حلول نسبية لبلوغ الأهداف المسطرة بطرح مشكلة عامة وأخرى جزئية وشملنا فيها معظم الجوانب القابلة للدراسة، وطرحنا فرضيات رأيناها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل موفق لهاته الظاهرة، فمن خلال تحليلنا ومناقشتنا لنتائج الاستبيان التي وزعناها على مختلف اللاعبين تحققنا من صدق وثبات فرضيتنا.

يمكن القول ان دراستنا لهذا الموضوع قد افادتنا وفي حدود الدراسة التي قمنا بها وهذا لمحاولة تحقيق الهدف المرغوب فيه ومن كل هذا نستنتج ان لقلق المنافسة اثر على الأداء والمهاري داخل الفريق وهذا ليس معناه أنه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على أدائهم إنما توجد أسباب أخرى منها سوء التسيير داخل الفريق وعدم وجود ثقافة كروية.

في الأخير نسأل الله التوفيق والسداد في هذا البحث الذي نتمنى ان يتناوله زملاؤنا في المستقبل بنوع من الدقة والتفصيل.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

- بعد عرض النتائج ومقارنتها بالفرضيات توصلنا الى وضع اقتراحات تتمثل فيما يلي:
- ضرورة وجود محضر نفسي ضمن الطاقم الفني للفريق (اخصائي نفسي رياضي).
 - توفر الطرق العلمية للتحضير النفسي والبدني وذلك لمواجهة القلق وكل الحالات التي تظهر على لاعبي كرة القدم.
 - الاهتمام بالجوانب البدنية والشخصية للاعب كرة القدم.
 - الاهتمام بجانب العلاقات الاجتماعية في الفريق.
 - تنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية الحديثة التي تؤكد ضرورة:
 - * الالتزام بقواعد الشرف الرياضي.
 - * اللعب النظيف الخالي من العنف والعنصرية.
 - * قبول قرارات الحكام.
 - فإنه يصبح من اهم القوى التي تدفع بالرياضي الى الوصول الى اعلى المستويات الرياضية.
 - اهتمام مدربي كرة القدم بالوصول باللاعب الى القلق الميسر والذي له تأثير إيجابي على الأداء.
 - الاهتمام بطرق الاعداد النفسي الطويل والقصير المدى للاعب كرة القدم لما له من أهمية في تهيئة اللاعبين نفسيا لمواقف المنافسات.
 - ضرورة تكوين المدربين تكويننا جيدا خاصة تكوينهم في مجال التحضير النفسي للتعرف على الأساليب العلمية لمواجهة قلق المنافسة.
 - يجب أن يكون التحضير النفسي مخططا تخطيطا جيدا مبرمجا بدقة حسب برنامج المنافسة ولا يكون ظرفيا.
 - إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تهتم بهذا الموضوع وإعطائه أبعادا أخرى وذلك بالتركيز على دراسة الحالات لأنها تعطي وصف أعمق وأدق للمشكلة المدروسة.

- 1- المنجد في اللغة العربية والاعلام.. ط3.. دار المشرق: 1998.
- 2- جبران مسعود.. رائد الطلاب.. ط4.. دار العلم للملايين: بيروت، لبنان، 1979.
- (2) المراجع:
- 3- أبوالعلاء عبد الفتاح، احمد نصر الدين.. فيزيولوجية اللياقة البدنية.. القاهرة، دار الفكر العربي: 2003.
- 4- احمد امر الله البساطي.. أسس وقواعد التدريب الرياضي.. الإسكندرية، مصر، منشأة المعارف: 1998.
- 5- احمد امين فوزي.. مبادئ علم النفس الرياضي.. ط1.. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 2003.
- 6- أسامة كمال راتب.. علم النفس الرياضة، مفهومه وتطبيقاته.. ط2.. القاهرة، دار الفكر العربي: 1997.
- 7- اخلاص محمد الحفيظ.. التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي.. ط1.. القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر: 2002.
- 8- دعي خليفة الفشري وآخرون.. كرة القدم.. الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
- 8- هالة مصطفى إبراهيم.. فيسيولوجية قلق المنافسة الرياضية.. ط1.. دار الوفاء لندنيا للطباعة و النشر: الإسكندرية، 2008.
- 9- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد.. الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث للاعب والمدرّب.. دار الهدى للتوزيع والنشر: 2002.
- 10- حسن السيد ابوعبده.. الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم.. ط1.. مصر، دار الاشعاع الفنية: 2002.
- 11- حنفي محمود مختار.. التطبيق الفكري في تدريب كرة القدم.. ط1.. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1997.
- 12- كمال درويش وآخرون.. الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة القدم.. القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1998.
- 13- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون.. القياس والتقويم وتحليل مباراة كرة اليد.. ط1.. القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر: 2002.
- 18- موفق حيد المولى.. الاعداد الوظيفي في كرة القدم.. القاهرة، دار الفكر العربي: 1999.
- 19- موفق اسعد محمود.. التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم.. عمان، دار دجلة: 2011.
- 20- محمد حسن علاوي.. مدخل علم النفس الرياضي.. ط3.. القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 2001.
- 21- محمد حسن علاوي.. مدخل علم النفس الرياضي.. ط2.. القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1998.
- 22- محمد السيد عبد الرحمان.. دراسات في الصحة النفسية فعالية الذات الاضطرابات النفسية والسلوكية.. ط1.. القاهرة، دار قباء للنشر: 1998.

- 23- محمد حسن علاوي.. علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية.. القاهرة، دار الفكر العربي: 2002.
- 24- محمد حسن علاوي.. سيكولوجية التدريب والمنافسات.. ط3.. القاهرة، دار المعارف: 1998.
- 25- محمد حسن علاوي.. مدخل في علم النفس الرياضي.. ط7.. القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1998.
- 26- محمد حسن علاوي.. الاعداد النفسية في كرة اليد.. ط1.. القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر: 2003.
- 27- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان.. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي.. مصر، دار الفكر العربي: 1987.
- 28- محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.. القاهرة.. مصر.. دار الفكر العربي للطبع والنشر.. 1999.
- 29- محمد عادل.. خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية.. دار النهضة، القاهرة، مصر.. 1995.
- 30- مفتي إبراهيم حماد.. التدريب الرياضي الحديث.. ط1.. مصر، دار الفكر العربي: 2001.
- 31- مفتي إبراهيم حماد.. بناء وتطوير الفريق في كرة القدم المعاصرة.. ط1.. القاهرة، دار الفكر العربي: 1999.
- 32- مفتي إبراهيم حماد.. التدريب الرياضي الحديث.. القاهرة، دار الفكر العربي: 2011.
- 33- مفتي إبراهيم حماد.. أسس التعلم والتدريب والتحليل المصور.. ط2.. مصر، مركز الكتاب للنشر: 1998.
- 34- مروان عبد المجيد إبراهيم.. أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية.. ط1.. مؤسسة الوراق: عمان، الأردن، 2000.
- 35- عزت محمود كاشف.. الاعداد النفسية للرياضيين.. ط1.. دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
- 36- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط11، منشأة المعارف: الإسكندرية، مصر، 2003.
- 37- فاروق السيد عثمان.. القلق وإدارة الضغوط النفسية.. ط1.. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 2001.
- 38- فاطمة عوض صابر، وميرفت على خفاجة، أسس البحث العلمي.. الاسكندرية.. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.. 2002.
- 39- فيصل محمد خير الزراد.. علاج الامراض النفسية والاضطرابات السلوكية.. ط1.. بيروت، دار الملايين: 1994.
- 40- صالح عبد الله الزغبى، ماجد محمد الخياط.. علم النفس الرياضي.. ط1.. الأردن، دار الراية للنشر والتوزيع: 2011.
- 41- رومي جميل.. كرة القدم.. ط1.. بيروت، لبنان، دار النقائض: 1986.
- 42- تامر محسن إسماعيل.. التمارين التطبيقية لكرة القدم.. ط1.. دار الفكر للطباعة والتوزيع: عمان.
- 43- نوار مجيد الطالب كمال لويس.. علم النفس الرياضي.. ط2.. دار الفكر العربي.

(3)المجلات العلمية:

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

(4) الدوريات والمنشورات العلمية:

45- سيقموند فرويد.. الكف و العرض والقلق..ترجمة عثمان تيجاني..ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1980.

(5) المذكرات:

46- طاهر مجاهدي..التدريب المهني واثره على الأداء.. رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة الجزائر،2002.

47- إسماعيل الصادق..العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم (فئة اشبال)، رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2008.

(ب)باللغة الأجنبية:

1-المصادر:

1-norbertsillam:dictionnaire usuel de psychologie. Edition boroas.1992.

2-المراجع:

2- cloudebayor.- l'enseignement des jeunes sportifs.- 8ed.- Edition vingot. Paris. 1982.

المُلْحَقُ الأوَّلُ

الاسْتِثْنَاءَاتُ

استمارة استبيان للاعبين كرة القدم

دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية البويرة - صنف أكابر -

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات شهادة ليسانس في علم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان:

" قلق المنافسة وتأثيره على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم "

وبصفتكم لاعبين لفرق كرة القدم بالولاية والأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات والحقائق في هذا الموضوع،
برجو منكم الإجابة على من أسئلة هذا الاستبيان بكل صدق وموضوعية قصد مساعدتنا في إنجاز هذا البحث
بهدف إثراء البحث العلمي.

ملاحظة:

الرجاء منكم قراءة الأسئلة ثم وضع علامة (x) في الخانة المناسبة،.....وشكرا.

المحور الأول:

السؤال (01):

1- هل التخوف من الخصم يؤدي الى ظهور القلق لديك وينعكس سلبا على أدائك أثناء المنافسة؟

دائما

أحيانا

نادرا

السؤال (02):

2- إذا كنت في حالة إثارة شديدة أثناء بداية المنافسة، هل تعرف ماذا تفعل لتصبح هادئا؟

دائما

أحيانا

نادرا

السؤال (03):

3- عندما تقترب المنافسة، هل تستطيع التركيز ولا يوجد شيء يعيق انتباهك؟

دائما

أحيانا

نادرا

السؤال (04):

4- عند المنافسات المهمة، هل تتترفز عند مواجهة المعوقات والمشكلات؟

دائما

أحيانا

نادرا

السؤال (05):

5- إذا ضايقتك أحد اثناء المنافسة، هل يؤثر ذلك على أدائك؟

دائما

أحيانا

نادرا

السؤال (06):

6- هل تفضل الاحماء للمنافسة الهامة دون التحدث مع الاخرين؟

دائما

أحيانا

نادرا

المحور الثاني:

السؤال (07):

1- عندما يفرض المدرب الانضباط داخل الفريق، هل ترى بأن ذلك يؤثر ايجابا في تماسك الفريق؟

دائما

أحيانا

نادرا

السؤال (08):

2- هل الشجار والاختلاف بين اللاعبين اثناء المنافسة يؤدي الى تشتت الفريق؟

دائما

أحيانا

نادرا

السؤال (09):

3- هل ترى بأن الاهتمام بجانب العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين له دور في تحسين الأداء ناديكم؟

دائما

أحيانا

نادرا

السؤال (10):

4- هل العلاقة الجيدة القائمة بين اللاعبين لها دور في تحسين الأداء في ناديكم؟

دائما

أحيانا

نادرا

السؤال (11):

5- هل قلق المنافسة يؤثر على الاحترام المتبادل بين اللاعبين؟

دائما

أحيانا

نادرا

السؤال (12):

6- هل القلق اثناء بداية المنافسة يؤثر على التعاون بين اللاعبين؟

دائما

أحيانا

نادرا

المحور الثالث:

السؤال (13):

1- هل تحاول بذل المزيد من الجهد عند الشعور بالتعب اثناء المنافسة الرياضية؟

دائماً

أحياناً

نادراً

السؤال (14):

2- هل تطرأ عليك تغيرات في حالتك البدنية اثناء المنافسة الرياضية؟

دائماً

أحياناً

نادراً

السؤال (15):

3- هل قلق المنافسة يؤثر على حالتك البدنية؟

دائماً

أحياناً

نادراً

السؤال (16):

4- هل تدفعك نتيجة المباراة الى بذل المزيد من الجهد؟

دائماً

أحياناً

نادراً

السؤال (17):

5- هل تظل قادراً على بذل جهد أكبر إذا كان الفرق يسير لصالح المنافس؟

دائماً

أحياناً

نادراً

السؤال (18):

6- هل تفضل ان تكون متقدماً في المباراة بصرف النظر عن المجهود المطلوب؟

دائماً

أحياناً

نادراً

Résumé de recherche:

Résumé: relation préoccupation concurrence performance sportive dans le football.
Objectif: aider les joueurs à surmonter le phénomène de l'angoisse et de fournir des informations adéquates sur le phénomène.

Le problème de la recherche: Quelle est la relation entre la performance sportive des problèmes de concurrence les joueurs de football?

Hypothèses de recherche:

- N'est-ce pas un sujet de préoccupation pour l'impact négatif sur la cohésion de l'équipe de compétition pendant le début de la compétition sportive.
- Le souci de compétition relation de la performance sportive pour les joueurs.
- Les changements physiologiques qui se produisent sur les joueurs portent sur la relation de concurrence.

Exemple: L'échantillon a été choisi de façon délibérée a atteint les 33 joueurs.

La sphère humaine: Nous avons choisi de déguster nos clubs, Bouira, MC, Hamzawih Ain Bassam, étoile de sports beer Gbalo, nous avons pris de chaque équipe 11 joueurs.

Domaine spatial: La recherche au niveau de trois clubs de la Wilaya de Bouira pour le département régional "Classe sénior" Ils sont respectivement:

- **MC Bouira:** stade Said BOUROUBA.
- Hamzawih Ain Bassam: Zerrougui Abdul-Kader.
- Star Beer Gbalo: Fayed alhadj

Domaine temporel: le côté théorique (Février, Mars, Avril) - le côté pratique (mai).

Approche: la nature de l'objet étudié est de déterminé par le type d'approche, il nous a demandé de suivre l'approche descriptive.

Questionnaire: Le questionnaire comprenait 18 questions des lecteurs spéciaux où nous avons adopté dans cette forme de questions fermées et limitées. Les résultats **obtenus:** que l'anxiété est un sentiment de santé mentale et physique qui caractérise n'importe quel joueur lors d'une compétition sportive, ce qui est différent de l'effet de cette préoccupation d'un niveau à un autre et d'un joueur à une autre performance, en fonction de l'importance de la concurrence et le résultat, la pression et l'état matrimonial qui les ont, et est associée à plusieurs considérations intensification de la concurrence Sport font tous les acteurs de la pratique sous une grande pression, en particulier les joueurs et il affecte la concurrence concernent les joueurs diminue les performances.