

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
لتخصص: تدريب رياضي

مدى تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم
أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال

دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة للقسم الشرفي "صنف أشبال"

إشراف الأستاذ:

كح حاج أحمد مراد

إعداد الطلبة:

كح عماري علاء الدين

كح عياش محمد لمين

السنة الجامعية: 2013 / 2014

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

(....ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمي علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه
وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين) سورة النمل الاية 19

" لنن شكرتم لأزيدنكم " سورة إبراهيم

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، و الشكر على جزيل نعمه و وقوفا عند قوله عليه
الصلاة والسلام: من لم يشكر الناس لم يشكر الله

نتقدم بالشكر الخالص إلى أستاذنا الفاضل المشرف على هذه المذكرة حاج أحمد مراد الذي لم يبخل
علينا بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث كما نشكره على جديته ودقته في العمل ونتمنى له
التوفيق والنجاح

كما لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا وخاصة : الدكتور بوحاج مزيان، الأستاذ رامي
عز الدين، زاوي عبد السلام، مزارى فاتح، ميهوبي رضوان، بن عبد الرحمان سيدعلي،

وإلى كل من ساعدنا في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد و لو بكلمة أو دعاء وفي الأخير
نتمنى من الله أن يرشدنا إلى سواء السبيل و يحقق هدفنا النبيل فان أصبنا فمن الله و إن أخطأنا
فمن الشيطان

علاء الدين - محمد أمين

إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله و على اله ومن والاه:

الحمد لله الذي وفقني في انجاز هذا العمل، فلا هادي إلا هو ولا موفق سواه

أما بعد : اهدي ثمرة جهدي هذه

إلى التي تحت أقدامها الجنان ويرضاها يرضى خالق الأكوان
إلى ينبوع الحب والحنان زهرة العطف و مصدر الاطمئنان

إلى أعلى من في الوجود أُمي الغالية أطل الله في عمرها

إلى الذي كان دوما إلى جانبي صاحب الفضل و مصدر الرعاية

إلى الذي لا يسعني إلا أن أقف أمامه احتراما و عرفانا و طاعة و حبا

إلى من أخلصت له دعواتي والدي الغالي أطل الله في عمره

إلى من كانوا ولا زالوا سند لي في الحياة أخواتي : سمية أسماء أمينة مرام

إلى صديقي وأخي في الله: عبد الرحمان عبد الله

إلى جدتي أطل الله في عمرها الغالية .. إلى جميع أخوالي وخالاتي .. وإلى أبنائهم ..

إلى أعمامي وعماتي .. وأبنائهم ..

إلى أصدقائي المخلصين: رايح، أعر، محمد أمين، علاء، أسامة، لمين، أنيس، حكيم

لخضر، وليد، سليمان، عبد الرحيم، سامي، إسلام، هشام، علي، حمزة

إلى كل الزملاء والأصدقاء الذين شاركوني الحياة الجامعية: سيدعلي، مختار، فيصل

صديق، فاتح، فتحي، حمزة، حليم، موسى، لمين، أمين، عبد الحق، محمد، نسرين

إلى كل من أحببتهم وأحبوني.. إلى كل من ذكرهم لساني ولم يذكرهم قلبي..

إلى كل من اتسع لهم صدري ولم تتسع لهم صفحتي.

علاء الدين

إهداء

بسم الله و الصلاة والسلام على رسول الله:

الحمد لله الذي وفقني في انجاز هذا العمل، فلا هادي إلا هو و لا موفق

سواه...أما بعد :

اهدي ثمرة جهدي هذه:

التي علمتني كيف أتخطى الصعاب و ماسي الزمن.

إليك يا أمي الغالية أطال الله في عمرك

إلى الذي زرع في نفسي بذور التحدي.

إلى الذي لم يبخل يوماً في تزويدي بكل ما اطلب إليك يا أبي العزيز أطال الله في عمرك .

إلى من كانوا و لا زالوا سند لي في الحياة أخواتي : وليد، سيد علي، منير، منال، أسماء

،حنان، سعيدة و عماد

إلى جدي أطال الله في عمرها .. إلى جميع أخوالي وخالاتي .. وإلى أبنائهم ..

إلى أعمامي و عماتي .. وأبنائهم..

إلى أصدقائي المخلصين : حكيم، سيف، يوسف، يوسف، بلال، هيثم، زكي، احمد، أمين

علاء الدين، خالد، هشام، علي، حميد، سعيد، شريف.

إلى كل الزملاء و الأصدقاء الذين شاركوني الحياة الجامعية

عيسى، مختار، سيدعلي، حلیم، عبد الحق، فاتح، حمزة، نسرین، كريمة، سامية، نورة،

ليلي، نسيمه، صباح، بشرى، إشراق، أمينة، آسيا، هاجر

إلى كل من أحببتهم وأحبوني.. إلى كل من ذكرهم لساني ولم يذكرهم قلبي ..

إلى كل من اتسع لهم صدري ولم تتسع لهم صفحتي .

محمد أمين

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
ا	❖ شكر وتقدير
ب	❖ إهداء
ث	❖ محتوى البحث
ر	❖ قائمة الجداول
ز	❖ قائمة الأشكال
س	❖ ملخص البحث
ش	❖ مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- أسباب اختيار الموضوع
03	4- أهمية البحث
03	5- أهداف البحث
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث
06	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم

الجانب النظري

الفصل الأول: القلق في المنافسة الرياضية

11	❖ تمهيد
12	1-1 تعريف القلق
12	2-1 مفهوم القلق
13	3-1 انواع القلق
14	4-1 مستويات القلق
14	5-1 مكونات القلق
15	6-1 اعراض القلق
15	7-1 العوامل المسببة للقلق
19	8-1 علاج القلق
20	9-1 القلق في المجال الرياضي
20	1-9-1 مفهوم القلق التنافسي في المجال الرياضي
20	2-9-1 تأثير القلق في المجال الرياضي
21	10-1 صنف حالات قلق المنافسة الرياضية
21	11-1 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
22	1-11-1 التعرف على نوع القلق جسمي - معرفي للمميز للرياضي

22	1-11-2 التعرف على مستوى القلق الملائم
23	1-12 الخريطة المعرفية للقلق
24	❖ خلاصة
الفص الثاني: كرة القدم	
26	❖ تمهيد
27	1-2 تعريف كرة القدم
27	2-2 نبذة تاريخية عن كرة القدم
28	2-3 التسلسل التاريخي لكرة القدم
28	2-4 كرة القدم في الجزائر
29	2-5 مدارس كرة القدم
30	2-6 المبادئ الأساسية في كرة القدم
30	2-7 صفات لاعب كرة القدم
31	2-7-1 الصفات البدنية
31	2-7-2 الصفات الفيزيولوجية
32	2-7-3 الصفات النفسية
32	2-8 قواعد كرة القدم
33	2-9 قوانين كرة القدم

35	10-2 طرق اللعب في كرة القدم
37	❖ خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة المتوسطة 15-18	
39	❖ تمهيد
40	1-3 مفهوم المراهقة
40	2-3 تعريف المراهقة
41	3-3 تحديد مراحل المراهقة
42	4-3 خصائص المراهقة المتوسطة 15-18
42	1-4-3 الخصائص الجسمية
42	2-4-3 الخصائص الاجتماعية
43	3-4-3 الخصائص العقلية
43	4-4-3 الخصائص النفسية
43	5-4-3 الخصائص الانفعالية
43	5-3 أنماط المراهقة
44	6-3 مشاكل المراهقة
46	7-3 القلق عند المراهقين
47	8-3 حاجيات المراهق

49	9-3 أهمية مرحلة المراهقة
49	10-3 نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهق
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
53	❖ تمهيد
54	1-4 الدراسة الاستطلاعية
54	2-4 المنهج المتبع
54	3-4 متغيرات البحث
54	1-3-4 المتغير المستقل
54	2-3-4 المتغير التابع
55	4-4 المجتمع
55	5-4 العينة
55	6-4 مجالات البحث
55	1-6-4 المجال البشري
55	2-6-4 المجال الزماني
55	3-6-4 المجال المكاني
55	7-4 أدوات البحث

57	4-8 الأسس العلمية للأداة
59	4-9 الوسائل الإحصائية
60	❖ الخلاصة
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
62	❖ تمهيد
63	5-1 عرض و تحليل النتائج
66	5-2 مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات
67	❖ خلاصة.
68	الاستنتاج العام.
69	❖ الخاتمة.
70	اقتراحات وفروض مستقبلية.
71	البيبلوغرافيا
	الملاحق.
01	الملحق رقم (01).
02	الملحق رقم (02).

قائمة الجداول

الورقة	العنوان	الرقم
63	يمثل درجات القلق المعرفي مع نتائج الملاحظة لمستوى الاداء لبعض اللاعبين	01
64	يمثل درجات القلق البدني ونتائج الملاحظة لمستوى الأداء لبعض اللاعبين	02
65	يمثل درجات بعد الثقة بالنفس مع نتائج الملاحظة لمستوى الأداء لبعض اللاعبين	03

قائمة الأشكال

الورقة	العنوان	الرقم
18	شكل رقم 01: الفهم الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على أداء الرياضي	01
18	شكل رقم 02: الفهم الصحيح للأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على أداء الرياضي	02
23	شكل رقم 03: يمثل الخريطة المعرفية للقلق	03

ملخص البحث

استهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية صنف أشبال، من خلال دراسة للأبعاد الثلاثة لقلق المنافسة (القلق المعرفي، القلق البدني و الثقة بالنفس)، و قد مجتمع (شملت عينة البحث على 60 لاعبا من صنف الأشبال لأربع فرق تنشط في القسم الشرفي لولاية البويرة).
(عينة البحث

انتهج الطالبان المنهج الوصفي من خلال إخضاع عينة البحث لمقياس حالة قلق المنافسة المكون من ثلاثة محاور و تم استخدام المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون .

أظهرت النتائج وجود أثر سلبي للقلق المعرفي و البدني على مستوى أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال، أي كلما ارتفع مستوى البعدين (القلق المعرفي و البدني) انخفض مستوى أداء اللاعبين ، في حين كان لبع الثقة بالنفس أثر ايجابي على مستوى أداء اللاعبين

و عليه خرج الطالبان بالافتراضات التالية:

- 1- يجب على المدرب معرفة نوع القلق الذي يتعرض له اللاعبون لمعرفة الحلول المناسبة
- 2- إتاحة الفرصة للاعبين لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة وبعض التدريبات الاسترخاء والتصور الذهني لتخفيف من القلق المعرفي
- 3- يجب على اللاعبين ممارسة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من أجل التخفيف من القلق الجسدي
- 4- يجب على المدرب أن يستخدم الوسائل والأساليب التي يستطيع بها أن يصل بدرجة انفعال اللاعب إلى المستوى الذي يمكنه من أن يخرج أفضل ما لديه
- 5- ضرورة تواجد أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

الكلمات المفتاحية:

القلق، الأداء الرياضي، المنافسة الرياضية، صنف الأشبال.

المقدمة

تعتبر الدراسة في موضوعات التربية البدنية الرياضية، واسعة ومتشعبة ومتداخلة مع العديد من الفروع العلمية الأخرى، فمن الصعب الإلمام بها جميعا لذا ففي دراستنا هذه التي أدرجناها ضمن مذكرة تخرجنا، لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية حاولنا فيها أن نبرز ولو بأقل قدر ممكن مدى تأثير القلق على مستوى الأداء الرياضي، مع اعتبار مسبق أن علم النفس يعد من بين العلوم الحديثة، بحيث أصبح كمساند أساسي لفهم العديد من المشكلات، التربوية والاجتماعية، والصحية وغيرها من المشكلات، بما فيها الرياضية. كما ترمي الرياضة إلى التخفيف من التوترات والضغوطات النفسية والسلوكيات العدوانية للاعبين في معظم الرياضات كرياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين الرياضات الأكثر شعبية والتي شهدت تطورا كبيرا خلال السنوات الأخيرة، هذا التطور جاء نتيجة توفر مجموعة من العوامل ساهمت في الرفع من مستوى الانجاز الرياضي الفردي والجماعي للاعبين كرة القدم، هذا ما دفع بالعديد من الباحثين والمختصين في كرة القدم للبحث من أجل الرفع من مستوى الانجاز الرياضي، حسب J.weineck: «الإنجاز الرياضي يمثل درجة التطور الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجل في إطار معقد، وهو مرتبط بمجموعة من العوامل منها اللياقة البدنية، القدرات المهارية، الخطئية والعوامل النفسية»⁽¹⁾.

ويعتمد تطور الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم على عمليات الإعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها وفق الأسس العلمية المستمدة من مختلف العلوم الطبيعية والإنسانية، والتي تساهم في تطوير اللياقة البدنية، وتعمل على تنمية وتحسين المهارات الحركية والقدرات الخطئية والمهارات النفسية، حيث أن الأداء الرياضي العالي ما هو إلا مؤشر لنجاح مختلف عمليات الإعداد حسب Astrand: «إن اللياقة البدنية والأداء البدني إنما يرتبطان بقدرة الفرد على إنتاج الطاقة واستخدامها في العمليات الهوائية واللاهوائية، وكذا في الأنشطة التي تتطلب التوافق العضلي العصبي والقوة العضلية، مع مراعاة ما يحيط بهذه العوامل من أسس اجتماعية ونفسية (كالدوافع)»⁽²⁾ وعلى هذا الأساس يعتبر الجانب النفسي أحد أهم العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي، لذا يجب تحضير اللاعب جيدا من الناحية النفسية حتى يعطي أفضل ما لديه من قدرات بدنية، مهارية وتكتيكية، ومن مهام التحضير النفسي إبعاد الرياضي عن كل مظاهر القلق التي قد تؤثر سلبا على أداء الرياضي خاصة بالنسبة للاعب الناشئ الذي يمر بمرحلة صعبة ألا وهي مرحلة المراهقة، وهذه الأخيرة (المراهقة) تعتبر من المراحل الأساسية في حياة الإنسان كونها تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل الناشئ سريع التأثر قليل الصبر والاحتمال والتي تؤدي إلى القلق

1- Jürgen. Weineck : Manuel d'entraînement, 4ème ed, vigot., Paris 1997, p:17

2- إبراهيم أحمد سلامة . المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية. ليبيا طرابلس: 1999. ص23.

والقلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الرياضي كشيء ينبعث من داخله، كما يعتبر من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين أثناء المنافسة⁽¹⁾.

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين⁽²⁾، ولقد أسفرت بعض نتائج الدراسات السابقة المهتمين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي انه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل للأداء الرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له، بينما يؤدي نفس مستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

وتكمن أهمية هذا الموضوع في توضيح بعض المفاهيم الرئيسة للقلق وتأثيرها على لاعبي كرة القدم صنف أشبال وأيضا مساهمة في تخفيف ومعالجة من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم من اجل تقديم أداء أفضل خلال المنافسات الرياضية.

ولهذا كان موضوع بحثنا هو: مدى تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال للقسم الشرفي لولاية البويرة.

تأسيسا على ما تقدم جاءت هذه الدراسة النظرية والتطبيقية في بابين الأول نظري عنوانه بالجانب النظري حاولنا فيه جاهدين التطرق إلى موضوع القلق في المنافسة، وكل ما يتعلق به من أنواع القلق ومكوناته وأعراضه ومستوياته كفصل أول، تلاه الفصل الثاني الخاص بكرة القدم حيث ذكرنا فيه المتطلبات الأساسية لكرة القدم وإعطاء صورة عامة عن هذه الرياضة الجماعية التي تتميز بشعبية كبيرة لما تحمله من إثارة وحماس في المنافسات الرياضية، لنكمله بالفصل الثالث بالمرافقة وتناولنا فيه تعريف المرافقة، أنماط المرافقة، خصائص المرافقة، مشاكل المرافقة، أما الباب الثاني عنوانه بالجانب التطبيقي الذي اختص بمنهجية البحث وعرض ومناقشة النتائج فاشتمل على فصلين مكملين أحدهما سميناه بمنهجية البحث والإجراءات الميدانية، والأخر قسمناه إلى جزئين رئيسيين خصص الأول بعرض النتائج وفقا للبعد الكمي، أما الثاني فجاء ليحلل ويناقش النتائج في ضوء فرضيات البحث، ويسبق الباب النظري والتطبيقي فصل التعريف بالبحث الذي أردناه مدخلا تمهيديين لدراستنا منه ننطلق وإليه نعود بحكم ما احتوى عليه من عناصر مهمة كالخلفية النظرية للبحث، أهميته، وأهدافه، كما تطرقنا فيه بشيء من التفصيل إلى أهم المصطلحات والمفاهيم رفعا للالتباس وإزالة للغموض الذي قد يكتنف تناولها في بعض الميادين الأخرى.

¹ - محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي. ط3. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2002، ص 379

² - محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي، نفس المرجع، ص 402

1- الإشكالية:

تعتبر الرياضة نظام اجتماعي كبير، وهي واقع ملموس في حياتنا يحدث فيها كل أنماط السلوك التي تحدث في الحياة العادية، فمن الخطأ أن ننظر إليها أنها تنمية للقدرات الجسمية للفرد فحسب، وإنما تتعدى ذلك المجال، فهي تلعب دورا كبيرا في تحسين القدرات النفسية والحركية للفرد، كما ترمي الرياضة إلى التخفيف من التوترات والضغوطات النفسية والسلوكيات العدوانية للاعبين في معظم الرياضات كرياضة كرة القدم⁽¹⁾

فلقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي ويعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، حيث اعتبر علماء النفس الرياضي حالة القلق سلاحا ذو حدين إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وباعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي خاصة عند اللاعبين المراهقين.

وتعد مرحلة المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات وعلى كل المستويات، وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع وقلة التوافق العضلي العصبي⁽²⁾ بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم كما تتصف هذه المرحلة بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثر قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق.

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف التي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية⁽³⁾، وتعد لعبة كرة القدم من الفعاليات الرياضية الجماعية المنظمة التي يحتاج فيها اللاعب إلى حالة نفسية جيدة في مواجهة المنافسة الرياضية كما أن كثرة المواقف المتغيرة وكثرة الخطط الدفاعية والهجومية وتعدد المهارات الحركية وتنوعها ونتيجة لاعتراض الخصم والاحتكاك الجسمي المستمر بين اللاعبين طيلة شوطي المباراة أصبحت هذه اللعبة ذات سمة كفاحية تثير التهيج النفسي المستمر وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين، وانطلاقا من صعوبة هذا المشكل وتعدد أسبابه، ومما سبق يمكننا طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

ما مدى تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال؟

التساؤلات الفرعية:

- ❖ هل للقلق المعرفي أثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟
- ❖ هل للقلق البدني أثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟
- ❖ هل لبعد الثقة بالنفس أثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال أثناء المنافسة الرياضية؟

1- إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي. الاجتماع الرياضي. مركز الكتاب للنشر: ط1. مصر. 2001. ص29

2- فؤاد بهي السيد. الأسس النفسية للنمو. دار الفكر العربي: مصر، القاهرة. 1997. ص 272- 275

3- محمد حسن علاوي. مرجع سابق. 2002 ص 402

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الجزئية:

- ❖ للقلق المعرفي أثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- ❖ للقلق البدني أثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- ❖ لبعد الثقة بالنفس أثر على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال.

3- أسباب اختيار الموضوع:

من بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:

- ❖ الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.
- ❖ توضيح بعض المفاهيم الرئيسة للقلق وتأثيرها على لاعبي كرة القدم.
- ❖ معرفة نوع ودرجة ومستوى القلق وبالتالي تسهل مهمة تحضير وتهيئة اللاعبين لخوض المنافسات من دون مركب نقص.
- ❖ لفت الانتباه إلى الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عمليات التدريب.

4- أهمية البحث:

إن موضوع البحث الذي نحن بصدد القيام به يكتسي أهمية كبيرة في مجال النشاط الرياضي فإذا كانت معظم الدراسات والبحوث التي تتناول موضوع التربية البدنية تختصر فقط على الجانب البدني المورفولوجي للاعب وتهمل الجوانب الاجتماعية والنفسية (كالقلق) جعلتنا نسلط الضوء على هذه الأخيرة باعتبارها تلعب دوراً في تنمية شخصية الفرد وتحقيق توازنه الانفعالي.

وكذلك محاولة الكشف عن تأثير مختلف الانفعالات (القلق) التي تصاحب الرياضي المراهق، قبل المنافسة الرياضية التي تعيقه في أداء نشاطه الرياضي، مما يسبب له الارتباك وانعدام التوازن النفسي مما يؤثر على أدائه التقني والمهاري أثناء المنافسة.

ومن خلال بحثنا هذا حاولنا أن ندرس ظاهرة القلق أثناء المنافسة لما لها من أهمية بالغة في تحسين مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب وبالتالي جذب أنظار واهتمام المرربين والمدربين للعمل على الارتقاء بمستوى نتائج الرياضيين من خلال تجنب ظهور حالة القلق بل والتحكم فيه لجعله عاملاً إيجابياً بدلاً من اعتباره ظاهرة سلبية

5- أهداف البحث:

تتمثل أهم أهداف في ما يلي:

- ❖ معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أشبال.
- ❖ معرفة مدى تأثير القلق المعرفي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- ❖ معرفة مدى تأثير القلق البدني على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- ❖ معرفة مدى تأثير بعد الثقة بالنفس على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

6-1- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: وهي رسالة ماجستير من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بدالي إبراهيم الجزائر سنة 2001/2000 من إعداد الأستاذ: إسماعيل مقران تحت عنوان: "مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسة الرسمية"

وقام الباحث بطرح التساؤلات التالية:

❖ إلى أي مدى يمكن اعتبار القلق ذو التأثير سلبي على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية ذات المستوى العالي؟.

❖ ما هي مستويات ومصادر ودرجة القلق ذات التأثيرات السلبية على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية العالية المستوى؟

على ضوء هذه التساؤلات قام الباحث بافتراض حلول مسبقة لها وكانت كالتالي:

❖ التأثير السلبي للقلق لدى اللاعبين قبل وأثناء المنافسات، يرجع إلى ظهور مستويات حالة القلق لديهم

❖ يعزى وجود القلق المعرقل لأداء اللاعبين إلى وجود المؤشرات المؤثرة على الحالات النفسية لديهم قبل وأثناء المنافسات الرسمية لديهم.

❖ لمؤشر نقص إمكانيات التحضير دور فعال في إحداث حالة قلق المنافسة لدى اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية.

ويمكن حصر أهداف هذا البحث الخاصة في كونه عبارة عن دراسة للجانب النفسي للفرد بصفة عامة وتدهور مردود الرياضي بالخصوص إذا لم يتمكن من السيطرة على متغيراته التي يمكن حصرها فيما يلي:

❖ كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها.

طبيعة هذه الدراسة فرضت على الباحث استعمال المنهج الوصفي لتجميع البيانات والمعلومات اللازمة عن الظاهرة أما الأدوات المستعملة لقياس مدى صحة هذه الفرضيات فتمثلت فيما يلي:

❖ قائمة تقييم الذات.

❖ مقياس القلق المعوق.

❖ بناء استبيان لاستقصاء وجمع البيانات المناسبة لخدمة البحث

وطبق الباحث الأدوات السابقة على عينة منتظمة متجانسة ممثلة في المنتخب الوطني لكرة اليد، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

توصل إلى أن لاعبي كرة اليد للفريق الوطني أكابر رجال لم يكونوا في كل مستواهم خلال مشاركتهم في الأولمبياد الإفريقية، وهذا راجع إلى عامل الضغط النفسي خلال المقابلات، وخاصة إهمال الجانب السيكولوجي إلى جانب التحضير التقني في الملعب.

6-2- الدراسات المشابهة:

6-2-1- الدراسة الأولى: وهي مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس من إعداد الطلبة: عبد القادر شيباني، نور الدين مزاري، فريد بن مداسي، تحت عنوان (أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة)، وهي دراسة ميدانية من جامعة المسيلة سنة 2008/2007.

تمثلت فرضيات البحث فيما يلي:

- ❖ إهمال التحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة.
 - ❖ للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
 - ❖ لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.
- على ضوء هذه الفرضيات رسم الباحث الأهداف التالية:
- ❖ معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
 - ❖ معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
 - ❖ مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
 - ❖ توعية المسؤولين إلى ضرورة توفر الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.
- وطبيعة هذه الدراسة فرضت على الباحث استعمال المنهج الوصفي من أجل وصف الظواهر النفسية لدى اللاعبين وكشف جوانب القوة والضعف فيها، أما عن عينة الدراسة فقد كانت من القسم الشرفي لكرة القدم بالمسيلة "صنف أشبال" بطريقة عشوائية وتمثلت في عينتين العينة الأولى للمدربين وشملت على 10 مدربين والعينة الثانية للاعبين وشملت على 40 لاعبا.

أما الأدوات المستعملة في البحث:

فقد استعان الباحث باستمارة الاستبيان لجمع المعلومات، كما استعان الباحث بأدوات التحليل الإحصائي مثل (المتوسط الحسابي، النسب المئوية)، وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- ❖ إهمال التحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة.
- ❖ للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- ❖ لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم وعليه فقد تأكد من صحة الفرضيات الثلاثة.

6-2-1- الدراسة الثانية: وهي مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس من إعداد الطلبة: رومان الأخضر، بن علي

مصطفى تحت عنوان (تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين في كرة القدم قبل المنافسة الرياضية) وهي دراسة ميدانية من جامعة قاصدي مرباح بورقلة سنة 2012/2011 حيث طرح الباحث إشكالية تضمنت التساؤل الرئيسي التالي: ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم قبل المنافسات الرياضية؟ وللقام بهذه الدراسة اقترح الباحث فرضيتان:

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

تمثلت أهم أهداف البحث فيما يلي:

❖ معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

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

❖ توعية المسؤولين إلى ضرورة توفر الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

وبالنسبة للمنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي وفيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد اعتمد على استمارة الاستبيان وهو عبارة عن نوعين من الأسئلة مخصصة للاعبين أسئلة معرفية وأخرى تتعلق بالجانب الجسمي، أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية شملت على 40 لاعب.

من خلال الدراسة الميدانية توصل الباحث إلى النتائج التالية:

❖ إهمال التحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة.

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

6-3- التعليل على الدراسات: من خلال الدراسات السابقة والمثابفة نستنتج أهم النقاط المشتركة:

6-3-1- الدراسة السابقة:

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي لجمع المعلومات عن الظاهرة، كما استعان بالأدوات التالية:

❖ قائمة تقييم الذات وهو مقياس تم استخدامه كأداة عملية في البحث لقياس حالة قلق المنافسة عند اللاعبين.

❖ المتوسط الحسابي.

6-3-2- الدراسات المثابفة:

❖ الدراسة الأولى:

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي من أجل وصف الظواهر النفسية عند اللاعبين، أما عينة

البحث فكانت بطريقة عشوائية، كما استعان الباحث على الأدوات الإحصائية والمتمثلة في المتوسط الحسابي.

❖ الدراسة الثانية:

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي، أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية.

6-4- نقد الدراسات:

من خلال الدراسات التي تم عرضها وما لفت انتباهنا هو تركيز هذه الدراسات عن الأسباب والمصادر التي

تؤدي إلى ظهور القلق ومن هذا المنطلق ارتأينا في دراستنا هذه إلى معرفة نوع ودرجة ومستوى القلق الذي يتعرض

له اللاعبون أثناء المنافسات الرياضية وبالتالي تسهيل في مهمة تحضير وتهيئة اللاعبين لخوض المنافسات من

دون مركب نقص، وهذا من خلال صياغة فرضيات من قائمة حالة قلق المنافسة (لراينز مارتينز) حيث تتضمن

هذه القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.

7 تحديد مصطلحات البحث:

7-1- تعريف القلق:

7-1-1- تعريف لغوي:

❖ قلق: قلقل الشيء: حركه.

❖ قلق: قلقاً: اضطرب وانزعج.

❖ القلق: المضطرب والمنزعج.(1)

7-1-2- تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية(2).

7-1-3- تعريف إجرائي:

هو حالة توتر شامل ومستمر، نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، وبصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسمية.

7-2- تعريف المنافسة:

7-2-1- تعريف لغوي:

المنافسة هي مصدر لفعل "نافس"، ونافس الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر(3)

7-2-2- تعريف اصطلاحي:

هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن القدرات من ينازلهم(4)

7-2-3- تعريف إجرائي:

إن كلمة المنافسة تتضمن الهدف النهائي لمختلف الأنشطة البدنية، فبدونها تفقد الرياضة مميزات الخاصة، فإن المنافسة هي شكل مزاحمة تبعث للبحث عن النصر في مقابلة رياضية.

7-3- تعريف الأداء:

7-3-1- تعريف لغوي:

❖ أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه(5).

❖ الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ(6).

1- المنجد الأبجدي. قاموس عربي-عربي. دار المشرق: ط1. بيروت، لبنان. 1967، ص815.

2- حسن فايد. الاضطرابات السلوكية (تشخيصها - أسبابها). مؤسسة طبية للنشر والتوزيع: بدون ط. الإسكندرية، مصر. 1985، ص44.

3- كمال الدين عبد الرحمان، وآخرون. القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد. مركز الكتاب لنشر: ط1. مصر، القاهرة. 2002. ص345.

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

5- القاموس المنجد في اللغة والإعلام. دار الشروق: لبنان، بيروت. ط3. 1997. ص06.

6- الفيروز أبادي. القاموس المحبب. مؤسسة الرسالة: لبنان، بيروت. 1998. ص1233.

7-3-2- تعريف اصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: "أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً"⁽¹⁾.

7-3-3- تعريف إجرائي:

هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والواجبات والمسؤوليات.

7-4-4- المراهقة:

7-4-1- تعريف لغوي:

جاء في العجم الوسيط مايلي: الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد⁽²⁾

7-4-2- تعريف اصطلاحي:

تعني المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد"⁽³⁾

7-4-3- تعريف إجرائي:

المراهقة هي الفترة أو المرحلة التي يمر فيها الفرد الناشئ وهو غير ناضج حسياً واجتماعياً وانفعالياً وعقلياً نحو النضج، وهي الفترة التي لا يمكن ضبطها وتحدد معالمها عند جميع الأفراد إذ أنها تخضع لمتغيرات خارجية كالبيئة والثقافة والجنس والتنشئة الاجتماعية.

7-5-5- كرة القدم:

7-5-1- تعريف لغوي:

هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم⁽⁴⁾.

7-5-2- تعريف اصطلاحي:

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

7-5-3- تعريف إجرائي:

هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما على 11 لاعبا فوق ميدان مستطيل صالح للعب، يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم.

1- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات). دار الفكر العربي: ط2. مصر القاهرة. 1997. ص195

2- إبراهيم أنيس وآخرون. المعجم الوسيط. 1972. ص 272

3- عبد العالي الجسماني. سيكولوجية الطفل والمراهقة. دار الفكر العربي: ط1. مصر، القاهرة. 1994. ص 257.

4- رومي جميل. كرة القدم. دار النقائص: ط6. بيروت لبنان. 1986. ص50.

5- رومي جميل. نفس المرجع. 1986. ص 50

تمهيد:

إن حياة الإنسان مليئة بالمشاكل من جوانب عدة، لاسيما الجانب النفسي إذ تعد الانفعالات النفسية من أكثرها تعقيدا، لذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها. ولعل أبرز هذه الانفعالات والأكثر شيوعا وانتشارا انفعال القلق، لذا فقد سمي عصرنا الحالي بعصر القلق لأنه أصبح السمة ذات الطابع المميز في أي مجتمع كان حيث لم يشمل الكبار فقط بل لحق بالصغار والمراهقين والقلق أمر عادي وهو جزء من حياتنا اليومية وله عدة أسباب ينشأ عنها، إلا أنه يختلف من فرد لآخر، لذا وجب علينا أن نتعلم كيف نتكيف معه أو كيف نتصدى له.

وانطلاقا مما سبق تجدر بنا الإشارة إلى معنى القلق وما هي أنواعه وأسبابه وأعراضه وكذلك نتطرق إلى حالة القلق في المنافسة ونتكلم عن بعض أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين وكيفية علاجها.

1-1- تعريف القلق:

إن مصطلح القلق يختلف معناه باختلاف المذاهب ووجهات النظر، وهذا الاختلاف ناتج عن صعوبة الموضوع وتداخل عناصره...، لكن أغلب التعاريف تتفق على أن القلق هو الإحساس أو الشعور بالخطر المهدد لكيان الشخصية، الناتج عن وضعية غير محددة وغير واضحة، متعددة المصادر والأبعاد. وحسب تعريف قاموس، نجد أن "القلق هو تضايق نفسي وبدني وفي نفس الوقت يتصف بالخوف بسبب الإحساس بعدم الأمن والخوف الشديد" (1)

ويعرفه **عبد الرحمان العويسي** القلق هو "ألم داخلي بسبب الشعور بالتوتر ويمثل قوة دافعة قد تكون بناءة ومدمرة، ويتوقف ذلك على درجة توقع الفرد لوقوع الشر على مدى حجم التهديد" (2) ويرى العالم **بازين** "أن القلق هو عدم الطمأنينة، ويكون مصدره في غالب الأحيان الشك وترقب الخطر" (3) ويعرفه **سعد جلال** "أنه حالة مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرهبة ويكون مصحوب بإحساسات جسمانية مختلفة واستجابات مثل الارتعاش" (4)

ويقول **مصطفى غالب** "أن القلق يلعب دورا فعالا في خلق استجابات واضطرابات في وظائف الجسم، وربما تعطل بعض الأجهزة والأعضاء، مما يؤدي إلى القضاء على الطاقة الإنسانية المبدعة" (5)، فالقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر وحزن مصحوب بتيقظ الجهاز العصبي (6)

1-2- مفهوم القلق:

مما لا شك فيه أن القلق يلعب دورا فعالا في خلق استجابات واضطرابات في وظائف الجسم، كما يمكن اعتبار القلق بأنه إحساس ليس له هدف ولكنه يعكس ضعفا عاما وشعور بعدم الكفاءة أو العجز، وفقدان لقيمة الذات وتقليل من شأنها وقدراتها على مواجهة أغلب المواقف، حيث يرى **مصطفى غالب** أن "القلق يعني إصابة الشخص بالتوتر والضيق والتأزم الذي يسبب له معاناة ظاهرة أحيانا" (7) أما **سعد جلال** فيرى أن "القلق حالة داخلية مؤلمة من العصبية والتوتر أو الشعور بالرهبة، ويكون مصحوب بإحساسات مختلفة واستجابات مثل: السرعة والقلق والارتعاش" (8) ويرجعه **السيد** إلى "أنه حالة مؤقتة من عدم الاستقرار النفسي تعترى الفرد بسبب ظروف أو مواقف طارئة" (9) من خلال كل هذه التعاريف نستنتج أن القلق حالة توتر شامل ومستمر، نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسمية.

1- Raymond Thomas : (La préparation psychologique du sport) Vigot , paris,1991,p 25

2- عبد الرحمان العويسي. أمراض العصر. دار المعرفة الجامعية: الإسكندرية. 1998. ص 72

3- محمد نصر الدين يحيى. الضغط والقلق والحالات العصبية. دار الهدى: الجزائر. ص 06

4- سعد جلال. الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية. دار الفكر العربي: القاهرة. 1985. ص 153

5- مصطفى غالب. الأحلام، القلق، الخجل. دار مكتبة الهلال: بيروت. 1984. ص 05

6- لندال دافيدوف. مدخل علم النفس. دار ماكروهيل للنشر: ط2. القاهرة. 1988. ص 494

7- مصطفى غالب. علم النفس التربوي. مكتبة الهلال: بيروت. 1981. ص 92

8- سعد جلال. الصحة النفسية، الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية. دار الفكر العربي: القاهرة. 1985. ص 135

9- محمد السيد عبد الرحمان. دراسات في الصحة النفسية، فعالية الذات، الاضطرابات النفسية السلوكية. دار قباء للنشر والتوزيع: 1998. ص 442

1-3- أنوع القلق:

يميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

1-3-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: "أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي"⁽¹⁾.

1-3-2- القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية⁽²⁾. ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

❖ **القلق الهائم (الطليق):** هو الذي يرتبط بالأفكار الخارجية مع توقع النتائج السلبية .

❖ **القلق المرضي (المخاوف الشاذة):** وهذه المخاوف ترتبط بشيء خارجي ولا يمكن تفسيرها وليس لها مبرر

❖ **قلق الهستيريا:** يرى فرويد أن هذا النوع يبدو واضحاً في بعض الأحيان، وغير واضح في أحياناً أخرى، كما أن أعراض الهستيريا مثل الرعشة والإغماء، وصعوبة التنفس، إنما تحل محل القلق، وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح، ومن هنا نجد أن أعراض القلق الهستيري نوعان أحدهما نفسي والأخر بدني

1-3-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ⁽³⁾.

1-3-4- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي وبصاحبها نشاط في الجهاز العصبي⁽⁴⁾.

1-3-5- قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق⁽⁵⁾.

1- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. دار المعارف: ط8. القاهرة. 1992. ص. 278.

2- محمد حسن علاوي. نفس المرجع. 1992. ص 278

3- محمد عبد الطاهر الطيب. مبادئ الصحة النفسية. دار المعرفة: ط8. الإسكندرية. 1994. ص 391

4- محمد السيد عبد الرحمان. دراسات في الصحة النفسية. دار قباء: ط1. القاهرة. 1985، ص. 389.

5- محمد السيد عبد الرحمان. نفس المرجع. 1985. ص 389.

1-4-4-1 مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

1-4-4-1 المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمحاربة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

1-4-4-2 المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

1-4-4-3 المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

1-5-5-1 مكونات القلق:**1-5-5-1 مكونات انفعالية:**

يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

1-5-5-2 مكون معرفية:

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

1-5-5-3 مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية⁽¹⁾.

1- محمد حسن العلاوي. مرجع سابق. 1992. ص 280.

1-6- أعراض القلق:

تجدر الإشارة إلى وجود أعراض للقلق والتي صنفها دافيد شيهان وهي كما يلي:

1-6-1 الأعراض البدنية:

- ❖ ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب
- ❖ فقدان السيطرة على الذات
- ❖ الشعور بألم في الصدر
- ❖ نوبات العرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية
- ❖ غثيان أو اضطراب في المعدة
- ❖ نوبات من الدوخة والإغماء
- ❖ سرعة النبض أثناء الراحة

وتكمن هذه الأعراض البدنية والفسولوجية على أنها ايجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، وأيضا تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى مزيد من ارتفاع ودرجة القلق⁽¹⁾

1-6-2 الأعراض النفسية:

ذكر فاروق السيد أن هناك أعراض نفسية تتلخص في الآتي:

- ❖ انفعال الزائد
- ❖ نوبة من الهلع التلقائي
- ❖ الاكتئاب وضعف الأعصاب
- ❖ عدم القدرة على الإدراك والتمييز
- ❖ نسيان الأشياء
- ❖ اختلاط التفكير
- ❖ زيادة الميل إلى العدوان

1-7- العوامل المسببة للقلق:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة⁽²⁾

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة لدى الرياضيين، وجاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق:

- الخوف من الفشل - الخوف من عدم الكفاية - فقدان السيطرة - الأعراض الجسمية والفسولوجية

1- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات). دار الفكر العربي: ط3. القاهرة . 2000 . ص 194

2- أسامة كامل راتب. نفس المرجع. 2000. ص 175

1-7-1- الخوف من الفشل:

تشير النتائج إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالقلق والعصبية، والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة، أو ضعف الأداء أثناء المسابقة... الخ.

والواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته أو تقديره لذاته ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل مايلي:

- ❖ هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي
- ❖ ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة
- ❖ أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي
- ❖ انه يصعب علي مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة

لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح والتفوق هما، دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبة في النجاح، والأشخاص اللذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل يبذلون الجهد ويؤدون على نحو جيد، نظرا لان التفكير في الفشل يمثل شيئا بغضضا بالنسبة لهم فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب ونقد ذواتهم أما الأشخاص اللذين يسعون للتفوق رغبة في النجاح فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح، وكيف أنه يمثل قيمة كبيرة بالنسبة لهم ولاشك أن دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى، حيث أن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز وهناك فرق بينهما فمثلا رياضات في كرة القدم أو كرة السلة نلاحظ أن الرياضيين اللذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى استخدام الأسلوب الدفاعي ولا يبادرون باستخدام الأسلوب الهجومي⁽¹⁾.

هذا ويعتبر الخوف البدني وخاصة الخوف من الإصابة التي تحدث داخل المنافسة سواء للاعب نفسه أو للمنافسين الآخرين من المخاوف الأكثر شيوعا، ويحدث ذلك بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسماني، أي أن هذا النوع من المخاوف لدى الرياضيين يزداد تبعا لارتفاع احتمال حدوث الإصابة في الرياضة التي يمارسها الرياضي

1-7-2- الخوف من عدم الكفاية:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معينيا في استعداده سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة، ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه، ولقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال:

- ❖ عدم القدرة على التركيز
- ❖ عدم القدرة على التعبئة النفسية
- ❖ عدم الرغبة في الأداء
- ❖ فقدان الكفاية البدنية
- ❖ عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة
- ❖ فقدان السيطرة على التوتر

1-7-3- فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها، وبأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية والواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة

ويتضمن العامل الأول البيئة المحيطة بظروف إجراء المنافسة

أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه (1)

هذا ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية والعوامل الداخلية، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حي يزيد ذلك من درجة السيطرة على الموقف ويقلل من فرص زيادة القلق فعلى سبيل المثال يجب أن يسمح للرياضي بالتدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسات أو أماكن مماثلة لها، فكما هو معروف أن أماكن المنافسة تختلف تبعا لنوع الرياضة ومن ذلك أن المنافسات التي تعقد في الصالات تتأثر بطبيعة الأرضية، الإضاءة، الفراغ المحيط بالملاعب، ارتفاع السقف، درجة الحرارة... الخ.

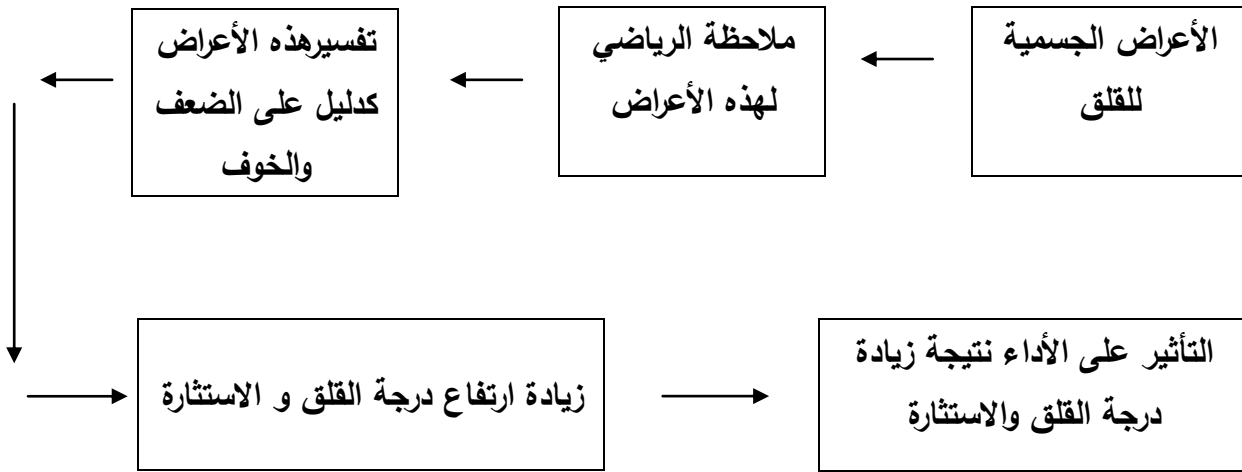
بينما المنافسات التي تعقد في الخلاء تتأثر بظروف الطقس من حيث موقع اللعب، شدة الرياح، درجة الحرارة... الخ، إذا كان من المتوقع أن يواجه الرياضي جمهور يتسم بالعداء أو القرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للرياضي بالتدريب تحت ظروف مماثلة وإكسابه الاستجابات السلوكية الملائمة لمثل هذه الظروف التي قد تمثل مصدرا للتشتت وزيادة القلق.

1-7-4- الأعراض الجسمية والفسولوجية للمنافسة الرياضية:

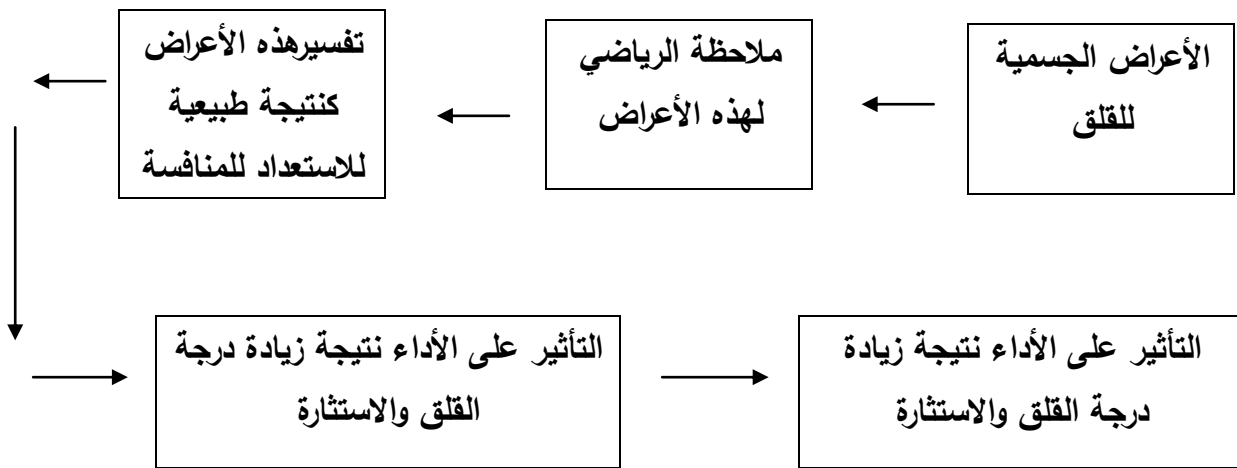
تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب في زيادة التنشيط الفيزيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض اضطراب المعدة والحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب... الخ.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض ايجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما يمكن أنها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

ويبين الشكل التالي أن التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق المعوق للأداء بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي ومن ثم ليؤدي إلى المزيد من القلق.



- الفهم الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق -



- الفهم الصحيح للأعراض الجسمية للقلق -

التفسير الخاطئ والتفسير الصحيح للأعراض الجسمية للقلق و تأثير ذلك على أداء الرياضيين (1)

1-8-8- علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـ:

1-8-1- العلاج النفسي:

يعتمد على التشجيع، الإيحاء والتوجيه ويتم بالعمل على إعادة المريض إلى حالته الأصلية في الشعور بالاطمئنان النفسي أو أن نبث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات والأفكار التي يتقبلها دون نقد وبالتالي تساعده على تخفيف ما يعانيه من التوتر النفسي، ويعتمد على التشجيع بقابليته للشفاء، كما يهدف إلى تطوير شخصية المريض وزيادة بصيرته وتحقيق التوافق النفسي باستخدام الإيحاء والإقناع والمشاركة الوجدانية وإعادة الثقة بالنفس⁽¹⁾

1-8-2- العلاج الاجتماعي:

يعتمد على إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المثيرات المسببة للآلام وانفعالات الرياضي وينصح عادة بتغيير الوضع والوسط الاجتماعي العائلي أو مكان العمل⁽²⁾

1-8-3- العلاج الكيميائي:

تولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك للتقليل من التوتر العصبي⁽³⁾.

1-8-4- العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال⁽⁴⁾.

1-8-5- العلاج الكهربائي:

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية لا تفيد في علاج القلق النفسي إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة وهنا سيختفي الاكتئاب والمنبه الكهربائي يفيد أحيانا في بعض حالات القلق المصحوبة بأعراض جسمية

1-8-6- العلاج الجراحي:

هناك بعض الحالات من القلق النفسي التي لا تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، لذلك يلجأ عادة إلى العملية الجراحية والتي تكون على مستوى المخ لتقليل شدة القلق وذلك عن طريق قطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح الفرد غير قابل للانفعالات المؤلمة و التأثير بها⁽⁵⁾.

1 - حامد عبد السلام زهران. الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب: ط2. القاهرة. 1977. ص406

2 - حامد عبد السلام زهران. نفس المرجع. 1977. ص 406

3- فيصل محمد خير الزراد. الأمراض العصبية والذهنية واضطرابات سلوكية. دار القلم: ط1. بيروت. 1984. ص 72

4 - حامد عبد السلام زهران. مرجع سابق. 1977. ص 406

5- فيصل محمد خير الزراد. مرجع سابق. 1984. ص 72

61-9- القلق في المجال الرياضي:

1-9-1- مفهوم القلق التنافسي في المجال لرياضي:

يعتبر القلق احد الانفعالات الهامة، حيث ينظر إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وهذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعيق أداء الرياضيين يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق السلبي لانه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة، والقلق أنواع فهو حالة القلق مؤقتة تتغير من وقت لآخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الانسان في وقت معين، اما سمة القلق فهي ثابتة وتشارك في تشكيل الشخصية للفرد⁽¹⁾ وعرفها مارتنز قلق المنافسة بأنه: "الميل لإدراك المواقف التنافسية لتهديد الاستجابة لهذه المواقف بموقف الخشية والتوتر⁽²⁾، فالرياضيين الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عددا كبيرا من المواقف التنافسية كتهديد لهم ويشعرون بقلق عالي المستوى في مثل تلك المواقف عند مقارنتهم بالرياضيين الآخرين وأما حالة قلق المنافسة فهي استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين، وتشابه أعراضها حالة القلق العام الا أنها نشأت كاستجابة لمثيرات رياضي محدد⁽³⁾

1-9-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

تعتبر كل انجازات الأفراد بما فيها انفعالاتهم وسلوكياتهم هي تعبر عن جميع جوانب الشخصية، فالانجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر هي أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات، الإدراك والتفكير، الاستعداد النفسي والخوف والقلق...، لذلك تظهر لدى الرياضي بعض السلوكيات كوجوده فخورا عندما تثمر جهوده بالنتائج الايجابية ويكون عكس ذلك خائب الأمل عند الإخفاق⁽⁴⁾. كما تعتبر حالة القلق في المجال الرياضي سلاحا ذو حدين وذلك كما يلي:

* **الحالة الأولى:** عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه بدنيا ونفسيا لتغلب عليه.

* **الحالة الثانية:** عندما يكون القلق معرقلا، حيث يعمل على إعاقة الرياضي والتأثير سلبا على نفسيته

1- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات). دار الفكر العربي : ط3. القاهرة. 1998، ص 170

2- Martens R. Guide de psychologie du sport hyman , 1987, p 43

3- أسامة كامل راتب. مرجع سابق. 1998. ص 157

4- نزار مجيد الكامل طه الويس. علم النفس الرياضي. كلية الرياضة: جامعة بغداد. ط1. 1980، ص 214

1-10-1- تصنيف حالات القلق في المنافسة الرياضية:

في إطار حالات قلق المنافسة الرياضية قدم محمد علاوي التصنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها ببعض الآخر.

1-10-1-1 حالة قلق ما قبل المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمان قصير نسبيا (عدة أسابيع إلى يومين تقريبا)

1-10-1-2 حالة القلق بداية المنافسة:

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

1-10-1-3 حالة القلق أثناء المنافسة:

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

1-10-1-4 حالة القلق ما بعد المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات النجاح أو فشل أو فوز أو هزيمة أو أداء سيئ واستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية⁽¹⁾

1-11 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة التي تمكن من التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي، إضافة إلى استخدام هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن ذلك على سبيل المثال التالي:

أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق فعلى سبيل المثال فان لاعب كرة القدم أو كرة السلة الذي يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب للمنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح و تزداد أخطاؤه، فان ذلك يمكن أن يكون مؤشرا لزيادة درجة القلق⁽²⁾.

ب- يمكن أن يكون ضعف الأداء في المواقف الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق ومن أمثلة ذلك:

لاعب كرة القدم الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية في كرة القدم

ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مستوى القلق.

د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية

1- محمد حسن علاوي. علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي: القاهرة. 2002. ص 311

2- أسامة كامل راتب. مرجع سابق. 1998. ص 193-194

1-11-1- التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

القلق الجسمي somatic ausciety والقلق المعرفي cognitive ausciety

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، زيادة نبضات القلب....

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهي: زيادة الأفكار السلبية الغير مرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي ويؤدي هذا النوع عادة إلى ضعف التركيز والانتباه فمن المتوقع زيادته أن تؤدي إلى ضعف مستوى الأداء⁽¹⁾، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية، ولا شك أن لكل نوع الأسلوب الملائم للتعامل معه، ففي حالة القلق الجسمي يفضل المشاركة الايجابية لأعضاء الجسم، وخاصة الأكثر توترا في عمل أو نشاط معين، ومن ذلك على سبيل المثال مزاوله بعض الأنشطة البدنية الخفيفة، أو استخدام تدريبات الاسترخاء، أو استخدام التديك نظرا لدورة البناء في تنشيط وتحسين عمل الدورة الدموية، أما في حالة القلق المعرفي فانه يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة، وبعض تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني

1-11-2- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما: طبيعة الشخصية الرياضية، وطبيعة الموقف

فعلى سبيل المثال قد يفسر البعض زيادة درجة القلق للرياضي قبل المنافسة الهامة بأنه نوع من الاهتمام الرياضي بهذه المنافس، أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة وأن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يساهمان في استعداده النفسي على نحو أفضل، والواقع أننا لا نستطيع أن نقرر أن القلق في المثال السابق هل هو من النوع الميسر للأداء أو انه من النوع المعيق ذي التأثير السلبي على الأداء ، دونما أن يؤخذ في الاعتبار طبيعة شخصية الرياضي، و كيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي⁽²⁾، فمن الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. و يعتبر المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة. وفي المعنى السابق يشير "كاوس" (1980) احد المهتمين بالرعاية والإعداد النفسي للرياضيين إلى انه يمكن الاستفادة من حالة القلق قبل المنافسة للرياضيين باعتبارها مصدرا للاستثارة و تعبئة الطاقة النفسية .

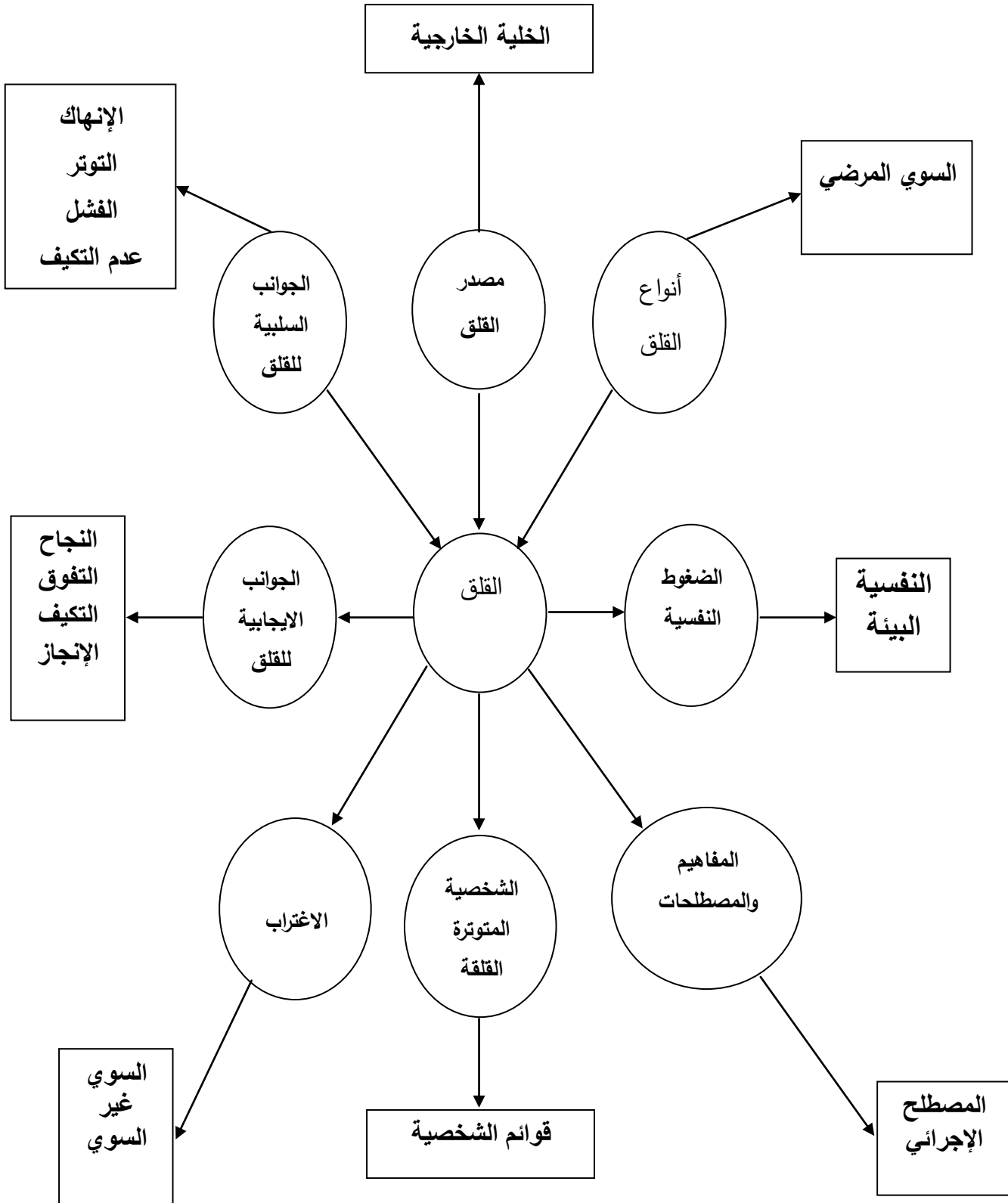
فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية

1- أسامة كامل راتب. مرجع سابق. 1998 . ص 193-194

2- أسامة كامل راتب. نفس المرجع. 1998. ص 196-197

1-12- الخريطة المعرفية للقلق:

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، القلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، أن تصوره من خلال الخريطة المعرفية التي يمكن رصدها في:



الشكل رقم (01): يمثل الخريطة المعرفية للقلق +1

1- فاروق السيد عثمان. القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي: ط1. القاهرة، مصر. 2001. ص 17

خاتمة:

يعتبر القلق أكثر الأعراض شيوعاً لدى البشر خاصة في عصرنا الحالي الذي كثر فيه الازدحام والتنافس والتحدي ويعتبر المراهق الأكثر عرضة لهذا النوع من الانفعال الذي تثيره عدة عوامل أولها التغيرات الجسدية والجنسية وما يقابلها من رفض وكتمان من المجتمع، ومع هذا فإن للقلق أثر عميق على حياة الرياضي، إذ لا يكفي أن يتلقى تدريباً جيداً أو أن تكون له لياقة بدنية كبيرة أو أن يتقن أداء الحركات التقنية للعبة حتى يتمكن من النجاح في مشواره الرياضي وتحقيق آماله التي كانت على شكل أحلام لهذا فإن الجانب النفسي الذي تهمله الكثير من الفرق والنوادي قد يكون سر فشل اللاعب أو الفريق.

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال. وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم، وطرق اللعب في هذه اللعبة.

2-1- تعريف كرة القدم:

2-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى «Soccer».

2-1-2- التعريف الاصطلاحي:

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

2-1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكام للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

2-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين، حيث نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (الدار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (الدار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبة أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبة مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين.

1- رومي جميل. مرجع سابق. 1986. من ص 50 إلى ص 52

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930م وفازت بها (1).

2-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930 (2).

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

❖ 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

❖ 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

❖ 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

❖ 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

❖ 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

❖ 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا

2-4- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي ريس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة و زرع الروح الوطنية، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اجوين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجريد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين

1- موفق مجيد المولى. الإعداد الوظيفي لكرة القدم. دار الفكر: بدون طبعة. لبنان. 1999. ص 09.

2- مختار سالم. كرة القدم لعبة الملايين. مكتبة المعارف: بدون طبعة. بيروت. 1988. ص 11.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ،سوخان، كرمالي ،زوبا، كريمو ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية⁽¹⁾.

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بنتائج كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالماس، عاشور، طهير، فريحه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال: بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني... .

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطة، وكأس الأفرؤ أسبوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل وفاق سطيف، مولودية الجزائر.

2-5- مدارس كرة القدم:

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

في كرة القدم نميز المدارس التالية:

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

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية⁽²⁾.

1- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية". معهد التربية البدنية والرياضية. دالي إبراهيم . مذكرة ليسانس. جوان 1997، ص46-47.

2- عبدا الرحمان عيساوي. سيكولوجية النمو. دار النهضة العربية : بدون طبعة. بيروت. 1980. ص72.

2-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة ويتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

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

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

- ❖ استقبال الكرة.
- ❖ المحاورة بالكرة.
- ❖ المهاجمة.
- ❖ رمية التماس.
- ❖ ضرب الكرة .
- ❖ لعب الكرة بالرأس.
- ❖ حراسة المرمي⁽¹⁾.

2-7- صفات لاعب كرة القدم:

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

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة النفسية والبدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

1- حسن عبد الجواد. كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم. دار العام للملايين: ط4. بيروت. 1977. ص27.25.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة⁽¹⁾

2-7-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهاً لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام⁽²⁾.

2-7-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

❖ القابلية على الأداء بشدة عالية.

❖ القابلية على أداء الركض السريع.

❖ القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها⁽³⁾ عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

1- موفق مجيد المولى. مرجع سابق. 1999. ص 9-10.

2- محمد رفعت. كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية. دار البحار: بدون طبعة. لبنان. 1998. ص 99.

3- موفق مجيد المولى. مرجع سابق. 1999. ص 62.

2-7-3- الصفات النفسية:

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

❖ التركيز:

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).

❖ الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني (1).

❖ التصور العقلي:

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

❖ الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (2).

❖ الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (3).

2-8- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن، حيث أول سيق للثبات لأول القوانين أسنوده إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة وهذه المبادئ حسب سامي الصفار هي:

1- يحي كاظم النقيب. علم النفس الرياضة. معهد إعداد القادة: بدون طبعة. السعودية. 1990. ص384.

2- أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي). دار الفكر العربي: ط1. القاهرة. 2000. ص 117 . 299 .
3- R-Tham:Op .cit , Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72 .

2-8-1- المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

2-8-2- السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

2-8-3- التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض⁽¹⁾.

2-9-1- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالتالي:

2-9-1-1- ميدان اللعب:

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

2-9-2- الكرة:

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

2-9-3- مهمات اللاعبين:

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

2-9-4- عدد اللاعبين:

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

2-9-5- الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

2-9-6- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي

تلعب على أرضها المباراة.

2-9-7- مدة اللعب:

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

15د.

1 - سامي الصفار. كرة القدم. دار الكتب للطباعة والنشر: ج1. بدون طبعة. العراق جامعة الموصل. 1982. ص29.

2-9-8- بداية اللعب:

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

2-9-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

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

2-9-10- طريقة تسجيل الهدف:

يحسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة (1).

2-9-11- التسلسل:

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

2-9-12- الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

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

2-9-13- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

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

2-9-14- ضربة الجزاء:

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

2-9-15- رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

1 - علي خليفة العنشري وآخرون. كرة القدم: بدون طبعة. الجماهيرية العربية الليبية. 1987. ص 255.

2 - سامي الصفار. مرجع سابق. 1982. ص 30.

2-9-16- ضربة المرمى:

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

2-9-17- الضربة الركنية:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع (1).

2-10- طرق اللعب في كرة القدم:

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

2-10-1- طريقة الظهير الثالث:

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

2-10-2- طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

2-10-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M:

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم (2).

2-10-4- طريقة 4-3-3:

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب.

2-10-5- طريقة 4-3-3:

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط (3).

1- حسن عبد الجواد. مرجع سابق. 1977. ص 177.

2- علي خليفة العنشري وآخرون. مرجع سابق. 1987. ص 211.

3- Alain Michel: "Football ,les systèmes de jeu", 2^{eme} edition, edition chiram, Paris, 1998, P14.

2-10-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

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

2-10-7- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

2-10-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)⁽¹⁾.

1- حسن احمد الشافعي. تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي. منشأة المعارف بالإسكندرية. بدون ط، مصر. 1998. ص 23

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى مع الشكل الجديد لها، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيهن ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذي يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

تمهيد:

يمر الإنسان أثناء نموه بعدة مراحل متسلسلة الواحدة منها تكمل الأخرى وكل مرحلة تخص فترة معينة من العمر ومن بين هذه المراحل مرحلة المراهقة التي تجعل من الطفل إنسانا راشدا يخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع و تقاليده.

وتعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلّة التوافق العضلي العصبي⁽¹⁾، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

ومن هذا المنطلق ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مختلف جوانب المراهقة من مشاكل وخصائص وحاجات المراهقة وقبل ذلك نبدأ بتعريف المراهقة.

3-1 - مفهوم المراهقة:

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي، حتى اكتمال نمو العظام⁽¹⁾، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلّة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها⁽²⁾ والمراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكثيفها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق⁽³⁾.

أما حسب دوروتي روج هي "فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة"⁽⁴⁾.

ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة⁽⁵⁾.

3-2 - تعريف المراهقة:

❖ لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم

فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكمال النضج⁽⁶⁾،

جاء في المعجم الوسط مايلي: "الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد"⁽⁷⁾.

❖ اصطلاحا:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي⁽⁸⁾، أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة⁽⁹⁾.

1 - محمد عماد الدين إسماعيل. النمو في مرحلة المراهقة. دار القلم: الكويت. 1986. ص 19.

2- فؤاد بهي السيد. مرجع سابق. 1997. ص 272-275.

3 - شادلي مول. علم نفس الطفل المراهق. دار المعارف: ط5. بيروت. لبنان. 1981. ص 291.

4 - ملك مغول سليمان. علم النفس الطفولة والمراهقة. جامعة دمشق: ط2. سوريا. 1985. ص 206.

5- عبد العلي الجسماني. سيكولوجية الطفل والمراهقة. الدار العربية للعلوم: ط1. 1994، ص 129.

6- فؤاد بهي السيد. نفس المرجع. 1997. ص 272-257.

7 - إبراهيم أنيس وآخرون. مرجع سابق. 1972. ص 275.

8 - عبد الرحمان العيسوي. دراسات في تفسير السلوك الإنساني. دار الراتب الجامعية: بيروت، لبنان. 1999. ص 100.

9- تركي راجح. أصول التربية والتعليم. ديوان المطبوعات الجامعية: ط1. الجزائر. 1989، ص 241.

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة adolescere وتعني التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي⁽¹⁾. ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتداد لمرحلة الطفولة وان كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة.

ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها⁽²⁾.

3-3- تحديد مراحل المراهقة:

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

3-3-1- المراهقة المبكرة (12-13-14) سنة:

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين، بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة يسعى الفرد إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه، ويصحبها التفطن الجنسي الناتج عن الإستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهقة.

3-3-2- المراهقة الوسطى (15-18) سنة:

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المرهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، وما يميز هذه المرحلة هو ببطء النمو الجنسي نسبيا في المرحلة السابقة، وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية، من زيادة الطول، الوزن، واهتمام المرهق بمظهره الجسمي وصحته وقوة جسمه يزداد بهذا الشعور بذاته.

3-3-3- المراهقة المتأخرة (19-20-21) سنة:

ويطلق عليها بذات اسم - مرحلة الشباب - حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل، وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي، ويتجه نحو الثبات الانفعالي، وتنبور بعض العواطف الشخصية كالاهتمام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والبحث عن المكانة الاجتماعية، ويكون له عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة، ثم الجنس الآخر⁽³⁾.

1- محمد مصطفى زيدان- نبيل السالموطي. علم النفس التربوي. دار الشروق: ط2، الرياض. السعودية. 1985. ص(153).

2 - <http://www.islamweb.net/family/adulance2>. le 05/05/2007 a 20.00h.

3- حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو للطفولة و المراهقة. عالم الكتب: القاهرة. 1995. ص 263.

3-4- خصائص المراهقة:

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا.⁽¹⁾

3-4-1- الخصائص الجسمية:

تظهر عند المراهقين خصائص عضوية فيزيولوجية وجسمية دليل على نضج الجسم الذي يعتبر نحو اكتمال شخصيته، من أولى هذه الخصائص هي السرعة في النمو، فمتوسط نمو المراهق من حيث الطول والوزن في السنة قد يصل إلى ضعف متوسط نموه في أواخر مرحلة الطفولة، كما يزداد حجم قلبه، ونشير إلى نمو العظام حيث يفوق نمو العضلات، الأمر الذي يجعل جسمه في حاجة إلى التعويض بالغذاء و الراحة.

ومن مظاهره أيضا تغير شكل الحنجرة، تغير الصوت، نمو الأعضاء التناسلية نموا سريعا، وفي هذه المرحلة تصلن البنات إلى أقصى طولهن، وتكون العظام عند الذكور بأشكال نوبية وحجمها أكبر، وكمية النسيج العضلي أكثر عندهم من كمية الدهون... وسبب هذا التغيير الجسماني راجع إلى بعض الغدد النخامية والتناسلية⁽²⁾

3-4-2- الخصائص الاجتماعية:

يميل المراهق إلى الحرية والاعتماد على النفس، والى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيود معينة سلطة وقوانين وهي إما مدرسية أو أسرية . كما يميل إلى القيام بأعمال تثير انتباه الآخرين، فهو يتطلع إلى التحرر من جميع القيود، والسعي للحصول على الاعتراف به كفرد داخل المجتمع .

ولقد جاء في كتاب "محي الدين المختار" أنه من المظاهر الأساسية للمراهق في المجتمع هي محاولته للتحرر من سلطة الأسرة وتأكيد الذات، ومحاولة اعتراف الآخرين بالمكانة الاجتماعية⁽³⁾، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات، كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والاهتمام به ومشاركته أحداثه

1- محمد مصطفى زيدان. دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام. ديوان المطبوعات الجامعية: بدون ط. الجزائر. 1975. ص152.

2- صالح عبد العزيز. التربية وطرق التدريس. دار المعارف: الجزء الثاني. 1981. ص 71

3- محي الدين المختار. محاضرات في علم النفس الاجتماعي. ديوان المطبوعات الجامعية: 1982. ص 116

3-4-3- الخصائص العقلية:

كانت الدراسات جد كبيرة من طرف علماء النفس حول الخصائص العقلية في مرحلة المراهقة، ويظهر ذلك من خلال الدراسات التي قاموا بها حول المميزات العقلية في هذه المرحلة، حيث يؤكد أنه في هذه المرحلة تصل المراهقة إلى النمو الشكلي أو المجرد، وهي التي تميز فترة المراهقين على التعامل مع المجردات والتحليل المنطقي، والرياضي، وأكدت بعض الدراسات أن المراهق يطور فعاليته العقلية المتنوعة، فتقوى قابليته للتعليم والتعامل مع الأفكار المجردة وإدراك العلاقات وحل المشاكل، بالإضافة إلى ذلك يتوسع مجاله العقلي للأشياء التي تعد مجاله الإدراكي، حيث يدخل في إطار الميتافيزيقية وذلك لقدرته على التحاليل للاستدلال والنقد للأشياء التي يتعرض لها

3-4-4- الخصائص النفسية:

وتعتبر هذه المرحلة من أصعب المراحل خصوصا من الناحية النفسية، ففيها يواجه المراهق صرعا نفسيا قويا ويتأرجح من حالات إلى أخرى، ويميل إلى التفكير في المشاكل التي تحيط به، فهو يرى نفسه يصعد صغيرا، فيجتمع بالأطفال ويشاركهم أحاديثهم وألعابهم ، بل يرى نفسه كبيرا ويشارك في أحاديث الكبار⁽¹⁾

3-4-5- الخصائص الانفعالية:

يتأثر الجانب لدى المراهقين بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها، وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول، حيث يواجه سلوكه أو يكيفه مع الآخرين أو مع نفسه، ويجتمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف من نواحي كبيرة من انفعالات الطفل وتتمثل هذه الاختلافات في النواحي التالية:

- ❖ الانفعال لأتفه الأسباب، وعدم الاستقرار إذ ينتقل من انفعال لآخر في مدى قصير مثلا:
- من الزهو والكبرياء إلى القنوط واليأس.

❖ لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، إذا أثير أو غضب مثلا:

يصرخ ويعصي ويدفع الأشياء، ونفس الشيء إذا فرح يقوم ببعض الحركات العصبية .

❖ يبدأ في تكوين بعض العواطف الشخصية للاعتناء بالنفس وبطريقة الجلوس والشعور بالحق في إبداء

الرأي ويكون نحو الأشياء الجميلة⁽²⁾.

ويمكن في الأخير أن نقول أن هذه المرحلة تختلف باختلاف الزمان والمكان والأفراد، فهي تتأثر بالأخطاء الثقافية، والواقع الجغرافي وتتدخل العوامل الوراثية والبيولوجية، أي أنها تفاعل كلي بين المراهق وذاته زمن جهة وبين مجتمعه من جهة أخرى.

3-6- أنماط المراهقة:

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيمايلي:

1- فاخر عاقل. علم النفس التربوي. دار للملايين: ط4. بيروت. 1978. ص124

2- نصر الدين براوي. مشاكل المراهقة. مجلة التكوين والتربية: العدد 3. ص32-34

3-6-1- المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية، أي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.

3-6-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

3-6-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق اللحية، والسلوك العدواني عند هذه الفئة قد يكون صريحاً ومباشراً، يتمثل في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من هذا النوع قد يتعلقون بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل من سابقتها.

3-6-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت صورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.⁽¹⁾

3-7- مشاكل المراهقة:

تتميز حياة المراهق بالفوضى والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها، وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة إلا أنها تترك بصماتها على تفكيره وسلوكه ومن المشاكل التي يتعرض لها المراهقين :

- ❖ المشاكل النفسية.
- ❖ المشاكل الانفعالية.
- ❖ المشاكل الاجتماعية.

1- محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي. مرجع سابق. 1985. ص 154-155.

3-7-1- المشاكل النفسية:

تتجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر والكبت الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات، والمراهق يميل ويتطلع إلى الحرية والتخلص من الواجبات والسلطة الأسرية والمدرسية فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط والشعور باليأس، وقد يجلب المراهق في تصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه، لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالتمرد على الأعراف والتقاليد، فهو يعتقد انه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته، وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر، فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني⁽¹⁾

ويمكن التغلب على هذه المشاكل بتوجيه اهتمام المراهق نحو النشاط الرياضي والكشفي والاجتماعي لكي يتكيف في حياته الجماعية ويتعلم روح المسؤولية والاندماج في الحياة العملية .

3-7-2- المشاكل الانفعالية:

تتميز مرحلة المراهقة بحدة الانفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته، وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في المشاكل مع الأسرة والمجتمع، كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير والتقلب، والواقع ما يستغرق اهتمام المراهق بجوانب الحياة القادرة على إثارة انفعالية سلبيا أو ايجابيا، إلا أن المراهق يتخذ شكلا صارما وعنيفا يعجز عن تلبية حاجياته، وتحقيق أهدافه الخاصة ففي حالات كهذه يخرج المراهق عن طوره ويفقد اتزانه العاطفي ويمارس الكثير من ضروب التصرف الشاذ⁽²⁾

ويرى "أحمد عزت راجح" عن الصراعات التي يعانها المراهق على النحو التالي:

- ❖ صراعات بين مغريات الطفولة و الرجولة.
- ❖ صراعات بين شعوره الشديد بذاته، وشعوره الشديد بالجماعة.
- ❖ صراع جنسي بين الميل والتمسك وتقاليد المجتمع، أو بينه وبين ضميره.
- ❖ صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- ❖ صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من القيود الأسرية، وبين سلطة الأسرة.
- ❖ صراع بين جيله والجيل الماضي⁽³⁾.

3-7-3- المشاكل الاجتماعية :

ترتبط المشاكل الاجتماعية للمراهق من حيث وجوده مع:

- ❖ الأسرة
- ❖ المدرسة
- ❖ المجتمع

1- أحمد زكي. علم النفس التربوي. مكتبة النهضة المصرية: مصر. 1988-ص 246

2- ميخائيل إبراهيم أسعد. مشكلات الطفولة والمراهقة. منشورات دار الأفاق الجديدة: ط2. بيروت. 1977 - ص 303

3- أحمد عزت راجح . أصول علم النفس. دار الطالب: القاهرة، مصر. 1989. ص 246

❖ أ - الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة يشعر وكأنه مازال طفلاً صغيراً وفي ذلك احتقار لقدراته، الأمر الذي يدفعه للانتقام والمنافسة، حتى وإن كانت نصائح وأراء.

شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته، فإما أن يخضع ويمثل لسلطة الأمر وإما أن يتمرد ولا يقبل الاستسلام.

❖ ب- المدرسة:

تعتبر المدرسة بمثابة مؤسسة اجتماعية، لذا فسلطتها على المراهق نجدها في غالب الأحيان المعارضة والثورات والسلوك العدواني من طرف هذا الأخير، وذلك بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، لذلك نجد المراهق سلبياً في التعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو المدرسين، لدرجة السلوك العدواني عليهم .

❖ ج- المجتمع:

يميل بعض المراهقين إلى العزلة أو الحياة الاجتماعية، فالبعض منهم يمكنهم عقد اتصالات اجتماعية والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن اكتساب صدقات لظروف نفسية أو اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي ينهض ويحقق نجاحاً في علاقاته الاجتماعية مع الآخرين وإن يكون له نصيب وشهرة بينهم ويشعر أنه غير مفروض من طرفهم⁽¹⁾

3- 8- القلق عند المراهقين:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم فبالرغم من أنها تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والاكتئاب وهذه المواقف التي يتعرض لها المراهق في هذه المرحلة تحدث له تغيرات من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية تجعله غير مستقر، كما تظهر لديه بعض أعراض القلق وبعض الأعراض الأخرى كالإحساس بالتعب والصداع، لهذا تعتبر المراهقة فترة قلق انفعالي⁽²⁾

والواقع أن الغالبية الكبرى من المراهقين قلقين، ذلك فمن الممكن الشك في قلق المراهق إن هو شعر بكآبة دون سبب واضح، وفي الكثير يتوقع المراهق أن يفشل، ويعتقد أنه يستحق الفشل في موقف مشحون، وبصفة عامة فإن المراهق في هذه المرحلة يعاني من القلق كنوع من الخوف والاكتئاب والاضطراب والحيرة، فقد يكون لدى بعض المراهقين قلق في مواقف خاصة بهم، لكن يكون البعض الآخر قلق دائم يستمر طوال الوقت فتصبح حياته غير مستقرة لا يستطيع التركيز، لهذا يعبر المراهق عن قلقه في صورة السلوك المتطرف الذي يصل أحياناً إلى حد الانحراف والاعتداء على الآخرين

1- ميخائيل عوض خليل. مشكلة المراهقين في المدن والأرياف. دار المعرفة: بدون طبعة. مصر. 1983- ص 221

2- ميخائيل إبراهيم أسعد. مرجع سابق. 1977. ص 236

وعلى غرار ما تقدم يمكن أن نعتبر القلق في هذه الفترة يعبر عن تطلع المراهق إلى خلق تخطيطات مصطنعة للهروب من ذاته، ولا يتحرر من دوامة الصراع، بل يغوص من جديد في بحر عاصف من القلق.

3-9- حاجيات المراهق:

يعتبر كمال دسوقي أن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب ففي سبيل المثال البقاء وحاجات اجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية⁽¹⁾.

يصاحب التغييرات التي تحدث مع البلوغ تغييرات في حاجات المراهقين فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، لان المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميل والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيمايلي:

3-9-1- الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.

3-9-2- الحاجة إلى مكانة الذات:

تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك⁽²⁾

3-9-3- الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء للجماعات.

3-9-4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي من أجل تحقيق التوافق الجنسي.

1- كمال الدسوقي. النمو التربوي للطفل والمراهق. دار النهضة العربية: ط3. مصر. 1979، ص221.
2- محمود عبد الرحمان حمودة. الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج. ط1. القاهرة. 1991. ص436.

3-9-5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات، والحاجة إلى الإرشاد التربوي المهني.

3-9-6- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء:

تقول عاطف أو العلى "إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسوده الإحساس بالانتماء"⁽¹⁾.

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة. بهذا فان انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء.

3-9-7- حاجات أخرى:

مثل الترفيه والتسلية والحاجة إلى المال.....، وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الرضا والارتياح ، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط إمكانيات المراهق كما أن مختلف التغييرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا⁽²⁾.

1 عواطف أبو العلى. تربية سياسية للشباب ودور التربية البدنية. دار النهضة: بدون طبعة. القاهرة. بدون سنة. ص138.

2 محمود عبد الرحمان حمودة. مرجع سابق. 1991. ص437.

3-10- أهمية مرحلة المراهقة:

من المؤكد وحسب ما اعتدنا عليه أن هناك تسلسل بين مراحل النمو ولا يمكن الاستغناء على أحدهم، لوجود علاقة تكامل فيما بينهم، وأصعب هذه المراحل هي المرحلة الانتقالية التي نقصد بها مرحلة المراهقة لأنها بمثابة نقطة انعطاف وتطبق عليها هذه الأوصاف في جميع النواحي والجوانب لما تتميز به من قلق واضطراب وحاجة للتكيف والحرمان بشتى أشكاله.

ما يزيد من أهمية هذه المرحلة، أنها مرحلة نضج القيم الروحية والدينية، والخلقية، ويحدث فيها ما يسمى اليقظة الدينية، وكذا النزاعات المثالية، وبحكم مل يصل إليه المراهق فإنه يستوعب القيم الروحية والتصورات الدينية المجردة، أو كما تعتبر مرحلة اختيار التخصص أو المهنة.

وحياة الكائن الحي سلسلة متصلة ومتكاملة الحلقات، تأثر فيها السابق باللاحق لإدراكنا أهمية المراهقة السوية المكيفة لأنها تقود إلى مرحلة شباب سوية ومتكيفة أيضا⁽¹⁾

والعكس صحيح إن كانت المراهقة تسلك سلوك غير عادي أي غير سوي فستقود إلى مرحلة شباب ضائعة. وتعتبر المراهقة المرحلة الأكثر تأثيرا في حياة الإنسان، وذلك لأنها مرحلة انتقال من الطفولة إلى مرحلة الرجولة.

3-11- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهق:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي مايلي:

- ❖ يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- ❖ الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.
- ❖ يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- ❖ يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- ❖ يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه.
- ❖ إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلي استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو⁽²⁾.

1- عبد الرحمان عيساوي. الصحة النفسية والعقلية. دار النهضة العربية للطباعة والنشر: الاسكندرية، مصر. 1992. ص 266

2- بسطويسي أحمد. أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي: مصر. ص 184

خاتمة:

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد و أهمها في نفس الوقت، حيث أنها تمتاز بتغيرات و تحولات فيزيولوجية ومروفلوجية ونفسية، وقد تؤثر سلبيا في الفرد وهذا يتوقف على عدة ظروف وشروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه ، و هي مرحلة حساسة جدا حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصبح مسؤولا و يكون عضوا في المجتمع .
فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها.

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

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

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

- تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، لهذا أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث وقبل الشروع في الدراسة الميدانية تمت الدراسة الاستطلاعية عبر المراحل التالية:
- ❖ 1- ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت بإطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب، والمجلات والمحاضرات الغير منشورة وكان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع والتأكد من أهمية البحث.
 - ❖ 2- قمنا بزيارة الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة والتي أمدتنا بمختلف النوادي المنخرطة فيها، كما أمدتنا بمختلف المعلومات حول مكان تدريب مختلف الفرق التي هي هدف دراستنا.
 - ❖ 3- توجهنا إلى بعض الفرق وتجاوزنا مع المدربين واللاعبين لأخذ فكرة مجملية حول الموضوع وأهميته، ولمسنا وجود بعض المشاكل في مردود الفرق.
 - ❖ 4- تم خلال هذه المرحلة تقديم استمارات لمقياس حالة قلق المنافسة للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

4-2- المنهج المتبع:

- اختير المنهج حسب ما تتطلبه الدراسة التي بين أيدينا، وكذا الأهداف التي نسعى للوصول إلى تحقيقها، وطبيعة البيانات المطلوب جمعها، وحسب قدراتنا وإمكاناتنا في إعداد الدراسة.
- وفي هاته الدراسة التي نسعى من خلالها التعرف على مدى تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية-صنف أشبال- وجدنا أن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي، والذي يعرف على انه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى⁽¹⁾.
- إذ يستعمل المنهج الوصفي قصد الحصول على المعرفة السليمة والوصول عن طريق البحث إلى حقيقة علم من العلوم، ويعتبر استخدامه في المجال الرياضي كأداة للحصول على المعلومات الحديثة النافعة والحقائق التي تخص هذا المجال التي تتيح لنا إمكانية تطوير القدرات الإنسانية، فنظرا لكون طبيعة بحثنا هذا يتطلب دراسة ووصف خصائص ظاهرة من الظواهر لدى لاعبي كرة القدم وهي الخصائص التي يتميز بها المنهج الوصفي⁽²⁾.

4-3- متغيرات البحث:

- ❖ 4-3-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودرسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر، ويتمثل بحثنا في القلق.
- ❖ 4-3-2- تعريف المتغير التابع: هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه والمتغير التابع في بحثنا هذا هو: أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية.

1- عبد الجليل الزوعي و محمد غنام. مناهج البحث في التربية. مطبعة المعاني: مجلد 1 ، بغداد. 1974. ص5

4-4- المجتمع:

لقد حدد أفراد مجتمع البحث حسب الموسم الرياضي للقسم الشرفي صنف أشبال 15-18 سنة 2013-2014 والمكون من 13 فريق يضم 286 لاعب وحتى تكون الدراسة أكثر موضوعية واحتراما للأسس المنهجية في كتابة البحوث العلمية، فقد تم اخذ نسبة 20% من المجموع الكلي لأفراد مجتمع البحث.

4-5- العينة:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث"⁽¹⁾.

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، و في بحثنا هذا كان اختيار العينة بطريقة عشوائية حيث شملت على 60 لاعب من صنف أشبال تتراوح أعمارهم ما بين 15-18 سنة وقد وقع اختيارنا على أربعة فرق وهي:

❖ الأمل البلدي الرياضي الجباحية.

❖ الشباب الرياضي الشرفة.

❖ النادي الرياضي للهواة القادرية.

❖ النادي الرياضي الهاوي لأمل القلثة الزرقاء.

4-6- مجالات البحث:

4-6-1- مجال بشري:

اعتمدنا في بحثنا هذا على 60 لاعب من أندية ولاية البويرة للقسم الشرفي لكرة القدم صنف أشبال.

4-6-2- المجال الزمني:

كان الانطلاق في العمل بداية بالجانب النظري ثم يلي ذلك الجانب التطبيقي حسب النموذج التالي:

❖ الجانب النظري بداية من شهر ديسمبر 2013.

❖ الجانب التطبيقي بداية من شهر أبريل 2014.

❖ نهاية العمل ماي 2014.

4-6-3- المجال المكاني:

تمت الدراسة على مستوى أندية من ولاية البويرة للقسم الشرفي "صنف أشبال" وهم على التوالي:

الجباحية - القادرية - القلثة الزرقاء - الشرفة

4-7- أدوات ووسائل البحث:

قصد الوصول إلى حلول أولية لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة أو عدم صحة فرضيات البحث

لزم الباحث إتباع أحسن الطرق وذلك من خلال الدراسة والتفحص وهذا باستخدام الأدوات التالية:

1- رشيد زرواتي. مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية. دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع: ط1. الجزائر. 2007. ص(334).

4-7-1- الدراسة النظرية:

من أجل الخوض في هذه الدراسة المتمثلة في مدى تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال، اعتمدنا على العديد من المصادر والمراجع سواء العربية أو الأجنبية من كتب ورسائل ومجلات ومواقع الكترونية والتي لها علاقة مع موضوع دراستنا، إذ بعد تقصي وتحليل المعلومات والأفكار تحليلاً دقيقاً أخذنا ما رأيناه يخدم الموضوع.

4-7-2- اختبار قائمة حالة قلق المنافسة:

أ- الوصف:

صمم ماتينز وآخرون قائمة لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية، وقام محمد حسن علاوي بإعداده للصورة العربية عام (1998)، وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي:

❖ **القلق المعرفي:** وهو التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاره للتركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.

❖ **القلق البدني:** ويقصد به إدراك اللاعب الاستثارة الفيزيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة

وغيرها من استجابة الجهاز العصبي الاوتونومي.

❖ **الثقة بالنفس:** وهو البعد الإيجابي في مواجهة القلق.

ب- تعريف الاختبار قائمة حالة قلق المنافسة:

تتضمن القائمة 27 عبارة وفيها يطلب من اللاعب (المفحوص) وصف شعوره قبل المنافسة الرياضية بقليل. (ساعة أو عدة ساعات) على مقياس مدرج من أربعة تدريجات (أبداً تقريباً - أحياناً - غالباً - دائماً تقريباً) وتشمل القائمة على تسعة عبارات لكل بعد.

❖ أرقام عبارات البعد المعرفي: 1،4،7،10،13،16،19،22،25.

❖ أرقام عبارات البعد البدني: 2،5،8،11،14،17،20،23،26.

❖ أرقام عبارات بعد الثقة بالنفس هي: 3،6،9،12،15،18،21،24،27.

وجميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم 14 في بعد القلق البدني فإنها عكس اتجاه البعد. كلما ارتفعت درجة المفحوصات على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبعد، وقرها (36) كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد⁽¹⁾

ج- درجات الاختبار:

أبداً تقريباً ← درجة 1

أحياناً ← درجتان 2

غالباً ← 3 درجات

دائماً تقريباً ← 4 درجات

1- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. مركز الكتاب للنشر: ط1. القاهرة. 1998. ص241-251.

4-7-3- الملاحظة:

تعني النظر في ظاهرة ما أو إدراك شيء ما أو ظاهرة ما عن طريق الوصف لها، وبعبارة أخرى استخدام البصر، في إدراك حقيقة ما أو وصفها وتستهدف الملاحظة عدم الاكتفاء بجمع المادة العلمية بالحقائق والظواهر وإنما التبحر والغوص في الحقائق توصلا إلى المعاني البعيدة والعميقة، فهناك ظواهر وموضوعات متعددة لا يتمكن الباحث من دراستها عن طريق المقابلة والاستبيان ولا بد للباحث أن يختبرها بنفسه مباشرة⁽¹⁾. إن استخدام الملاحظة كأداة لجمع المعلومات والبيانات تعتبر وسيلة ضرورية وأساسية لدراسة هذه الظاهرة، وهي وسيلة يستخدمها الإنسان العادي في اكتسابه لخبراته ومعلوماته ولكن الباحث عند ملاحظته يتبع منهاجا معيناً يجعل من ملاحظاته أساساً لمعرفة أو فهم دقيق لظاهرة معينة، وتبرز أهمية هذه الوسيلة في بحثنا هذا في دراسة ظاهرة القلق وتأثيرها على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

4-8 الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

أ/ الموضوعية:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون⁽²⁾

ب/ صدق الأداة:

صدق الاختبار يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما اعد لقياسه، ويقصد به: شمول الاختبار لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراته ومفرداته من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها، وحتى نتأكد من صدق أدوات بحثنا هذا اعتمدنا في ذلك على الصدق الظاهري والصدق الذاتي.

❖ أولا: الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

عرض المقياس على أربعة أساتذة من جامعة البويرة لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، واتفق على صلاحية المقياس للبيئة الجزائرية.

❖ ثانيا: الصدق الذاتي:

لمعرفة صدق الاختبار استخدمنا مؤشر الثبات والذي يطلق عليه أيضا اسم الصدق الذاتي، وبما أن ثبات الاختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس الأفراد الذين أجري عليهم في بادئ الأمر، لهذا كان الارتباط وثيقا بين الثبات والصدق الذاتي وهذا على اعتبار حساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار وبحسب هذا النوع (الصدق الذاتي) بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار⁽³⁾ وبالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج المبينة في الجدول حيث بلغ معامل الصدق 0.95 وهذا ما يؤكد لنا أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي

1- بوداود عبد اليمين. مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي. ديوان المطبوعات الجامعية: 2010 ص 36-37

2- مروان عبد المجيد ابراهيم. طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية. دار الفكر لطباعة والنشر: عمان. ط1. 2000. ص133

3- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج1. القاهرة . 1995. ص 192.

ج/ ثبات الأداة:

ويعني الثبات أن تعطي الأداة نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقها على نفس الأفراد وفي نفس ظروف التطبيق الأول⁽¹⁾، وعليه قام الباحثان بتوزيع المقياس على 7 لاعبين، ومن خلال نتائج التفرغ لمقياس حالة قلق المنافسة استعمل الباحثان طريقة التجزئة النصفية وهذا بتقسيم بنود المقياس إلى بنود زوجية وأخرى فردية ومن ثم حساب معامل ثبات المقياس والذي كانت نتيجته 0,91 مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الأفراد	فردية (س)	ح.س	س ²	زوجي (ص)	ح.ص	ص ²	(ح.ص)(ح.س)
1	34	-7,28	53	32	-4,71	22,18	34,28
2	46	4,72	22,28	39	2,29	5,24	10,81
3	41	-0,28	0,08	36	-0,71	0,5	0,2
4	46	4,72	22,28	40	3,29	10,82	15,35
5	44	2,72	7,4	38	1,29	1,66	3,51
6	36	-5,28	27,88	32	-4,71	22,18	24,87
7	42	0,72	0,52	40	3,29	10,82	2,37

❖ حيث:

* س: المتغير الفردي

* ص: المتغير الزوجي.

* ح س: انحراف كل درجة (فردية)

* ح ص: انحراف كل درجة (زوجية).

لحساب ثبات المقياس استعان الباحثان بالأدوات الإحصائية التالية:

❖ المتوسط الحسابي.

❖ الانحراف المعياري.

❖ معامل ارتباط بيرسون للثبات:

كان استعمال هذه الأداة بغرض التأكد من ثبات المقياس ومصادقته:

$$(1) \text{ معامل الثبات: } \frac{\text{مج (ح.س} \times \text{ح.ص)}}{\text{ن} \times \text{ع.س} \times \text{ع.ص}}$$

$$(2) \text{ الصدق المنطقي: } \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

ومنه تم الحصول على النتائج التالية:

ثبات المقياس	الصدق المنطقي
0,91	0,95

4-9- الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

فيما يلي سوف نورد أهم الأدوات الإحصائية التي استعنا بها في تحليل ومعالجة البيانات والمعلومات التي قمنا بجمعها بواسطة مقياس حالة قلق المنافسة ونتائج الملاحظة لمستوى أداء اللاعبين.

❖ معامل الارتباط بيرسون للتحليل الإحصائي:

كان استعمال هذه الأداة بغرض معرفة الدلالة الارتباطية أو العلاقة بين حالة قلق المنافسة بفروعه الثلاثة (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) ومستوى أداء اللاعبين.

بتعويض ن في المعادلة الثانية:

❖ حيث:

ر: معامل الارتباط.

ن: وحدات الاختبار.

س: كل درجة من المتغير الأول.

ص: كل درجة من المتغير الثاني.

مج: المجموع.

❖ وحسب نتيجة معامل الارتباط لبيرسون لتحليل الإحصائي تكون العلاقة كالتالي:

العلاقة قوية طردية	←←←←	$0.5 >$ معامل الارتباط بيرسون > 1
العلاقة ضعيفة طردية	←←←←	$0 >$ معامل الارتباط بيرسون > 0.5
العلاقة عكسية ضعيفة	←←←←	$0 >$ معامل الارتباط بيرسون > -0.5
العلاقة عكسية قوية	←←←←	$-1 >$ معامل الارتباط بيرسون > -0.5

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 والقويمة والمحددة مسبقا، 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.

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق استمارة المقياس والملاحظة لمستوى الأداء، والتي تم تبويبها إلى ثلاث محاور حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج هذه الأدوات لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة. وفي الأخير نعرض ونختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع بعض الاقتراحات والتوصيات.

5-1- عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول:

للقلق المعرفي أثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال. الجدول رقم 01 يمثل درجات القلق المعرفي ونتائج الملاحظة لمستوى الأداء لمجموعة من اللاعبين.

اللاعبين	س	ص	س ²	ص ²	س×ص
1	33	1	1089	1	33
2	29	2	841	4	58
3	32	1	1024	1	32
4	28	3	784	9	84
5	24	5	576	25	120
6	30	1	900	1	30
7	26	4	676	16	104

- جدول رقم 01 -

❖ حيث: - س: درجات القلق المعرفي - ص: نتائج الملاحظة لمستوى أداء اللاعبين

تحليل الجدول رقم 01:

يتبين لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 01 والذي تشير نتائجه إلى 0,95- ووفق معامل الارتباط لبيرسون للتحليل الإحصائي يتضح لنا وجود علاقة عكسية قوية بين القلق المعرفي ومستوى أداء اللاعبين، حيث أن القلق المعرفي يؤثر بصورة كبيرة في الأداء وذلك كلما زاد القلق المعرفي ينقص مستوى الأداء. وعليه فإننا ننفي الفرضية الصفرية h_0 التي تقول بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي نقبل الفرضية البديلة h_1 التي تقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن مستوى القلق المعرفي لدى أغلب اللاعبين كان عالي، وقد يحدث هذا النوع من القلق نتيجة التوقع السلبي لأداء اللاعب وتوقع سوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المنافسة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة، ويكون تأثير القلق المعرفي أوضح على العمليات الذهنية والتي لها تأثير على النشاط الجسمي والبدني، وقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محددا للغاية⁽¹⁾، كما أشار "راتب" إلى أن القلق المعرفي يمثل الجانب العقلي للقلق ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه، ويظهر في ضعف قدرته على التركيز والانتباه⁽²⁾

1- محمد حسن علاوي. الإعداد النفسي في كرة اليد. مركز الكتاب للنشر: ط1. القاهرة، مصر. 2003. ص82

2- أسامة كامل راتب. مرجع سابق. 1998. ص192.

المحور الثاني:

للقلق البدني أثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال الجدول رقم 02 يمثل درجات القلق البدني مع نتائج الملاحظة لمستوى الأداء لمجموعة من اللاعبين.

اللاعبين	س	ص	س ²	ص ²	س.ص
1	30	1	900	1	30
2	28	2	784	4	56
3	29	1	841	1	29
4	28	3	784	9	84
5	22	5	484	25	110
6	28	1	784	1	28
7	30	4	900	16	120

- جدول رقم 02 -

❖ حيث: - س: درجات القلق البدني - ص: نتائج الملاحظة لمستوى أداء اللاعبين

تحليل الجدول رقم 02:

يتبين لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 02 والذي تشير نتائجه إلى $-0,67$ ووفق معامل الارتباط لبيرسون للتحليل الإحصائي يتضح لنا وجود علاقة عكسية قوية بين القلق البدني ومستوى أداء اللاعبين، حيث أن القلق البدني يؤثر بصورة كبيرة في الأداء وذلك كلما زاد القلق البدني ينقص مستوى الأداء.

وعليه فإننا ننفي الفرضية الصفرية h_0 التي تقول بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي نقبل الفرضية البديلة h_1 التي تقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن مستوى القلق الجسمي لدى أغلب اللاعبين كان ما بين المتوسط والعالي وقد يحدث هذا النوع نتيجة تعرض اللاعب لبعض المثبرات المرتبطة لمواقف المنافسة (مكان المنافسة، الإحماء) كما أن الأعراض الجسمية للقلق من ارتفاع نبضات القلب أو زيادة معدل التنفس، أو تعرق راحتي اليد، وارتعاش الأطراف قد تمثل مصدرا لحدوث القلق المعرفي من جهة، ومن جهة أخرى فإن القلق المعرفي الناتج عن توقع الفشل قد يصاحبه بعض مظاهر القلق الجسمي أكثر على الأداء البدني، ومن خلال المنافسة يمكن القول أن القلق البدني ظاهر العيان عكس الأبعاد الأخرى (المعرفي والثقة بالنفس)، كل هذا لاحظناه على اللاعب والتي تبدأ من حركاته الغير منتظمة وزيادة أخطائه وعدم الالتزام بالواجبات الخطئية ونسيانه لها....، هذا وقد أشار فيصل محمد خير الزراد أن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب، بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية⁽¹⁾

1- فيصل محمد خير الزراد. علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية. دار الملايين: ط1. بيروت. 1994. ص72.

المحور الثالث:

لبعد الثقة بالنفس أثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية - صنف أشبال -
يمثل الجدول رقم 03 درجات بعد الثقة بالنفس ونتائج الملاحظة لمستوى الأداء لمجموعة من اللاعبين.

اللاعبين	س	ص	س ²	ص ²	س.ص
1	28	1	784	1	28
2	26	2	676	4	52
3	26	1	676	1	26
4	28	3	784	9	84
5	26	5	676	25	130
6	26	1	676	1	26
7	30	4	900	16	120

- جدول رقم 03 -

❖ حيث: - س: درجات بعد الثقة بالنفس - ص: نتائج الملاحظة لمستوى أداء اللاعبين

تحليل الجدول رقم 03:

يتبين لنا من خلال تحليل نتائج الجدول رقم 03 والذي تشير نتائجه إلى 0,58، ووفق معامل الارتباط لبيرسون للتحليل الإحصائي يتضح لنا وجود علاقة طردية متوسطة بين بعد الثقة بالنفس وأداء اللاعبين، حيث أن بعد الثقة بالنفس له أثر على مستوى أداء اللاعبين أي أنه كلما زاد بعد الثقة بالنفس زاد مستوى أداء لاعبي كرة القدم، وعليه فإننا ننفي الفرضية الصفرية h_0 ، وبالتالي نقبل الفرضية البديلة h_1 التي تقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن مستوى بعد الثقة بالنفس كان متوسطا حيث أنها تلعب دورا كبيرا في إحداث التوازن بين فرعي المقياس، ويفسر الباحث الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين إلى زيادة البعد السلبي للقلق (المعرفي والبدني)، مما يتولد عن ذلك نقص في الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال للقسم الشرفي لولاية البويرة، ويشير راتب أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولاشك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء، كما أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعدادا للبذل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع أصبح الرياضي أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات والمشكلات التي تقابله أو تعترضه⁽¹⁾ ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل، وتساعده أيضا على تركيز الانتباه في المنافسة وتستثير قدراته الكامنة، ويتميز أدائه بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة وتساعده على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

1- أسامة كامل راتب. مرجع سابق. 1998. ص 337-339

5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

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

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم 01 الخاص بتحليل درجات القلق المعرفي ونتائج الملاحظة لمستوى أداء اللاعبين (لاعبى القسم الشرفي لكرة القدم)، يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص بعد القلق المعرفي ومستوى الأداء (أي كلما زاد القلق المعرفي ينقص مستوى الأداء)، وفي حدود الدراسة النظرية والتطبيقية والإجراءات الميدانية نستنتج أن الفرضية التي تنص على: **للقلق المعرفي أثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال. محققة**

وهذه الدراسة تتفق مع الدراسة التي قام بها ل. وين 1980 والتي أظهرت نتائجها أن القلق المعرفي يؤدي إلى تشتت الانتباه عن الواجبات المطلوب إنجازها فانه من المتوقع أن زيادته تؤدي إلى ضعف مستوى الأداء⁽¹⁾.

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

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم 02 الخاص بتحليل درجات القلق البدني مع نتائج الملاحظة لمستوى أداء اللاعبين، يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص بعد القلق البدني ومستوى أداء اللاعبين (أي كلما زاد القلق البدني ينقص مستوى أداء لاعبي كرة القدم) وعليه فان الفرضية الثانية التي تنص على: **للقلق البدني أثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أشبال. محققة**

وتتفق هذه الدراسة مع ما توصل إليه "أسامة كامل راتب" الذي يرى أنه من البديهي أن تكون هناك ضغوطات نفسية في جميع المنافسات الرياضية والتي تؤدي إلى نوع من التنشيط الفيزيولوجي عند الرياضي⁽²⁾

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

من خلال نتائج الجدول رقم 03 الخاص بتحليل درجات بعد الثقة بالنفس ونتائج الملاحظة لمستوى أداء اللاعبين، يمكن القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص بعد الثقة بالنفس ومستوى أداء اللاعبين أي كلما زاد بعد الثقة بالنفس زاد مستوى الأداء، ومنه فان الفرضية الثالثة التي تنص على: **لبعد الثقة بالنفس اثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية صنف أشبال. محققة**

وهذا ما توصلت إليه دراسة "صدقي نور الدين محمد" التي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين فتحة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية⁽³⁾

1- أسامة كامل راتب. مرجع سابق. 1998. ص 117

2- أسامة كامل راتب. نفس المرجع. 1998. ص 120

3- صدقي نور الدين محمد. علم النفس الرياضية. المكتب الجامعي الحديث: ط 1. الإسكندرية. 2004. ص 84

خلاصة:

إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث من خلال تحليل درجات مقياس حالة قلق المنافسة ونتائج الملاحظة لمستوى أداء لاعبي كرة القدم للقسم الشرفي (عينة البحث)، توصلنا إلى أن الجانب السلبي للقلق المتمثل في البعدين المعرفي والبدني تفوق على الجانب الايجابي للقلق، وعليه تبين لنا وجود نقص في التحضير النفسي، الشيء الذي جعل اللاعبين يرتكبون أثناء المنافسات الرياضية خاصة فيما يتعلق بالمنافسات ذات الأهمية الكبيرة وهذا ما يعبر عنه علماء النفس بالقلق الذي يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

الاستنتاج العام:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها من خلال تحليل نتائج الملاحظة لمستوى الأداء ودرجات مقياس حالة قلق المنافسة بفروعه الثلاثة (قلق معرفي-قلق بدني-ثقة بالنفس)، توصلنا إلى أن الجانب السلبي للقلق تفوق على الجانب الايجابي، حيث كان مستوى القلق المعرفي عالياً ويعتبر هذا البعد من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية نتيجة تراكم الضغط العصبي، حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على مستوى أداء اللاعبين خاصة لاعبي كرة القدم صنف أشبال للقسم الشرفي لولاية البويرة، وهذا ما أكدته أسامة كامل راتب في ص 22 من الجانب النظري أن القلق المعرفي يؤدي عادة إلى ضعف التركيز والانتباه ومن المتوقع أن زيادته تؤدي إلى ضعف مستوى الأداء، هذا وقد جاء مستوى القلق الجسمي ما بين المتوسط والعالي حيث يرتبط هذا النوع بدرجة الاستثارة والضغوطات الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين وتظهر في ضعف مستوى أدائهم أثناء المنافسات، وقد أشار نزار مجيد الطالب إلى أن هناك بعض الحالات التي يزداد فيها القلق إلى الحد الذي يعود بالتأثير السلبي على الأداء إذا يفقد الرياضي في هذا المستوى جزءاً من قدرته على السيطرة أين تصبح حركاته تتصف ببذل الجهد الزائد والخوف من الخصم⁽¹⁾.

أما بالنسبة لبعد الثقة بالنفس فكان مستواه متوسطاً حيث أن هذه المهارة لا بد أن تتوفر عند لاعب كرة القدم حيث تساعدهم على تطوير أدائهم وتميز حركاتهم بالقوة والسرعة والتركيز أثناء المنافسة، وأيضاً بذل الكثير من الجهد والمثابرة والعطاء نظراً لاختلاف طبيعة كرة القدم عن باقي الرياضات الأخرى، وهذا ما أكد عليه حسن علاوي في ص 56 حيث أكد على أن الثقة بالنفس هو البعد الايجابي في مواجهة القلق من خلال كل هذه النتائج يتبين لنا وجود نقص في التحضير النفسي، الشيء الذي جعل اللاعبين يرتكبون أثناء المنافسات الرياضية خاصة فيما يتعلق بالمنافسات ذات الأهمية الكبيرة وهذا ما يعبر عنه علماء النفس بالقلق الذي يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

من أجل كل هذا وجب على المدربين الاهتمام أكثر بالتحضير النفسي أو بما يسمى الإعداد النفسي الذي يعتبر أحد العوامل التي ترفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم، غير أن الكثير من المدربين يهملونه أو يعطون الاهتمام أكثر للإعداد البدني المهاري والخططي متناسين أن أي أداء حركي يصدر من اللاعب هو ليس فقط نتيجة لعمل بدني ولكن أيضاً نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية من تفكير وانتباه وإدراك وإحساس بطبيعة العمل المنجز، فإذا اقتصرنا إجراءات الإعداد الرياضي للاعب على تنمية القدرات البدنية والمهارية والخططية، نكون قد تعاملنا مع التنظيم البدني وجزء من التنظيم المعرفي وتجاهلنا التنظيم الانفعالي بالرغم من أن الأداء الحركي الرياضي لا يصدر إلا من خلال تفاعل النظم الثلاثة للشخصية الرياضية (العقلي، البدني، الانفعالي) لذا فالإعداد النفسي الجيد يمكن من التحكم في حالة قلق المنافسة بفروعه الثلاثة المدروسة وتوجيهه حتى يكون قلق ايجابي أي حالة سوية عند اللاعب، تدفعه لإخراج كل ما يتمتع به من مؤهلات بدنية، مهارية وفكرية وليس قلق سلبي أي حالة مرضية تؤثر سلباً على أدائه وبالتالي على أداء الفريق ككل.

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

خاتمة:

يتطرق علم النفس الرياضي إلى دراسة الخصائص النفسية للفعاليات الرياضية، ويعرف كذلك بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة، والهدف من وراء ذلك هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى الانعكاس على أداء لاعبي كرة القدم ألا وهو مشكل قلق المنافسة والذي ركزنا فيه على لاعبين صنف أشبال لفرق القسم الشرفي. لذا فالإعداد النفسي يهدف إلى تعبئة وتنشيط وتطوير وشحن قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها، لأنه في الكثير من الأحيان يتعرض اللاعبون قبل المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب وبالتالي يخفض من مردوده بعد أن ينقص أداءه.

فالقلق عند اللاعبين متعدد الأسباب لكون المتغيرات الانفعالية كثيرة لاسيما أثناء المنافسات الرسمية عند لاعبي كرة القدم (صنف أشبال) فهي الفترة الحاسمة للتحكم في الأداء وبالتالي الحصول على نتيجة إيجابية، وبما أن اللاعبين يتعرضون لحالات قلق أثناء المنافسة سواء كان ذلك القلق مسيراً أو معرقل وهذا الشيء مفروغ منه لذا الإشكال هو معرفة نوعية القلق حتى يمكن معالجته بصفة نهائية أو الحد من درجته بصفة جزئية لكي يصبح تأثير ذلك القلق إيجابي على أداء اللاعبين ويزدهم ثقة بالنفس وبالتالي يستطيع تفجير إمكانياته وطاقاته.

و تبين لنا ان للقلق ثلاث ابعاد :وهي بعد القلق المعرفي،وبعد الثقة بالنفس،و كذا البعد البدني و ان درجة القلق موجودة دائما عند اللاعبين ويسمح بتحديد مستوى الاداء الرياضي للاعبين خلال المنافسة.

وكرة القدم من الفعاليات الرياضية الجماعية المنظمة التي يحتاج فيها اللاعب إلى حالة نفسية جيدة في مواجهة المنافسة الرياضية، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الإلمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب.

وقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ومجال كرة القدم بصفة خاصة، التعرف على دور التحضير النفسي في بث الثقة في النفس والتقليل من شدة القلق والرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم وهذا بدوره يؤدي إلى الرفع من مستوى اللاعبين وإحرازهم أفضل النتائج.

كما تطرقنا في دراستنا هذه إلى فئة أشبال لأنها تعتبر مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية.

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة وخاصة كرة القدم وذلك من خلال تبييننا لمسئولي الفرق والمدربين لأهمية دور التحضر النفسي وفي تحسين وإحراز أفضل النتائج لدى لاعبي كرة القدم، وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية والتقنية فحسب، ولكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب، وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم في بلادنا.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح مايلي:

- ❖ يجب على المدرب معرفة نوع القلق الذي يتعرض له اللاعبون لمعرفة الحلول المناسبة
- ❖ إتاحة الفرصة للاعبين لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة وبعض التدريبات الاسترخاء والتصور الذهني للتخفيف من القلق المعرفي
- ❖ يجب على اللاعبين ممارسة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من أجل التخفيف من القلق الجسمي
- ❖ يجب على المدرب خلق محيط مشابه لمحيط المنافسة خلال التدريبات
- ❖ يجب على المدرب أن يستخدم الوسائل والأساليب التي يستطيع بها أن يصل بدرجة انفعال اللاعب إلى المستوى الذي يمكنه من أن يخرج أفضل ما لديه
- ❖ ضرورة المتابعة والاستمرارية في التحضير النفسي للاعبين للوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل من قدراته النفسية
- ❖ الاهتمام بالتحضير النفسي منذ الفئات الصغرى
- ❖ وضع برنامج منظم في ما يتعلق بالتحضير النفسي والتخلي عن العمل غير المخطط
- ❖ ينبغي استخدام التقنيات (الطرق) الحديثة خلال التحضير النفسي
- ❖ لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسؤولية الإعداد النفسي وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال.
- ❖ يجب أن يكون ضمن الفريق مختص في علم النفس الرياضي للاهتمام بالإعداد النفسي.
- ❖ الاستعانة بأساتذة مختصين في المجال النفسي قصد تقديم خبراتهم للمدربين واللاعبين
- ❖ يجب على القائمين على الرياضة في الجزائر توفير أخصائيين في الجانب النفسي وإقامة دورات علمية وتكوينية لمواكبة التطور في مجال الإعداد النفسي، التدريب العقلي والتدريب على المهارات النفسية.

البيبلوغرافيا:

أ- باللغة العربية

1-1 المصادر و المراجع:

- 1-القران الكريم
- 2- إبراهيم أحمد سلامة . المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية. ليبيا طرابلس: 1999.
- 3- إبراهيم أنيس وآخرون. المعجم الوسيط. 1972.
- 4- أحمد أمين فوزي. مبادئ علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي: ط1. القاهرة، مصر. 2003.
- 5- أحمد زكي. علم النفس التربوي. مكتبة النهضة المصرية: مصر. 1988.
- 6- أحمد عزت راجح . أصول علم النفس. دار الطالب: القاهرة، مصر. 1989.
- 7- أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي). دار الفكر العربي: ط1. القاهرة. 2000.
- 8- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات). دار الفكر العربي: ط2، القاهرة، مصر. 1997.
- 9- إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي. الاجتماع الرياضي. مركز الكتاب للنشر: مصر. ط1. 2001.
- 10- بسطويسي أحمد. أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي: مصر.
- 11- تركي رابح. أصول التربية والتعليم. ديوان المطبوعات الجامعية: ط1. الجزائر. 1989.
- 12- حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو والطفولة والمراهقة. عالم الكتب: ط5. القاهرة، مصر. 2001.
- 13- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، القاهرة، 1977.
- 14- حسن احمد الشافعي. تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي. منشأة المعارف بالإسكندرية. بدون ط، مصر. 1998.
- 15- حسن عبد الجواد. كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم. دار العام للملايين: ط4. بيروت. 1977.
- 16- حسن فايد. الاضطرابات السلوكية (تشخيصها - أسبابها). مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع: بدون طبعة. الإسكندرية، مصر. 1985.
- 17- رومي جميل. كرة القدم. دار النقائص: ط6. بيروت لبنان. 1986.
- 18- رشيد زرواتي. مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية. دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع: ط1. الجزائر. 2007.

- 19- سامي الصفار . كرة القدم. دار الكتب للطباعة والنشر: ج1. بدون طبعة. العراق جامعة الموصل. 1982.
- 20- سعد جلال: الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985.
- 21- سعد جلال: الصحة النفسية، الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية، دار الفكر العربي، 1985.
- 22- شادلي مول. علم نفس الطفل المراهق. دار المعارف: ط5. بيروت. لبنان. 1981.
- 23- صالح عبد العزيز. التربية وطرق التدريس. دار المعارف: الجزء الثاني. 1981.
- 24- صدقي نور الدين محمد. علم النفس الرياضة. المكتب الجامعي الحديث : ط1. الإسكندرية. 2004.
- 25- عبد العلي الجسماني. سيكولوجية الطفل والمراهقة. الدار العربية للعلوم: ط1. 1994،
- 26- عبد العالي الجسماني. سيكولوجية الطفل والمراهقة. دار الفكر العربي: ط1. القاهرة، مصر. 1994.
- 27- عبد الرحمان العويسي: أمراض العصر، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1998.
- 28- عبد الرحمان العويسي: أمراض العصر، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1998.
- 29- عبد الرحمان العيسوي. دراسات في تفسير السلوك الإنساني. دار الراتب الجامعية: بيروت، لبنان. 1999.
- 30- عبد الرحمان عيساوي. الصحة النفسية والعقلية. دار النهضة العربية للطباعة والنشر: الاسكندرية، مصر. 1992.
- 31- عبد الرحمان عيساوي. سيكولوجية النمو. دار النهضة العربية : بدون طبعة. بيروت. 1980.
- 32- عبد الجليل الزوعي و محمد غنام. مناهج البحث في التربية. مطبعة المعاني: مجلد 1 ، ، بغداد. 1974.
- 33- علي خليفة العنشري وآخرون. كرة القدم: بدون طبعة. الجماهيرية العربية الليبية. 1987.
- 34- عواطف أبو العلى. تربية سياسية للشباب ودور التربية البدنية. دار النهضة: بدون طبعة. القاهرة. بدون سنة.
- 35- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- 36- فؤاد بهي السيد. الأسس النفسية للنمو. دار الفكر العربي: القاهرة. 1997.
- 37- فاخر عاقل. علم النفس التربوي. دار للملايين: ط4. بيروت. 1978.
- 38- فيصل محمد خير الزراد: الأمراض العصبية والذهنية واضطرابات سلوكية، ط1، دار القلم، بيروت 1984.

- 39- فيصل محمد خير الزراد. علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية. دار الملايين: ط1. بيروت. 1994.
- 40- كمال الدسوقي. النمو التربوي للطفل والمراهق. دار النهضة العربية: ط3. مصر. 1979.
- 41- كمال الدين عبد الرحمان، وآخرون. القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد. مركز الكتاب لنشر: ط1. القاهرة، مصر. 2002.
- 42- لندال دافيدوف: مدخل علم النفس، ط2، القاهرة، دار ماكروهيل للنشر، 1988.
- 43- محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، ط1، القاهرة، دار قباء، 1985.
- 44- ميخائيل عوض خليل. مشكلة المراهقين في المدن والأرياف. دار المعرفة: بدون طبعة. مصر. 1983.
- 45- د ميخائيل إبراهيم أسعد. مشكلات الطفولة والمراهقة. منشورات دار الأفاق الجديدة: ط2. بيروت. 1977.
- 46- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، 2002.
- 47- محمد حسن علاوي مدخل في علم النفس الرياضي، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- 48- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. مركز الكتاب للنشر: ط1. القاهرة. 1998.
- 49- محمود عبد الرحمان حمودة. الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج. ط1. القاهرة. 1991.
- 50- محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، ط8، الإسكندرية، دار المعرفة، 1994.
- 51- محمد رفعت. كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية. دار البحار: بدون طبعة. لبنان. 1998.
- 52- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج1. القاهرة. 1995.
- 53- محمد عماد الدين إسماعيل. النمو في مرحلة المراهقة. دار القلم: الكويت. 1986.
- 54- محمد نصر الدين ياحي: الضغط والقلق والحالات العصبية، الجزائر، دار الهدى.
- 55- محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي. علم النفس التربوي. دار الشروق: ط2، الرياض. السعودية. 1985.
- 56- محمد مصطفى زيدان. دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام. ديوان المطبوعات الجامعية: بدون ط. الجزائر. 1975.
- 57- محي الدين المختار. محاضرات في علم النفس الاجتماعي. ديوان المطبوعات الجامعية: 1982.
- 58- مختار سالم. كرة القدم لعبة الملايين. مكتبة المعارف: بدون طبعة. بيروت. 1988.
- 59- مصطفى غالب: الأحلام، القلق، الخجل، بيروت، دار ومكتبة الهلال، 1984.
- 60- مصطفى غالب: علم النفس التربوي، بيروت، مكتبة الهلال، 1981.

61- مروان عبد المجيد ابراهيم. طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية. دار الفكر لطباعة والنشر: عمان. ط1. 2000.

62- ملك مغول سليمان. علم النفس الطفولة والمراهقة. جامعة دمشق: ط2. سوريا. 1985.

63- موفق مجيد المولى. الإعداد الوظيفي لكرة القدم. دار الفكر: بدون طبعة. لبنان. 1999.

64- نزار مجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، كلية الرياضة، 1980،

65- نصر الدين براوي. مشاكل المراهقة. مجلة التكوين والتربية: العدد 3 .

66- نعيم الرفاعي. الصحة النفسية، دراسة في سيكولوجية التكيف. مطبعة طربين: ط2. دمشق.

1969.

67- يحي كاظم النقيب. علم النفس الرياضة. معهد إعداد القادة: بدون طبعة. السعودية. 1990.

2-1 المذكرات:

68- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة

القدم الجزائرية". معهد التربية البدنية والرياضية. دالي إبراهيم . مذكرة ليسانس. جوان 1997.

3-1 الانترنت:

69 - <http://www.alrsamoh.net//article.asp?id=68>

70-<http://www.islamweb.net/family/adulance2>. le 12/02/2014 a 21.00h

4-1 المعاجيم والقواميس:

71- قاموس المنجد في اللغة والإعلام. دار الشروق: ط3. بيروت، لبنان. 1997.

72- الفيروز أبادي. القاموس المحبب. مؤسسة الرسالة: بيروت، لبنان. 1998.

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

ب- باللغة الاجنبية:

74- Alain Michel: "Football ,les systèmes de jeu", 2^{eme} edition, edition

3chiram, Paris, 1998.

75- Jürgen. Wei neck : Manuel d'entraînement, 4^{ème} ed, vigot., Paris

1997.

76- le petit larousse illustré, dictionnaire encyclopédique, larousse, 1995paris

77- Raymond Thomas : (La préparation psychologique du sport) Vigot ,

paris, 1991.