



جامعة أظلي محمد أولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي.

الموضوع:

الطلق وعلاقته بمستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة

القدم

أثناء تنفيذ ضربة الجزاء

دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة - صنفه أخابر -

- إشرافه الأستاذ:

* بن عبد الرحمان سيد علي

- إعداد الطلبة:

* خالي يوسف

السنة الجامعية: 2013/2012

شكر

أشكر الله عز و جل على النعم التي أنعم بها علينا, و الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع.

و أتقدم بالشكر إلى كل من علمني حرفا نافعا و عملا صالحا, إلى كل من حمل مشغل التربية في هذا الوطن الحبيب.

أتوجه بجزيل الشكر و التقدير للأستاذ" بن عبد الرحمان سيد علي " الذي تولى الإشراف على هذه المذكرة و الذي لم يبخل عليا بتوجيهاته القيمة و إرشاداته المنهجية و العلمية و مساعدته لي طيلة فترة قيامي بهذا البحث.

كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لي يد العون من قريب أو من بعيد في انجاز هذا العمل .

يوسف

اهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

لحمد لله الذي وفقني إلى إتمام مذكرتي هذه و التي أهديتها:

أهدي ثمرة عملي إلى الوجه الذي يشيع بالحب و العطف و الحنان , إلى الربيع الدائم , و التي لو قدمت لها كنوز الدنيا كلها فلن أوفيتها حقها , إلى التي حملتني وهنا على وهن و غمرتني بحنانها و شفقتها إلى التي جدت و تعبت لتجعلني رجلاً.....أمي الحبيبة*زوبينة**.

إلى الذي ما بقيت فضائله فلن أحصيها , إلى الذي رسم لي طريقاً في هذه الحياة و نمت معه دعائم الرجولة , إلى الذي تعب من أجل تربيته و أفنى حياته من أجل سعادتنيإلى الذي يحترق لينير دربي و الذي ساعدني في تخطي الصعاب إلى الذي كان خير دليل و نعم سندأبي العزيز**أحمد**.

إلى الذين جادوا و قاسموني الفرحة و الحيرة في كل لحظة إخوتي محمد , فريدة, بسمة و الكتكوتة ايناس.

إلى رفيقتي في مشوار دراستي أختي فريدة

إلى أعمامي و عماتي و خاصة عمتي فضيلة

إلى جدتي و جدي أطال الله في عمرهما

إلى أصدقائي : أحمد , أشرف, تقي الدين, حمزة, رياض, أمين, زينو, يوسف, ياسين , جيلالي.

محتوى البحث

الصفحة	محتوى البحث
أ	شكر
ب	إهداء
د	ملخص البحث
ر	مقدمة
02	الإشكالية
02	فرضيات البحث
03	أهمية البحث
03	أهداف البحث
03	الدراسات سابقة ومشابهة
04	تحديد المصطلحات والمفاهيم
05	الجانب النظري
06	الفصل الأول: القلق الرياضي
07	تمهيد
08	مفهوم القلق
09	أنواع القلق
10	التمييز بين حالة القلق المعرفي والجسمي
11	قلق السمة
11	قلق الحالة
12	أعراض القلق
12	مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة
13	الأعراض الجسمية والفيزيولوجية
13	مستويات القلق
14	أسباب حالة القلق الرياضي
14	أهمية المنافسة (المباراة)

15	حالات القلق المنافسة الرياضية
16	نظريات القلق
20	خلاصة
21	الفصل الثاني: مستوى الإنجاز الرياضي في كرة القدم
22	تمهيد
23	مفهوم الإنجاز
23	خصائص الرياضيين ذوي الإنجاز مرتفع
24	اتجاهات الإنجاز
24	الإعادة في التكرار
24	تحقيق الانجاز الجيد
25	التقويم والمتابعة
25	أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي
26	سلوك الانجاز
27	نظرية حاجة الانجاز
28	معوقات الانجاز
30	تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم
31	تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم في الجزائر
32	نظرة عن تطور كرة القدم في العالم
34	تعريف ضربة الجزاء
34	الأخطاء التي تحتسب على إثرها ضربة الجزاء
36	خلاصة

37 الجانب التطبيقي
38 الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
39 تمهيد
40 منهجية البحث
40 مجالات البحث
41 أدوات البحث
41 إجراءات وتقنيات البحث
42 الفصل الرابع عرض تحليل ومناقشة النتائج
43 علاقة القلق بمستوى الإنجاز أثناء تنفيذ ضربة الجزاء
49 القلق المعوق يلعب وتأثيره على مستوى الإنجاز
55 تأثير القلق على مستوى تنفيذ ضربة الجزاء
61 استنتاج عام
62 خاتمة
63 اقتراحات وفروض مستقبلية

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
43	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 01	الجدول رقم 01
44	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 02	الجدول رقم 02
45	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 03	الجدول رقم 03
46	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 04	الجدول رقم 04
47	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 05	الجدول رقم 05
49	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 06	الجدول رقم 06
50	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 07	الجدول رقم 07
51	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 08	الجدول رقم 08
52	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 09	الجدول رقم 09
53	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 10	الجدول رقم 10
55	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 11	الجدول رقم 11
56	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 12	الجدول رقم 12
57	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 13	الجدول رقم 13
58	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 14	الجدول رقم 14

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
27	توضيحي بين نظرية حاجة الإنجاز	الشكل رقم 01
43	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 01	الشكل رقم 02
44	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 02	الشكل رقم 03
45	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 03	الشكل رقم 04
46	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 04	الشكل رقم 05
47	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 05	الشكل رقم 06
49	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 06	الشكل رقم 07
50	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 07	الشكل رقم 08
51	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 08	الشكل رقم 09
52	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 09	الشكل رقم 10
53	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 10	الشكل رقم 11
55	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 11	الشكل رقم 12
56	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 12	الشكل رقم 13
57	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 13	الشكل رقم 14
58	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 14	الشكل رقم 15

ملخص البحث

عنوان الدراسة : القلق و علاقته بمستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أثناء تنفيذ ضربة الجزاء
أهداف الدراسة :

أ- الهدف الرئيسي :

- تأثير القلق المعوق و القلق الميسر على مستوى الإنجاز في ضربات الجزاء.

ب- الأهداف الجزئية:

- 1- معرفة درجة القلق العام و القلق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- التعرف على علاقة القلق بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 3- الدور الذي يؤديه القلق المعوق و القلق الميسر لدى لاعبي كرة القدم إيجابيا و سلبيا.

مشكلات الدراسة :

●مدى تأثير القلق على اللاعبين أثناء تنفيذ ضربة الجزاء

فرضيات الدراسة :

- هناك علاقة بين القلق و مستوى الإنجاز أثناء تنفيذ ضربة الجزاء لدى اللاعبين.
- عامل القلق يؤثر على طبيعة الإنجاز.
- القلق المعوق يلعب دور في التأثير على مستوى الإنجاز أثناء تنفيذ ضربة الجزاء.

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : في بحثنا هذا قمنا باختيار عينة عشوائية دون قيود أو خصائص و ذلك لنحصل على نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع حيث أخذنا كعينة 15 لاعب من كل فريق وذلك راجع إلى أنه باعتبارهم لاعبين أساسيين حيث شملت عينة البحث 30 لاعب في كرة القدم.

المجال الزمني:

تتعلق هذه الدراسة بالسنة الدراسية 2012/2013.

حيث أجري هذا البحث ابتداء من شهر ديسمبر إلى غاية ماي, حيث خصصت مدته الأولى و الممتدة من شهر ديسمبر إلى غاية فيفري للجزء النظري , أما بقية المدة و الممتدة من شهر مارس حتى نهاية شهر ماي فقد خصصت للجانب التطبيقي .

المجال المكاني: أجري البحث الميداني في كل من:

*ملعب الأخرزية بالنسبة لفريق اتحاد الأخرزية

*ملعب محمد دراجي بسور الغزلان بالنسبة لفريق و فاق سور الغزلان.

المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي .

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

النتائج المتوصل إليها :

- القلق المعوق يكون سبب في عرقلة إنجاز اللاعب.
- القلق الميسر يكون سبب في تحفيز اللاعب حيث يرفع من مستوى الإنجاز لديه .
- كلما إنخفضت حدة القلق إرتفع مستوى الإنجاز و كلما إرتفعت حدته قل مستوى الإنجاز.
- تعامل اللاعب مع اللحظات القلقة أو الحرجة التي تنتابه خلال المباريات تحد طبيعة الإنجاز و هذا متوقف على عدة عوامل مثل: كفاءة الإعداد النفسي و كفاءة اللاعب في حد ذاته.

اقتراحات وفروض مستقبلية :

- * ضرورة وضع لاعبين يتميزون بقلق واطيء مخصصين لضربات الجزاء.
- * نوصي بتوفير أطباء نفسانيين متابعين للفريق أثناء الإعداد و المنافسات ومحاولة علاج هذا المرض.
- * تدريب اللاعب خلال الفترات التدريبية على تذليل الصعوبات و تجاوز التغيرات النفسية التي تصاحب اللاعب.
- * نوصي بالبحث عن أسباب القلق ووضع الحلول المناسبة التي تساعد في خفض حدة هذا الجانب.* وفي الاخير نوصي بتزويد المكتبة الجامعية بمراجع هادفة في حالة القلق الذي يتعرض له اللاعب أثناء إنجاز ضربة الجزاء لأن هناك نقص كبير في هذا الميدان

مقدمة:

لقد شهدت الرياضة في الآونة الأخيرة قفزة نوعية في جميع المجالات المتعلقة بها سواء كان هذا التطور في النتائج أو الارتفاع التصاعدي الايجابي لها أو حتى في المنهج العلمي الذي أصبح يضيف الإعداد في الجوانب المتعلقة بالرياضة أو بنشاط رياضي معين.

ومن بينها لعبة كرة القدم التي أضحت أكبر لعبة شعبية في العالم ، فقد دخلت عليها يد العصرنة والتطور حيث أصبحت لا تعتمد فقط على الإعداد البدني أو جانب التدريب وإنما صارت تبحث والقائمين عليها في تحسين وتطوير وسائل التدريب من أجل ضمان المكسب والرفع من مستوى التنافس الشريف فيها ولولا انفتاح هذا النشاط على التطور الحاصل والانتفاع منه قدر الإمكان لما أمكنها أن تتطور لاهذا الحد. وكما ذكرنا من قبل فإن التدريب لم يعتمد على منهج واحد بل تعددت وسائله وكثرت مراجعه حتى صار حوصلة ونتاج لمجموعة من العلوم.

ومن بين ما وصلت إليه العلوم علم النفس الرياضي الذي هو جانب مهم في عملية الإعداد العام لرياضي كرة القدم ،وقد أصبح هذا الجزء من إعداد الرياضيين ركنا أساسيا لا يمكن الاستغناء عنه من قبل المدرب أو اللاعب، لأن ما تفكر به هو الذي سينفذه جسمك لأن مصدر القرار هو الدماغ وليس العضلات بشكل أساسي لهذا لا بد أن تعد هذا المركز كي يتمكن من إصدار القرار الملائمة في الوقت المناسب وألا يتأثر بالمشي ارت السلبية العديدة الموجودة في بيئة الرياضة التنافسية.

ومن غير الممكن الوصول باللاعب بشكل خاص واللعبة بشكل عام إلى مستوى انجاز عالي من دون الاهتمام بنفسية اللاعب التي تعتبر النفق الذي تسير فيه جميع العوامل المصعدة للإنجاز.

فالإنجاز نتيجة لنوعية وطبيعة ووظيفة المدرب وهذا الأخير محصلة لإنجاز جملة من المعارف الدقيقة والأسس السليمة ولا يمكن أن تكون إلا نابعة من علوم بيولوجية وانسانية لذلك جاء البحث من فكرة أن الجانب النفسي له دور في تحديد طبيعة الإنجاز ،وهو جانب كثيرا لا يعني بالقدر الكافي من الاهتمام لدى المدربين خاصة القلق الذي هو محور بحثنا هذا والعلاقة بينه وبين إنجاز اللاعبين.

إذا يتضمن محتوى البحث جانبين نظري وتطبيقي لكل جانب فصلين حاولنا التنسيق بينهما فتطرقنا في الفصل الأول إلى القلق بصفة عامة وكذا القلق الرياضي أما الفصل الثاني فخصص لتحديد ماهية الإنجاز وتعريفها والعناصر الخاصة به، كما تطرقنا إلى تاريخ كرة القدم وقدمنا لمحة عن ضربات الجزاء وكيفية أدائها.

الإشكالية

لم يعد التركيز على التدريب الرياضي من حيث التلاعب بمكونات الحمل كافيًا في تطوير شامل ومتكامل لقدرات الرياضي بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا، فالإنجازات الرياضية المتحققة في عالمنا الرياضي هذه الأيام تشير إلى ذلك، فتحقيق إنجاز عالمي، يتطلب تسخير كل ما يتطلبه ويحتاجه الرياضي من إمكانيات مادية ومعنوية إبتداءً من تنظيم حياته الأسرية مروراً بتأمين مستقبله، ووصولاً إلى القمة الرياضية و كيفية الحفاظ عليها، و الصحة النفسية للرياضي هي أحد أهم العوامل التي يجب توفيرها و العناية بها، والقلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة عليها و استقرائها ومحاولة استثمارها كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، إذ يرى محمد حسن علاوي أن القلق هو "توجس، يصاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية بوجوده"¹

وتبرز أهمية البحث في محاولة التعرف على علاقة القلق و تأثيره على مستوى الإنجاز، وتسخير الفائدة منه إيجابيا في مصلحة الأداء، فرديا وجماعيا عن طريق البناء النفسي السليم للاعب في كرة القدم².
ويعد الاهتمام بالقلق الرياضي كأحد الصفات النفسية المهمة والذي يؤثر على أداء الرياضي إيجابيا إذا أحسن استثماره وتحويله إلى حافز وسلبا إذا تغلب على الرياضي فيؤثر على أداء اللاعب مها ريا وخطبيا.
ومن خلال ملاحظة حالات القلق التي تصيب الرياضيين قبل المباراة وأثناءها وخاصة أثناء تنفيذ ضربة الجزاء، من خلال ما سبق خرجنا بالتساؤل العام التالي:

- هل هناك علاقة إرتباطية بين القلق و مستوى الإنجاز أثناء تنفيذ ضربة الجزاء لدى اللاعبين من حيث التأثير؟

التساؤلات الجزئية:

- ❖ هل للقلق دخل وتأثير على مستوى الإنجاز أثناء تنفيذ ضربة الجزاء؟
- ❖ ماهي طبيعة تأثير القلق على مستوى الإنجاز؟
- ❖ القلق المعوق أحد العوامل المؤثرة في مستوى الإنجاز والقلق الميسر سبب في رفع مستوى الإنجاز.

2-فرضيات البحث:

1-2الفرضية العامة:

-هناك علاقة إرتباطية بين القلق ومستوى الإنجاز أثناء تنفيذ ضربة الجزاء لدى اللاعبين من حيث التأثير.

2-2الفرضيات الجزئية:

- هناك علاقة بين القلق و مستوى الإنجاز أثناء تنفيذ ضربة الجزاء لدى اللاعبين من حيث التأثير.
- عامل القلق يؤثر على طبيعة الإنجاز.
- القلق المعوق يلعب دور في التأثير على مستوى الإنجاز أثناء تنفيذ ضربة الجزاء لدى اللاعبين.
-

1. محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي ط7 دار المعارف 1992 ص278 .
2. مجلة التربية الرياضية- المجلد الرابع عشر. العدد الأول 2005 ص37.

3- أهمية البحث:

يمكن حصر أهمية هذا البحث في التركيز على العوامل النفسية المؤثرة على مستوى الإنجاز لدى اللاعبين و المستوى العام للمنافسات الرياضية وفي مقدمتها القلق، لذا يعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة نظرا لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أثر على مستوى الإنجاز

4- أهداف البحث:

- 1- معرفة درجة القلق العام و القلق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- التعرف على علاقة القلق بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- 3- الدور الذي يؤديه القلق المعوق و القلق الميسر لدى لاعبي كرة القدم إيجابيا وسلبيا.

5- الدراسات السابقة و المشابهة:

5-1 الدراسة الأولى: المقدمة لنيل شهادة ليسانس في التدريب تحت عنوان أثار القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية المقدمة من طرف الطالبان:

- س تحي بوغرطة

-م عمري فوضيل

وقد افترض الطالبان أن القلق أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية. وقد استنتجا ما يلي:

- أن لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم

- كلما ازدادت أهمية المباراة يزيد معها شدة ارتباك وقلق اللاعبين.

5-2 الدراسة الثانية: المقدمة في رسالة الماجستير من طرف الأستاذ رمعون محمد تحت عنوان دراسة تجريبية

عن أثار القلق على الأداء الحركي لدى لاعبي كرة اليد

وقد افترض ثلاث فرضيات

- عندما يكون اللاعب في وضعية قلق جدية يكون الأداء الحركي في فرص النجاح.

-الأداء الحركي يكون في أحسن حالاته عندما يكون القلق منخفض.

- في الحالة التي يكون فيها القلق متوسط الأداء الحركي يكون في أحسن حالاته.

وقد استنتج أن:

1. الأشخاص الأكثر قلق لديهم أحسن أداء عندما يكون مستوى الإنعصاب واطئا أو ضعيفا.

2. الأشخاص الأقل قلقا يميلون إلى النجاح أكثر في وضعيات أكثر انعصابا.

3. في حين يكون الأداء أفضل في الوضعيات المتوسطة الإنعصاب وهذا لدى الأشخاص الذين يعانون من

قلق متوسط

6- تحديد المصطلحات و المفاهيم:

-تعريف القلق:

-تعريف لغوي:

- قلق :قلقا الشيء :حركه .
- قلق : قلقا : اضطرب وانزعج .
- القلق :المضطرب والمنزعج¹ .

-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.

-تعريف إجرائي:

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

1- الإنجاز:

هو السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق والمثابرة عن ذلك بالجهد الطويل المدى نحو تمكين والسيطرة في الأداء ما يتميز بالصعوبة.

-القلق الميسر:

هو قوى دافعية إيجابية تسهم في الرفع من مستوى الإنجاز .

-القلق المعوق:

هو قوى دافعية سلبية تسهم في إعاقة أداء اللاعب والنقليل من ثقته في قدراته ومستواه.

العلاقة:

هي الشيء المشترك أو الرابط بين عاملين مختلفين أو أكثر .

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

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

تمهيد:

يعتبر القلق حالة نفسية شعورية يعيشها الفرد عامة والرياضي خاصة وهي حالة نفسية غير سارة تلازم نفسية الرياضي، نتيجة لعدة من العوامل و الأسباب تكون خلفية وقوع الفرد في حالة من القلق يترتب عنها شعور بالخوف المستمر والرعب والانقباض والهم.

وهنا في بحثنا يهمننا النتائج التي تتجلى على الحالة القلقة فيمكن أن تميز أعراض القلق في تراسم وتعابير شعورية وحتى سلوكية حركية متفاوتة بين الرياضيين على حسب درجة القلق وشدة الانفعال.

1- مفهوم القلق:

القلق هو حالة من الخوف الغامض والشديد، التي تمتلك الفرد وتسبب له الكثير من الكدر والضيق و الألم، والشخص القلق يتوقع الشر دائما، فالقلق يتربص الفرص كي يتعلق بأي فكرة أو أي أمر من الأمور¹.

هو الاستجابة التي يبديها الشخص كل مرة يجد نفسه فيها في وضعية صدمة، أي خاضعا للفيض من الإشارات ذات منشأ داخلي أو خارجي والتي يعجز فيها عن السيطرة فيها².

ويعرف كذلك بأنه عسر وضيق ويتميز بمشاعر الشك والخوف وغير قابل للتعريف يصاحبه ضيق التنفس المؤلم وارتعاش وخفقان القلب و عدة ظواهر فيزيولوجية³.

ويعرف الدكتور "محمد منسي" القلق بأنه يحدث نتيجة صراع الذي يحدث داخل الشخص وليس صراع بين الشخص والعالم الخارجي، أي أنه ناتج من ضمير شخص وخوفه منه عند قيامه بسلوكيات تخالف عادات وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه⁴.

عرف "مسرمان" القلق بأنه حالة من التوتر الشديد الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف. معنى ذلك أن القلق ما هو إلا مظهر للعمليات الانفعالية المتبادلة التي تحدث خلال الإحباط والصراع⁵.

ويرى الدكتور "حسن علاوي" أن القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف وتوقع الشر. ويعرف القلق بأنه شعور غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحضير على التوتر المصحوب مادة ببعض الأحاسيس الجسمية يأتي في نوبات تكرر في نفس الفرد⁶.

ويعرف أيضا أنه أحد الانفعالات الهامة والذي ينظر إليه أنه الأساس والأهم في الانفعالات النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وأن هذا التأثير يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء⁷.

فالقلق هو إحساس الفرد بالعب المستمر اتجاه قيم معينة بحيث يكون حاملها بداخله أو من أحداث خارجية لا تبرر وجود هذا الإحساس فالقلق قد يعني مجموعة الأحاسيس و المشاعر بفاعلية يدخل فيها الخوف والتوقعات السيئة.

وحسب "محسن" القلق هو انفعال يتميز بالشعور بخطر مسبق توتر مصحوب بالاستشارة الجهاز العصبي السمبثاوي وتتميز حالات القلق بتوقع الفشل في المجال الرياضي نميز النوع التالي من القلق:

القلق المحرق فهو شل القدرات وأداء اللاعب ويؤدي إلى التقليل من ثقته بقدراته البدنية المهارية.

وأخيرا يمكن تعريف القلق بأنه خبرة انفعالية مؤلمة يعاني منها الفرد عندما يشعر بالخوف تهديد ما دون أن يستطيع تحديده بدقة أو بوضع.

1-سيغمووند فرويد . الملف والعرض والطلب والقلق أشرف محمد . اشراف محمد عثمان اللجداني.ديوان المطبوعات الجامعية سنة

1987ص43

2Boutonmaire:"l'angorsse" presses universiteur franc3 édition 1936 p13

3 Domart "le petit larousse de medecin edition 1976

4-حسن منسي الصحة النفسية دار الكندي سنة 2001 ص42

5-مصطفى غهمي الصحة النفسية ط2الخانجي القاهرة 1987 ص277

6-احمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأجل المصرية 1992 ص112

7-أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي ط2دار الفكر العربي، القاهرة 2000 ص160

2-أنواع القلق:

-القلق الموضوعي

-القلق العصباني

-القلق الخلفي و الإحساس بالذنب¹ .

وهذه الأنواع الثلاثة لها اتصال وثيق بالتقسيم الذي ذكره " فرويد "لجهاز النفسي الذي يتكون من " الهوى "الأنا، الأنا الأعلى وعلاقة هذه الأقسام ببعضها البعض.

2-1. القلق الموضوعي:

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق الخارجي نقول أن الفرد يعاني قلق موضوعي، ويعرف فرويد القلق الموضوعي بأنه " رد فعل لخطر خارجي معروف "بمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي وخطر محدد فمثلا الخوف من سيارة مسرعة ولقد أطلق فرويد على القلق الموضوعي هذه التسميات:

❖ القلق الواقعي

❖ القلق الصريح

❖ القلق السري

وان هذه الأنواع من القلق أقرب إلى الخوف ذلك مصدره يكون واضح المعالم في ذهن المصاب فالطالب الذي أمضى عامه الدراسي في اللعب دون تحصيل دراسي بعناية يشعر بالقلق- الخوف -مثال عندما يقترب موعد الامتحان.

2-2.القلق العصباني:

يمكن تعريف القلق على أنه "خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الشخص أن يشعر به، أو يعرف بسببه، فهو رد فعل لخطر غريزي داخلي ويتضح من هذا التعريف أن مصدر القلق في هذا النوع يكمن داخل الشخص في جانب الذي يطلق عليه "اللهو"، فيخاف الفرد من أن تسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها، وقد تدفعه ليقوم بعمل أو يذكر في أمر قد يعود عليه بالأذى ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصباني وهي القلق الهائم- الطليق -قلق المخاوف المرضية، قلق الهستريا² .

2-3 القلق الهائم- الطليق :-وهو القلق الذي يرتبط بالأفكار والأشياء الخارجية والشخص المصاب بهذا النوع

من القلق يفسر كل ما يحدث له السوء، ويتوقع دائما النتائج السلبية.

1- فاروق السيد عثمان:الضغوط النفسية والقلق دار الفكر العربي.القااهرة 2001 ص18

2-فاروق السيد عثمان، الضغوط النفسية والقلق، نفس المرجع السابق ص21

4-2 قلق المخاوف المرضية: ويقصد به المخاوف الشاذة غير المعقولة، التي لا يستطيع الفرد أن يجد تفسيراً واضحاً وهذا النوع من القلق يرتبط بشيء خارجي معين.

5-2 قلق الهستريا: وهذا النوع من القلق قد يبدو واضحاً بعض الأحيان وغير واضحاً في بعض الأحيان الأخرى أو غالباً ما يرتبط ببعض الأعراض الهستيرية مثل: الإغماء، وصعوبة التنفس، والرعدة....

6-2 القلق الخلقى و الإحساس بالذنب:

ينشأ هذا القلق نتيجة لإحباط دوافع الذات العليا، حيث أن الإحساس بالذنب بشأنه شأن القلق العصباني يمكن أن يحدث في صورة مختلفة وفي صورة قلق متشعب دون وعي بالظروف التي صاحبتة أو في صورة مخاوف مرضية أو في صورة قلق متعلق بأمراض الأعصاب نفسها... وهكذا¹ ويصنف "كامل ارتب القلق على نوعان:

7-2 القلق الجسمي:

ومن مظاهره التشنج العضلي برودة اليدين، زيادة التنفس وقد تزداد هذه الأعراض حدة وتنعكس إلى صراع، التوتر زائد اضطرابات في الدورة الدموية ووظيفة الهضم، وافرارات الغدد متيسرا إلى زيادة كبت الأسباب المثيرة للقلق، تؤدي إلى تراكم هذه الاضطرابات و التوترات مما يؤدي إلى اضطرابات عويصة أكثر خطورة.

8-2 القلق المعرفي:

يحدث داخل العملية العقلية للاعب، وقد يكون له أعراض خارجية أو ليس له أعراض خارجية كذلك ضعف القدرة على إيقاف الأفكار السلبية التي تدور في ذهنية عن مواقف سبق حدوثها أو سوف تحدث².

3- التمييز بين حالة القلق المعرفي والجسمي:

يوجد تدعيم نظري بالإضافة إلى الملاحظة تعضد وجود مكونين لحالة القلق هما:

القلق الجسمي والقلق المعرفي.

فعلى سبيل المثال نلاحظ أن شخصا قد يستجيب نحو المنافسة بشكل يغلب عليه أمراض القلق الجسمي "زيادة نسبة العرق في الجسم، زيادة معدل ضربات القلب... الخ" بينما يستجيب شخص آخر نحو نفس المنافسة بشكل يغلب عليه القلق المعرفي "الانتقال ببعض الأفكار أو التوقعات السلبية المرتبطة بهذا المثير، كما أن الشخص تتنوع استجابته من حيث نوع القلق المعرفي أو الجسمي تبعا باختلاف المواقف أو المثير. ومثال ذلك أن أعراض القلق الجسمي قد تظهر لدى الرياضي عندما يواجه بعض المثيرات المرتبطة بمواقف المنافسة-مكان المنافسة، الجمهور، الإحماء...

1-مصطفى فهمي، صحة، النفسية والقلق، نفس المراجع السابق، ص21

2-أسامة كامل راتب، قلق المنافسة ضغوط التدريب احتراف الرياضي، دار الفكر العربي 1997ص14 الفصل الأول القلق الرياضي

كما أن هذه الأعراض الجسمية للقلق ترفع نبض القلب أو زيادة المعدل التنفسي، أو تعرق اليدين، أو ارتعاش الأطراف فقد تحتل مصدر حدوث القلق المعرفي. ومن جهة أخرى فإن القلق المعرفي الناتج عن توقع الفشل قد يصاحبه بعض مظاهر القلق الجسيمي وقد تأكد مبدأ الاستقلالية بين نوعين: القلق الجسيمي والمعرفي من خلال نتائج العديد من البحوث، أن كان هناك اختلاف في تحديد درجته حيث تظهر نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط بين هذين البعدين للقلق، بينما تشير نتائج البحوث الأخرى إلى وجود علاقة منخفضة أو متوسطة أو ربما من المفيد أن نقرر هنا أن العلاقة بين نوعي القلق تتصف بالاستقلال النسبي وأن ذلك يتوقف على طبيعة موقف الاستشارة بحيث تمثل خصائص الاستشارة، الاستجابة لنوعي القلق¹.

وقد شهدت بداية الخمسينات من القرن الحالي التميز بين نوعين من القلق "كحالة وكسمة" كما توصل "كاتل" و"شاير" في ضوء الدراسات التي قاما بها في بداية الستينات إلى وجود نوعين واضحين للقلق وهما قلق السمة وقلق الحالة.

4- قلق السمة:

حسب "تسالز سيلبرجر" "سمة القلق هي دافع، أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك الظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعيا على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي وهذا استنادا إلى مفهوم "تسالز سيلبرجر" "سمة القلق، واشتق "مارتنز" مفهوم سمة قلق المنافسة، وعرفها بأنها "الميل لأدارت المواقف التنافسية كتهديد، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر". فالرياضيون الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة، يدركون عددا أكبر من المواقف التنافسية كتهديد ويشعرون بقلق عالي المستوى في مثل تلك المواقف عند مقارنتهم بالرياضيين الآخرين².

5- قلق الحالة:

يشار إلى هذا النوع بأنه: حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية يتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استشارة الجهاز العصبي الاتونومي. وهذه الحالة تتغير من وقت آخر وتتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد من الموقف الحالي الذي يكون فيه. وهناك من يصف هذا النوع بأنه حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت إلى آخر³.

1- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية دار الفكر العربي. القاهرة 2000 ص 178 179

2- محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي. مركز الكتاب للنشر القاهرة 98 ص 354

3- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية دار الفكر العربي. القاهرة 2000 ص 157

6- أعراض القلق:

للقلق أعراض ومظاهر متنوعة منها:

6-1 أعراض جسدية فيزيولوجية:

وهي برودة الأطراف، تسبب العرق، اضطرابات معدية، سرعة ضربات القلب، اضطرابات في النوم، الصداع، فقدان الشهية، و اضطرابات في التنفس.

6-2 أعراض نفسية:

وهي الخوف الشديد بتوقع الأذى والمصائب، على التركيز والانتباه، والإحساس الدائم بتوقع العزيمة والعجز والاكنتاب، وعدم الطمأنينة والرغبة في الهروب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة¹.

7- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة:

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

7-1 الخوف من الفشل:

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق، والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من الخسارة في المباراة أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة... الخ.

والواقع أن ذلك يمثل جزءاً من المشكلة نظراً لأن جميع الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته أو تغريبه لذاته ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضيين بعض الأفكار السلبية مثل ما يلي:

- ❖ هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي.
- ❖ أنا لا أريد أن أخيب آمال والدي ومدربي.
- ❖ إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شخص يعتقد أنني فاشل.

7-2 الخوف من عدم الكفاية:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين استعداده سواء من الجانب البدني والذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ويترك هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه.

لقد أوضح الرياضيين الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم رضاه عن نفسه.

لقد أوضح الرياضيين الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال:

-عدم القدرة على التركيز

-عدم القدرة على التعبئة النفسية

-فقدان السيطرة على التوتر

7-3 فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها وبان الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية.

والواقع أن هناك عاملين يؤثر في الحلة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضيين قبل المنافسة.

ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل: انعقاد مكان المنافسة، الأدوات والأجهزة، الحالة المناخية، الجمهور... الخ.

أما العامل الثاني فيرتبط لمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي.

8-الأعراض الجسمية والفيزيولوجية:

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، فنتسبب زيادة في التنشيط الفيزيولوجي لدي الرياضي، فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض، اضطرابات المعدة الحاجة للتبول، العرق في حالة راحة اليدين، زيادة توتر العضلات... الخ¹.

9- مستويات القلق:

يري بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الفرد يتأثر بمستوى القلق الذي ينتابه وهناك مالا يقل من ثلاث مستويات للقلق وهي:

9-1 المستوى المنخفض للقلق:

وفي هذا المستوى يحدث تنبيه عام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية ويكون الفرد على أتم الاستعداد لمواجهة الخطر.

2-9 المستوى المتوسط للقلق:

وفي هذا المستوى أصبح الفرد أقل قدرة على التحكم في سلوكه ويحتاج لبذل جهد من أجل الحفاظ على السلوك المناسب والملائم لطبيعة الموقف.

3-9 المستوى العالي للقلق:

في هذا المستوى يتأثر بشكل سلبي على تنظيم سلوك الفرد وتكون السلوكية فيه غير ملائمة مع المواقف المختلفة ومصحوبة بصعوبة التركيز والانتباه وسرعة الإثارة¹.

10- أسباب حالة القلق الرياضي:

إن مجمل الآراء المختلفة للباحثين دلت على تعدد الأسباب المؤدية إلى حدوث حالة القلق، إلى جانب العوامل الذاتية مثل: الموقف الداخلي اتجاه منافسة التمرين وخبرة الاشتراك في المباريات. توجد أيضا من العوامل الموضوعية التي يمكن أن تتنازل مع حالة القلق الرياضي مثل أهمية ونوعية المنافسة. كما توصل العالم "تشيري فسكي" من خلال التجارب التي أجراها إلى الرأي القائل بأن القلق يتوقف ويتأثر بالعوامل التالية:

❖ نوعية التدريب الإعدادي

❖ الاستعداد الرياضي للمنافسة .

❖ قوة الخصم الإنجازية .

11- أهمية المنافسة (المباراة) :**11-1 تأثير الجماعة:**

كما يلعب العامل المزاجي دورا هاما في تكوين حالات الانفعال (تبعاً لنوعية الجهاز العصبي)، ولم يفسر بعد مدى تأثير هذا العامل، إذ أن مناقشة هذا الموضوع لم تصل بعد إلى إجابة مقنعة ويمثل الموقف التدريبي الجيد شرطا هاما للاستعداد المثالي للإنجاز ومن هنا يمكن أن تنشأ عدة أسباب لحالة القلق مثل: القصور في الحالة التدريبية والتوكل البدني. حيث يعرف الرياضي أن تدريبه غير كافي ويعيش حالة تدريبية غير مرضية من الطبيعي أن تؤدي هذه الحالة إلى عدم الثقة بالنفس والاضطرابات ومن ثم تظهر أعراض حالة القلق. وتمثل بعض الملاعب والميادين لبعض الرياضيين موضع خبرة سيئة نتيجة هزيمة أول مباراة أو منافسة منذ زمن طويل، وبالتالي توقع هزيمة جديدة وهنا تظهر حالات القلق الرياضي، ويمكن تجنب هذه الحالة، عن طريق تمرين رياضي على نفس الملعب أو ملعب مماثل بنفس الظروف كما أن تكرار الهزيمة أحد الأسباب المؤدية إلى حالة القلق.

1- المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضة- العدد رقم 02 1997 ص 18.

ومن الأسباب الأخرى المؤدية إلى نشوء حالة القلق يمكن أيضا ذكر ما يلي:

- ❖ امتداد زمن الحالة النفسية لفترة طويلة قبل المنافسة.
- ❖ الصدمات النفسية الذاتية الناتجة عن: المشاكل المهنية، الفشل في الحياة الخاصة.
- ❖ اضطرابات في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.
- ❖ مشكلات الطموح الرياضي غير واضحة.
- ❖ اشتراكات في المنافسات الدولية والمحلية الهامة.
- ❖ التأثيرات الخارجية و العوامل المحيطة بالمنافسة.

12- حالات قلق المنافسة الرياضية:

مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية يتشابه مع مفهوم "حالة القلق" لدى "سيبلرجر" فيها عرف أن المثير الذي يبعث على استجابة القلق دائما موقف أو حالة المنافسة الرياضية. وينبغي عليها مراعاة أن حالة القلق المنافسة الرياضية يمكن أن تنقسم إلى عدة حالات وأشار "مرسلاف" 1670 إلى وجود العديد من الحالات التي ترتبط بقلق اللاعب بعلاقته بالمنافسة الرياضية، وهذه الحالات ترتبط ببعض الآخر وتؤثر فيها وتتأثر بها وهذه الحالات هي:

1-12 حالة قلق ما قبل المنافسة:

وهي الحالة التي تستغرق يوما أو يومين تقريبا قبل اشتراك اللاعب في المنافسة.

2-12 حالات قلق ما قبل المنافسة الرياضية:

في إطار العديد من الدراسات والبحوث والتجارب على مجموعات متعددة من اللاعبين والرياضيين في العديد من الأنشطة الرياضية والتي أجريت في جمهورية ألمانيا الديمقراطية سابقا، والعديد من بلدان أوروبا الشرقية في أوائل السبعينات من هذا القرن لمحاولة التعرف على حالة قلق اللاعب في مواقف ما قبل المنافسة الرياضية وأثر ذلك على مستوى وقدرته في أثناء المنافسة الرياضية، تم التوصل إلى أن اللاعب الرياضي بغض النظر عن نوع النشاط الذي يمارسه قد يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية بحالة معينة "من الحالات الرئيسية التالية" كونات 1973

❖ حالة حمى البداية.

❖ حالة عدم المبالاة بالبداية.

❖ حالة الاستعداد للمنافسة.

وتتميز كل حالة من هذه الحالات ببعض المظاهر، و الأعراض للاستشارة الفيزيولوجية والنفسية التي تظهر على اللاعب والتي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى كما تؤثر كل حالة من هذه الحالات الثلاثة المختلفة على مستوى اللاعب الرياضي بصورة معينة العوامل المؤثرة في حالات قلق ما قبل المنافسة. من المعروف أن اللاعب لا يمر في حالة معينة من حالات قلق ما قبل المنافسة

الرياضية السابق ذكرها في جميع المباريات التي تشترك فيها ففي مباراة معينة قد يمر اللاعب في حالة " حمى البداية " وفي المباراة التالية قد نجد في حالة " الاستعداد للكفاح .. " وهكذا تختلف حالة اللاعب قبل بداية المباراة من مباراة لأخرى ويعرف ظهور اللاعب في حالة معينة من حالات قلق ما قبل المنافسة، السابقة ذكرها إلى عوامل متعددة ومتنوعة ومن أهم العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة القلق للاعب قبيل اشتراكه في المباراة ما يلي:

النمط العصبي للاعب	الخبرة السابقة
الحالة التدريبية للاعب	مستوى المنافسة
استجابات المتفرجين	أهمية المنافسة
	نظام المنافسة
	مكان المنافسة
	الحالة المناخية ¹

12-3 حالة القلق بداية المنافسة الرياضية:

وهي الحالة التي تستغرق فترة زمنية قصيرة " بضع ساعات " أو دقائق قبل اشتراك اللاعب الفعلي في منافسة " عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة مثلا. "

12-4 حالة قلق ما بعد المنافسة الرياضية:

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

12-5 حالة قلق المنافسة الرياضية:

تعني استجابة لموقف تنافسي وتشابه أعراضها حالة القلق العام، إلا أنها تنشأ كاستجابة للمثيرات في موقف رياضي محدد².

13- نظريات القلق:

13-1 نظرية سمة قلق المنافسة:

تعتبر نظرية سمة المنافسة الرياضية موقفا نوعيا معدلا لبناء أكثر عمومية لقلق السمة، وتعرف سمة قلق المنافسة بأنه الميل لإدراك موقف المنافسة كمهدد، والاستجابة لهذه المواقف حالة القلق. واستعرض الجانب الإجرائي لبناء سمة قلق المنافسة يمثل الأهمية يفهم السلوك في المجال الرياضي وخاصة لفهم المواقف الرياضية يمكن إدراكها كمثير تهديد، وكيف يستجيب الشخص لهذا التهديد ولقد استرشد

1-محمد حسن علاوي .مدخل علم النفس الرياضي .مركز الكتاب للنشر 1998 ص 386-393

2-أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 ص 430

"مارتنز" وزملائه (1990)، تأسس نظرية أربعة في محاولة مقياس قلق المنافسة الرياضية يمكن إجمالها على النحو التالي:

أولاً: تعتبر النظرية التفاعلية للشخصية أفضل في التنبؤ بالسلوك في السمات والنظرية الوظيفية.

ثانياً: إن بناء مقياس سمة القلق لموقف خاص نوعي يسهم في تحقيق التنبؤ على نحو أفضل مقارنة بمقياس سمة القلق العام.

ثالثاً: الاعتماد على نظرية قلق سمة والحالة التي تتميز بين نوعين القلق كسمة وحالة.

رابعاً: تطوير نموذج نظري لدراسة المنافسة على أساس أنها عملية اجتماعية¹.

13-2 النظرية التفاعلية للشخصية:

حسب أري أصحاب هذه النظرية فإن الفرد الذي يتصف بالثبات الانفعالي سيظهر عليه ذلك بشكل ثابت في أغلب تصرفاته بغض النظر عن اختلاف الظروف والمواقف وبمعنى آخر فإن هذا الأسلوب في دراسة الشخصية يقلل من تأثير العوامل الوظيفية والعوامل البيئية هذا وفي ضوء محددات مدخل السمات الشخصية في دراسة السلوك، فإن العديد من الباحثين اتجهوا إلى النظرية الوظيفية باعتبارها تؤكد على أن السلوك يتحدد بدرجة كبيرة بواسطة العوامل الوظيفية والبيئية، وفي نفس الوقت يقلل أصحاب هذه النظرية من دور السمات الشخصية في تفسير السلوك.

فالنظرية التفاعلية تنظر إلى كل من الواقف والشخصية باعتبارها عاملين يساهمان معا في تشكيل السلوك دون تحديد أيهما الأكثر أهمية وتأثير وإنما درجة الأهمية لكل منها تتحدد تبعاً لتفاعل الشخص مع الموقف، أي إن السلوك هو نتيجة تفاعل الشخصية مع البيئة.

13-3 نظرية القلق لسمة وحالة:

إن من أول أشار إلى هذين النوعين من القلق كحالة وسمة وهو " كاتل 1966 " ولكن يعتبر " سيلبرجر " هو الذي اهتم ببلورة كلا النوعين من القلق ووضع الأساس النظري للتفرقة بينهما، وفيما يلي، المسلمات والافتراضات التي اعتمدها عليها " سيلبرجر " في بناء نظرية على القلق كحالة وسمة، والتي استفاد منها بعد ذلك " مارتن " في تصميم مقياس قلق سمة المنافسة الرياضية.

أولاً: إن حدوث مثير خارجي يدركه الفرد من خلال ميكانيزمات الإدراك والتوصيل الحسي على أنه مهدد له يؤدي إلى حدوث رد فعل من حالة القلق، هذا يمثل نوعان من الخبرة غير سارة.

ثانياً: إن زيادة درجة إدراك المثير كمهدد يؤدي إلى ارتفاع درجة الشدة من حالة القلق.

ثالثاً: إن زيادة درجة إدراك الشخص للمثير كمهدد يؤدي إلى زيادة مدة رد الفعل حالة القلق.

1-أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، ضغوط التدريب، احتراف الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 15

. اربعا: إن الأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون أغلب المواقف على أنها مهددة لهم ويستجيبون لها استجابات مرتفعة من حالة القلق وذلك نحو أكثر من الأفراد ذوي القلق المنخفض

خامسا: إن المستويات المرتفعة من حالة القلق ترتبط بخصائص المثيرة والحافز قد تظهر هذه المستويات المرتفعة مباشرة في سلوك الفرد.

سادسا: إن تكرار مواجهة الفرد لموقف قد تحدث تطورا لميكانيزمات دفاعية ونفسية معينة تؤدي إلى إنقاص أو خفض من حالة القلق¹.

13-4 نظرية إدلر:

يرى أن القلق النفسي ترجع نشأته إلى طفولة الإنسان الأولى كأن يشعر الفرد بالقصور، الذي ينتج عنه عدم الشعور بالأمن، والمقصود بنظرية القصور العضوي في نظر " ادلر " هذا القصور ويمثل في أحد أعضاء جسمه وهما نتيجة لعدم استكمال نمو وتوقفه أو لعدم كفاية التشريحية أو الوظيفية أو لسبب عجزه عن العمل بعد المولد.

ولقد استدل " إدلر " من التغيير الذي يحدث في وظائف الأعضاء القاصرة في الجسم على وجود علاقة بين الشعور بهذا القصور والنمو النفسي، فاعتقد أن وجود أحد الأعضاء القاصرة يؤثر دائما على الحياة الشخصية النفسية، لأنه ناقص في نظر نفسه فيزيد شعور بعدم الأمن، ومن ثم لينشأ القلق النفسي ولم يلتزم " إدلر " بحدود القصور العضوي وما يلزمه من تغيير في الحياة النفسية، بل وسع مدلول القصور حتى جعله ليشمل القصور المعنوي والاجتماعي، أضاف إلى ذلك نوع التربية التي يتلقاها هذا الطفل في أسرته أيام طفولته، بحيث لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي عنده ومحاولته التعويض عنه².

13-5 نظرية كارين هورني:

في نظره يرى أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر هي:

-الشعور بالعجز

-الشعور بالعداوة

-الشعور بالعزلة

وهذه العوامل تنشأ من الأسباب الآتية:

إن انعدام الدفء العاطفي في الأسرة وتصور الطفل بأنه شخص محروم من الحب والعطف والحنان، وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني هو أهم مسببات القلق.

1- أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، ضغوط التدريب . احتراف الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1997 ص 13-20

2-مصطفى فهمي -الصحة النفسية ط 1 .الخانجي .القاهرة.1987 ص 203.

إن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى سوء القلق لديه، فالسيطرة المباشرة أو الغير مباشرة وعدم العدالة بين الإخوة، والاختلاف، وعدم احترام الطفل والجو الأسري العدوانية... الخ كلها عوامل توقف مشاعر القلق في النفس.

السبب الثالث في رأي " هورني " هو البيئة وما تحويه من تعقيدات وما تشمل عليه، من أنواع الحرمان والإحباط فكل هذا يجعل الفرد يشعر بأنه يعيش في عالم متناقض مليء، بالغش والحسد والخداع والخيانة وأنه مخلوق لا حول له ولا قوة في هذا العالم القوي العنيف الذي لا يرحم¹.

خلاصة:

الحياة الرياضية لرياضي مملوءة بالكثير من المواقف الصعبة والمصيرية التي تحدد هته الحياة، ولا تخلوا منه الموقف الصعبة من اللحظات القلقة أو الانفعالية التي تستوجب حضور ذهني ورابطة شاج من اجل التغلب على هذه اللحظات العصبي التي يمكن أن تؤثر في حياة الرياضي قطعاً بل إذ أحس التعامل مع الحلة القلقة أو اللحظة الانفعالية كان مصدر الأداء الجمالي الفني.

تمهيد:

إن الانجاز هو النتاج والثمرة التي تكون وليدة جهد أو أداء فردي وجماعي، وهو مختلف من فرد إلى آخر أو رياضي لآخر كما أنه يختلف من جماعة إلى أخرى لأنه متعلق بعدة من العوامل تحدد طبيعة هذا الإنجاز. فهو خاضع لمبدأ السببية أي نتيجة محتمة لأسباب وضعية واضحة، أنية أو خبرة ماضية، فهذا لإنجاز يتطلب إظهار قدرات عقلية وبدانية من أجل الوصول إلى إنجاز مرتفع يتماشى وهذه القدرات المبذولة. فالإنجاز الجيد يتطلب قدرة وجهد بدني وعقلي وحضور نفسي فوري، أما الإنجاز الضعيف ما هو إلا نتيجة لاختلال في توازن هذه العوامل.

فنشاط كرة القدم من الأنشطة التي تتميز فيها انجاز عالي وإنجاز ضعيف يختلف حسب الفرق وحسب لبنة هذه الفرق فأحراز وتضيق الأهداف كلها أنجاز متعلقة بعدة عوامل، أما تسديد ضربة الجزاء فهو انجاز لكن العوامل فيه محدودة ومحصورة.

1- مفهوم الإنجاز :

هو عبارة عن نتيجة رقمية يتحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما¹ وهو كذلك الكفاءة والقدرة والقوة². ويعرفه "عصام الدين عبد الخالق" بأنه عبارة عن نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج العلم.

ويفسر "محمد نصر الدين رضوان" مصطلح الأداء له نفس معنى الإنجاز ويطلق عليه كذلك مصطلح الأداء الأقصى كما أستخدم مصطلح الإنجاز للتعبير عن كل المظاهر التي يمكن ملاحظتها في جميع المجالات النفسي والحركي والذي يتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات³.

فيمكننا أن نستنتج أن كلمة الإنجاز هي النتيجة التي يتحصل عليها الرياضي خلال المنافسة والاختبار، فالإنجاز هو تفاعل لتحقيق هدف معين أو مدروس وهو يقاس بالاختبارات التي تعطينا مقدار النتائج التي يحققها الفرد ويجب أن يتطلب الإنجاز إظهار القدرات البدنية والمهارات التي تتواجد في كل فعالية بشكل محدد بمعنى أن التفوق في فعالية رياضية لا يعني بالضرورة التفوق في فعالية أخرى، وإنما نجد عناصر الأداء البدني كما يلي: السرعة، القوة، المرونة، التوازن، التوافق الحركي، الرشاقة كما يتطلب الإنجاز إظهار القدرات البدنية والمهارات التي تتواجد في كل فعالية بشكل محدد بمعنى أن التفوق في فعالية رياضية ما لا يعني بالضرورة التفوق في فعالية أو نشاط رياضي آخر.

2- خصائص الرياضيين ذوي الإنجاز المرتفع⁴

أ. يظهرون قدرا كبيرا في المحافظة على أدائهم.

ب. يظهرون نوعية متميزة في الأداء.

ت. ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.

ث. يرفعون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.

ج. يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة والمخاطرة.

ح. يتطلعون إلى أداء الموقف الذي يتطلب التحدي.

خ. يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.

د. يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.

وهذه الخصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في نشاط الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي.

كما أن الإنجاز الرياضي يجب أن يقيم في ضوء الأهداف النابعة من الشخص والمناسبة وليس في ضوء أداء الآخرين.

1- سيدة أحمد عدة: أثر التدريس أسلوبى التطبيق بتوجيه المدرسة و الأقران على تنمية عناصر الأداء البدني والانجاز في القفزة (الثلاثية) جامعة مستغانم 1998 ص 25

2- سيدة أحمد عدة: أثر التدريس أسلوبى التطبيق بتوجيه المدرسة و الأقران على تنمية عناصر الأداء البدني والانجاز في القفزة (الثلاثية) جامعة مستغانم 1998 ص 25

3- محمد نصر الدين رضوان: مقدمة التقرير في التربية الرياضية دار الفكر العربي. 1994 ص 81
4- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية. ط8، دار الفكر العربي سنة 8992 ص 99

3- اتجاهات الإجاز :

القدرة، الواجب (المطلب)، القبول الاجتماعي.

3-1 توجه القدرة:

و يعني أن الناشئ أو الرياضي يشترك في الرياضة بغرض إظهار قدراته المميزة ويحدد ذلك عادة بواسطة تحديد الفوز أو المكسب¹.

3-2 توجه الواجب (المطلب):

ويعني أن الرياضي يشترك في الرياضة بغرض أداء الواجب المطلوب للقيام بأقصى درجة بصرف النظر عن نتائج المنافسة.

3-3 توجه القبول الاجتماعي:

ويعني أن الناشئ الرياضي يشترك في الرياضة بغرض الحصول على الاستحسان والقبول من الأشخاص الآخرين الذين يمثلون أهمية بالنسبة له، وينعكس ذلك عادة في إظهار اللاعب أو الرياضي أقصى جزئ له في حضور هؤلاء الأشخاص الذين يمثلون أهمية بالنسبة له، ويسعى إلى تحقيق أفضل النتائج من أجل إرضائهم²

4- الإعادة في التكرار:

إن تصاعد مستوى الإنجاز يتعلق بصورة مباشرة بطرق التدريب والفترة الزمنية المستعملة للأداء، وعند الوصول إلى مستوى معين يتم الحصول على المستوى الجيد الذي يساعده على تطوير الصفات الجسمية والتكنيك الجديد للمسار الحركي المختلف.

وللوصول إلى تطور الإنجاز يتطلب زيادة عدد التكرارات لحجم المثير، زيادة أيام التدريب، رفع عدد مرات التدريب في اليوم أما بالنسبة للشدة فتتصاعد من جراء التكرار³.

5- تحقيق الإنجاز الجيد:

يتطلب الإنجاز الجيد توجيه اللاعب لنوع من النشاط لتحقيق البطولات فالشخص لا يمكن أن يكون بطلا في جميع الرياضيات، حيث يتميز كل نشاط بنوع من القدرات البدنية والمهارية والخططية التي يحكمها قانونها الخاص بها وهي بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات تتناسب وطبيعة المنافسة.

كذلك تحقيق مستوى جيد من الإنجاز يتطلب الأمر تلك القدرات البدنية والمهارية والخططية وتحديد الوسائل والطرق التدريبية الخاصة بها.

1- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية. ط1، دار الفكر العربي سنة 1995 ص 79-108

2- أسامة كامل راتب، نفس المرجع السابق. ص 108

3- قاسم حسن حسين: الأسس النظرية و العلمية لفعاليات ألعاب الساحة والميدان بالمراحل الثلاثة لكليات التربية البدنية. والرياضية ط

1 دار المعرفة سنة 1980 ص 50

تحقيق الإنجاز لا يتوفر بالتخصص العميق فقط بل يستدعي الأمر تحديد مسبق لشكل الموسم التدريبي¹.

6- التقويم و المتابعة:

للارتقاء بمستوى الإنجاز ولضمان الحكم الصحيح على فعالية العملية التدريبية فإن الأمر يتطلب المعرفة المستمرة على مكونات الحالة التدريبية (البدنية، الخططية، المهارية، النفسية، الفكرية) ... للاعبين ومدى استجابتهم وتحقيق الأهداف الأساسية لمراحل فترات الإعداد والتي تهدف جميعها للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى إنجاز في النشاط التخصصي وتعد عملية التقويم الدوري لتطوير مستوى الإنجاز وكل ما يتعلق به أمراً في غاية الأهمية، للوقوف على نقاط القوة لتدعيمها والضعف لعلاجها والذي يحتاج المدرب إلى جميع المعلومات بصفة مستمرة عن حالة اللاعبين للوقوف على مستوى الإنجاز في النشاط الممارس، ومن خلال المعلومات والمعارف المتحصل عليها، ومن عملية متابعة الاتجاهات والتدريب ومعرفة الأثر التدريبي للأعمال المستخدمة حيث يمكن تعديل المسار التدريبي وتشكيله في ضوء الأسس العلمية، ومن ثم تدعيم الخطط التدريبية وزيادة الفعالية لتحقيق الهدف المنشود.

7- أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي:

7-1: يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بمستوى اللاعب إلى أفضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي، وتشير الخبرات العلمية ونتائج البحوث العلمية في مجال التدريب الرياضي إلى ضرورة التكامل والارتباط الوثيق بين أسس التدريب لتحقيق الارتقاء بالمستوى الرياضي ونذكر ما يلي:

-العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.

-العلاقة بين الحمل والتكيف.

-الاستمرارية في التدريب.

-التقدم بدرجة الحمل.

-خصوصية التدريب.

-الفردية في التدريب².

7-2 خطوات التدريب:

إن مفتاح الحل للإنجاز هو الحافز على العمل ، وجود اتجاهات والدافعية له فليس المهم ما عندنا من قدرات أو مواهب، ولكن المهم في الأمر هو وجود الحافز في الإنجاز والدافع له بغض النظر عن الجنس أو العائلة أو الدين أو البلد الذي يعيش فيه أو النادي الرياضي الذي التحقت به.

1-أمر الله السبتي أسس والقواعد التدريب الرياضي وقواعده، دار الفكر العربي، سنة 1998 ص 66

2-أمر الله السبتي، نفس المرجع، ص 65

8- سلوك الإنجاز:

هناك بعض الجوانب العامة التي تميز بها سلوك الإنجاز ومن بين أهم هذه الجوانب ما يلي:

-الاختيار.

-الشدة.

-المثابرة¹.

1-8 اختيار السلوك:

يقصد باختيار سلوك الإنجاز قرار الفرد تجاه سلوك معين من بين مجموعة من الاختيارات والتساؤل هنا لماذا يختار فرد ما ممارسة نشاط معين؟

فكأن الاختيار يتحدد عن طريق توقعات الأداء و القيمة التي يدركها الفرد والمرتبطة بهذا لاختيار، و ذلك على افتراض تفسير الفرد لقدراته واستعداداته وإمكانية التفوق فيه.

2-8 شدة السلوك:

يقصد بشدة السلوك القوة المميزة للسلوك، أو مستوى ودرجة تنشيط السلوك، والسؤال هنا هو لماذا هناك اختلاف في شدة التدريب بين رياضيي رفع الأثقال والسباحة والماراتون؟ أي فئة لها تدريب عال الشدة بينما البعض الآخر منخفض الشدة.

و يلاحظ في الرياضة أن هناك اعت ارف وتقدير اللاعب الذي يبذل جهد كبير في رياضة معينة، لذلك أشار دودا (1988) إلى أن اللاعب ذو الإنجاز العالي يميل إلى التدريب العالي الشدة كما يستمر في التدريب في التدريب بعد انتهاء الحصة التدريبية²، ولكن صفاتهم الشخصية تختلف من حيث تفاعلها وتجعلهم يركزون أكثر على الفخر أو التباهي بالنجاح، أو التركيز على الخجل من الفشل.

3-8 سلوك الإنجاز:

يشير أن هذا المكون إلى كيفية التفاعل بين المكونات الأربعة السابقة تؤثر على السلوك، واللاعبون ذوي الإنجاز المرتفع يختارون المهام التي تتطلب درجة كبيرة من التحدي. ويفضلون المخاطر المتوسطة، والأداء الجيد في تقييم المواقف أما اللاعبون ذوي الإنجاز المنخفض فإنهم عكس اللاعبين السابقون³.

1-محمد حسن علاوي،مدخل في علم النفس الرياضي،مركز الكتاب للنشر ط 4 القاهرة 2004 ص 255-253

2-محمد حسن علاوي،نفس المرجع.ص 253-255

3-إخلاص محمد عبد الحفيظ وآخرون،نفس المرجع الساب قص 172

9- نظرية حاجة الإنجاز:

ينظر كل من " ماكلياند " و"اتكومسن 1961-1974 إلى نظرية الحاجة للإنجاز " على أنها تضع في الاعتبار التفاعل لكل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية كشيء هام للتنبؤ بالسلوك وتتكون هذه النظرية من خمسة مكونات رئيسية وهي¹ :

أ. الدوافع أو العوامل الشخصية.

ب. العوامل الموقفية.

ت. اتجاهات النتائج.

ث. ردود الأفعال الانفعالية.

ج. السلوكيات المرتبطة بالإنجاز.

وفي التالي شرح مختصر لمكونات نظرية حاجة الإنجاز.

العوامل	العوامل	اتجاه	ردود الأفعال	سلوك
الشخصية	الموقفية	النتائج	الانفعالية	الانجاز
ارفع انجاز النجاح	احتمال النجاح	الاقتران من النجاح	التركيز على التباهي بالنجاح	السعي إلى مواقف انجاز التطلع إلى التحدي تحسين
دوافع تجنب الفشل	قيمة العائد من النجاح	تجنب الفشل	التركيز على الخجل من الفشل	المستوي تجنب مواقف الانجاز تجنب المخاطر (التحدي) ضعف مستوي الأداء

الشكل رقم 1: توضيح بين نظرية حاجة الإنجاز.

9-1 العوامل الشخصية:

في ضوء نظرية حاجة الإنجاز فكل فرد منا يوجد لديه نوعين من دافعية الإنجاز هما: دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، ويعرف دافع انجاز النجاح بأنه القدرة على التفاخر بالتجارب والخبرات بينما يشير دافع تجنب الفشل إلى القدرة على التقليل من خبرة الخجل كنتيجة للفشل، ويقود الفرد بتجنب مواقف الإنجاز.

9-2 العوامل الموقفية:

إن سمات الفرد لا تكف بمفردها لكي تتنبأ لسلوكه بدقة بل يجب أن نضع في الاعتبار العوامل الموقفية، وبوجود اعتبارين لنظرية الإنجاز: احتمال النجاح في الموقف أو المهمة وقيمة العائد من النجاح. وفي الواقع فإن احتمال النجاح تعتمد على الفرد الذي تتنافس معه وصعوبة المهمة، أما قيمة ودرجة النجاح تكون أكبر مع الشعور بدرجة مرتفعة من الرضا¹.

9-3 اتجاه النتائج:

في هذا المكون تكون اتجاهات النتائج أو السلوك تنتج عن طريق م ا رعاة مستويات الدافع للإنجاز لدى الأفراد في علاقتها بالاعتبارات الموقفية مثل احتمال النجاح وقيمة العائد من النجاح وتكون النظرية أفضل في التنبؤ بالمواقف عندما تكون فرصة النجاح 50% وهكذا².

9-4 ردود الأفعال الانفعالية:

إن اللاعبين ذوي الإنجاز المرتفع والمنخفض تكون لهم الرغبة في الحصول على الخبرة في التفاخر والكبرياء.

9-5 المثابرة على السلوك:

يقصد بالمثابرة على السلوك الفترة التي يمكن فيها استمرار أو دوام السلوك أو الإنجاز. والسؤال هنا لماذا يستمر الرياضي في التدريب لمدة طويلة قد تصل إلى سبعة أيام في الأسبوع؟، بينما الآخر لا يتعدى ثلاث حصص. فكأن المثابرة على السلوك تعني الاستمرار في المنافسة الرياضية وانجذابه نحو الاشتراك في التدريب والمنافسات لتحقيق أفضل مستوى ممكن في حين أن الافتقار إلى المثابرة على السلوك تؤدي في النهاية إلى ابتعاد اللاعب عن الممارسة أو عدم تحقيق النجاح³.

10- معوقات الإنجاز:

عندما يتوقع الأفراد الفشل أو يخشون النجاح فإنهم غالباً ما يتوقفون عن بذل المحاولة للوصول إلى النجاح وتبعاً لذلك يصبح الإنجاز غير محتمل الحدوث.

1- إخلاص محمد عبد الحفيظ وآخرون، مرجع سابق ص 170-171-172.

2- إخلاص محمد عبد الحفيظ وآخرون، مرجع سابق ص 170-171-172.

3- محمد حسن علاوي، مرجع سابق ص 522.

10-1 توقعات الفشل: يتوقف الكثيرون عن مجرد المحاولة نظرا لشعورهم باليأس مما يجعلهم لا يتصورون أي نتيجة سوى الفشل ويؤدي البحث الذي قام به عالم النفس "رينتشاردي سارمز" فكرة أن توقعات الفشل ومشاعر اليأس تكمن وراء الإنجازات المنخفضة المستوى لكثير من الصغار الفقراء ولقد أقتراح عدة أسباب محتملة هي: يعاني الأفراد الهامون (وعلى وجه الخصوص الوالدين والمدرسين) من التوقعات السالبة قد يحدث أن تقبل النساء للاتجاهات الثقافية النمطية التي تصور الإناث أقل إنجازا وسعيا ونشاطا ومقدرة وذكاء واستقلالية من الذكور بمجرد تلك الاتجاهات قد تستمر التوقعات المنخفضة للنجاح من خلال نظرة الأفراد لانتصاراتهم وكبواتهم، فإذا كنت تراه النجاح يحقق نتيجة لقدراتك وجهودك وأنه يمكنك السيطرة والتحكم في الإنجاز فإن هذا يصنفي معنى لسعيك نحو تحقيق أهداف ذات قيمة ومن جهة أخرى افتراض أنك تمشي بالنجاح وللحظ أو الصدقة أو لأنك بذلت جهدا يفوق طاقة البشر ولتتخيل أيضا، أنك تنظر إلى حالات الفشل على أنها نتيجة لنقص قدراتك سيؤدي هذا كله إلى أن تكون عرضة للشعور باليأس وأن سعيك للإنجاز لن يكتب لها النجاح، وهناك دليل على أن النساء يسرعن إلى اعتناق هذا النمط من الاتجاهات، وكما أشرنا من قبل يبدو أن ممارسات التدريس تسهم في تكوين هذه المدارك¹.

10-2 الخوف من النجاح: تظهر النساء الأمريكيات بصفة متصفة قلعا أكثر من الرجال الأمريكيين في المواقف المتعلقة بالإنجاز وقد فسرت هذا "ماتينا هورنر"، وهي واحدة من أوائل علماء السلوك الذين بحثوا تلك المخاوف على أنه بالإضافة إلى الرعب من نتائج الفشل السالبة قد تشعر النساء بالخوف من النجاح لأنه لا يرتبط بالأنوثة في الثقافة الأمريكية، وقد صنفت "هورنر" تصورات الطلبة بالخوف من النجاح في ثلاث مجموعات: **المجموعة الأولى:** يسبب النجاح خوفا شديدا من الرفض الاجتماعي، حيث تذكر إحدى الاستجابات في هذه المجموعة ما يلي "لا تريد أنا" أن تصبح الأولى على فصلها لأنها تشعر بأنها لا يجب أن تحتل مثل هذه المكانة العالية لأسباب اجتماعية ويصبح ترتيبها التاسع على فصلها و عندئذ تتزوج الشاب الذي يتخرج الأول على فصلها.

المجموعة الثانية: يؤدي النجاح إلى الشعور بالذنب والحزن والتشكك فيما إذا كان الفرد طبيعيا على سبيل المثال يشعر "أنا" بالذنب وسيصيبها في نهاية الأمر انهيار عصبي، وتدخل مدرسة الطب وتزوج طبيبا شابا ناجحا. **المجموعة الثالثة:** يتم إنكار النجاح عن طريق تغيير أو تشويه الإلماعات المقدمة بحيث لا يعد الفرد مسؤولا مسؤولية مباشرة عن نجاحه أو نجاحها على سبيل المثال "أنا" هي الاسم الشفري لشخص ليس له وجود اختلقته إحدى جماعات طلبة الطب وهؤلاء الطلبة يعاقبون في كتابة الامتحانات باسم "أنا". لقد تصور الذكور قدرا هائلا من الخوف من النجاح في كتابة القصص بشأن "أنا" طالبة الطب وفي الواقع يشعر كثير من الذكور بالرفض عندما يكون أداء الإناث كفاً بدرجة كبيرة وذلك في مجالات الإنجاز التي عادة ما ترتبط بالذكور².

1-لندال، دافيول، ترجمة سيد الطواب وآخرون، مدخل إلى علم النفس، الدار الدولية للنشر، طد، القاهرة 1988 ص 470-471.

2-لندال، دافيون، ترجمة سيد الطواب وآخرون، المرجع السابق، ص 471-472.

11-تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم:

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقراننا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPISKYROS وكان الرومان يلقبونها " هاربار ستوم"¹ .

ولقد دارت في انجلت ا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم ، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها²؟

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من ، قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما" ثلاثين قدما "مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة³ .

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

، وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم " كالشيو "Calcio"، كانت تلعب في فلورنسا في ايطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد.

وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم " بيات كي "والثاني باسم " روسي " ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في " بياترا " وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل⁴ .

ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتكامل برأس القائد الدانمركي⁵ .

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

1-إبراهيم علام:"كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر: 1960، ص60

2-محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم حماد:"أساسيات كرة القدم" ؛ بدون طبعة، دار المعرفة، مصر: 1994، ص 08

3- مختار سالم " :كرة القدم لعبة الملايين" ؛ ط 2، مكتبة المعارف بيروت: 1998، ص 12

4-جميل نظيف" :موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"؛ ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت 1993، ص 342

5-حسن عبد الجواد:"كرة القدم" ؛ ط 7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان: 1984، ص 15

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة إوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم ، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول : بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد ، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين ، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر و الانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها¹ .

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم ، انتشرت اللعبة عند جارتها إيرلندا وفي عام 1831 م بدأت "إيرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية ، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا ، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858 م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882².

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلها شباب جنودهم بلعب كرة القدم ، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أشبع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات ، وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

12 - تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم في الجزائر:

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

1- Kamel Lamour, football technique jeux, entraînement information, Alger :1980 .p(18).

2- إبراهيم علام "كاس العالم لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 50

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني. بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضى ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات 1978-1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كاس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1970 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كاس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر¹.

13- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

1-13 تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى و اكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها و التسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تنسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن. وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي و المؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك².

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب.

أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 520 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة³.

1-مجلة الوحدة الرياضية -عدد خاص 18/06/1982 الجزائر - ص10.

2- فيصل رشيد عايش الدليمي ولحمر عبد الحق "كرة القدم"، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم 1997 ص 2

3-المنكرة الرياضية:"مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"؛ الجزائر 1998 ص 11

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "KUMARI" كيماري منذ 14 قرنا مضت وفي ايطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو" "CALCIO" تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ.

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا¹

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050 - 1075 بعد الميلاد ويكتبونها FOOT BALL ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في انجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم².

وقدمت توقيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك* ادوارد الثاني* وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها ، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وايطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929 م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا ، المجر، ايطاليا، السويد، الأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من الأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930 م بمشاركة 13 منتخب 04 من أوربا و 09 من أمريكا³

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 01-04 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي* لوصيان لو ارن * أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتين 02-04

1- إبراهيم علام "كأس العالم لكرة القدم"، مرجع سابق ص32

2- مفتي إبراهيم محمد "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي عمان الاردن 1998 ص11

3- حنفي محمود مختار "كرة القدم للناشئين"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص23

14- تعريف ضربة الجزاء:

هي إحدى الضربات الحرة في قوانين كرة القدم وتأتي كعقاب للاعب في حالة ارتكاب خطأ (إعاقة المنافس سواء باليد أو القدم – لمس الكرة باليد متعمداً (داخل المنطقة المعروفة باسم منطقة 18 م، ويتم تنفيذ الركلة من على بعد 11 م، عن خط المرمى ويشترط عدم وجود أي لاعب من الفريقين داخل منطقة 18 م أثناء تنفيذها سوى الحارس و اللاعب الذي سينفذ الركلة يحق للاعب صاحب ركلة الجزاء أن يركل الكرة مباشرة للمرمى كما يجوز له الرجوع إلى الخلف قبل تنفيذ ضربة الجزاء ويجوز للحارس الحركة بالعرض يمينا أو يسارا على خط المرمى ولكن لا يتقدم خط المرمى إلا بعد تنفيذ الركلة وإذا فعل ذلك يحق للحكم إعادة الركلة كما يستوجب على لاعبي الفريقين عدم دخول منطقة 18 م إلا بعد تنفيذ الركلة أيضا إذا لم تدخل الكرة إلى المرمى يستكمل اللعب بطريقة عادية بعدها، بخلاف ركلة الترجيح التي لا يجوز تكملتها.

15- الأخطاء التي تحتسب علي إثرها ضربة الجزاء:

يعاقب اللاعب لاحتساب ركلة الجزاء ضده إذا تعمد ارتكاب أحد الأخطاء التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- كعبلة أو محاولة كعبلة (إعتار) الخصم – إيقاعه أو محاولة إيقاعه باستعمال الساق أو الساقين أو بالانحناء أمامه أو خلفه.
- الوثب على الخصم.
- مكاتفة المنافس بطريقة عنيفة أو خطيرة.
- مكاتفة المنافس من الخلف , إلا إذا كان المنافس معترضا.
- ضرب أو محاولة ضرب المنافس.
- مسك المنافس.
- دفع المنافس.
- لعب الكرة باليد أي حملها أو ضربها أو دفعها باليد أو بالذراع (ماعدا حارس المرمى عندما يكون فقط داخل منطقة جزائه.)

و لتنفيذ ركلة الجزاء بطريقة صحيحة يشترط احترام الشروط التالية:

- توضع الكرة على نقطة الجزاء.
- يقف جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء وعلى بعد 10 ياردة من الكرة ويبقى داخل المنطقة فقط اللاعب الذي سيقوم بركل الكرة وحارس المرمى
- يقف الحارس على خط مرماه بين القائمين دون أن يحرك قدميه حتى تركل الكرة
- يجب على اللاعب أن يركل الكرة إلى الأمام.

- لا يجب على ا ركل الكرة أن يركلها مرة ثانية قبل أن يلمسها أي لاعب آخر.
- تعتبر الكرة في الملعب بعد ركلها مباشرة وبعد أن تسير قدر محيطها لأي مخالفة لهذه المادة يقوم الحكم بعمل الأتي:

- (أ) إذا كانت المخالفة من الفريق المدافع تعاد الركلة إذا لم تسفر عن هدف.
- (ب) أما إذا كانت المخالفة من الفريق المهاجم غير اللاعب الذي لعب الركلة يلغي الهدف إذا كان قد سجل وتعاد الركلة.
- (ج) من لاعب ركلة الجزاء إذا ارتكب المخالفة بعد أن أصبحت الكرة في اللعب، يلعب لاعب الفريق المضاد ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة¹

خلاصة:

ما القدرات البدنية والمهارية، والخصائص النفسية والعقلية الرياضية إلا ممهّدات ومقدمات من أجل الوصول إلى إنجاز يرضي الرياضي بحد ذاته و الجماعة ككل. فلا يمكن الوصول إلى إنجاز إلا عن طريق المرور بجسور وروابط البناء التي يمكن لها أن تهيئ الرياضي من أجل الوصول إلى الانجاز العالي. فهذا الانجاز مجرد وسيلة لتحقيق انجاز كيف هذا الانجاز وما طبيعة الانجاز تركت الإجابة على هذا الأساليب والصفات والخصائص التي يملكها الرياضي.

تمهيد:

بعد محاولتنا تغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من جانبه التطبيقي، و ذلك بالقيام بدراسة ميدانية لتدعيم الخليفة النظرية لبحثنا، و ذلك بتحديد مفاهيمه، ودقة الأدوات المستخدمة لقياس الظاهرة، لأنه لا يمكن للباحث القيام بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأدوات المناسبة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نقدم أهم الاجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية، فما يميز أي بحث علمي هو قابلية للموضوعية العلمية، وهذا لا يتحقق الا اذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

1-منهجية البحث:

الدراسة الاستطلاعية: الدراسة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة "والهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وقبل شروعا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع استمارة، أردنا أن نقوم بدراسة استطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوعنا، ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من بناء الاستبيان ووضع مجموعة من الاسئلة التي وجهناها الى للاعبين.

1-1تعريف المنهج: يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق اليه، و في دراستنا هذه ولطبيعة المشكل المطروح،نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لها، لكونه يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة، و استطلاع الموقف العلمي أو المدني الذي تجري فيه قصد تحديدها و صياغتها علمية دقيقة.

"ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها: التعرف على مشكلة البحث و تحديدها، ووضع الفروض، واختيار الفئة المناسبة، و اختيار أساليب جمع البيانات و إعدادها، ووضع النتائج و تحليلها في عبارة واضحة... محاولة لاستخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي الى تقدم المعرفة."¹

2-مجالات البحث:

1-2المجال المكاني:أجري البحث الميداني في كل من:

- ملعب الأخرزية بالنسبة لفريق اتحاد الأخرزية
- ملعب محمد دراجي بسور الغزلان بالنسبة لفريق و فاق سور الغزلان.

2-2المجال الزمني: تتعلق هذه الدراسة بالسنة الدراسية.2012/2013

حيث أجري هذا البحث ابتداء من شهر ديسمبر إلى غاية ماي، حيث خصصت مدته الأولى و الممتدة من شهر ديسمبر إلى غاية فيفري للجزء النظري، أما بقية المدة و الممتدة من شهر مارس حتى نهاية شهر ماي فقد خصصت للجانب التطبيقي.

1-ديولد فان،تأليف: محمد نبيل نوفل و اخرون، ترجمة: مناهج البحث في التربية و علم النفس ط 2، 1984، ص 313.

2-3 مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار و المناسب لهذه الدراسة و في بحثنا هذا قمنا بأخذ ناديين من القسم الوطني الثاني للهواة صنف أكابر حيث اخذنا فريقين الأول هو فريق إتحاد الأخضرية المتكون من 22 لاعب 15 لاعب أساسيين و دائمين في جميع المباريات و الفريق الثاني وفاق سورالغزلان المتكون من 22 لاعب 15 لاعب أساسيين و دائمين في جميع المباريات.

2-4 عينة البحث : في بحثنا هذا قمنا باختيار عين عشوائية دون قيود أو خصائص و ذلك لنحصل على نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع حيث أخذنا كعينة 15 لاعب من كل فريق و ذلك راجع إلى انه باعتبارهم لاعبين أساسيين حيث شملت عينة البحث 30 لاعب في كرة القدم.

3-أدوات البحث : استخدمنا طريقة الاستبيان.

3-1 الاستبيان : عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي.

و لقد استعملنا الاستبيان كأداة للبحث لكونه مناسب للاعبين و أننا استعملنا أسلوب بسيط في طرح الأسئلة كي يتسنى للاعبين فهمه بسهولة و وضوح.

وتحتوي استمارات الاستبيان على 15 سؤال موجها للاعبين , وطرق الاستبيان تحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة و هي:

- الأسئلة المغلقة - الأسئلة المفتوحة - الأسئلة النصف مفتوحة

4- إجراءات وتقنيات البحث:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة باللاعبين تم حساب عدد التكرارات الخاصة لكل سؤال ثم حساب النسبة المئوية لها بالطريقة الثلاثية المعروفة و كذلك حساب ك تربيع.

$$\text{فان } x = \frac{ع}{س} \times 100$$

$$x \leftarrow ع$$

$$\text{النسبة المئوية: س} \leftarrow 100\%$$

$$\text{ك تربيع: مج (ت م- ت ن) } / 2 \text{ ت ن}$$

x: النسبة المئوية. ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات) س: عدد أفراد العينة. ت م: التكرار الملاحظ "الشاهد"

كا: ك التربيع. ت ن: التكرار النظري

المحور الأول :علاقة القلق بمستوى الإنجاز أثناء تنفيذ ضربة الجراء لدى اللاعبين

السؤال رقم 01: هل عندما تزداد دقات قلبك و يزداد تنفسك يساعدك هذا على التركيز أكثر أثناء تنفيذ ضربة الجراء؟

الهدف من السؤال رقم 01: معرفة إذا كان تزايد دقات قلبك و تنفسك يساعدانك على بذل جهد كبير أثناء تنفيذ ضربة الجراء

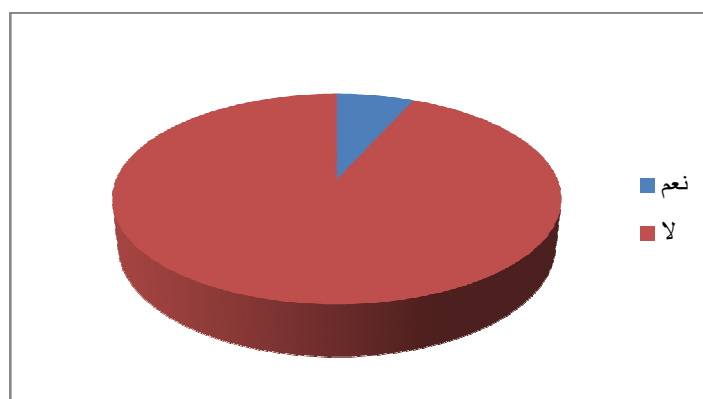
الجدول رقم :01 يمثل التكرارات و النسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم:01

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة
نعم	02	6.66%	7.2	3.84	1	0.05	دالة
لا	28	93.33%					
المجموع	30	100%					

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 01 تبين أن نسبة 6.66 % من عينة البحث أجابوا بأن تزايد دقات القلب و التنفس يساعدان على بذل جهد كبير أثناء تنفيذ ضربة الجراء وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 01 ، وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حين كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 7.2 وهذا ما يدل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية

الشكل رقم :01 يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 01



الاستنتاج: نستنتج أن تزايد دقات القلب و التنفس لا يساعدان على بذل جهد كبير أثناء تنفيذ ضربة الجراء؟

السؤال رقم 02: هل شعورك بالتوتر قبل تنفيذ ضربة الجزاء يساعدك على إتقانها؟

الهدف من السؤال رقم 02: معرفة مدى تأثير التوتر قبل تنفيذ ضربة الجزاء على إتقانها

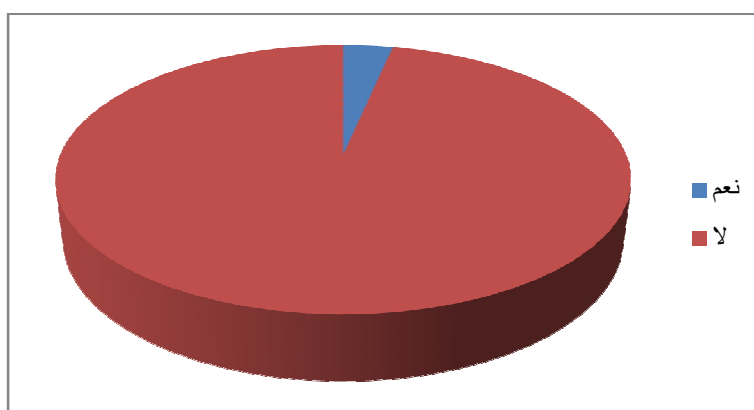
الجدول رقم : 02 يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 02.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة
نعم	01	3.33%	26.13	3.84	1	0.05	دالة
لا	29	96.66%					
المجموع	30	100%					

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 02 يتبين أن نسبة 3.33% من اللاعبين يرون بأنهم عندما يشعرون بالتوتر قبل تنفيذ ضربة الجزاء تساعدهم على إتقانها في حين يرى 96.66% من عينة البحث عكس ذلك، وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 02، وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أكبر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 26.13 وهذا ما يدل على انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 02: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 02



الاستنتاج: نستنتج أن الشعور بالتوتر قبل تنفيذ ضربة الجزاء لا يساعد على إتقانها.

السؤال رقم 03: هل عندما ينصحك المدرب في آخر لحظة تجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء تنفيذ ضربة الجزاء؟

الهدف من السؤال رقم 03: معرفة مدى قدرتك على تنفيذ نصائح المدرب التي يوجهها لك في آخر لحظة أثناء تنفيذ ضربة الجزاء

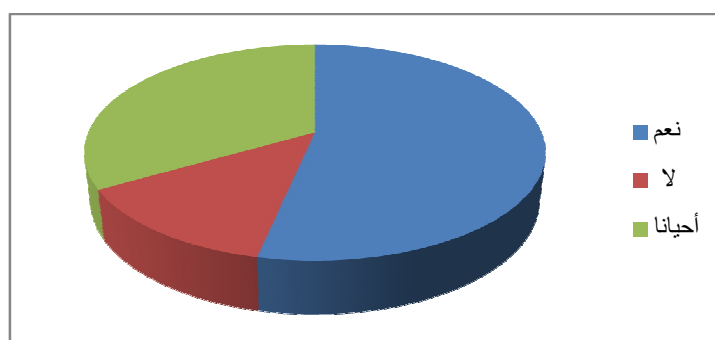
الجدول رقم 03: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 03.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة
نعم	16	53.33%	7.2	5.99	2	0.05	دالة
لا	04	13.33%					
أحيانا	10	33.33%					
المجموع	30	100%					

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 03 يتبين أن نسبة 53.33% من عينة البحث أجابوا بأن نصائح المدرب التي يوجهها في آخر لحظة أثناء تنفيذ ضربة الجزاء يمكنهم تنفيذها بسهولة. في حين 13.33% لا يستطيعون تنفيذ النصائح و نسبة 33.33% ليسوا متأكدين من إمكانية تنفيذ هذه النصائح وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 03 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5.99 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 7.2: وهذا ما يدل أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

الشكل رقم 03: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 03



الاستنتاج: نستنتج أن نصائح المدرب التي يعطيها في آخر لحظة أثناء تنفيذ ضربة الجزاء تلقى إستجابة من طرف اللاعبين.

السؤال رقم: 04 ما شعورك قبل تنفيذ ضربة الجزاء ؟

الهدف من السؤال رقم: 04 معرفة الشعور الذي ينتاب اللاعبين قبل تنفيذ ضربة الجزاء

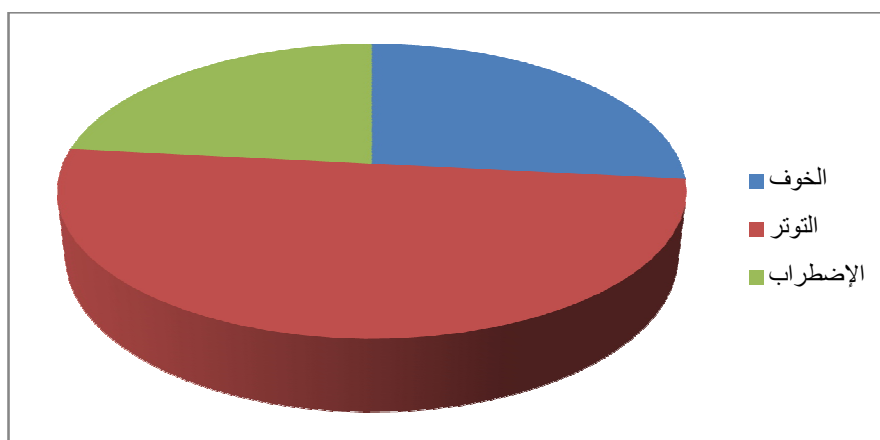
الجدول رقم: 04 يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 04

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة
الخوف	08	26.66%	3.8	5.99	2	0.05	غير دالة
التوتر	15	50%					
الإضطراب	07	23.33%					
المجموع	30	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 04 تبين أن النسبة الكبيرة وهي 50% أجابوا بأنهم يشعرون بالتوتر قبل تنفيذ ضربة الجزاء في حين 26.66% يشعرون بالخوف ونسبة 23.33% يشعرون بالإضطراب وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 04 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5.99 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 3.8: وهذا ما يدل أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم: 04 يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 04



الاستنتاج: نستنتج أن معظم اللاعبين يشعرون بالتوتر قبل تنفيذ ضربة الجزاء.

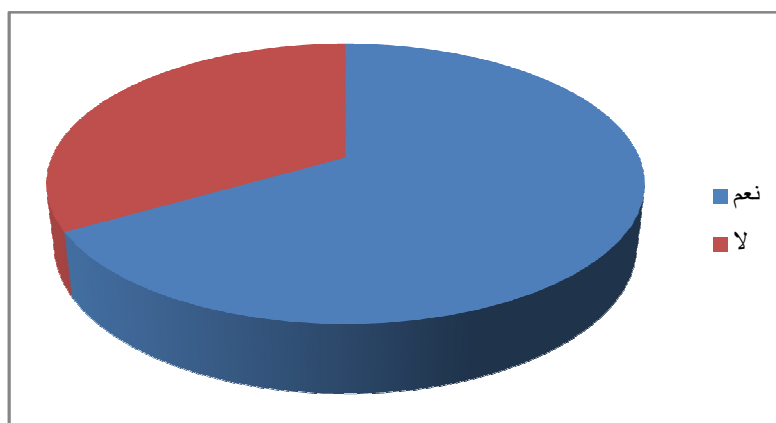
السؤال رقم 05: هل عندما تشعر بأهمية ضربة الجزاء تزداد ثقتك بنفسك ؟
الهدف من السؤال رقم 05: معرفة مدى علاقة أهمية ضربة الجزاء بتعزيز الثقة بالنفس
الجدول رقم 05: يمثل التكرار والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 05.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة
نعم	20	66.66%	3.33	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	10	33.33%					
المجموع	30	100%					

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 05 تبين لنا أن نسبة 66.66% من اللاعبين أجابوا بأنهم يشعرون بثقة كبيرة بالنفس عندما تكون المباراة هامة بينما نسبة 33.33% لا يشعرون بهذه الثقة عند ضربة الجزاء الهامة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 05 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 5.12 وهذا ما يدل على أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 05: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 05



الإستنتاج: نستنتج أن الفئة الكبيرة من اللاعبين عند ضربة الجزاء الهامة تزداد ثقتهم بأنفسهم.

الإستنتاج الخاص بالمحور الأول:

لقد قمنا بدراسة علاقة القلق بمستوى إنجاز اللاعبين أثناء تنفيذ ضربة الجزاء فإستنتجنا بأن زيادة دقائق القلب و التنفس لايساعدان على بذل أقصى جهد كما وجدنا أن الشعور بالتوتر قبل تنفيذ ضربة الجزاء يعرقل إتقان اللعبة و نصائح المدرب في اللحظة الأخيرة تلقى إستجابة كبيرة من طرف اللاعبين و تساعد على تحقيق إنجاز عال و لا تعيق و كلما زادت أهمية ضربة الجزاء زادت معها الثقة بالانفس.

المحور الثاني: عامل القلق يؤثر على طبيعة الإنجاز

السؤال رقم 06: هل تشجيع جمهور الفريق المنافس يضايقك أثناء تنفيذ ضربة الجزاء؟

الهدف من السؤال رقم 06: معرفة مدى تأثير تشجيعات الفريق الخصم على مضايقة اللاعبين.

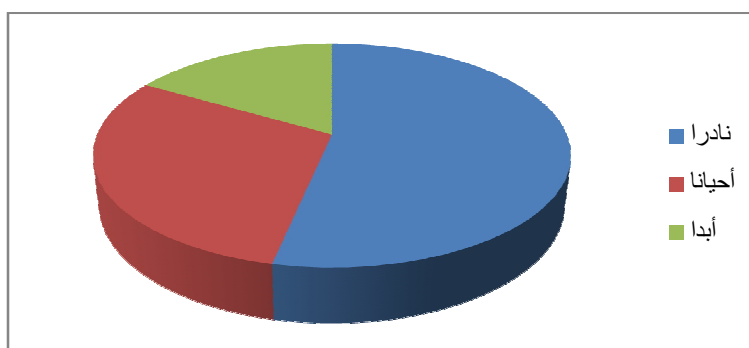
الجدول رقم 06: تمثل التكرارات والنسب المئوية لقيم ك² للسؤال رقم 06.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة
نادرا	16	53.33%	6.2	5.99	2	0.05	دالة
أحيانا	09	30%					
أبدا	05	16.66%					
المجموع	30	100%					

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 06 يتبين أن النسبة الكبيرة والتي تقدر ب 53.33% من عينة البحث أجابوا بأن جمهور الفريق المنافس يضايق أثناء تنفيذ ضربة الجزاء في حين 30% يتأثرون بهم أحيانا ونسبة 16.66% لا يتأثرون بتشجيعات الفريق المنافس أبدا وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 06 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5.99 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر ب 6.2 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 06: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 06



الاستنتاج: نستنتج أن تشجيعات الفريق المنافس تضايق اللاعبين ولها أثر سلبي عليهم.

السؤال رقم 07: هل إذا ازدادت أهمية المباراة تشعر بأنك لن تستطيع إظهار أحسن المهارات و القدرات؟
الهدف من السؤال رقم 07: معرفة إذا كانت أهمية المباراة تجعلك غير قادر على إظهار أحسن المهارات و القدرات.

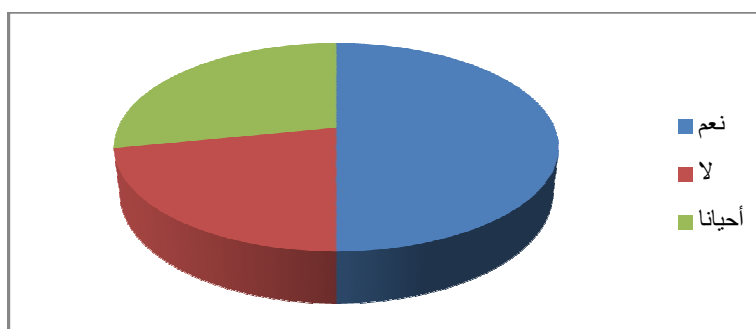
الجدول رقم 07: يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم ك² للسؤال رقم 07.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة
نعم	14	53.33%	2.6	5.99	2	0.05	غير دالة
لا	07	23.33%					
أحيانا	09	30%					
المجموع	30	100%					

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 07 تبين أن نسبة 53.33% من عينة البحث أجابوا بان كلما كانت المباراة هامة كلما كان اللاعب غير قادر على إظهار أحسن المهارات و القدرات في حين نسبة 23.33% لا تعيهم أهمية المباراة و 30% أحيانا ما تعيهم وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 07 وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5.99 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 2.6 وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 07: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 07



الاستنتاج: نستنتج أن أهمية المباراة تعيق أغلب اللاعبين على إظهار أحسن المهارات و القدرات.

السؤال رقم 08: هل ينتابك قلق شديد من ظن رؤسائك عندما لا تصيب الهدف في ضربة الجزاء ؟

الهدف من السؤال رقم 08: معرفة مدى قلقك من نظرة رؤسائك لك في حالة عدم تسجيل الهدف عند تسديد ضربة الجزاء

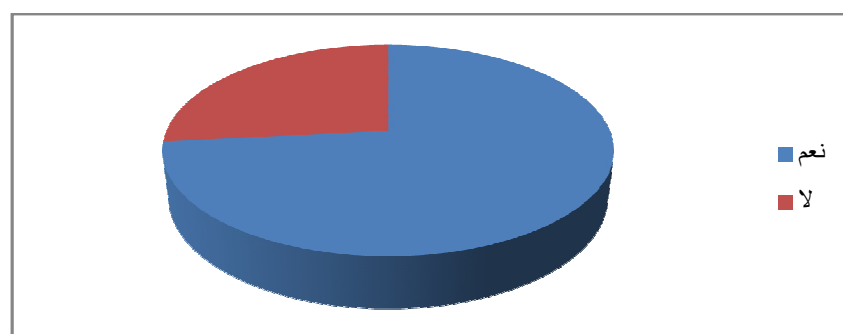
الجدول رقم 08: يمثل التكرارات المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 08.

الإجابات <	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة
نعم	22	73.33%	6.53	3.84	1	0.05	دالة
لا	08	26.66%					
المجموع	30	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 08 يتبين أن نسبة كبيرة وهي 73.33% من عينة البحث أجابوا بانهم يزعجون كثيرا من ظن عند عدم إصابة الهدف في ضربة الجزاء في حين 26.66% لا يزعجون وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 08 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة التي تقدر بـ 6.53 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

08 رقم للسؤال المئوية النسب يمثل: 08 رقم الشكل



الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية اللاعبين يقلقون كثيرا من ظن رؤسائهم عند الخطأ و عدم إصابة الهدف في ضربة الجزاء.

السؤال رقم 09: هل الاخفاق في تسديد ضربة الجزاء عند بداية المباراة تحفزك الى بذل أقصى جهد لتعويض الهزيمة؟ **الهدف من السؤال رقم 09:** معرفة إذا كان الاخفاق في تسديد ضربة الجزاء عند بداية المباراة تحفزك و تدفعك إلى بذل جهد أكبر في الوقت المتبقي من عمر المباراة.

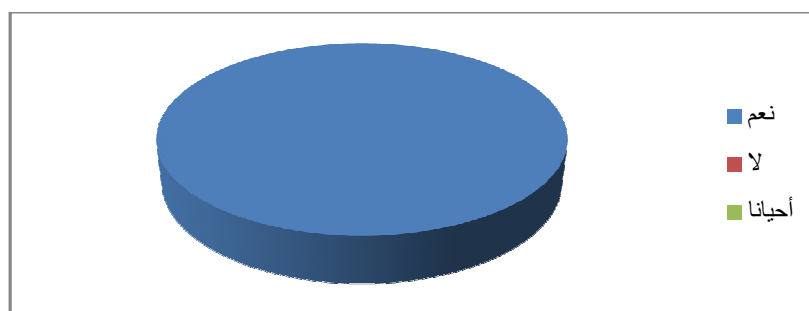
الجدول رقم : 09 يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للسؤال رقم 09.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة
نعم	30	100%	40	5.99	2	0.05	دالة
لا	0	00%					
أحيانا	00	00%					
المجموع	00	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 09 تبين أن نسبة كبيرة وهي 100% من اللاعبين يرون أن الاخفاق في تسديد ضربة الجزاء عند بداية المباراة تدفع إلى بذل أقصى جهد لتعويض الخسارة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 09 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5.99 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 40 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 09: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 09



الاستنتاج: نستنتج أن الاخفاق في تسديد ضربة الجزاء عند بداية المباراة تعتبر محفز قوي و دافع من أجل إسترجاع النتيجة.

السؤال رقم 10: هل تشجيع جمهور الفريق المنافس تزيد من حماسك في تسديد ضربة الجزاء ناجحة؟

الهدف من السؤال رقم 10: معرفة مدى مساعدة تشجيع جمهور الفريق المنافس في زيادة الحماس و اللعب الجيد عند الخصم.

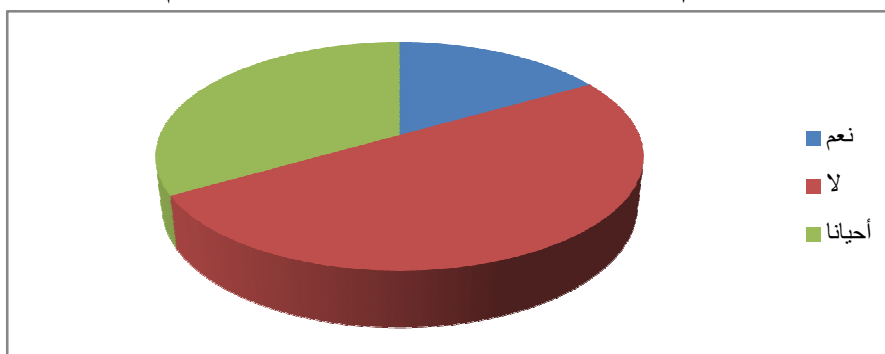
الجدول رقم 10: يمثل التكرارات و النسب المئوية لقيم ك² للسؤال رقم 10.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	05	16.66%	05	5.99	2	0.05	غير دالة
لا	15	50%					
أحيانا	10	33.33%					
المجموع	30	100%					

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 10 يتبين أن نسبة 50% من اللاعبين أجابوا بان تشجيع جمهور الفريق المنافس يساعد على زيادة الحماس في تسديد ضربة الجزاء في حين 16.66% لا تساعدهم و 33.33% أحيانا ما تساعدهم و هذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 10 وهو يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5.99 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 05 وهذا ما يدل أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 10: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 10



الاستنتاج: نستنتج أن تشجيع الفريق المنافس لا يساعد و لا يحفز على زيادة حماسك في تسديد ضربة الجزاء بل له أثر سلبي على اللاعبين في معظم الأوقات.

الإستنتاج الخاص بالمحور الثاني:

قمنا بدراسة دور القلق المعوق في التأثير على مستوى الإنجاز أثناء تنفيذ ضربة الجزاء لدى اللاعبين فوجدنا انه يكون سببا في عرقلة إنجاز اللاعب فتشجيع و ضغط جمهور المنافس و التخوف من ظن الرؤساء عند الإخفاق في إصابة الهدف يعود سلبا على النتيجة فالقلق المعوق مرتبط إرتباط عكسي مع النتيجة.

المحور الثالث: القلق المعوق يلعب دور في التأثير على مستوى الإنجاز أثناء تنفيذ ضربة الجراء لدى اللاعبين

السؤال رقم 11: هل ينتابك الخوف من أراء الآخرين عندما تفشل في تنفيذ ضربة الجراء؟

الهدف من السؤال رقم 11: معرفة مدى تخوف اللاعبين عند الإخفاق في تسديد ضربة الجراء من أراء الآخرين .

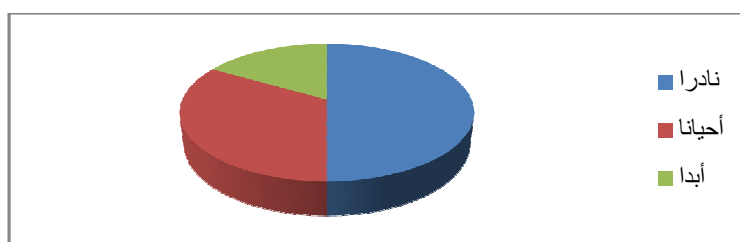
الجدول رقم 11: تمثل التكرارات و النسب المئوية لقيم ك² للسؤال رقم 11.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة
نادرا	15	50%	5	5.99	2	0.05	غير دالة
أحيانا	10	33.33%					
أبدا	05	16.66%					
المجموع	30	100%					

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 11 يتبين أن نسبة 50% من عينة البحث أجابوا بانهم نادرا ما يخافون من أراء الآخرين عندما يخفقون في تنفيذ ضربة الجراء بينما 33.33% أحيانا ما يخافون و 16.66% لا يخافون أبدا و لا يباليون بأراء الآخرين وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 11 وهو ما يؤكد مقدار ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5.99 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر ب 05 وهذا ما يدل انه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 11: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 11



الاستنتاج: نستنتج أن أغلبية اللاعبين يخافون و يتأثرون بأراء الآخرين عندما يخفقون في تنفيذ ضربة الجراء

السؤال رقم 12: هل أثناء المباراة لا تستطيع أداء بعض المهارات أو الخطط التي تجيدها أثناء التدريب؟

الهدف من السؤال رقم 12: معرفة ما إذا كانت لديك القدرة على إجادة بعض المهارات أو الخطط التي نتقنها وقت التدريب أثناء المباراة.

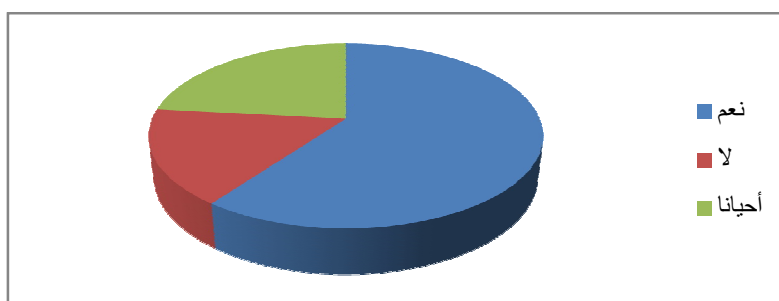
الجدول رقم 12: تمثل التكرارات والنسب المئوية لقيم ك² للسؤال رقم 12.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	18	60%	9.8	5.99	2	0.05	دالة
لا	05	16.66 %					
أحيانا	07	23.33%					
المجموع	07	100%					

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 12 يتبين أن نسبة 60% من عينة البحث يرون أنهم لا يستطيعون أداء بعض المهارات أو الخطط التي يجيدونها وقت التدريب أثناء المباراة أما 23.33% فأحيانا ما يستطيعون و 16.66 % يستطيعون إستعراض مهاراتهم أثناء المباراة وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 12 وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5.99 وهي اصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 9.8 وهذا ما يدل انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 12: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 12



الاستنتاج: نستنتج أن اللاعب وقت التدريب يتعرض إلى قلق ميسر يحفزه على إستعراض مهاراته أما أثناء المباراة فهو يتعرض إلى قلق معوق يعيقه على الإستعراض والتقن في اللعب.

السؤال رقم 13: هل حالة العصبية و القلق التي تنتابك قبل تنفيذ ضربة الجزاء سرعان ما تزول عند تسديدها؟

الهدف من السؤال رقم 13: معرفة ما إذا كانت العصبية و القلق اللذان تتعرض لهما قبل تسديد ضربة الجزاء يستمران أثناءها أم سرعان ما تنسى ذلك بعد البدء في المباراة.

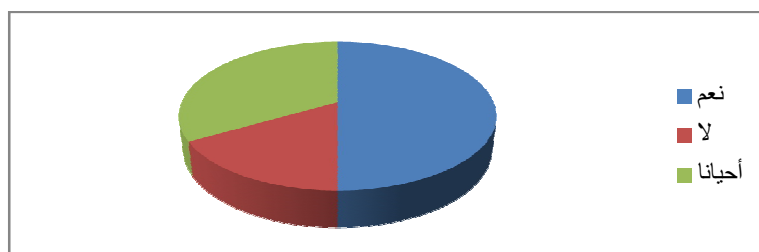
الجدول رقم 13: تمثل التكرارات و النسب المئوية لقيم ك² للسؤال رقم 13.

دالة / غير دالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² المجدولة	ك ² المحسوبة	النسب المئوية	التكرار	<الإجابات
غير دالة	0.05	2	5.99	5	50%	15	نعم
					16.66%	05	لا
					33.33%	10	أحياناً
					100%	30	المجموع

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 13 يتبين لنا أن نسبة كبيرة وهي 50% من اللاعبين يرون أن العصبية و القلق اللذان يتعرضون لهما قبل تسديد ضربة الجزاء لا يستمران أثناءها و سرعان ما ينسون ذلك بعد البدء في تسديد ضربة الجزاء أما 33.33% ما تبقى معهم هذه الحالة و 16.66% يستمر معهم القلق و لا يزول حتى بعد تسديد ضربة الجزاء. وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 13 وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمتها تساوي 5.99 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 5 وهذا ما يدل على أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 13: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 13



الاستنتاج: نستنتج أن معظم اللاعبين بعد تسديد ضربة الجزاء يتخلصون من العصبية و القلق الذي كانوا يعانون منه قبل المباراة.

السؤال رقم 14: ل تظهر جديتك في المباراة عند تسديد ضربة الجزاء الرسمية أكبر من تسديد ضربة الجزاء في المباراة الودية؟

الهدف من السؤال رقم 14: معرفة ما إذا كان تسديد ضربات الجزاء في المباراة الرسمية لها أهمية أكبر من تسديدها في المباراة الودية عند اللاعبين.

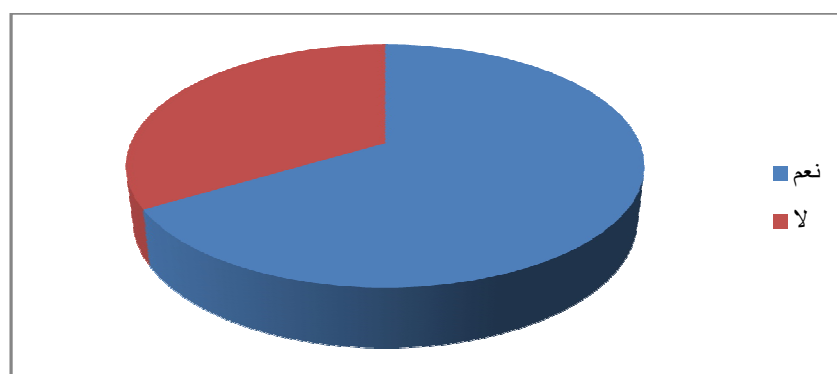
الجدول رقم 14: تمثل التكرارات والنسب المئوية لقيم ك² للسؤال رقم 14.

الإجابات	التكرار	النسب المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة
نعم	20	66.66%	3.33	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	10	33.66%					
المجموع	30	100%					

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول السؤال رقم 14 يتبين لنا أن نسبة كبيرة وهي 66.66% من اللاعبين يرون أن تسديد ضربة الجزاء في المباراة الرسمية تحظى بإهتمام أكبر من تسديدها في المباراة الودية أما 33.33% فتعطي أهمية حتى إلى المباراة الودية وهذا ما تم تمثيله في الجدول رقم 13 وهو ما يؤكد مقدار ك² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمتها تساوي 3.84 وهي أصغر من قيمة ك² المحسوبة والتي تقدر بـ 3.33 وهذا ما يدل على أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل رقم 14: يمثل النسب المئوية للسؤال رقم 14



الاستنتاج: نستنتج أن معظم اللاعبين يركزون على تسديد ضربات الجزاء في المباراة الرسمية أكثر من تسديدها في المباراة الودية لأهميتها.

السؤال رقم: 15 هل تضايك آراء الآخرين أثناء تنفيذ ضربة الجزاء؟

الهدف من السؤال رقم: 15 معرفة ما إذا كان اللاعب يتضايق من إنتقادات الآخرين أثناء تنفيذ ضربات الجزاء أم أنها لا تؤثر عليه

الاستنتاج :

اتفق الجميع أن آراء الآخرين أثناء المباراة تضايقهم لأنهم يكونون تحت تأثير قلق معوق و هذا ما يذبذب و يعيق تركيزهم في اللعب لأنهم يكونون تحت الضغط .

الاستنتاج الخاص بالمحور الثالث:

قمنا بدراسة مدى تأثير القلق على تنفيذ ضربة الجزاء لدى اللاعبين فوجدنا أن كل اللاعبين تقريبا يخافون من أراء الآخرين في تنفيذ ضربة الجزاء ويخافون من استعراض مهاراتهم أثناء المباراة فيما أنهم يستعرضونها في التدريب لأنهم يكونون تحت تأثير قلق ميسر أو وسيطي كما أنهم يعطون أهمية أكبر للمباراة الرسمية نظرا لأهميتها البالغة

الاستنتاج العام

تعتبر لعبة كرة القدم أكبر لعبة شعبية في العالم و من غير الممكن الوصول باللاعب بشكل خاص و اللعبة بشكل عام إلى مستوى انجاز عالي من دون الاهتمام بنفسية اللاعب التي تعتبر النفق الذي تسير فيه جميع العوامل المصعدة للانجاز و الدراسة التي قمنا بها نابعة من واقع أو حالة يعيشها أي رياضي "لاعب" فقد قمنا بدراسة القلق و علاقته بمستوى الانجاز لدى لاعبي كرة القدم أثناء تنفيذ ضربة الجزاء و هذا لنتعرف على تأثير القلق المعوق و القلق الميسر على مستوى الإنجاز في ضربات الجزاء، فالقلق وحده يمكنه أن يغير النتيجة لأن الانجاز إن كان عالي أو منخفض، فالقلق هو من يحدد طبيعة هذا الإنجاز، فاللاعب لا يمكن أن يتخلص منه لكن يمكن أن يغيره من عامل سلبي إلى عامل إيجابي لأن حالة القلق الواطئ تؤدي إلى ضربات جزاء ناجحة أما حالة القلق المرتفع أو ما نسميه بالمعيق فتؤدي إلى ضربات جزاء فاشلة .

ولهذا وجب على المدربين أو القائمين على هذه اللعبة عدم إهمال ضرورة استحضار و توفير أطباء نفسانيين متابعين للفريق أثناء الإعداد و المنافسات و محاولة علاج هذا المرض.

خاتمة:

الدارسة التي قمنا بها لم تكن وليدة أو محض صدفة، بل كانت نابعة من واقع أو حالة يعيشها أي رياضي (لاعب)، كما أنها كانت نتيجة لإفناع شخصي ومعايشة فعالية لهذا العامل. بصفة عامة القلق وحده يمكن أن يصنع الفارق بين المتنافسين لهما نفس الكفاءة الوظيفية و القدرات البدنية والحركية والمهارية وتاريخ اللعبة حافل بمواقف وحالات مشابهة لما نقول. وهذا ما تم التوصل إليه من خلال معالجة نتائج الاستبيان المقدم للاعبين، حيث بينت التحاليل والتفاسير أن الصفات الأربع للقلق مرتبطة وبنسبة عالية مع الانجاز. فإن كان الانجاز عال أو منخفض فلقلق دور ودخل في تحديد طبيعة هذا الانجاز. فالقلق عامل لا يمكن عزله أو إبعاده عن الحالة النفسية للاعب كما لا يمكن التخلص منه، وإنما نتيجة لاجتماع عدة عوامل مادية ومعنوية، واستغلال جميع الطرق والوسائل، يمكن أن نغير القلق من عامل مؤثر ومعيق في اللاعب إلى عامل معين يساعده على تحقيق انجاز مرتفع وناجح. حيث تبين أن القلق العام يلعب دورا في القلق الرياضي، فاللاعب إن يخاف من أن يقومه شخص ما فهذا الشعور أو الإحساس في انجازه في المباراة. كما أن القلق المعوق والقلق الميسر يؤثران على مستوى الانجاز وإيجابيا في ضربات الجزاء الناجحة تكون نتيجة لحالة قلقة واطئة أما ضربات الجزاء الفاشلة سببها حالة نفسية قلقة مرتفعة.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

لقد كانت اللبنة الأولى والأساس من القيام بهذا البحث مجرد محاولة بسيطة لإبراز علاقة القلق بمستوى الإنجاز. ونظرا لأهمية هذا الجانب وعلاقته بأداء اللاعبين الناتجة من عملية بحثية كانت متمثلة في استبيان مقدم للاعبين والممارسين وخاصة المؤدبين لضربات الجزاء في لعبة كرة القدم، وجب على المدربين أو القائمين على هذه اللعبة عدم إهمال هذا الجانب وإعطائه القدر الكافي من الأهمية في التدريب، لذلك أقترح توصيات أو ربما حلول تساعد على كيفية التعامل مع القلق حتى لا يكون معوقا للإنجاز بل محفزا له: ضرورة وضع لاعبين يتميزون بقلق واطئ مخصصين لضربات الجزاء .

➤ استحضار وتوفير أطباء نفسانيين متابعين للفريق أثناء الإعداد والمنافسات ومحاولة علاج هذا المرض.

➤ تدريب اللاعب خلال الفترات التدريبية على تذليل الصعوبات وتجاوز التغيرات النفسية التي تصاحب اللاعب.

➤ توجيه القلق بشكل علمي ومدروس نحو الانجاز لأن القلق لا يمكن التخلص منه نهائيا.

➤ معرفة أسباب القلق ووضع الحلول المناسبة التي تساعد في خفض حدة هذا الجانب.

➤ وضع في الاعتبار أن الإعداد المبدئي لمدرّب كرة القدم لا يمكن أن يكفي في حد ذاته لأنه من الضروري استيفاء المعارف بصورة منهجية منظمة لمواجهة متطلبات تطور المعرفة والتحويلات الاجتماعية لهذا يجب أن توضع التربية النفسية المستمرة ضمن الركائز الأساسية لضمان ممارسة مهنة التدريب.

قائمة المراجع بالعربية

- 1- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ط 2 دار الفكر العربي القاهرة 2000
- 2-أسامة كامل راتب قلق المنافسة ضغوط التدريب احتراف الرياضي دار الفكر العربي 1997
- 3- أسامة كامل راتب علم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة 2002
- 4-أسامة كامل راتب علم النفس الرياضية دار الفكر العربي القاهرة 2000
- 5-أسامة كامل راتب علم النفس الرياضية ط 1 دار الفكر العربي سنة 1995
- 6-ابراهيم علام : "كأس العالم لكرة القدم " دار القومية و النشر , مصر 1960
- 7- أحمد عكاشة : الطب النفسي المعاصر , مكتبة الأجل المصرية 1992
- 8- أمر الله السبطي أسس و القواعد التدريب الرياضي و قواعد دار الفكر العربي 1998
- 9- اخلاص محمد عبد الحفيظ حسين باهي و آخرون علم النفس الرياضي الدار العالمية 2004
- 10- حسن فايد :الاضطرابات السلوكية (تشخيصها - أسبابها) مؤسسة طبية للنشر و التوزيع بدون طبعة الاسكندرية مصر 1985
- 11- حسن منسي الصحة النفسية دار الكندي 2001
- 12- حسن عبد الجواد "كرة القدم " ط 7 دار العلم للملايين بيروت لبنان 1984
- 13- حنفي محمود مختار "كرة القدم للناشئين" دار الفكر العربي القاهرة مصر بدون سنة
- 14- فاروق السيد عثمان: الضغوط النفسية و القلق دار الفكر العربي القاهرة 2001
- 15- فيصل رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق "كرة القدم "
- 16- قاسم حسن حسين : الأسس النظرية و العلمية لفعاليات ألعاب الساحة و الميدان بالمراحل الثلاثة لكليات التربية البدنية و الرياضية ط 1 دار المعرفة 1980
- 17- سيغmond فرود الملف و العرض و الطلب و القلق أشرف محمد اشرف محمد عثمان اللجاني ديوان المطبوعات الجامعية 1987
- 18- سيدة أحمد عدة : أثر التدريس أساوبي التطبيق بتوجيه المدرسة و الأقران على تنمية عناصر الأداء البدني و الانجاز في القفزة الثلاثية (جامعة مستغانم)
- 19-لندال دايفول ترجمة سيد الطواب و آخرون مدخل الى علم النفس الدار الدولية للنشر ط د القاهرة 1988

- 20- مصطفى فهمي الصحة النفسية ط 2 الخانجي القاهرة 1987
- 21- مصطفى فهمي صحة النفسية و القلق نفس المراجع السابق
- 22- محمد حسن علاوي مدخل علم النفس الرياضي مركز الكاتب للنشر 1998
- 23- محمد نصر الدين رضوان: مقدمة التقرير في التربية الرياضية دار الفكر العربي 1994
- 24- محمد حسن علاوي مدخل في علم النفس الرياضي مركز الكاتب للنشر ط 4 القاهرة 2004
- 25- محمد عبده صالح الوحش و مفتي ابراهيم حماد "أساسيات كرة القدم" بدون طبعة دار المعرفة مصر 1994
- 26- مختار سالم: " كرة القدم لعبة الملايين " ط 2 مكتبة المعارف بيروت 1998
- 27- مفتي ابراهيم محمد " الجديد في الأعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم " دار الفكر العربي عمان الأردن
- 28- ديولد فان، تأليف: محمد نبيل نوفل وآخرون، ترجمة: مناهج البحث في التربية وعلم النفس ط2، 1984، ص 313.

قائمة المراجع بالفرنسية :

29- bouton maire "l'angorse" presses universiteur franc3 edition 1936

30- domart " le petit larousse de medeein edition 1976"

31- kamel lamoui football technique jeux entrainement information alger 198

المجالات العلمية و الموسوعات :

- 1- المجلة العلمية للثقافة البدنية و الرياضة العدد رقم 02- 1997
- 2- المنجد الأبجدي : قاموس عربي- عربي دارالمشرق ط 1 بيروت لبنان 1967
- 3- جميل نظيف : " موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة " ط 1 دار الكتب العلمية بيروت 1993
- 4- مجلة التربية الرياضية - المجلد الرابع عشر العدد الأول 2005
- 5- مجلة الوحدة الرياضية - عدد خاص - 18/06/1982- الجزائر
- 6- مذكرة الرياضية تصدر " مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للاعلام و الوثائق الرياضية " الجزائر 1998.

الاستبيان الخاص باللاعبين

01- هل عندما تزداد دقات قلبك و يزداد تنفسك يساعدك هذا على التركيز أكثر أثناء تنفيذ ضربة الجزاء؟

نعم لا

02- هل شعورك بالتوتر قبل تنفيذ ضربة الجزاء يساعدك على إتقانها؟

نعم لا

03- هل عندما ينصحك المدرب في آخر لحظة تجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء تنفيذ ضربة الجزاء؟

نعم لا أحيانا

04- ما شعورك قبل تنفيذ ضربة الجزاء ؟

الخوف التوتر الاضطراب

05- هل عندما تشعر بأهمية ضربة الجزاء تزداد ثقتك بنفسك ؟

نعم لا

06- هل تشجيع جمهور الفريق المنافس يضايقك أثناء تنفيذ ضربة الجزاء؟

نادرا أحيانا أبدا

07- هل إذا ازدادت أهمية المباراة تشعر بأنك لن تستطيع إظهار أحسن المهارات و القدرات؟

نعم لا أحيانا

08- هل ينتابك قلق شديد من ظن رؤسائك عندما لا تصيب الهدف في ضربة الجزاء ؟

نعم لا

09- هل الإخفاق في تسديد ضربة الجزاء عند بداية المباراة تحفزك إلى بذل أقصى جهد لتعويض الهزيمة؟

نعم لا أحيانا

10- هل تشجيع جمهور الفريق المنافس تزيد من حماسك في تسديد ضربة الجزاء ناجحة؟

نعم لا أحيانا

11- هل ينتابك الخوف من أراء الآخرين عندما تفشل في تنفيذ ضربة الجزاء؟

نادرا أحيانا أبدا

12- هل أثناء المباراة لا تستطيع أداء بعض المهارات أو الخطط التي تجيدها أثناء التدريب؟

نعم لا أحيانا

13- هل تظهر جديتك في المباراة عند تسديد ضربة الجزاء الرسمية أكبر من تسديد ضربة الجزاء في المباراة الودية؟

نعم لا أحيانا

14- هل تظهر جديتك في المباراة الرسمية أكثر من المباريات الودية؟

نعم لا

15- هل تضايقت أراء الآخرين أثناء تنفيذ ضربة الجزاء؟

.....
.....
.....

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

في اطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان "القلق و علاقته بمستوى الانجاز لدى لاعبي كرة القدم أثناء تنفيذ ضربة الجزاء" نرجو منكم التكرم بالاجابة على أسئلة الاستبيان التالي قصد مساعدتنا لانجاز بحثنا هذا, كما نرجو أن تكون اجاباتكم موضوعية و دقيقة قصد التوصل الى نتائج ايجابية.

ملاحظة: توضع علامة (X) في الاطار المناسب أمام الاجابة المختارة و شكرا

إعداد الطالب:

خالي يوسف

تحت اشراف :

الأستاذ: بن عبد الرحمان سيدعلي

Résumé de recherche

Titre de l'étude: L'anxiété et sa relation avec le niveau de réalisation avec les joueurs de football lors de l'exécution de la peine

Objectifs de l'étude:

A - L'objectif principal:

- Effet désactivé l'anxiété et l'inquiétude sur le niveau de facilitateur de la réussite à des sanctions.

B - objectifs partiels:

1 - Connaître le degré de préoccupation du public et athlète de l'anxiété chez les joueurs de football.

2 - Comprendre la relation athlétique préoccupation de réalisation chez les joueurs de football.

3 - le rôle joué par l'angoisse et le jeu désactivé inquiétude chez les joueurs de football positivement et négativement.

Problèmes de l'étude:

• l'impact de l'anxiété sur les joueurs lors de l'exécution de la peine

Hypothèses:

- Il existe une relation entre l'anxiété et Alanjazotina niveau appliquer une pénalité aux joueurs.

- Facteur d'anxiété qui affecte la nature de la réalisation.

- Anxiété mobilité joue un rôle en influençant le niveau de réalisation au cours de l'exécution de la peine.

procédures de l'étude sur le terrain:

Exemple: Dans notre recherche, nous avons sélectionné un échantillon aléatoire sans restrictions ou des propriétés afin d'obtenir des résultats plus précis et objectif et conforme à la réalité de l'endroit où nous avons échantillonné 15 joueurs de chaque équipe et ainsi voir que comme des acteurs clés qui comprenait une recherche échantillon de 30 joueurs dans le football.

Domaine temporel:

Cette étude porte sur l'année scolaire 2012/2013.

Lorsque cette étude a été réalisée à partir de Décembre jusqu'au mois de mai, lorsque la période de première année et attribués à partir de Décembre à Février, la partie théorique, la période de repos et de période de Mars jusqu'à la fin du mois de

mai a été consacrée à l'aspect pratique.

Domaine spatial: recherche sur le terrain a été réalisée en:

* Lakhdaria aire de jeux pour Lakhdaria équipe syndicale

* Mohammed Stade Draghi clôture de cerfs pour l'équipe et a dépassé Wall Deer.

Méthodologie: Nous avons utilisé dans notre approche descriptive.

Les instruments utilisés dans l'étude: le questionnaire est un outil pour obtenir des faits et des données et des informations.

Les résultats obtenus:

- préoccupation handicapés est une raison pour bloquer l'achèvement du joueur.
- souci de l'animateur des raisons de stimuler le lecteur comme élever le niveau de réussite pour lui.
- Chaque fois que diminution de l'anxiété a augmenté le niveau de réalisation et plus l'intensité dire le niveau de réalisation.
- Manipulez le joueur avec moments d'angoisse ou critiques qui ont hanté pendant les jeux limiter la nature des résultats et cela dépend de plusieurs facteurs tels que: l'efficacité de la préparation psychologique et l'efficacité du joueur lui-même.

Suggestions et d'hypothèses pour l'avenir:

* La nécessité de développer des joueurs sont caractérisées par le souci et Atie dédié aux sanctions.

* Nous recommandons fournissant psychiatres à l'écoute de l'équipe lors de la configuration et des concours et tenter de guérir la maladie.

* Lecteur de formation pendant les périodes de formation pour surmonter les difficultés et à surmonter les changements psychologiques qui accompagnent le joueur.

* Nous recommandons que la recherche des causes de l'anxiété et de développer des solutions appropriées qui aident à réduire ce côté. * Dans ce dernier, nous vous recommandons d'indiquer les références de la bibliothèque universitaire ciblée dans un état d'anxiété subi par le joueur lors de l'achèvement de la peine parce qu'il ya une importante pénurie dans ce domaine