

جامعة الجبالي بونعامة - بخميس مليانة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

تحت عنوان:

## تأثير القلق على الأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعب كرة القدم -صنف آمال-

دراسة ميدانية متمحورة حول نادي أمل الأربعاء-البليدة-

تحت إشراف الأستاذ:

-عزيزي إبراهيم

إعداد الطلبة:

-بن حاج جيلالي نورالدين

-شلفوم عبدالقادر

السنة الجامعية: 2015-2016

# كلمة شكر وعرّفان

قال الله تعالى في محكم تنزيله : "وَإِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ،

وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ " .سورة إبراهيم، الآية 06

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم : "من لم يشكر الناس لم يشكر الله "، وبقينا بقول نبينا، أحمد الله تعالى وأشكره على توفيقه وقوته وعونه في انجاز هذا العمل المتواضع.

أشكر الأستاذ الدكتور عزيزي ابراهيم على قبوله الإشراف على مذكرتي، وعلى التوجيهات القيمة طيلة سيرورة هذا البحث. كما لا يفوتني أن أشكر أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بخميس مليانة وعلى رأسهم (بوعجناق، العربي، بن حاج جيلالي ، نمرود، حريزي...) راجيا من المولى عزوجل أن يلهمني القدرة على رد الجميل لهؤلاء.

كما أتوجه بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا البحث وخاصة حمزة هواشم.

نورالدين/عبدالقادر

# الإهداء

إلى من قال فيها الرسول صلى الله عليه وسلم: "الجنة تحت أقدام الأمهات" إلى أنور وجه أنار و أشرق  
الدرب أمامي ، إلى من علمتني المثابرة أُمي الغالية بختة أطال الله في عمرها ، وجعلني الله خادما لها و رزقني  
الله حسن صحبتها .

إلى أعظم رجل ، إلى من علمني التواضع و رباني فاحسن تربيته والدي " الحاج أمحمد " حفظه الله وامده الله  
بالشفاء العاجل انشاء الله .

إلى إخوتي و أخواتي ، وإلى زوجات الإخوة و البراعم الصغار

إلى أخي الذي لم تلده أُمي : عبدالله حسني

إلى جميع أصدقائي وإلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة من بعيد أو من قريب .

إلى كل من يحمل لقب: بن حاج جيلالي و حمري

إلى الأساتذة الكرام :الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الابتدائي إلى التعليم الثانوي

إلى جميع طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وأخص بالذكر طلبة النشاط البدني الرياضي

التربوي

وإلى كل من تحتفظ بهم ذاكرتي ولم تحملهم مذكرتي وإلى كل طالب علم

\* لا تحسبن المجد رطبا أنت آكله

فلن تبلغ المجد حتى تلعق الصبر \*

نور الدين

# الإهداء

أهدي ثمرة جهدي وسهري وتعب الليالي  
إلى روح جدي الطاهرة  
إلى التي وإن أهديتها كنوز الدنيا ما وافيتها حقها جدتي الغالية  
أطال الله في عمرها وزادها الصحة والعافية.  
إلى من نقش على جدران فؤادي تمثال المحبة والصفاء ورسمًا على لوحة قلبي صورة المحبة  
والإخاء من ينبوع الصدق والوفاء، ومن أجل راحتي وسعادتي قدّما  
لي ما يملكان من عطف وحنان إليك "أمي الحنونة"  
صدر الأمان وسبب وجودي في الحياة، إليك أبي العزيز العين التي أبصر بها نور الحياة أطال الله  
في عمرهما وحفظهما من كل مكروه  
إلى الذين جادوا وقاسموا الفرحة في كل لحظة إلى إخوتي: بلال، عبد الرحمان، وإلى أختي الوحيدة  
حفظهم الله.  
إلى كل أعمامي: بن يوسف، عبد القادر، عدة، سعيد، فوضيل، محي الدين وإلى زوجاتهم.  
إلى عمي سعيد وزوجته وبناته وأبنائه، محمد، حمزة، حسين.  
إلى أخوالي و أجدادي خاصة عائلة غنام، دون أن ننسى الكتاكيت: أنفال، معاذ، حسام، عبد الوهاب،  
أميمة رؤية والتوأمين طارق وسمية. أحقاف ماريًا مصعب محمد سجود. هاجر

إلى حمزة هوشم اشكره جزيل الشكر

إلى كل زملائي بالجامعة: خاصة بصاري السعيد بن يوسف خليل بن حاج نور الدين. داود. ساعد

وإلى أصدقائي أخص بالذكر: سوادق سيداحمد، مصارمحمد، العرف احمد والى الاساتذة عمالو  
بوزيان. البشير. بختي بودري لحسن توفيق. سفيان سيدعلي والى كل الأساتذة وطاقم الإداري لثانوية  
برج الامير عبدالقادر  
إلى أستاذي المشرف عزيزي ابراهيم و أشكره جزيل الشكر  
إلى أصدقائي الذين درسوا معي من الطور الإبتدائي إلى الجامعة  
.....إلى كل من في قلبي ولم يذكره قلبي وإلى كل من يعرفني.

عبد القادر

قائمة المحتويات		
التشكرات		
الاهداء		
1	مقدمة	
الجانب التمهيدي		
4	الاشكالية	1
4	تحديد المشكلة	2
5	الفرضيات	3
5	أهمية البحث	4
5	أهداف البحث	5
5	أسباب اختيار البحث	6
6	تحديد المفاهيم	7
8	الدراسات السابقة	8
الجانب النظري		الباب الأول
القلق والقلق في المجال الرياضي		الفصل الأول
14	تمهيد	
15	تعريف القلق	1
15	أنواع القلق	2
15	القلق الموضوعي	1-2
15	القلق العصبي	2-2
15	القلق الذاتي	3-2
16	قلق الحالة	4-2
16	قلق السمة	5-2
16	أعراض القلق	3
16	الأعراض الجسمية الفيزيولوجية	1-3
16	الأعراض النفسية	2-3
16	مستويات القلق	4
16	المستوى المنخفض	1-4

16	المستوى المتوسط	2-4
16	المستوى العالي	3-4
17	مكونات القلق	5
17	مكونات إنفعالية	1-5
17	مكونات معرفية	2-5
17	مكونات فيزيولوجية	3-5
17	أسباب القلق	6
17	أسباب وراثية	1-6
17	أسباب فيزيولوجية	2-6
17	نزع غرائز قوية	3-6
18	تبني معتقدات فاسدة	4-6
18	أفكار ومشاعر مكبوتة	5-6
18	عامل السن	6-6
18	حالات قلق الشعور بالذنب	7-6
18	حالات قلق مركب النقص	8-6
19	الخريطة المعرفية للقلق	7
19	علاج القلق	8
19	العلاج النفسي	1-8
19	العلاج الاجتماعي	2-8
20	العلاج الكيميائي	3-8
20	العلاج السلوكي للقلق	4-8
20	العلاج الكهربائي	5-8
20	العلاج الجراحي	6-8
20	استراتيجية العلاج عن طريق اللعب والممارسة الرياضية	7-8
21	القلق في المجال الرياضي	9
21	مفهوم القلق في المجال الرياضي	1-9
21	تأثير القلق في المجال الرياضي	2-9
22	أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين	3-9
22	التعرف على نوع القلق	1-3-9
22	التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي	2-3-9
23	القلق والأداء الرياضي التنافسي	4-9

24	دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية	5-9
25	الخلاصة	
<b>المنافسة الرياضية والأداء الرياضي</b>		<b>الفصل الثاني</b>
27	تمهيد	
28	مفهوم الأداء	1
28	أنواع الأداء	2
28	الأداء بالمواجهة	1-2
28	أداء دائري	2-2
29	أداء في محطات	3-2
29	أداء في مجموعات	4-2
29	اداء وظيفي	5-2
29	الأداء الرياضي والجهاز العصبي	6-2
29	العوامل المساهمة في الأداء	3
30	القوة العضلية	1-3
30	التوازن	2-3
30	المرونة	3-3
30	التحمل	4-3
31	الذكاء	5-3
31	السرعة	6-3
31	الرشاقة	7-3
31	التوافق	8-3
31	القدرة الإبداعية	9-3
31	الدافعية	10-3
32	علاقة القدرة بالأداء الرياضي	4
32	سلوك الأداء الرياضي	5
33	ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة	6
33	العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة	7
33	العوامل المؤثرة على درجة الثبات أداء اللاعب خلال المنافسة	8
34	تطوير أهداف التحدي	9
34	تدعيم ثقة الرياضي في نفسه	10
34	خبرات النجاح	1-10

34	الأداء بثقة	2-10
34	التفكير الايجابي	3-10
35	مفهوم المنافسة الرياضية	1-2
35	طبيعة المنافسة	2-2
36	المنافسة الرياضية كعملية	3-2
36	الموقف التنافسي الموضوعي	1-3-2
36	الموقف التنافسي الذاتي	2-3-2
36	الاستجابة	3-3-2
37	النتائج	4-3-2
37	أنواع المنافسات الرياضية	4-2
37	المنافسة التمهيدية	1-4-2
37	المنافسة الإختيارية	2-4-2
37	المنافسة التجريبية	3-4-2
37	منافسات الانتقاء	4-4-2
37	المنافسة الرئيسية	5-4-2
38	نظريات المنافسة	5-2
38	المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال	1-5-2
38	المنافسة كشرط ايجابي	2-5-2
38	المنافسة كوسيلة للتطور	3-5-2
38	المنافسة كوسيلة للتقييم	4-5-2
38	أهمية المنافسة الرياضية	6-2
39	قواعد وضوابط المنافسة الرياضية	7-2
40	أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب	8-2
40	الاعداد النفسي للمنافسة	9-2
40	تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة	1-9-2
41	أهمية الاعداد النفسي للمنافسة	2-9-2
41	الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية	10-2
41	المنافسة اختبار وتقييم العمليات التدريب والاعداد	1-10-2
41	مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى أجهزة اللاعب	2-10-2
41	المنافسة تثير الاهتمام والتشجيع	3-10-2



42	المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين	4-10-2
42	تجرى المنافسة طبعا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها	5-10-2
42	المنافسة نوع هام من العمل التربوي	6-10-2
42	طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية	11-2
43	تحليل الأداء التنافسي للرياضي	12-2
43	المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية	13-2
44	خلاصة	
<b>كرة القدم والفئة العمرية أقل من 23 سنة</b>		<b>الفصل الثالث</b>
46	تمهيد	
47	تعريف كرة القدم	1-1-1
47	تاريخ كرة القدم	2-1-1
47	في العالم	1-2-1-1
47	في الجزائر	2-2-1-1
48	مدارس كرة القدم	3-1-1
49	المبادئ الأساسية لكرة القدم	4-1-1
49	صفات لاعب كرة القدم	5-1-1
49	الصفات البدنية	1-5-1-1
50	الصفات الفيزيولوجية	2-5-1-1
50	الصفات النفسية	3-5-1-1
51	قوانين كرة القدم	6-1-1
53	المرحلة العمرية 23 سنة	2
53	تعريف المرحلة العمرية 23 سنة	1-2-2
53	خصائص المرحلة العمرية 23 سنة	2-2-2
53	الخصائص المعرفية	1-2-2-2
54	الخصائص النفسية	2-2-2-2
54	الخصائص الحركية والجسمية	3-2-2-2
54	الخصائص الاجتماعية	4-2-2-2
54	الخصائص الانفعالية	5-2-2-2
55	احتياجات المراهق خلال مرحلة 23 سنة	3-2-2
55	الاحتياجات المعرفية	1-3-2-2
55	الاحتياجات البدنية	2-3-2-2

55	الاحتياجات النفسية الحركية	3-3-2-2
56	الاحتياجات الاجتماعية	4-3-2-2
57	أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين	4-2-2
58	خلاصة	
<b>الجانب التطبيقي</b>		<b>الباب الثاني</b>
<b>منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>		<b>الفصل الأول</b>
61	تمهيد	
62	الدراسة الاستطلاعية	1
62	مجالات البحث	2
62	المجال الزمني	1-2
62	المجال المكاني	2-2
62	تحديد متغيرات الدراسة	3-2
62	المتغير المستقل	1-3-2
62	المتغير التابع	2-3-2
63	عينة البحث وكيفية اختيارها	4-2
63	المنهج المستخدم في البحث	5-2
63	منهج الوصفي	1-5-2
63	مجتمع البحث	2-5-2
63	الأدوات والتقنيات المستخدمة في البحث	3-5-2
63	الدراسة الرئيسية	6-2
64	صدق المحكمين	7-2
64	صعوبات البحث	8-2
64	الطريقة الاحصائية	9-2
65	خلاصة	
<b>تحليل وعرض مناقشة النتائج</b>		<b>الفصل الثاني</b>
67	الاستنتاج العام والمناقشة الفرضيات	
94	الخاتمة	
95	الاقتراحات والتوصيات	
		المراجع
		الملاحق

قائمة الجداول		
رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
68	معرفة شعور اللاعب قبل المنافسة	01
69	معرفة رأي اللاعب في ادائه أثناء المنافسة	02
70	معرفة سبب نقص أداء اللاعب أثناء المباراة	03
71	معرفة مدى دور التحضير النفسي في تحسين مردود اللاعب	04
72	معرفة غدا ما كان اللاعب يخشى من ارتكاب بعض الأخطاء أثناء المبارات	05
73	معرفة ما إذا ما كان اللاعب يصعب عليه تركيز انتباهه عند شعوره بالقلق	06
74	معرفة إذا ما كان مستوى أداء اللاعب يقل بزيادة توتره	07
75	معرفة إذا ما كان اللاعب عندما يقلق يحتاج إلى وقت طويل في المقابلة كي يعود إلى حالته الطبيعية	08
76	معرفة إذا ما كان اللاعب يعتبر أن التنافس مع الآخرين متعة إجتماعية	09
77	معرفة إذا ما كان اللاعب عصبيا أثناء الإشتراك في المنافسة	10
78	معرفة إذا ما كان اللاعب يتفق مع زملائه في اللعب أثناء المنافسة	11
79	معرفة إذا ما كان اللاعب ينسجم مع زملائه عند شعوره بالقلق أثناء المنافسة	12
80	معرفة إذا ما كان اللاعب يغضب بسرعة من زملائه أثناء المنافسة	13
81	معرفة إذا ما كان اللاعب يستطيع التندماج في المجموعة عند شعوره بالتوتر	14
82	معرفة إذا ما كان اللاعب يتمتع بروح رياضية عالية عند اشتراكه في	15

	المنافسة	
83	معرفة إذا ما كان مستوى أداء اللاعب الجماعي ينخفض عند شعوره بالقلق	16
84	معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بالقلق أكثر في المنافسات الرسمية	17
85	معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بالقلق أكثر في المنافسات الودية	18
86	معرفة إذا ما كانت أهمية المبارات تشتت تفكير اللاعب	19
87	معرفة إذا ما كان أداء اللاعب أفضل منه في المنافسات الرياضية	20
88	معرفة متى يجد اللاعب المتعة بدرجة أكبر أثناء التدريب أم أثناء المنافسة	21
89	معرفة إذا ما كان اللاعب يفقد السيطرة على أعصابه أثناء المنافسات الرسمية	22
90	معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بضغط عصبي قبل الاشتراك في المنافسة	23
91	معرفة إذا ما كان اللاعب يتمتع الروح الرياضية عندما يشترك في المنافسة	24

## قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
01	دائرة النسبية تمثل معرفة شعور اللاعب قبل المنافسة	68
02	دائرة النسبية تمثل معرفة رأي اللاعب في ادائه أثناء المنافسة	69
03	دائرة النسبية تمثل معرفة سبب نقص أداء اللاعب أثناء المباراة	70
04	دائرة النسبية تمثل معرفة مدى دور التحضير النفسي في تحسين مردود اللاعب	71
05	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يخشى من ارتكاب بعض الأخطاء أثناء المبارات	72
06	دائرة النسبية تمثل معرفة ما إذا ما كان اللاعب يصعب عليه تركيز انتباهه عند شعوره بالقلق	73
07	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان مستوى أداء اللاعب يقل بزيادة توتره	74
08	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان اللاعب عندما يقلق يحتاج إلى وقت طويل في المقابلة كي يعود إلى حالته الطبيعية	75
09	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يعتبر أن التنافس مع الآخرين متعة إجتماعية	76
10	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان اللاعب عصبيا أثناء الإشتراك في المنافسة	77
11	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يتفق مع زملائه في اللعب أثناء المنافسة	78
12	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان اللاعب ينسجم مع زملائه عند شعوره بالقلق أثناء المنافسة	79
13	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يغضب بسرعة من زملائه	80

	أثناء المنافسة	
81	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يستطيع الاندماج في المجموعة عند شعوره بالتوتر	14
82	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يتمتع بروح رياضية عالية عند اشتراكه في المنافسة	15
83	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان مستوى أداء اللاعب الجماعي ينخفض عند شعوره بالقلق	16
84	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بالقلق أكثر في المنافسات الرسمية	17
85	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بالقلق أكثر في المنافسات الودية	18
86	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كانت أهمية المبارات تشتت تفكير اللاعب	19
87	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان أداء اللاعب أفضل منه في المنافسات الرياضية	20
88	دائرة النسبية تمثل معرفة متى يجد اللاعب المتعة بدرجة أكبر أثناء التدريب أم أثناء المنافسة	21
89	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يفقد السيطرة على أعصابه أثناء المنافسات الرسمية	22
90	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بضغط عصبي قبل الاشتراك في المنافسة	23
91	دائرة النسبية تمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يتمتع الروح الرياضية عندما يشترك في المنافسة	24

مقدمة

## مقدمة:

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القديم بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية للحصول على قوته اليومي والتي طورها الإغريق فيما بعد إلى أن أصبحت هناك منافسات وألعاب تنافسية، إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالمية في شتى مجالات الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بالسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي ، والإرتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من الفراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس.

نظرا لما تكتسبه الرياضة من أهمية في الوقت الحالي، فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه فقط بل تحولت إلى ممارسة مقننة وهادفة ، فأنشأت لها معاهد مختصة في تكوين المدربين والاطارات حيث تشمل هذه المعاهد العلوم الرياضية منها: علم النفس الرياضي ، علم تشريح، علم وظائف الأعضاء، منهجية وطرق التدريب.. إلخ ومن بين هذه الرياضات رياضة كرة القدم، وهي من أكثر الألعاب شعبية وانتشارا في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين، وهي للعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة، حيث لم يقتصر اهتمام كرة القدم الحديثة على الجانب البدني او المهاري أو الخططي فحسب، بل تعدى إلى الجانب البيكولوجي باعتباره نقطة أساسية في الرياضات الحديثة، إذن فالجانب النفسي مهم في عملية التدريب لما له من أثر فعال في إنجاز اللاعب وتحقيق الفوز كما يساعد الراضي في التغلب على جميع المشاكل النفسية أثناء المنافسة من بينها القلق الذي له تأثير بالغ الأهمية على النشاط البدني وكذا الأداء كنتيجة لهذا التأثير.

فموضوع القلق يحتل مكانا رئيسيا في علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة لما له من آثار واضحة في إختلال الوظائف النفسية والبدنية أو كلاهما، فالقلق قبل وأثناء وبعد المنافسة تعتبر حالة فردية حيث تختلف درجة القلق ونتائجه من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر، ولعل من الأنشطة الرياضية التي يزيد فيها رياضة كرة القدم لما لها من خصوصية التي تجعل اللاعب دائما في حالة قلق، حيث تشتد المنافسة بين اللاعبين للظهور في أحسن أداء رياضي ممكن وإحراز الفوز. (مجلة كلية التربية الرياضية، 2000، ص6)

من خلال هذه المعطيات فإننا سوف نركز في البحث الذي بين أيدينا حول تأثير القلق على الأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أمال، والذي نتعرف به على مستوى القلق وتأثيره على الأداء أثناء المقابلات، ونعالج هذه النقاط في نادي أمل الأربعاء بالبلدية والذي ينشط في البطولة الجزائرية للقسم المحترف الأول.

وقسم هذا البحث إلى جانبين : جانب نظري و آخر تطبيقي ، أما الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى ثلاثة فصول رئيسية: -الفصل الأول: القلق والقلق في المجال الرياضي (أنواعه، أغراضه، مستوياته، مكوناته)



أما الفصل الثاني فتطرقنا إلى المنافسة الرياضية والأداء الرياضي ،وفي الفصل الثالث: كرة القدم والفئة العمرية أقل من 23 سنة(التعريف بهذه اللعبة ، تاريخها، تطور كرة القدم في العالم والجزائر،المراهقة)

أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى المنهج المتبع وعينة البحث وأدواتها وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض تحليل النتائج وإعطاء استنتاج عام ومناقشة الفرضيات، بالإضافة إلى الخاتمة وقائمة المصادر والمراجع والملاحق.

# الجانب التمهيدي

## 1-الإشكالية:

تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالمي، غير أن اللاعب قبل بدء المنافسة يعيش جوا من حالات التوتر والضغط النفسي والقلق.

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الاعداد والتنمية الرياضية لبلوغ مستويات عالية، وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة، الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواكبة هذا التطور. (محمد صبحي حسين، 1997، ص11)

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتي يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه لأن عملية التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي وقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف التي تحتاج إلى التمعن الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقاته وقدراته أو بصورة سلبية تؤدي إلى خفض مستوى قدراته وطاقاته.

وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة التي ينظر إليها على أساس انها من اهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر رياضة كرة القدم من اهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد ان أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، وبعد أن أصبح العالان كلة بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، ونظرا لشعبية كرة القدم هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالآثار والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين، إن للعوامل النفسية أهمية بالغة مقارنة بالجوانب الأخرى التقنية و التكتيكية و البدنية، وانطلاقا من صعوبة هذا المشكل وتعدد أسبابه، وهذا ماقدنا إلى طرح السؤال التالي:

إلى أي مدى يؤثر القلق على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟

## 2-الإشكالية العامة:

الى أي مدى يؤثر القلق على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة صنف الامال؟

### 2-1-التساؤلات الفرعية:

1-هل يؤثر قلق المنافسة سلبا على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف آمال أثناء المنافسة؟

2-هل يؤثر القلق على اللعب الجماعي أثناء المنافسة؟

3-هل تزداد درجات القلق حسب طبيعة المنافسة (رسمية، ودية، مهمة)؟

### 3-الفرضيات:

#### 3-1-الفرضية العامة:

يؤثر القلق سلبا على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

#### 3-2- الفرضية الجزئية:

1- يؤثر قلق المنافسة سلبا على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف آمال اثناء المنافسة.

2- يؤثر القلق عل اللعب الجماعي اثناء المنافسة.

3- تزداد درجات القلق حسب طبيعة المنافسة ( رسمية، ودية، مهمة).

#### 4-أهمية البحث:

الموضوع الذي نتناوله يكتسي أهمية بالغة في العصر الحالي لكونه مركب من شقين نفسي ورياضي،ولهما من الأهمية ما يجعل البحث ملفتا للإنتباه و المتابعة بعناية،لأن الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي كلها منسجمة نتاجها لاعب ناضج من كل الجوانب،فلا ينبغي ن نهتم بجانب ونتجاهل الجانب الآخر. فالجانب النفسي وهو الذي يؤويه علم النفس الذي هو علم من أرقى العلوم وأكبرها قيمة بصفته يبحث في ميدان تنظيم النشاط النفسي والحالات التي يتصف بها الانسان من حيث هو كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة في غضون تعامله وتفاعله مع البيئة ،أما الجانب الرياضي والذي يقترن بالنشاط،فهو بنظمه وقواعده السليمة وألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح.

#### 5-أهداف البحث:

إن معالجتنا لهذا الموضوع ترجع الى الصدى الذي اصبحت تشكله ظاهرة القلق في المنافسات الرياضية والتي كثيرا ما كانت تعرقل السير الحسن لهذه اللعبة، ومن بين اهداف الدراسة نذكر:

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة والتحسيس بمدى معالجتها.
- ايجاد الاسباب والدوافع المؤدية الى ظاهرة القلق اثناء المنافسة الرياضية.
- محاولة التنبؤ لمسببات الظاهرة ومحاولة معالجتها.
- معرفة مستوى القلق ودرجاته مما يسهل في عملية تحضير واعداد اللاعبين لخوض المنافسات دون أي ارتباك.

#### 6-أسباب اختيار البحث:

- الميل الشخصي لكل ما تقدمه اللعبة و الرغبة في دراسة اي مشكل يعيق تطور اللعبة.
- قلة الدراسات والأبحاث حول مشكل القلق في المنافسات الرياضية.

## 7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### 7-1- القلق :

#### التعريف اللغوي:

- قلق : قلقا الشيء : حركه.

- قلق : قلقا: اضطرب وانزعج.

- القلق : المضطرب والمنزعج.

#### التعريف الاصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدء الاضطرابات السلوكية وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية والأعراض النفسية.(المنجد الأبجدي، 1967، ص815)

#### التعريف الاجرائي:

يعني حركه القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الانسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق و الالم ، و القلق يعني الازعاج و الشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ومتوتر الاعصاب ن كما ان الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه ، ويبدو مترددا وعاجزا عن البحث في الامور ويفقد القدرة على التركيز.(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 18)

### 7-2- المنافسة:

#### التعريف اللغوي:

المنافسة مصدر لفعل نافس ، ونافس الشيء أي بلغ ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر .

#### التعريف الاصطلاحي:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي او جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازله.(أحمد أمين فوزي، 2003، ص211)

#### التعريف الاجرائي:

تعتبر من العوامل الهامة لكل نشاط رياضي سواء كانت المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو وجود منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

7-3- المراهقة:

التعريف اللغوي:

مراهق-راهق-بلغ-البلوغ-النضج، وكلمة مراهقة من اللفظ اللاتيني (ALODISCEWSE) ومعناها النمو، وقولنا راهق الفتى وراهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا مستطردا وفي هذا تكمن الدلالة على الاقتراب من الحلم و النضج. (عبدعلي الجسماني، 1994، ص169)

التعريف الإصطلاحي:

هي المرحلة الانتقالية بين الطفولة و الرشد وهي من بين المراحل الحساسة والصعبة في حياة كل فرد لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية مفاجئة تترتب عن توترات انفعالية و تكثر فيها المشاكل النفسية و الاجتماعية التي غابا ما تعكر حياة الفرد. (محمد مصطفى زيدان، 1995، ص169-168)

7-4- تعريف الاداء:

التعريف اللغوي:

أدى الشيء أو وصله والأداء ايصال الشيء الى المرسل اليه. (قاموس المنجد في اللغة والاعلام ، دار الشروق ، 1997، ص6)  
الأداء: تأدية بمعنى الايصال والقضاء ويعني التنفيذ. (الفيروز إيادي، 1998، ص1233)

التعريف الإصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق انه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة تأثيرات متبادلة للقوة الداخلية و غالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط او سلوك يوصل الى نتيجة ،كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً. (أسامة كامل راتب، 1997، ص195)

التعريف الاجرائي :

الاداء أو الانجاز يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال المنافسة الرياضية. (larouss، 1995، pages76)

تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي : كرة القدم football وهي كلمة ابتدائية تعني ركل الكرة فالامريكيون يعتبرون football ما يسمى عندهم ريقبي أو كرة القدم الامريكية اما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer) . (روجي جميل، 1986، ص50)

التعريف الإصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق ارضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف يحاول كل فرق ادخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) و للتفوق على المنافس في احراز النقاط. (مأمور بن حسن السليمان، 1998، ص9)

## التعريف الإجرائي :

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب يحاول كل واحد منهما تسجيل اكبر عدد من الاهداف في مرمى الخصم حيث يدير اللقاء حكم وسط الميدان وحكمين مساعدين لطرفين ومحافظ اللقاء تدوم مدة اللقاء 90 د وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 د مع استراحة بينهما مدة 15 د ، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع ، تستعمل كرة جلدية في الملعب البسة الفريقين مختلفة عن بعضها بالإضافة الى اختلاف لباس الحارس عن باقي اللاعبين واختلاف لباس الحكم ،وتتكون البسة اللاعبين من تبان ، قميص ، جوارب ، حذاء خاص باللعب.

## 8-الدراسات السابقة:

### الدراسة الأولى:

رسالة ماجستير تحت عنوان "تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين" إعداد الطالب الباحث : قشطة عبد القادر،تحت إشراف الأستاذ الدكتور:بن عكي محمد أكلي،السنة الجامعية 2002-2003 هدف هذه الدراسة هو: معرفة مصادر و درجة ومستوى القلق ،وبالتالي مهمة تحضير وتهيئة اللاعبين لخوض المنافسات دون مركب نقص وبالتالي معالجة العامل النفسي.

الإشكالية العامة للدراسة: ماهي العوامل والمصادر المساعدة للقلق لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة؟ الفرضية العامة للدراسة: للقلق تأثير على الأداء الجيد للاعبين وبدرجة كبيرة خلال المنافسة. المنهج المستخدم: استعمل الباحث المنهج الوصفي.

الأداة المستعملة: مقياس قائمة تقييم الذات "أ"،مقياس القلق المعرقل،الاستبيان.

العينة: منتظمة ومتجانسة تمثل 16 لاعب من فريق شبيبة القبائل منتقاة وفق معايير محددة.

النتائج المتواصل إليها: من خلال النتائج المتحصل عليها في طيات بحثها (تحليل البيولوجرافي، نتائج اختبار تقييم الذات أ و ب، الاستبيان) لا يمكن للتدريب البدني والمهاري والخططي أن يؤديوا الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي إعدادا جيدا وكاملا لأن ما استنتجناه في بحثنا يظهر الأهمية البالغة للإعداد البسيكولوجي الجيد الذي يمكن للرياضي من خلال شحنه وتطويره من الناحية النفسية و المتمثلة غالبا في ما يلي:

- الدفاع عن شرف الفريق.

- الثقة بالنفس.

- الإرادة والعزيمة والشجاعة والمثابرة ...

الدراسة الثانية:

رسالة الماجستير تحت عنوان "مصادر القلق و أثرها على مردود لاعبي كرة السلة قبل وأثناء المنافسات الرسمية"، إعداد الطالب : مجيدي محمد، تحت إشراف الأستاذ الدكتور: عبد اليمين بوداود، السنة الجامعية، 2006-2007.

هدف هذه الدراسة هو:

- يوضح البحث كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق عند اللاعبين وإمكانية معالجتها وتجنب تأثيرها السلبي بإيجاد حلول مناسبة ومن ثم ضمان التكيف للرياضي مع هذه المصادر.

- الإلمام بهذه الظاهرة يوصلنا إلى الطريقة المثلى لمعالجة الجانب النفسي ، لأن معرفة مستويات القلق تسهل عملية إعداد رياضية متزن قادر على اقتحام ميدان المنافسة دون أي عقدة أو إحساس بالنقص.

الإشكالية العامة للدراسة: تأثير القلق على الأداء الجيد للاعبين قبل و أثناء المنافسات الأكثر جدية والأكثر حدة كمنافسات كأس البطولة.

الفرضية العامة للدراسة: التأثير الكبير للقلق على المردود الجيد للاعبين في المنافسة الرسمية.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

الأداة المستعملة قائمة تقييم الذات "أ" ومقياس القلق المعرقل، الاستبيان.

العينة: عينة متجانسة ومنتظمة لكونها تتمثل في مجموعة لاعبي كرة السلة (القسم الأول) التي هي منتقاة وفق معايير محددة وشروط عامة، وقد كان عدد مفردات مجتمع البحث 22 لاعب من أربعة أندية : مولودية الجزائر، اتحاد العاصمة، و داد بوفاريك و صلب عنابة.

النتائج المتوصل إليها:

بالنسبة لاختبار تقييم الذات "أ" أثبتت نتائج المقياس أن مستوى حالة القلق لدى اللاعبين كان عاليا، أين حلت حالة القلق الجسمي في المقام الأول وكانت أكثر سيطرة على نفسية اللاعبين، وتأثيرها حالة القلق المعرفي.

أما بالنسبة لمقياس القلق المعرقل الذي أظهرت نتائجه أن مؤشر درجات القلق كان عاليا على مستوى عبارات المقياس، أما بالنسبة للاستبيان اتضح أن لكل العناصر الموجودة فيه لها تأثير بشكل أو بآخر، فظهرت بأنها عوامل وأسباب معرقلة لمجهودات الرياضي، و أكد عن تأثير الانفعال على معنويات اللاعبين وذلك دائما لغياب الاعداد النفسي الجيد والمنظم.



### الدراسة الثالثة:

رسالة الماجستير تحت عنوان "تأثير التغذية الرجعية الحيوية في الخفض من القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد" إعداد الطالب: أوسماعيل مخلوف، تحت إشراف الأستاذ الدكتور: بن عكي محند أكلي، السنة الجامعية: 2003-2004.

هدف هذه الدراسة هو: معرفة الأسباب المفترزة للقلق التنافسي لدى اللاعبين من خلال تحديد ومعرفة مواضع الخلل، والتعرف على أهمية الجانب النفسي المتمثل في عمليات الاسترخاء للتغذية الرجعية الحيوية، وانعكاساتها على الحالات النفسية لدى اللاعبين.

الإشكالية العامة للدراسة: هل استرخاء التغذية الرجعية الحيوية يؤدي إلى الخفض من القلق التنافسي لدى اللاعبين في كرة اليد.

الفرضية العامة للدراسة: إسترخاء التغذية الرجعية القلبية يؤدي إلى الخفض من القلق التنافسي لدى اللاعبين في كرة اليد.

الفرضية العامة للدراسة: استرخاء التغذية الرجعية القلبية يؤدي إلى الخفض من القلق التنافسي لدى اللاعبين في كرة اليد.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

الأداة المستعملة: إختبار قلق المنافسة الرياضية، قائمة حالة القلق المنافسة، وضع برنامج تجريبي يقوم به اللاعب بإكساب مهارة التغذية الرجعية الحيوية.

اللعينة: تتكون عينة المجتمع الأصلي من 30 لاعب، وكان إختبار هذين الفريقين لتقاربهما في المستوى والسن.

1. فريق الأمل الرياضي للجزائر الوسطى (العينة التجريبية).

2. فريق نادي بوسماعيل (العينة الشاهد).

بحيث يتكون كل فريق من 15 لاعب.

النتائج المتوصل إليها: وجود تأثير التغذية الرجعية على سمة القلق التي تعتبر حالة مرضية، يعني ليس التخلص من حالة القلق ولكن خفض حالات القلق، ويعود هذا الانخفاض بالإيجاب على الحالة النفسية للاعب.

### الدراسة الرابعة:

شهادة ماستر تحت عنوان "تأثير القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أواسط"

هدف هذه الدراسة معرفة مدى تأثير القلق على اللاعبين وهو أهم الأسباب المؤدية لهذا الشكل وكيفية معالجتها. الإشكالية العامة للدراسة: ماهي أسباب ومصادر ظهور القلق وما نوع تأثيره لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أواسط.

الفرضية العامة للدراسة: أثر القلق على لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

الأداة المستعملة: الاستبيان.

العينة: لاعبي كرة القدم المتمثلة في 60 لاعب صنف أوسط على مستوى دائرة طولقة (3 نوادي) كل نادي 20 لاعب.

النتائج المتوصل إليها:

بالنسبة للاستبيان إتضح أن لكل عناصر الموجودة فيها لها تأثير بشكل أوبأخر، وظهرت بأنها عوامل وأسباب معرقة بمجهود الرياضي، وأكد عن تأثير على معنويات اللاعبين.

# الباب الأول

## الجانب النظري

# الفصل الأول

القلق و القلق في المجال

الرياضي

**تمهيد:**

يعتبر القلق أكثر شيوعاً لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي.

كما تتفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "هيدجر *Heidegger*" 1927م، "يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق". (كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون، 1987، ص 05)

لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، والقلق في المجال الرياضي، وأساليب التعرف على القلق لدى الرياضي وعلاقة القلق بالأداء الرياضي.

## 1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، ص 281)

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر ويشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.

أما الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية. (كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون، 1987، ص 05)

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

## 2- أنواع القلق:

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

### 2-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي. (محمد حسن العلاوي، 1992، ص 278)

### 2-2- القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية. (محمد حسن العلاوي، 199، ص 278)

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- القلق الهائم الطليق.
- قلق المخاوف الشاذة.
- قلق الهستيريا.

### 2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ. (محمد عبد الطاهر الطيب، 1974، ص 391)

## 2-4- قلق الحالة:

هو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي. (محمد السيد عبد الرحمان ، 1985، ص 389)

## 2-5- قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق. (محمد السيد عبد الرحمان، 1985، ص 389)

## 3- أعراض القلق: إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

### 3-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم وجفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية. (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، ص 386)

### 3-2- الأعراض النفسية:

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

## 4- مستويات القلق:

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

### 4-1- المستوى المنخفض:

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

### 4-2- المستوى المتوسط:

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

### 4-3- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير

ملائمة للمواقف المختلفة.

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

### 5- مكونات القلق:

#### 5-1- مكونات انفعالية:

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

#### 5-2- مكونات معرفية:

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

#### 5-3- مكونات فيزيولوجية:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (محمد حسن العلاوي، 1992، ص 280)

### 6- أسباب القلق:

#### 6-1- أسباب وراثية:

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليير وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى. (مصطفى غالب، 1980، ص 80)

#### 6-2- أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادرينالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات. (كاظم ولي آغا، بدون سنة، ص 311)



### 6-3- نزع غرائز قوية:

عندما تنتزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمته مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة. (فخري الدباغ، 1983، ص 97)

### 6-4- تبني معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق. (حامد عبد السلام زهران، 1979، ص 397)

### 6-5- أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه. (بوعلو الأزرق، 1993، ص 76)

### 6-6- عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر. (نوري حافظ، 1995، ص 190)

### 6-7- حالات قلق الشعور بالذنب:

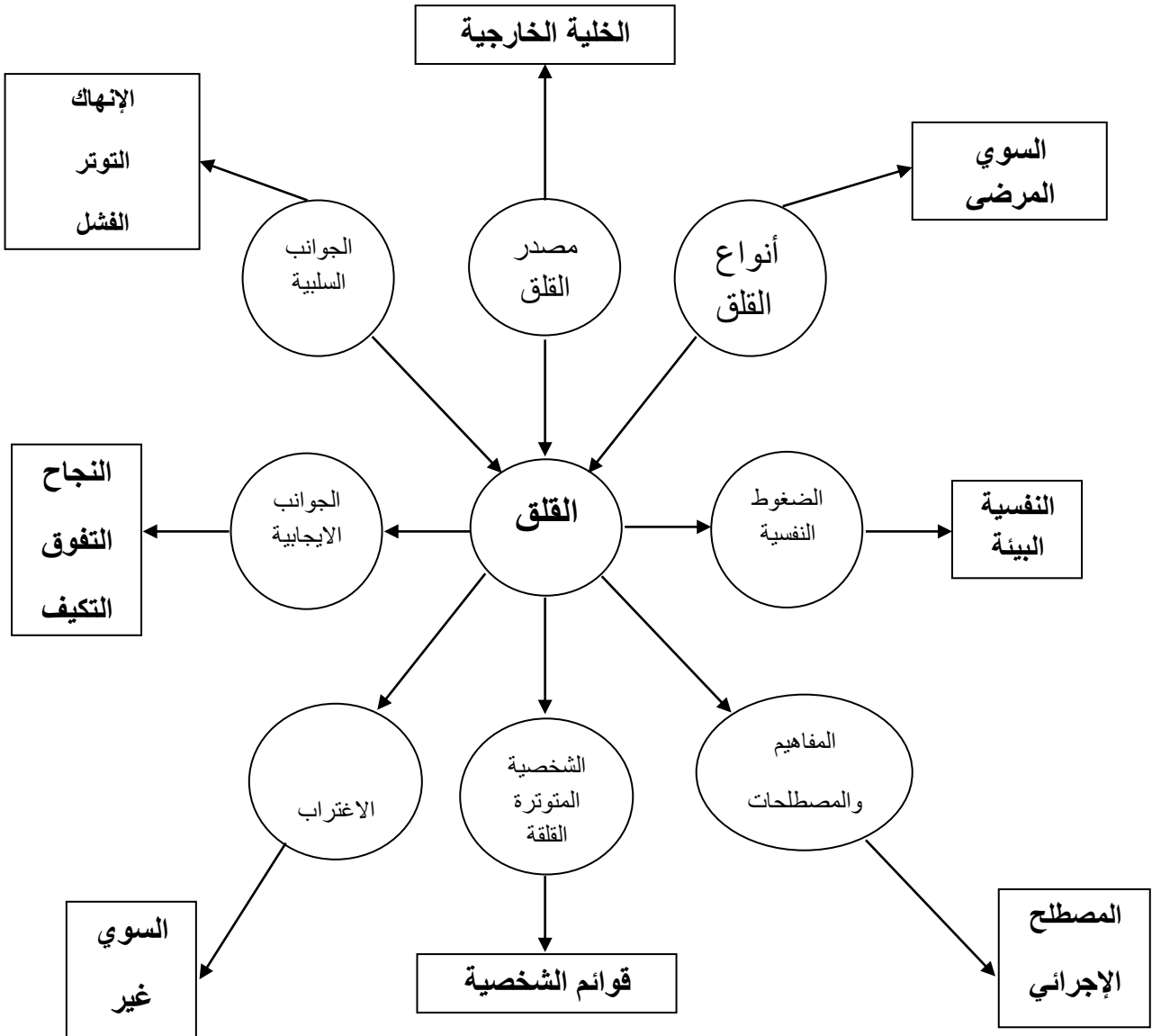
تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا. (بهج شعبان، بدون سنة، ص 24)

### 6-8- حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توظف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي.

### 7- الخريطة المعرفية للقلق:

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



الشكل رقم (01): يمثل الخريطة المعرفية للقلق. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 17)

## 8- علاج القلق:

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

### 8-1- العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يبيث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعده على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقابليته للشفاء.

## 8-2- العلاج الاجتماعي:

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة للألم والانفعالات.

## 8-3- العلاج الكيميائي:

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

## 8-4- العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال. (فيصل محمد الزراد، 2000، ص 76)

## 8-5- العلاج الكهربائي:

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب.

## 8-6- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها.

## 8-7- إستراتيجية العلاج عن طريق اللعب والممارسة الرياضية:

يشير كل من "سيلر" و"سبنسر" إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعدت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة.

واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويا مجترا مشاكله ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولا شك أن الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي، لأن من فوائدها:

- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الإيجابي للذات.
- التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف الميسرة للإفصاح عنها.
- النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته. (محسن علي الدلفي،

2000، ص38)

فقد أوضح كل من "ميلر" و "ليلاند" و"سميث" أن اللعب له دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر...في حين أشار كل من "باروش" و "أندريولا" إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى

المراهقين كما أكد "أماستر" أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على التعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب (محمد الحماحي، 1999، ص75).

إذن فاللعبة والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس، تحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع والرضا بالحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغوط والقلق، وباعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وثير ولها الدور الفعال في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع.

كما أننا لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على المراهق جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، فتأثير الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية له تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، إضافة إلى ما يجنيه من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة يخفف الإنسان من القلق والتوتر لديه، وهذا ما أثبتته الدراسات كدراسة "أوجليفي" و "تتكو" (OGLIVE, TATCO) التي أثبتت التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة وأبرزها انخفاض مستوى القلق، وكذا كين 1970م التي حاولت التعرف على درجة الاتزان الانفعالي لدى الرياضيين من خلال المستويات المنخفضة للقلق والتوتر العصبي.

## 9- القلق في المجال الرياضي:

### 9-1: مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم. (سيجموند فرويد، ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، بدون سنة، ص13)

كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين. قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.
- سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد. (أسامة كامل راتب، 1997، ص157)

### 9-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق.... الخ. (نزار المجيد الكامل طه الويس، 1980، ص14)

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيب نفسه.

- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

### 9-3- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

- أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.
- ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.
- ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق.
- د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

### 9-3-1- التعرف على نوع القلق "جسمي - معرفي" المميز للرياضي:

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

-القلق الجسمي: *somatic ausciety*.

- القلق المعرفي: *cognitive ausciety*.

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

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية. (أسامة كامل راتب، 1997، ص 299)

### 9-3-2- التعرف على مستوى القلق الملانم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟

يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 199)

#### 9-4- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباعضة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حق الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمط سلوكيا يعتمد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس.

ومن جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتناوبهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة، لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى جديد يوجه لهم، وقد يصابون بالغثبان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

والخلاصة التي يمكن الوصول إليها من العرض السابق أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي، ومن هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 252)

#### 9-5- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

يجب أن يكون المدرب قادراً على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين.

أ- نظراً لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.

ب- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق .

ج- عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر، يجب أن يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي وتاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة .

د- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة.

هـ- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعداداً نفسياً يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة.

مثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما.

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

ي- نظراً لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذا يجب على المدرب استخدام بعض الوسائل منها:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.

- معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.

- استخدام الأدوات والأجهزة المستعملة في المنافسة.

ك- يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه على اللاعبين الآخرين، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين

ل- التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص203)

م- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافساً له، بل مساعداً ومعاوناً له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.

ن- الاهتمام والحرص الزائد للتعرف عن المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.

ص- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي (عبد إخلص محمد الحفيظ، 2001، ص149)

**الخلاصة:**

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



## الفصل الثاني

المنافسة الرياضية والأداء

الرياضي

**تمهيد:**

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات و نشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله و أقواله لتحقيق أهداف معينة و من أجل بلوغ حاجاته و أغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي و للوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحصير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء، يبرز ذلك من خلال المنافسة التي تعتبر الوسيلة الفعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز مفهوم الأداء وأنواعه والعوامل المساهمة فيه وأيضاً ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

## 1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thomas" أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج. وكان تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على أمرين إثنين هما :

- الأول:مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته .  
- الثاني:يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى " thomas " 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية....واغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر 1975 "singer" (أن الأداء هو المهارات المكتسبة)، وبضيف "thomas" أن "الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.

ويعرف عصام عبد الخالق(1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً. (عصام عبد الخالق، 1992، ص168)

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1992) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى"ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات. (محمد نصر الدين رضوان، 1992، ص168)

## 2-أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

### 2-1-أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يواجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

### 2-2- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية .

## 2-3- أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل .

## 2-4- أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي .

## 2-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

. انعكاسات ثابتة: وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

. انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام .

## 2-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية .(قاسم حسن حسين، 1999، ص42-41)

## 3-العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي: درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

-الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

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

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي: (محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان، 1987، ص41-42)

### 3-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

### 3-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز .

### 3-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

### 3-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية . بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة، التنس...

### 3-5- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح .

### 3-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ. والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

### 3-7- الرشاقة:

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية باستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغيير في المواقف خلال المنافسة خاصة.

### 3-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي. من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

### 3-9- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا.

### 3-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي إهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم 1963 "pumi" الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي:

مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

مرحلة الممارسة الفعلية.

#### 4- علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود) أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز تربية من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني. ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلاً: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

#### 5- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره. الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.

#### أ. الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهوداً ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك

#### ب. القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

#### ج. إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج. (فضيل موسوي عبد القادر قلال، 2003-2004، ص 70)

## 6- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتفاع وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.
- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

## 7- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات مايلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور)
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

## 8- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد)
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلاً)
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام)
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق.



- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

### 9- تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل..... الخ ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه... الخ (فضيل موساوي، عبد القادر قلال، 2003-2004، ص83)

### 10- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لانجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتران إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال:

#### 10-1- خبرات النجاح:

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز بأداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل.

#### 10-2- الأداء بثقة:

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب.

#### 10-3- التفكير الإيجابي:

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل:

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج. (أسامة كامل راتب، 1997، ص203)

## 2-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

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

ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم". وهذا التعريف الذي قدّمه "دويتش" كان أساساً للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقاً لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 28)

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه "ماتيفيف" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى. (Matviev1997, p23) ولاحظ "مارتينز" حسب مذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي (swienberg,d,gould,1997,p125)

ويذكر "الخولي" عن "محمد فضالي" أنه رغم كل النقد الموجه للمنافسة إلا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدرة للمنافسة.
- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء .

## 2-2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أياً كان مستواها تبدأ بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشترطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة. (محمود عبد الفتاح عَنان، 1995، ص422)

### 2-3- المنافسة الرياضية كعملية :

أشار "رايتر مارتينز" 1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الإجتماعي". وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

### 2-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ. (أمين أنور الخولي، 1997، ص204)

### 2-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: إستعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة (أسامة كامل راتب، 1997، ص190) حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي ادراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى (محمد حسن علاوي، 2002، ص30-31)

وقد أشارت "ديانجل" 1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

### 2-3-3- الإستجابة:

مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الإستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الإستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلاً.

## 2-3-4- النتائج :

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل. فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي. (محمد حسن علاوي، 2002، ص31)

## 2-4- أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية (الرسمية).

### 2-4-1- المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعاً تجريبياً يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

### 2-4-2- المنافسة الإختبارية:

وتستخدم المنافسة الإختبارية لغرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

### 2-4-3- المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

### 2-4-4- منافسات الإنتقاء:

يتم بناء على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

### 2-4-5- المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطوية والنفسية. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، ص26-25)

## 2-5- نظريات المنافسة:

### 2-5-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها يتم التطوير والحفاظ على النتائج الجيدة (Rechard b,alderman,p99)

### 2-5-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدريان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور (Jurgen weineck,1997,p27)

### 2-5-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين

### 2-5-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة. (نبيل محمد إبراهيم، 2004، ص03)

## 2-6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتيات Spartiates رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليدهم هذه الحضارات. منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائماً مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب فإذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وكانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة يندم الإنتاج والإبتكار.

ويرى أيضاً أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية و أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس.

وهذا ما دعى "فاندروزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكبة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل ( أمين أنور الخولي، 1996، ص204)

## 2-7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهمة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة

كذلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثل ذلك القواعد التي تحرم على الملامك أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين. (نبيل محمد إبراهيم، 2004، ص3-4)

## 2-8- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

- تتحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:
- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية .
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب. (عزت محمود الكاشف، 1991، ص12)

## 2-9- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد أرجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل في قوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة (كمال يحيى الريفي، 2004، ص116)

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم (يحيى إسماعيل الطوي، 2004، ص145)

## 2-9-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك

في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله.

### 2-9-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

- يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:
- تشكيل وخلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام...)

- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك خلق الجو الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية. (محمد عادل، 1965، ص67)

### 2-10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية :

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

#### 2-10-1- المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من إرتباطاتها بإعداد اللاعب بدنياً ومهارياً، خططياً ونفسياً لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه. (كمال مفاق، 2006-2007، ص87)

#### 2-10-2- مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

#### 2-10-3- المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع:

نادراً ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الإهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيراً ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويوظفون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.



## 2-10-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بما يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

## 2-10-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها البعض الآخر.

## 2-10-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية واللاإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الايجابية.

## 2-11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.
- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال تمارين القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حال التخطيط لعملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية (مهند حسين البشاوي وأحمد إبراهيم خواجه، 2005، ص237)

## 2-12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانيات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة (نبيل محمد إبراهيم، 2004، ص02)

## 2-13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف الفرد والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعتها الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والإضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن إستثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية. (محمد حسن علاوي، 2002، ص35)

**خلاصة:**

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف الأداءات والمهارات للفرد الرياضي، والأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية والنفسية ، كما تساعد المنافسة في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدّة، أنواع وقوانين تضبطها.

## الفصل الثالث

كرة القدم والفئة العمرية أقل

من 23 سنة

**تمهيد:**

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وشدة الإقبال على ممارستها من أطفال إلى الشباب حتى الكبار فوق الميادين ومشاهدتها عبر وسائل الاتصال والاعلام المختلفة.

ولأن فئة الآمال صنف من أصناف فريق كرة القدم،وهي مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان،وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات وعلى كل المستويات، وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية إذ تتفرد بخاصية النمو الانفعالي،وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري وتتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل هذا النشء سريع التأثير وقليل الصبر والاحتمال والتي تؤدي إلى القلق.

**1-1-1- كرة القدم:****1-1-1-1- تعريف كرة القدم:**

-**التعريف اللغوي:** كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك "regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى "soccer"

- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع" (رومي جميل، 1986، ص50)

**1-1-2- تاريخ كرة القدم :**

**1-1-2-1- في العالم:** لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلو هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .  
حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى "كيماري kemari". (مختار سالم، 1988، ص15)

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calcio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon ". (حسن عبد الجواد، 1984، ص15)

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu - shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد ، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية (rugby) ، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم ، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يميّت باتحاد الكرة. (مختار سالم، 1988، ص12)  
وبدأ الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا .

**1-1-2-2- في الجزائر:**

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه 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 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعاد 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 الاستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 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 كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 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 كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر ( مجلة الوحدة الرياضية،1982،ص10)

### 1-1-3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1. مدرسة أوربا الوسطى ( النمسا ، المجر ، التشيك ).

2. المدرسة اللاتينية

3. مدرسة أمريكا الجنوبية (عبد الرحمان عيساوي،1980،ص72)

### 1-1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة . أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق

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

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.

### 1-1-5- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ،الخططية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة.(حسن عبد الجواد،1984، ص 25- 27)

### 1-1-5-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي،و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة ، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام(موفق مجيد المولى،1999، ص 09-10)



### 1-1-5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع

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

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.(موفق مجيد المولى،1999،ص 62)

### 1-1-5-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات

الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

#### - التركيز:

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (لمقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه ).(يحي كاظم النقيب،1990،ص384)

#### - الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني .

#### - التصور العقلي :

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

- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء. ( أسامة كامل راتب، 2000، ص117)

- الاسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر

1-1-6- قوانين كرة القدم:

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

- ميدان اللعب:

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

- الكرة:

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

- مهمات اللاعبين:

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

- عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، و سبعة لاعبين احتياطيين .

- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة المزولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، و يجهزان برأيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

- مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د .

- **بداية اللعب:**

يتحدد اختيار نصفي الملعب ، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

- **الكرة في الملعب أو خارج الملعب :**

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

- **طريقة تسجيل الهدف:**

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة.(علي خليفة العنشري وآخرون،1987، ص255)

- **التسلل :**

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

- **الأخطاء و سوء السلوك:**

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه

- دفع الخصم بعنف

- الوثب على الخصم

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع

- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى

دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (حنفي محمود مختار، 1997، ص23)

- **الضربة الحرة :** حيث تنقسم إلى قسمين:

- **مباشرة:** وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .

- **غير مباشرة :** و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

- **ضربة الجزاء :** تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

- **رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

- **ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين.

## 2- المرحلة العمرية (23) سنة:

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

### 2-2-1- تعريف المرحلة العمرية (23) سنة:

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا .  
و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم ، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele و تعني الاقتراب من النضج . (سعدية محمد علي بهادر، 1980، ص25)  
و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها . ( فؤاد البهي السيد، ص257)

و يرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1999، ص91)  
وحسب اليزابيت هيرلوك 1973(المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر ).(حامد عبد السلام زهران، 1995، ص20)

### 2-2-2- خصائص المرحلة العمرية (23) سنة:

#### 2-2-2-1- الخصائص المعرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمنيا إلا أن بعض لمراقبين (1987Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا و أن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات نظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات

و يقترحه Guilford في المجال الرياضي : "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها " .

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها . ( فرج حسين بيومي، 1986، ص71)

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

**2-2-2-2- الخصائص النفسية :**

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و إنجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ، هناك رغبة شديد للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار ، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين ، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبه و أمه. ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته و التعرف عليه ، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس ، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات لحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.(حمدي عبد المنعم،1983،ص20)

في مرحلة الطفولة هذه" خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد توفق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح.

**2-2-2-3- الخصائص الحركية و الجسميّة :**

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

**2-2-2-4- الخصائص الاجتماعية :**

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد كونهما تحد من حريته، وهكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه وأثر على المجتمع الكائن به.(مصطفى فهمي،1974،ص233، 234)

**2-2-2-5- الخصائص الانفعالية :**

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

- نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة ، و عدم الثبات ، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا : الصراخ ويرمي الأشياء ، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .

- يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس ، وينشا هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .

تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية ، كالاعتزاز بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء آرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة (مصطفى فهمي، 1974، ص190)

## 2-2-3- احتياجات المراهق خلال مرحلة (23) سنة :

### 2-2-3-1- الاحتياجات المعرفية :

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

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها ، ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت ، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح ، الوراثة ، القياسات البدنية. (قاسم حسن حسين، 1998، ص19)

ويرى البعض أن تكوّن القدرات العقلية، وتشكيل والوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب ان يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة ،فان ذلك يتحقق بان تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة.(طلعت منصور، 1989، عدد 08)

### 2-2-3-2- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية ، وتنعكس على القوة الحركية ، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي ، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي ، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (14-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة . (قاسم حسن حسين، 1998، ص 19)

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد(WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر ، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية في هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب ، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن تدريب هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد ، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم

اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات. (حنفي محمود مختار، 1997، ص 98)

## 2-2-3-4- الاحتياجات النفسية الحركية :

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية و النفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم و لهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي ، و لنمو المتناسق بين نفسية و حركية الطفل و تساعد على سرعة التكوين الذهني و الاجتماعي والخلقي و منحه الثقة بالنفس .

وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطويرها .(تأليف جوليا بانتوني، ترجمة عبد الفتاح حسين، 1991، ص 114)

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

فتطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، كاللعب و المرح والتفكير ... الخ ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا و روحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها و الحركية و المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية ، و يحتل الجانب الحركي و البدني مكانة هامة و أساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة ، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة و تظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره و الجوانب الحركية و المعرفية .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي و المهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم ، و التعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني.(أحمد سليمان روبي، 1996، ص 54)

## 2-2-3-5- الاحتياجات الاجتماعية :

إن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel)"استمرارية" النمو الاجتماعي و التكوين ، و بالتالي أهمية و خصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة و الفرح و الابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الانتربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدقق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة و الرياضة و التقدم عامة وهنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية.(ليمريلا كيران، 1993، ص 09)

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

## 2-2-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويح لكلا الجنسين ، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الاضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و المجتمع ، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .

- إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميلة بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية
- اختيار أماكن اللعب مثلا.
- التقليل من الأوامر و النواهي .
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراقبين طوال مشوارهم الرياضي. ( معروف زيات،1996،ص15)



**خلاصة:**

وبناء على ما سبق تتميز كرة القدم الحديثة بمتطلبات ومميزات فرضها التطور المذهل في جميع الجوانب وتعتبر المرحلة العمرية التي تناولناها في بحثنا حساسة جدا وهذا لكونها باب الانتقال إلى الأکابر، فمرحلة المراهقة المتأخرة ليست مجرد تغير بيولوجي سريع يرتبط بمظاهر البلوغ وما يترتب عنه من تحولات بيولوجية جسمية فقط بل يتعدى اللامر إلى الجوانب الأخرى، فيقول بسطويسي أحمد أن مرحلة المراهقة ليست اكتمال ونضج جنسي فقط بل جسميا وعقليا واجتماعيا وبذلك يبدأ المراهق بتغيير ثوب الطفولة وارتداء ثوب الرجولة والاستقرار والتوافق والانسجام الحركي (أحمد بسطويسي، ص134)

في هذه المرحلة نجد بان المراهقين يميلون إلى أداء الحركات والفعاليات التي تتطلب مستوى عالي من الداء وكذلك الأنشطة التي تتطلب قدرا كبيرا من الشجاعة و الإعتما د على النفس و على هذا وجب على القائمين على تدريب هذه الفئة العمرية (23 سنة) لأن هذه الاخيرة بحاجة إلى رعاية واهتمام أكثر.

# الباب الثاني

## الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

**تمهيد:**

تعتمد الدراسات العلمية في تناول الظواهر و التشكيلات البحثية بصورة كبيرة على الجانب التطبيقي و هذا قصد الاجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس وهذا بتوظيف التقنيات الاحصائية في التحليل و التفسير لتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها و هنا تتجلى أهمية إختيار الوسائل الصحيحة و المناسبة لجمع المعلومات و التقنيات الملائمة للترجمة المتعلقة بالبيانات ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بالمنهجية الميدانية من حيث المنهج اللائق و عينة الدراسة وشرح الأدوات و الوسائل المستعملة لجمع المعلومات و تحليل ذلك مع إبراز علاقتها بالفرضيات و كذا إبراز التقنيات الإحصائية و أدوات البحث التي تضمنت مقياس قلق المنافسة و تأثيره على الأداء و مجالات الدراسة المكانية و الزمنية.

**1- الدراسة الاستطلاعية :**

من خلال دراستنا حول الموضوع " تأثير القلق على الأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أمال "توجهنا إلى نادي الرياضي أمل الأربعاء و اتصلنا بالمدرّب واللاعبين للوقوف على واقع وأهمية هذا الموضوع قبل المباراة في تحسين أداء هذا الفريق.

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للاعبين من أجل جمع المعلومات والتحقق من الفرضيات.

**1-1- أهدافها:**

- التعرف على المكان ومدى امكانية اجراء هذه الدراسة.
- تحديد عينة البحث.
- التقرب من أفراد العينة.
- معرفة الأجواء المحيطة بالعينة.
- أخذ فكرة عن كيفية تقديم الاستبيان واستجابة أفراد العينة لها.

**2-مجالات البحث:****1-2 المجال الزمني:**

كانت بدايتنا في القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من: 2016/04/17 إلى غاية 2016/04/26، حيث تم توزيع استمارة الاستبيان على اللاعبين.

**2-2 المجال المكاني:** تم توزيع الاستبيان على فريق أمل الأربعاء- صنف أمال - البلدية**2-3 تحديد متغيرات الدراسة:**

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات الدراسة أهمية كبيرة لهذا يمكن القول انه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا لابد من العمل على صياغة و تجميع كل المتغيرات الخاصة بالبحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن يحرص كل باحث على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء الدراسة.

**2-3-1 المتغير المستقل:**

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (ناصر ثابت، 1984، ص58)

\*تحديد المتغير المستقل: القلق.

**2-3-2 المتغير التابع:**

يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي نتوقف على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلا على قيم المتغير المستقل ستظهر في المتغير التابع.

\*تحديد المتغير التابع: أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية.

**2-4 عينة البحث وكيفية اختيارها:**

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية تستند إلى استبيان مقوم أساسي أجد أن مفهومها هو أن العينة هي جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (رشيد زرواتي، 2007، ص334)

وفي بحثي شملت جزءا من مجتمع الدراسة الذي كان لاعبي فريق أمل الأربعاء- صنف آمال - البلدية وقد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق أي لا على التعيين لتعميم النتائج واشتملت 18 لاعبا.

**2-5 المنهج المستخدم في البحث:****2-5-1 منهج الوصفي :**

مما لا شك فيه أن أي إنجاز علمي يطمح للاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج المحققة، ولذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره: "طريقة في الوصف والتحليل و التفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية. (رشيد زرواتي، 2007، ص334)

**2-5-2 مجتمع البحث:**

من الناحية الاصطلاحية "هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة و قد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى. (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص14)

ويطلق على المجتمع الإحصائي إسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي ولهذا اعتمدنا في بحثنا على فريق أمل الأربعاء-صنف آمال- البلدية.

**2-5-3 الأدوات والتقنيات المستخدمة في البحث:**

الاستبيان: هو وسيلة اتصال أساسية بين الباحث والمبحوث ويتضمن سلسلة متعلقة بالمشاكل التي حولها الباحث إلى معلومات. (graverty. ed 6,1984, p 49)

وتمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها البحث ولا يمكن إيجادها في المكتب، إلا إن الأسلوب الخاص يجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي :

- تحديد الهدف من الاستبيان.
  - تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.
  - اختبار العينة التي يتم استجوابها.
  - وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان .
- الاستبيان موجه للاعبين لأهمية محور القلق أثناء المنافسة وتأثيره على أداء الرياضي.

وكونه تقنية شائعة الاستعمال ووسيلة علمية لجمع البيانات و المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي و باعتباره مناسباً للاعب، فالأسئلة هي استجابة للمحور وبالتالي استجابة للفرضيات ، إذ كل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

تم الاعتماد على الأسئلة التالية :

**الأسئلة المغلقة:** هي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً .

## 2-6- صدق المحكمين :

بعدما اتفقنا مع المشرف على موضوع البحث والتقىنا معه لتحديد المشكلة ثم الأهداف والفرضيات ثم عرض الاستبيان الذي يخص لاعبي كرة القدم صنف -آمال- على الأساتذة وهم كتالي: الأستاذ زمام عبد الرحمان، الدكتور عطاء ابراهيم ، حريزي عبد النور، حماد خالد، والأستاذ المشرف عزيزي ابراهيم، وبعدما أبدى الأساتذة آرائهم وملاحظاتهم ومقترحاتهم حيث أخذت بعين الاعتبار ووضع على ضوء ذلك الاستبيان الرئيسي، وبعد ذلك وزع الاستبيان على 18 لاعب.

**2-7- الدراسة الرئيسية:** وتتمثل في التجربة الرئيسية التي قمنا بها خلال هذه الدراسة والتي توصلنا من خلالها إلى إجابات اللاعبين على الاستمارة، ثم قمنا بتفريغها لنتحصل من خلال هذه الأجوبة على نتائج قمنا بتحليلها ومناقشتها.

## 2-8- المعالجة الإحصائية :

بعد جمع الاستمارات الخاصة باللاعبين نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات وتتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال وبعدها يتم حساب:

1- النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية :

النسبة المئوية = (عدد الإجابات x 100) / عدد أفراد العينة.

$$2- \text{كا} = \frac{2^{(كا-ك)}}{\text{كا}}$$

قانون اختبار كا<sup>2</sup> = (عدد التكرارات المشاهدة - عدد التكرارات المتوقعة)<sup>2</sup> / عدد التكرارات المتوقعة

مج = تمثل القيمة المحسوبة من خلال الاختبارات

**2-9- صعوبات البحث:** هناك بعض الصعوبات التي تلقيناها خلال دراستنا وتكمن فيما يلي:

- صعوبة جمع اللاعبين وإقناعهم بالاجابة الفردية.

- ضيق الوقت لإنجاز المذكرة.

- غرور بعض اللاعبين .

- عدم وجود مراجع و مصادر جد حديثة.

- نقص المراجع الجزائرية.

**خلاصة:**

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

إن هذه الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة حيث تناولت فيه أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير منها متغيرات البحث - الدراسة الاستطلاعية - المنهج المتبع و أدوات جمع البيانات من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي من دراسته .



## الفصل الثاني

تحليل وعرض ومناقشة

النتائج

**المحور الأول الخاص بالفرضية الأولى :**

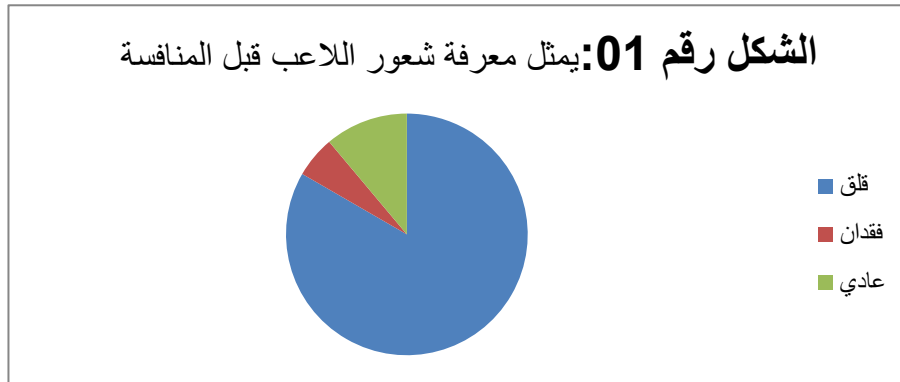
يؤثر قلق المنافسة سلبا على أداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أمال.

**السؤال رقم 01:** قبل دخولك المنافسة أو المباراة بماذا تشعر؟

**الغرض منه:** معرفة شعور اللاعب قبل المنافسة.

**الجدول رقم 01:** يمثل معرفة شعور اللاعب قبل المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قلق	15	83.33%	20.32	05.99	دال	02	0.05
فقدان الثقة	01	5.55%					
عادي	02	11.11%					
المجموع	18	100%					



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 01:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة

83.33% من اللاعبين يرون أن شعورهم بالقلق يزداد قبل المباراة أما نسبة 11.11% من اللاعبين يرون أن شعورهم عادي في حين أن نسبة 5.55% يفقدون الثقة.

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدر بـ 20.32 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة المقدر

بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 فنستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائية.

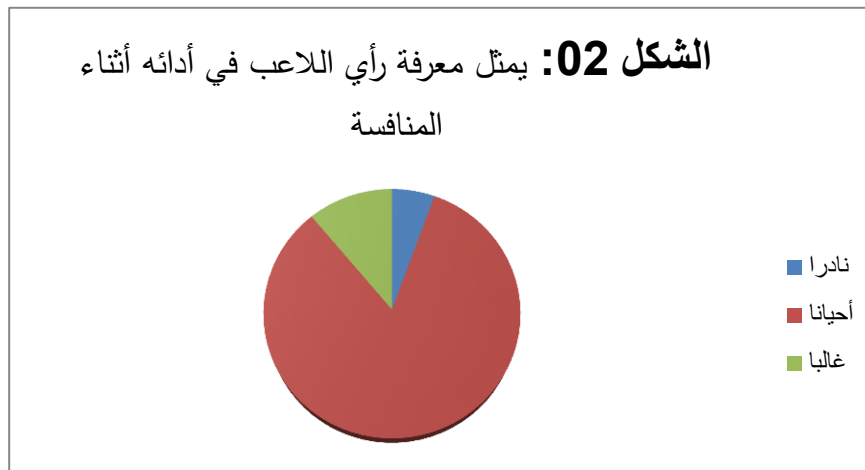
**التعليل:** يرى أغلب اللاعبين أن شعورهم بالقلق يزداد قبل دخولهم المنافسة أو المباراة مما يؤثر سلبا على أداء الرياضي.

**السؤال رقم 02:** هل ينقص أداءك أثناء المنافسة ؟

**الغرض منه:** معرفة رأي اللاعب في أدائه أثناء المنافسة.

**الجدول رقم 02:** يمثل معرفة رأي اللاعب في أدائه أثناء المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	01	05.55%	20.32	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	15	83.33%					
غالبا	02	11.11%					
المجموع	18	100%					



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 02:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة

83.33% من اللاعبين أحيانا ينقص أداؤهم أثناء المنافسة، و نسبة 11.11% من اللاعبين لاينقص أداؤهم

أثناء المنافسة أما نسبة 05.55% نادرا ما ينقص أداؤهم أثناء المنافسة.

و من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن كا 2 المحسوبة المقدره ب 20.32 أكبر من كا2 المجدولة المقدره

ب 05.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 نستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائيا.

**التعليق:** يتضح أن أغلب اللاعبين أحيانا ما ينقص أداؤهم أثناء المنافسة وذلك لإدراك اللاعبين لأهمية

المنافسة.

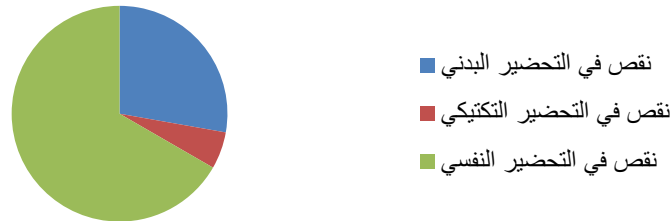
**السؤال رقم 03:** إلى ماذا يرجع السبب في نقص أدائك أثناء المباراة؟

**الغرض منه:** معرفة سبب نقص أداء اللاعب أثناء المباراة.

**الجدول رقم 03:** يمثل معرفة سبب نقص أداء اللاعب أثناء المباراة.

الإجابة	التكرارات	النسبة	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نقص في التحضير البدني	05	%27.77	10.32	05.99	دال	02	0.05
نقص في التحضير التكتيكي	01	%05.55					
نقص في التحضير النفسي	12	%66.66					
المجموع	18	%100					

**الشكل 03:** يمثل معرفة سبب نقص أداء اللاعب أثناء المباراة



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 03:** من خلال نتائج المتحصل عليها من الجدول نلاحظ أن نسبة

66.66% من اللاعبين يرون أن سبب نقص أدائهم أثناء المباراة هو نقص في التحضير النفسي أما نسبة 27.77% فيرون أن التحضير البدني هو سبب نقص أدائهم أثناء المباراة أما نسبة 5.55% يرون أن سبب نقص أدائهم أثناء المباراة هو نقص التحضير التكتيكي.

ومن خلال نتائج الجدول رقم 03 نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدر بـ 10,32 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة

المقدرة بـ 05.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 نستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائية.

**التعليق:** يرى معظم اللاعبين أن التحضير النفسي هو سبب نقص أدائهم أثناء المباراة فالتحضير النفسي

يساعدهم على الخروج من الضغوطات وهذا راجع ربما إلى افتقار النادي لمرشد نفسي.

**السؤال رقم 04:** هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك؟

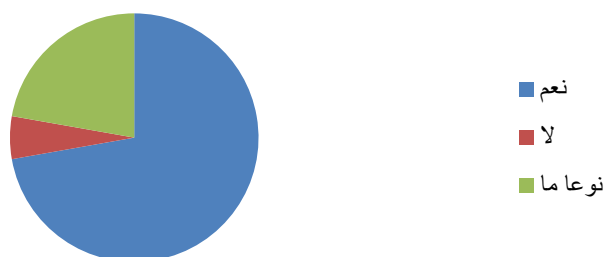
**الغرض منه:** معرفة مدى دور التحضير النفسي في تحسين مردود اللاعب

**الجدول رقم 04:** يمثل معرفة مدى دور التحضير النفسي في تحسين مردود اللاعب.

الإجابة	التكرارات	النسبة	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	13	%72.22	12.98	3.84	دال	02	0.05
لا	01	%05.55					
نوعا ما	04	%22.22					
المجموع	18	%100					

**الشكل 04:** يمثل معرفة مدى دور التحضير النفسي في

تحسين مردود اللاعب



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 04:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة

72.22% من اللاعبين يرون أن للتحضير النفسي دور في تحسين مردودهم و نسبة 22.22% لا يرون ذلك

، أما نسبة 5,55% من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي نوعا ما له دور في تحسين مردودهم .

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 12.98 أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولة المقدره

بـ 05.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 نستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائية.

**التعليق:** يرى معظم اللاعبين أن التحضير النفسي له دور في تحسين مردودهم وذلك يرجع إلى أهميته و

تأثيره الإيجابي علي نفسية اللاعبين و سلوكهم وبالتالي على مردودهم.

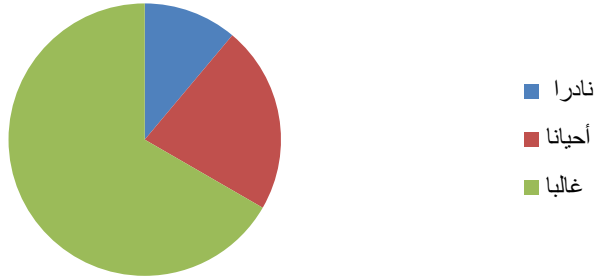
**السؤال رقم 05:** أثناء المباراة أخشى من ارتكاب بعض الاخطاء.

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان اللاعب يخشى من ارتكاب بعض الاخطاء أثناء المباراة.

**الجدول رقم 05:** يمثل معرفة ما إذا كان اللاعب يخشى من ارتكاب بعض الاخطاء أثناء المباراة.

الإجابة	التكرارات	النسبة	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	02	11.11%	9.32	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	04	22.22%					
غالبا	12	66.66%					
المجموع	18	100%					

**الشكل 05:** يمثل ما إذا كان اللاعب يخشى من ارتكاب بعض الأخطاء أثناء المباراة



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 05:** من خلال نتائج الجدول رقم 05. نلاحظ أن نسبة 66.66% من

اللاعبين غالبا ما يخشون من ارتكاب بعض الأخطاء أثناء المباراة و نسبة 22.22% من اللاعبين أحيانا ما يخشون من ارتكاب بعض الأخطاء أثناء المباراة، أما نسبة 11.11% من اللاعبين نادرا ما يخشون من ارتكاب بعض الأخطاء أثناء المباراة.

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 9.32 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة المقدره بـ

05.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 نستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائية.

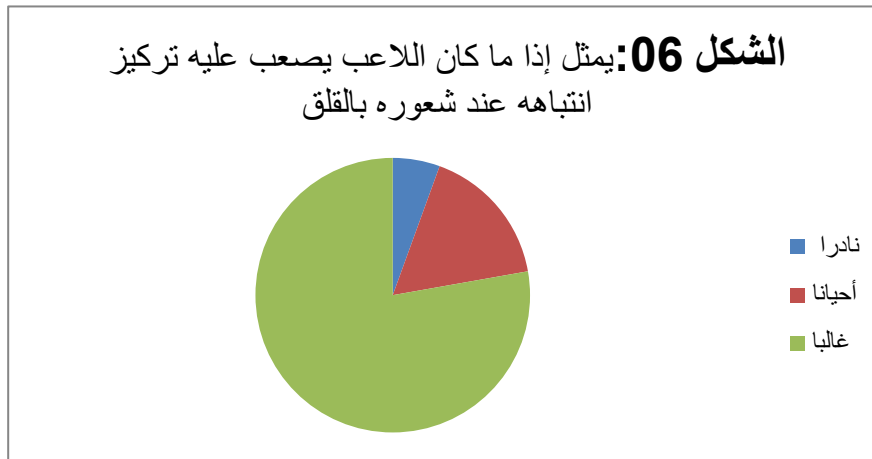
**التعليل:** يرى أغلب اللاعبين أنهم يخشون من ارتكاب بعض الأخطاء أثناء المباراة وهذا راجع إلى عدم ثقتهم في أنفسهم أو عدم تعودهم على المنافسة الحقيقية.

**السؤال رقم 06:** يصعب علي تركيز انتباهي عندما أشعر بالقلق.

الغرض منه: معرفة إذا ماكان اللاعب يصعب عليه تركيز انتباهه عند شعوره بالقلق.

**الجدول رقم 06:** يمثل معرفة إذا ماكان اللاعب يصعب عليه تركيز انتباهه عند شعوره بالقلق.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	01	05.55%	15.48	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	03	16.66%					
غالبا	14	77.77%					
المجموع	18	100%					



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 06:** من خلال نتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة 77.77% من اللاعبين غالبا ما يصعب عليهم تركيز انتباههم عندما يشعرون بالقلق و نسبة 16.66% من اللاعبين أحيانا ما يصعب عليهم تركيز انتباههم عندما يشعرون بالقلق، أما نسبة 05,55% من اللاعبين نادرا ما يصعب عليهم تركيز انتباههم عندما يشعرون بالقلق.

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدره 15.48 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة المقدره 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فنستنتج أن هنالك فروق دالة إحصائية.

**التعليق:** أغلبية اللاعبين يصعب عليهم تركيز انتباههم عندما يشعرون بالقلق وهذا ما يدل على التأثير السلبي للقلق على تركيز و انتباه اللاعبين.

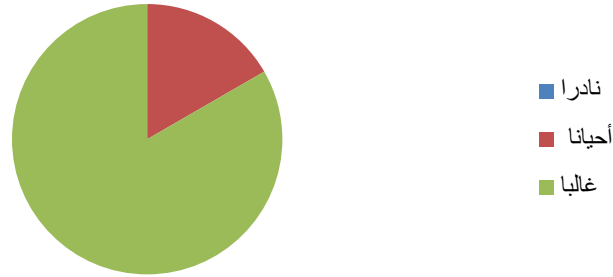
**السؤال رقم 07:** يقل مستوى ادائي في المقابلات عندما يزيد توترى.

**الغرض منه:** معرفة إذا ماكان مستوى أداء اللاعب يقل بزيادة توتره.

**الجدول رقم 07:** يمثل معرفة إذا ماكان مستوى أداء اللاعب يقل بزيادة توتره.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> محسوبة	النسبة %	التكرارات	الإجابة
0.05	02	دال	05.99	21	00%	00	نادرا
					16.66%	03	أحيانا
					83.33%	15	غالبا
					100%	18	المجموع

**الشكل 07:** يمثل إذا ماكان مستوى أداء اللاعب يقل بزيادة توتره



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 07:** من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 83.33% من اللاعبين غالبا ما يقل مستوى أدائهم في المقابلات عندما يزيد توترهم و نسبة 16.66% من اللاعبين فيرون أنهم أحيانا ما يقل مستوى أدائهم في المقابلات عندما يزيد توترهم.

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن كا2 المحسوبة المقدرة 21 أكبر من كا2 الجدولة المقدرة بـ 05.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فمنه نستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائية.

**التعليل:** يرى معظم اللاعبين أنه عندما يزيد توترهم يقل مستوى أدائهم في المقابلات و هذا يدل على تأثير التوتر السلبي عل أداء اللاعبين ما يعكس الجو العام غير الجيد للفريق.

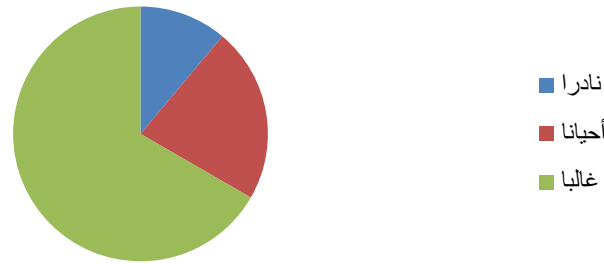


**السؤال رقم 08:** عندما أقلق قبل المنافسة فإني احتاج إلى وقت طويل في المقابلة كي أعود لحالتي الطبيعية. **الغرض منه:** معرفة إذا ما كان اللاعب عندما يقلق يحتاج إلى وقت طويل في المقابلة كي يعود إلى حالته الطبيعية.

**الجدول رقم 08:** يمثل معرفة إذا ما كان اللاعب عندما يقلق يحتاج إلى وقت طويل في المقابلة كي يعود إلى حالته الطبيعية.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	02	%11.11	9.32	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	04	%22.22					
غالبا	12	%66.66					
المجموع	18	%100					

**الشكل 08:** يمثل إذا ما كان اللاعب عندما يقلق يحتاج إلى وقت طويل كي يعود إلى الحالة الطبيعية



**عرض وتحليل نتائج الجدول 08:** من خلال نتائج الجدول المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 66.66% من اللاعبين غالبا عندما يقلقون قبل المنافسة فإنهم يحتاجون لوقت طويل في المقابلة كي يعودوا لحالتهم الطبيعية ونسبة 22.22% من اللاعبين أحيانا ما يصعب عليهم تركيز انتباههم عندما يشعرون بالقلق أما نسبة 11.11% نادرا ما يصعب عليهم تركيز انتباههم عندما يشعرون بالقلق.

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن كا2 المحسوبة المقدرة ب9.32 أكبر من كا2 المجدولة المقدرة ب05.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 02 ومنه نستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائية. **التعليل:** يرى أغلبية اللاعبين أنهم غالبا عندما يقلقون في المنافسة يحتاجون لوقت طويل في المقابلة كي يعودوا للحالة الطبيعية وهذا يدل على تأثير القلق السلبي على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسة .

المحور الثاني الخاص بالفرضية الثانية: يؤثر القلق على اللعب الجماعي أثناء المنافسة.

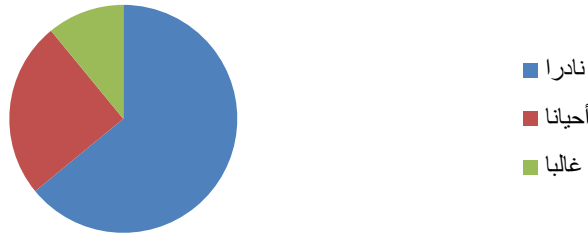
السؤال رقم 09: هل تعتبر التنافس مع الآخرين متعة إجتماعية؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان اللاعب يعتبر أن التنافس مع الآخرين متعة إجتماعية.

الجدول رقم 09: يبين معرفة إذا ما كان اللاعب يعتبر أن التنافس مع الآخرين متعة إجتماعية.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	11	61.11%	07.82	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	04	22.22%					
غالبا	03	16.66%					
المجموع	18	100%					

الشكل 09: يمثل إذا ما كان اللاعب يعتبر أن التنافس مع الآخرين متعة إجتماعية



عرض وتحليل نتائج الجدول 09: من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 61.11% من اللاعبين نادرا ما يعتبرون التنافس مع الآخرين متعة إجتماعية و نسبة 22.22% من اللاعبين أحيانا ما يعتبرون التنافس مع الآخرين متعة إجتماعية أما نسبة 16.66% من اللاعبين غالبا ما يعتبرون التنافس مع الآخرين متعة إجتماعية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدر بـ 7.82 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فنستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائيا.

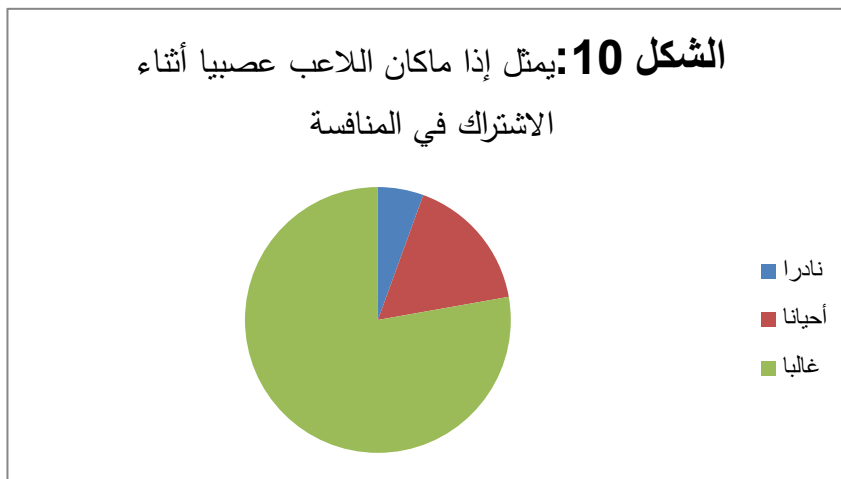
التعليق: يرى معظم اللاعبين أنهم نادرا ما يعتبرون التنافس مع الآخرين متعة إجتماعية وذلك لوجود جو تنافسي حيث يسعى كل لاعب إلى الفوز.

**السؤال رقم 10:** أكون عصبيا أثناء الاشتراك في المنافسة.

**الغرض منه:** معرفة إذا ما كان اللاعب عصبيا أثناء الاشتراك في المنافسة.

**الجدول رقم 10:** يمثل معرفة إذا ما كان اللاعب عصبيا أثناء الاشتراك في المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	01	05.55%	16.32	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	03	16.66%					
غالبا	14	77.77%					
المجموع	18	100%					



**عرض وتحليل نتائج الجدول 10:** من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 77.77% من اللاعبين غالبا ما يكونوا عصبين أثناء الاشتراك في المنافسة و نسبة 16.66% من اللاعبين أحيانا ما يكونوا عصبين أثناء الاشتراك في المنافسة في حين أن نسبة 5.55% من اللاعبين نادرا ما يكونوا عصبين أثناء الاشتراك في المنافسة.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدر بـ 16.32 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة المقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فنستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائية.

**التعليل:** يرى أغلبية اللاعبين أنهم يكونون عصبين أثناء الاشتراك في المنافسة وذلك لأن الاشتراك في المنافسة يولد ضغطا على اللاعبين ويكون ذلك ملاحظا في سلوكهم وتصرفاتهم في المنافسة.

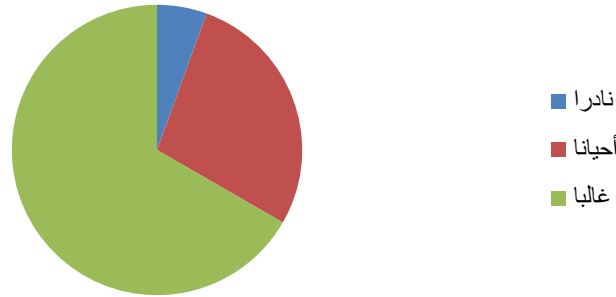
**السؤال رقم 11:** لا أتفق مع زملائي في اللعب أثناء المنافسة.

**الغرض منه:** معرفة إذا ما كان اللاعب يتفق مع زملائه في اللعب أثناء المنافسة.

**الجدول رقم 11:** يمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يتفق مع زملائه في اللعب أثناء المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	01	5.55%	10.32	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	05	27.77%					
غالبا	12	66.66%					
المجموع	18	100%					

**الشكل 11:** يمثل إذا ما كان اللاعب يتفق مع زملائه أثناء المنافسة



**عرض وتحليل نتائج الجدول 11:** من خلال نتائج نلاحظ أن نسبة 66.66% من اللاعبين غالبا ما لا يتفقون مع زملائهم في اللعب أثناء المنافسة و نسبة 27.77% من اللاعبين أحيانا ما لا يتفقون مع زملائهم في اللعب أثناء المنافسة أما نسبة 5.55% من اللاعبين نادرا ما يرون ذلك.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدر بـ 10.32 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فنستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائية.

**التعليق:** لا يتفق غالبا أغلبية اللاعبين مع زملائهم في اللعب أثناء المنافسة وذلك للتأثير السلبي للقلق والتوتر المصاحب للمنافسة على نفسية اللاعبين وتفاعلهم الإيجابي فيما بينهم.

**السؤال رقم 12:** لا أشعر أنني منسجم مع زملائي عند شعوري بالقلق أثناء المنافسة.

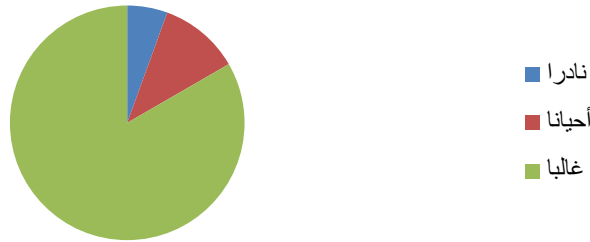
**الغرض منه:** معرفة إذا ما كان اللاعب ينسجم مع زملائه عند شعوره بالقلق أثناء المنافسة.

**الجدول رقم 12:** يمثل معرفة إذا ما كان اللاعب ينسجم مع زملائه عند شعوره بالقلق أثناء المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	01	05.55%	13.82	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	02	11.11%					
غالبا	15	83.33%					
المجموع	18	100%					

**الشكل 12:** يمثل إذا ما كان اللاعب ينسجم مع زملائه

عند شعوره بالقلق أثناء المنافسة



**عرض وتحليل نتائج الجدول 12:** من خلال نتائج المتحصل عليها من الجدول نلاحظ أن نسبة 83.33% من اللاعبين غالبا ما لا يشعرون أنهم منسجمون مع زملائهم عند شعورهم بالقلق أثناء المنافسة و نسبة 11.11% من اللاعبين أحيانا ما لا يشعرون أنهم منسجمون مع زملائهم عند شعورهم بالقلق أثناء المنافسة أما نسبة 5.55% من اللاعبين نادرا ما لا يشعرون أنهم منسجمون مع زملائهم عند شعورهم بالقلق أثناء المنافسة .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نلاحظ كإحصائية المقدرة بـ 12.82 أكبر من كإحصائية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 ومنه نستنتج أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية.

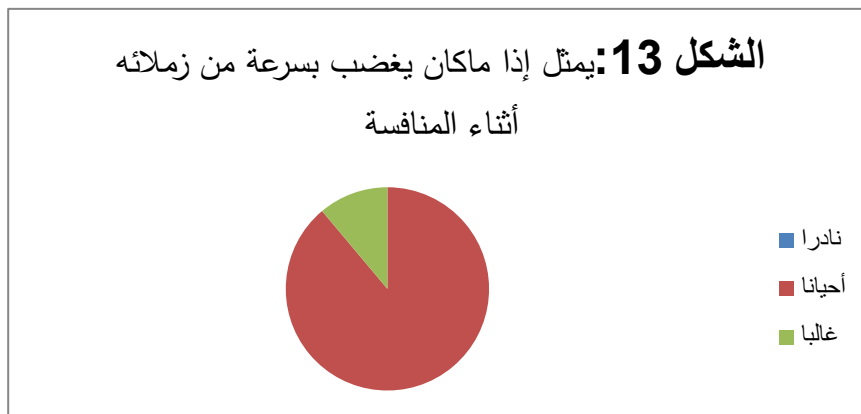
**التعليل:** يرى أغلبية اللاعبين غالبا أنهم لا يشعرون أنهم منسجمون مع زملائهم عند شعورهم بالقلق أثناء المنافسة لما للقلق من أثر سلبي على الانسجام بين اللاعبين وعلى علاقتهم فيما بينهم أثناء المنافسة .

**السؤال رقم 13:** أغضب بسرعة من زملائي أثناء المنافسة.

**الغرض منه:** معرفة إذا ما كان اللاعب يغضب بسرعة من زملائه أثناء المنافسة.

**الجدول رقم 13:** يبين معرفة إذا ما كان اللاعب يغضب بسرعة من زملائه أثناء المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	00	%00	25.32	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	16	%88.88					
غالبا	02	%11.11					
المجموع	18	%100					



**عرض وتحليل نتائج الجدول 13:** من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 88.88% من اللاعبين أحيانا ما يغضبون بسرعة من زملائهم أثناء المنافسة و نسبة 11.11% من اللاعبين غالبا ما يغضبون بسرعة من زملائهم أثناء المنافسة .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدر بـ 25.32 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة المقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فنستنتج أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**التعليق:** يرى معظم اللاعبين أنهم أحيانا يغضبون بسرعة من زملائهم أثناء المنافسة وذلك لأهمية ونجاعة التحضير النفسي القصير المدى والطويل المدى للاعبين وأثره الإيجابي على سلوك اللاعبين أثناء المنافسة.

**السؤال رقم 14:** لا أستطيع الاندماج في المجموعة عندما أشعر بالتوتر.

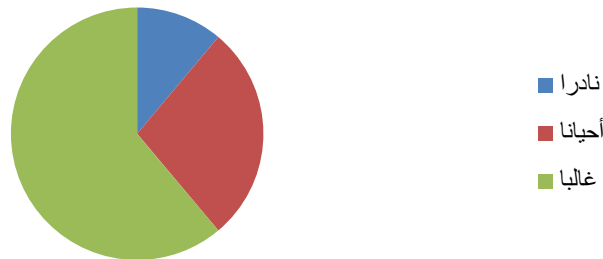
**الغرض منه:** معرفة إذا ما كان اللاعب يستطيع الاندماج في المجموعة عند شعوره بالتوتر.

**الجدول رقم 14:** يبين معرفة إذا ما كان اللاعب يستطيع الاندماج في المجموعة عند شعوره بالتوتر.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	02	11.11%	6.98	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	05	27.77%					
غالبا	11	61.11%					
المجموع	18	100%					

**الشكل 14:** يمثل إذا ما كان اللاعب يستطيع الاندماج في

المجموعة عند شعوره بالتوتر



**عرض وتحليل نتائج الجدول 14:** من خلال نتائج المتحصل عليها من الجدول نلاحظ أن نسبة 61.11%

من اللاعبين غالبا ما لا يستطيعون الاندماج مع المجموعة عندما يشعرون بالتوتر و نسبة 27.77% من اللاعبين أحيانا ما لا يستطيعون الاندماج مع المجموعة عندما يشعرون بالتوتر، أما نسبة 11.11% من اللاعبين نادرا ما لا يستطيعون الاندماج مع المجموعة عندما يشعرون بالتوتر.

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدر بـ 6.98 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدر بـ

5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فنستنتج أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**التعليق:** يرى أغلب اللاعبين أنهم غالبا لا يستطيعون الاندماج في المجموعة عندما يشعرون بالتوتر وذلك لأن التوتر يقلل من التفاعل الايجابي بين أفراد المجموعة ويقلل من قدرة اللاعب من التكيف مع الوسط الذي يلعب فيه.

**السؤال رقم 15:** لا أشعر بالإرتياح أثناء التنافس مع الآخرين؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان اللاعب بالإرتياح أثناء التنافس مع الآخرين.

**الجدول رقم 15:** يمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بالإرتياح أثناء التنافس مع الآخرين.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	02	11.11%	20.32	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	15	83.33%					
غالبا	01	05.55%					
المجموع	18	100%					

**الشكل 15:** يمثل إذ ما كان اللاعب يشعر بالإرتياح

أثناء التنافس مع الآخرين



**عرض وتحليل نتائج الجدول 15:** من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 83.33% من اللاعبين أحيانا ما يشعرون بالإرتياح أثناء التنافس مع الآخرين ونسبة 11.11% من اللاعبين نادرا ما يشعرون بالإرتياح أثناء التنافس مع الآخرين ، أما بنسبة 05.55% من اللاعبين غالبا ما يشعرون بالإرتياح أثناء التنافس مع الآخرين.

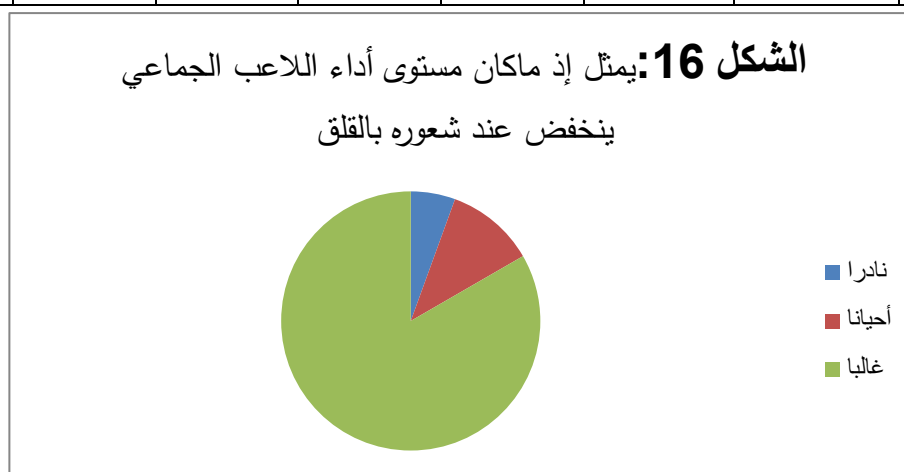
ومن خلال نتائج المتحصل عليها من الجدول نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدر بـ 20.32 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فنستنتج أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية.

**التعليق:** يرى أغلب اللاعبين أنهم أحيانا لا يشعرون بالإرتياح أثناء التنافس مع الآخرين وذلك يرجع إلى عدم تعود اللاعبين على أجواء المنافسة التي يصاحبها التوتر و عدم التحضير النفسي الجيد للاعبين.



**السؤال: رقم 16:** مستوى أدائي الجماعي في المقابلات ينخفض عند شعوري بالقلق.  
**الغرض منه:** معرفة إذا ما كان مستوى أداء اللاعب الجماعي ينخفض عند شعوره بالقلق.  
**الجدول رقم 16:** يمثل معرفة إذا ما كان مستوى أداء اللاعب الجماعي ينخفض عند شعوره بالقلق.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	01	5.55%	20.32	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	02	11.11%					
غالبا	15	83.33%					
المجموع	18	100%					



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 16:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة 83.33% من اللاعبين غالبا ما ينخفض مستوى أدائهم الجماعي في المقابلات و نسبة 11.11% من اللاعبين أحيانا ما ينخفض مستوى أدائهم الجماعي في المقابلات أما نسبة 5.55% من اللاعبين نادرا ما ينخفض مستوى أدائهم الجماعي في المقابلات عند شعورهم بالقلق.

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 20.32 أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فنستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائيا.

**التعليق:** يرى أغلبية اللاعبين أنه غالبا ما ينخفض مستوى أدائهم الجماعي في المقابلات عند شعورهم بالقلق وذلك يعود إلى التأثير السلبي للقلق على الحالة النفسية للاعبين حيث يسود جو من التوتر بين عناصر الفريق.

**الفرضية الثالثة:** تزداد درجة القلق حسب درجة المنافسة (رسمية، ودية، مهمة)

**السؤال رقم 17:** هل تشعر بالقلق يزداد في المقابلات الرسمية ؟

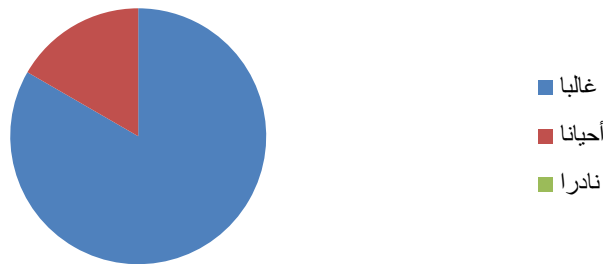
**الغرض منه:** معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بالقلق أكثر في المنافسات الرسمية.

**الجدول رقم 17:** يمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بالقلق أكثر في المنافسات الرسمية.

الإجابة	التكرارات	النسبة	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	00	%00	21	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	03	%16.66					
غالبا	15	%83.33					
المجموع	18	%100					

**الشكل 17:** يمثل إذا ما كان اللاعب يشعر بالقلق أكثر في

المنافسات الرسمية



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 17:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة %83.33 من اللاعبين غالبا ما يشعرون بالقلق يزداد في المنافسات الرسمية و نسبة %16.66 من اللاعبين أحيانا ما يشعرون بالقلق يزداد في المنافسات الرسمية، أما نسبة %00 من اللاعبين نادرا ما يشعرون بالقلق يزداد في المنافسات الرسمية .

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدر بـ 21 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 نستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائيا.

**التعليل:** يتضح أن أغلب اللاعبين غالبا ما يشعرون بالقلق يزداد في المنافسات الرسمية وذلك يدل على أهمية المباراة و أثره على اللاعب في المنافسات الرسمية.

**السؤال رقم 18:** هل تشعر بالقلق أكثر في المنافسات الودية ؟

**الغرض منه:** معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بالقلق أكثر في المنافسات الودية.

**الجدول رقم 18:** يمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بالقلق أكثر في المنافسات الودية.

الإجابة	التكرارات	النسبة	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	00	%00	21	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	15	%83.33					
غالبا	03	%16.66					
المجموع	18	%100					

**الشكل 18:** يمثل إذ ما كان اللاعب يشعر بالقلق أكثر

في المنافسات الرسمية



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 18:** من خلال نتائج المتحصل عليها من الجدول نلاحظ أن نسبة 83.33% من اللاعبين أحيانا ما يشعرون بالقلق أكثر في المنافسات الودية و نسبة 16.66% من اللاعبين غالبا ما يشعرون بالقلق أكثر في المنافسات الودية أما نسبة 00% من اللاعبين نادرا ما يشعرون بالقلق في المنافسات الودية.

ومن خلال نتائج الجدول رقم 18 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدر بـ 21 أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة المقدر بـ 05,99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 نستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائية.

**التعليق:** يرى معظم اللاعبين أنهم أحيانا ما يشعرون بالقلق أكثر في المنافسات الودية وهذا راجع ربما إلى افتقار النادي لمرشد نفسي وعدم تعود اللاعبين على جو المنافسات الودية.

**السؤال رقم 19:** أهمية المباراة تشتت تفكيري.

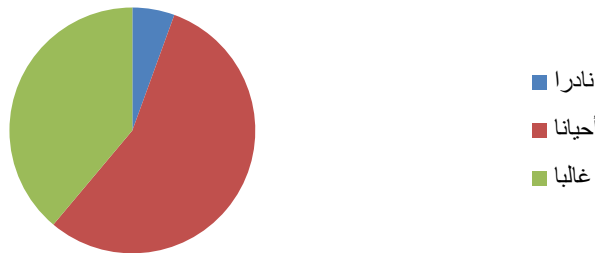
الغرض منه: معرفة إذا ما كانت أهمية المباراة تشتت تفكير اللاعب.

**الجدول رقم 19:** يمثل معرفة إذا ما كانت أهمية المباراة تشتت تفكير اللاعب.

الإجابة	التكرارات	النسبة	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	01	%05.55	6.98	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	10	%55.55					
غالبا	07	%38.88					
المجموع	18	%100					

**الشكل 19:** يمثل إذ ما كانت أهمية المبارات تشتت تفكير

اللاعب



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 19:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة %55,55 من اللاعبين أحيانا ما يرون أن أهمية المباراة تشتت تفكيرهم و نسبة %38,88 من اللاعبين غالبا ما يرون أن أهمية المباراة تشتت تفكيرهم ونسبة %5,55 من اللاعبين نادرا ما يرون أن أهمية المباراة تشتت تفكيرهم.

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 6.98 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 05.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 نستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائية.

**التعليق:** يرى معظم اللاعبين أنهم أحيانا ما يرون أن أهمية المباراة تشتت تفكيرهم وذلك يرجع ربما إلى قلة خبرتهم و تعودهم على المباريات المهمة وتواجد المحضر النفسي بطاقم الفريق.

**السؤال رقم 20:** أدائي أثناء التدريب أفضل منه في المنافسات الرياضية.

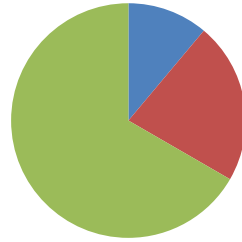
**الغرض منه:** معرفة إذا ما كان أداء اللاعب أفضل منه في المنافسات الرياضية.

**الجدول رقم 20:** يمثل معرفة إذا ما كان أداء اللاعب أفضل منه في المنافسات الرياضية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> محسوبة	النسبة	التكرارات	الإجابة
0.05	02	دال	05.99	9.32	11.11%	02	نادرا
					22.22%	04	أحيانا
					66.66%	12	غالبا
					100%	18	المجموع

**الشكل 20:** يمثل إذ ما كان أداء اللاعب أفضل منه في

المنافسات الرياضية



نادرا  
أحيانا  
غالبا

**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 20:** من خلال نتائج الجدول رقم 20. لاحظ أن نسبة 66.66% من

اللاعبين غالبا ما يرون أن أداءهم أثناء التدريب أفضل منه في المنافسات الرياضية و نسبة 22.22% من

اللاعبين أحيانا ما يرون أن أداءهم أثناء التدريب أفضل منه في المنافسات الرياضية، أما نسبة 11.11% من

اللاعبين نادرا ما يرون أن أداءهم أثناء التدريب أفضل منه في المنافسات الرياضية.

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدره بـ 9.32 أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة المقدره

بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 نستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائيا.

**التعليق:** يرى أغلب اللاعبين إنهم غالبا ما يرون أن أداءهم أثناء التدريب أفضل منه في المنافسات الرياضية

وهذا ربما راجع إلى عدم ثقتهم في أنفسهم أو عدم تعودهم على طريقة المنافسة الحقيقية.

**السؤال رقم 21:** أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة.

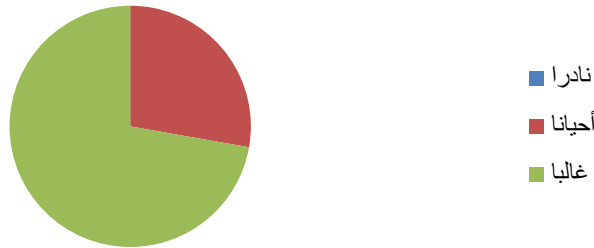
**الغرض منه:** معرفة متى يجد اللاعب المتعة بدرجة أكبر أثناء التدريب أم أثناء المنافسة.

**الجدول رقم 21:** يمثل معرفة متى يجد اللاعب المتعة بدرجة أكبر أثناء التدريب أم أثناء المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	00	%00	8.16	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	05	%27.77					
غالبا	13	%72.22					
المجموع	18	%100					

**الشكل 21:** يمثل متى يجد اللاعب المتعة بدرجة أكبر

أثناء التدريب أم أثناء المنافسة



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 21:** من خلال نتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة

72.22% من اللاعبين غالبا ما يجدون متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة و نسبة 27.77%

من اللاعبين أحيانا ما يجدون متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة، أما نسبة 00,00% من

اللاعبين نادرا ما يجدون متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة.

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدر ب 14,32 أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة المقدر

ب 05.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فنستنتج أن هنالك فروق دالة إحصائية.

**التعليل:** أغلبية اللاعبين يرون أنهم غالبا ما يجدون متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة وهذا

ما يدل على عدم خبرة اللاعبين الطويلة في اللعب و عدم تقديم الإرشادات الكافية لتحضيرهم نفسيا للمباريات.

**السؤال رقم 22:** أفقد السيطرة على أعصابي أثناء المنافسات الرسمية.

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان اللاعب يفقد السيطرة على أعصابه أثناء المنافسات الرسمية.

**الجدول رقم 22:** يمثل معرفة ما إذا كان اللاعب يفقد السيطرة على أعصابه أثناء المنافسات الرسمية.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	01	5.55%	7.14	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	07	38.88%					
غالبا	10	55.55%					
المجموع	18	100%					

**الشكل 22:** يمثل إذا ما كان اللاعب يفقد السيطرة على أعصابه أثناء المنافسات الرسمية



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 22:** من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن 55.55% من اللاعبين غالبا ما يفقدون السيطرة على أعصابهم أثناء المنافسات الرسمية و نسبة 38.88% من اللاعبين أحيانا ما يفقدون السيطرة على أعصابهم أثناء المنافسات الرسمية، أما نسبة 5.55% من اللاعبين نادرا ما يفقدون السيطرة على أعصابهم أثناء المنافسات الرسمية.

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة 7.14 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة المقدرة بـ 05.55 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فمنه نستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائية.

**التعليق:** يرى معظم اللاعبين أنهم غالبا ما يفقدون السيطرة على أعصابهم أثناء المنافسات الرسمية وهذا يدل على أهمية التحضير النفسي وعدم تعود اللاعبين على الجو الخاص بالمنافسات الرسمية.

**السؤال رقم 23:** أشعر بضغط عصبي عند اشتراكي في المنافسة .

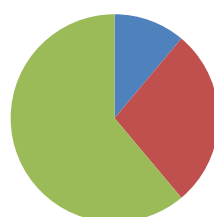
**الغرض منه:** معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بضغط عصبي قبل الاشتراك في المنافسة.

**الجدول رقم 23:** يمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يشعر بضغط عصبي قبل الاشتراك في المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	02	11.11%	6.96	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	05	27.77%					
غالبا	11	61.11%					
المجموع	18	100%					

**الشكل 23:** يمثل إذا ما كان اللاعب يشعر بالضغط

العصبي قبل الاشتراك في المنافسة



نادرا

أحيانا

غالبا

**عرض وتحليل نتائج الجدول 23:** من خلال نتائج الجدول المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 61.11% من

اللاعبين غالبا ما يرون أنهم يشعرون بضغط عصبي قبل اشتراكهم في المنافسة نسبة 27.77% من اللاعبين أحيانا ما يرون أنهم يشعرون بضغط عصبي قبل اشتراكهم في المنافسة، أما نسبة 11.11% من اللاعبين نادرا ما يرون أنهم يشعرون بضغط عصبي قبل اشتراكهم في المنافسة.

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدر بـ 6.96 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة المقدر بـ

05.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 02 ومنه نستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائية.

**التعليق:** يرى أغلبية اللاعبين أنهم غالبا ما يشعرون بضغط عصبي قبل اشتراكهم في المنافسة وهذا يدل على وعي اللاعبين بأهمية المنافسة وكذلك على نقص التحضير النفسي للاعبين.



**السؤال رقم 24:** هل تتمتع بروح رياضية عالية عندما تشترك في المنافسة؟

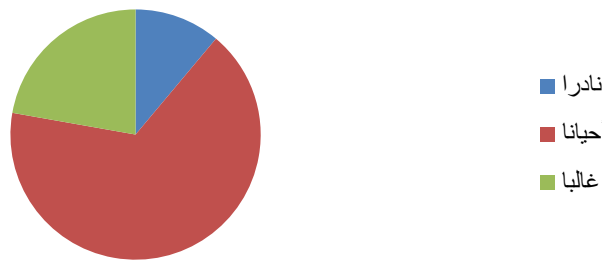
**الغرض منه:** معرفة إذا ما كان اللاعب يتمتع بروح رياضية عالية عندما يشترك في المنافسة.

**الجدول رقم 24:** يمثل معرفة إذا ما كان اللاعب يتمتع بروح رياضية عالية عندما يشترك في المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك <sup>2</sup> محسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نادرا	02	11.11%	9.32	05.99	دال	02	0.05
أحيانا	12	66.66%					
غالبا	04	22.22%					
المجموع	18	100%					

**الشكل 24:** يمثل إذا ما كان اللاعب يتمتع بالروح

الرياضية العالية في المنافسة



**عرض وتحليل نتائج الجدول 24:** من خلال نتائج الجدول المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة 66.66% من

اللاعبين يرون أنهم أحيانا يتمتعون بروح رياضية عالية عندما يشتركون في المنافسة ونسبة 22.22% من

اللاعبين يرون أنهم غالبا ما يتمتعون بروح رياضية عالية عندما يشتركون في المنافسة 11.11% من

اللاعبين يرون أنهم نادرا ما يتمتعون بروح رياضية عالية عندما يشتركون في المنافسة.

ومن خلال نتائج الجدول نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدر بـ 9.32 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة المقدر

بـ 05.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية 02 ومنه نستنتج أنه يوجد فروق دالة إحصائية.

**التعليل:** يرى أغلبية اللاعبين أنهم أحيانا يتمتعون بروح رياضية عالية عندما يشتركون في المنافسة وهذا إن دل

إنما يدل على قلة التحضير النفسي للاعبين وعدم وجود محضر بدني في الفريق رغم أهميته.

مناقشة الفرضيات

و الاستنتاج العام

## مناقشة نتائج الفرضيات والاستنتاج العام:

من خلال التمعن في نتائج الاستبيان المتحصل عليها بعد تحليلنا للنتائج في الدراسة الميدانية توصلنا إلى الإجابة عن كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث، وأن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والتي تنص على أن يؤثر القلق سلبا على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

أما بالنسبة للفرضيات الجزئية فنجد الفرضية الأولى والتي تنص على ان يؤثر قلق المنافسة سلبا على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف الآمال أثناء المنافسة، وضم هذا المحور الأول من الاستبيان ابتداء من السؤال الأول إلى غاية السؤال الثامن قد تحققت وتم إثبات صحتها، حيث يمثل القلق دورا سلبيا أثناء المنافسة وذلك بنقص أداء اللاعب أثناء المباراة مما يزيد القلق وذلك لعدم التحضير النفسي قبل المباراة وهذا مما يجعل اللاعب يرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة ويحتاج لوقت طويل في المقابلة كي يعود لحالته الطبيعية.

أما الفرضية الثانية التي تنص على أن تأثير القلق على اللعب الجماعي أثناء المنافسة وتضم المحور الثاني من الاستبيان ابتداء من السؤال التاسع إلى غاية السؤال السادس عشر وهي أيضا تحققت، إذ أن شعور اللاعب بالنرفزة وتوتر الأعصاب وكذلك عدم شعوره بالانسجام هذا ما يؤثر بالتأكيد على أدائه الرياضي.

وأخيرا في الفرضية الثالثة التي نصت على زيادة درجة القلق حسب طبيعة المنافسة (رسمية، ودية، مهمة) والتي تضم المحور الثالث من الاستبيان ابتداء من السؤال السابع عشر إلى غاية السؤال الرابع والعشرون قد تحققت و أثبتت صحتها أيضا، كما لاحظنا أن اللاعبين يشعرون بالقلق في المنافسات الرسمية والمهمة بينما تقل في المقابلات الودية، لهذا فأهمية المنافسة لها دور كبير في التأثير على السلوك والأداء الرياضي للاعبين فيزداد مستوى القلق بدرجات متفاوتة وهذا ما يؤثر سلبا على الأداء الرياضي للاعب وهذا ما يؤكد **أحمد أمين فوزي** في الصفحة 19 إذ يقول: تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب فيها الانفعال على العقل مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعوان.

**الخاتمة:**

في الأخير لاندعي اننا استكملنا جميع جوانب البحث إذ يبقى موضوع تأثير القلق على الأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم بصفة عامة وصنف الآمال بصفة خاصة، وجب علينا أن ندخر جهدا للوقوف على هذه المشاكل ودراستها من أجل مساعدة المدربين والقائمين على الكرة لتجاوز الأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية منها مشكلة القلق الذي له أثر كبير على الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبين، ويبقى هذا الموضوع بحاجة ماسة إلى دراسات وصفية تحليلية أكثر تتناول بدقة الجانب النفسي للرياضي وكذلك العوامل الأخرى التي يمكن أن تكون لها علاقة بالموضوع. وانطلاقا من واقع كرتنا وهذا لأهمية هذه الرياضة من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير ورغبة منا في تحسين كرة القدم الجزائرية ولو بالشيء القليل للخروج من هذه الازمة التي تعترض مستقبلها من أجل تنشئة جيل صاعد و واعد في كرة القدم.

وفي الختام نحمد الله على انه وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع راجين أن تكون بذرة وبركة لحل مشكلة من مشاكل كرة القدم والله المستعان.

## الإقتراحات والتوصيات:

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والإقتراحات املا في التخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكلة القلق وتأثيره على الأداء الرياضي، حيث بنيت هذه الإقتراحات على ماتطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها :

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة في هذه الفئة العمرية .
- التركيز على التحضير البدني الجيد والاعداد المهاري للمنافسات .
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسة الرسمية .
- ضرورة وجود المرشد النفسي الرياضي مع الفريق كعضو فعال في تخطيط وتنفيذ عملية التحضير النفسي للاعبين .
- يجب على المدرب معرفة نوع القلق الذي يتعرض له اللاعبون لمعرفة الحلول المناسبة.
- تشجيع البحث العلمي في كل الميادين التي لها علاقة بالرياضة خاصة علم النفس الرياضي من أجل مواكبة العصر .
- يجب على القائمين على الرياضة في الجزائر توفير أخصائيين في الجانب النفسي وإقامة دورات علمية وتكوينية استفادة من خبرات المختصين .

# قائمة المراجع والمصادر

قائمة المراجع والمصادر:

المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الطبعة 1، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
2. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، طبعة 2، مصر، 2003.
3. احمد بسطويسي: اسس و نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
4. أحمد سليمان روبي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، طبعة 1، 1996.
5. إخلص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، طبعة 2001.
6. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، طبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000.
7. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، طبعة 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
8. أسامة كامل راتب: قلق المنافسة وضغوط التدريب بالاحتراف الرياضي، طبعة 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
9. إمريلا كيران: التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1993.
10. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة علم المعارف، المجلس الوطني للفنون والادارة، الكويت، 1996.
11. بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بدون طبعة، بيروت.
12. بوعلو الأزرق، الانسان والإنسان والقلق، سيناء للنشر، طبعة 1، مصر، 1993.
13. تاليف جوليا بانتوني: ترجمة عبد الفتاح حسين: التربية النفسية الحركية البدنية والصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1991.
14. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، طبعة 2، القاهرة، 1979.
15. حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، مصر، طبعة 1995، 5.
16. حسين عبد الجواد: كرة القدم، مكتبة المعارف، لبنان، طبعة 1984، 2.
17. حمدي عبد المنعم: بناء اختبار معرفي، دار الفكر، عمان، الأردن، طبعة 1983، 1.
18. حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
19. حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، طبعة 1997، 1.
20. رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، طبعة 1، الجزائر، 2007.
21. رومي جميل: كرة القدم (فن كرة القدم)، طبعة 2، دار النفائس، بيروت، 1986.
22. سعدية محمد علي بهادر: نيسكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980.
23. سيجموند فرويد، ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق، الجزائر بدون سنة النشر.

24. طلعت منصور: تنشيط نمو الطفل، مجلة علم الفكر، الكويت، عدد 8، 1998.
25. عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان، بدون طبعة، 1980.
26. عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفل و المرافقة، الدار العربية للعلوم، الطبعة 1، 1994.
27. عبد الغفار الغروسي، دحمان معمر: دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين، مذكرة ليسانس، غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2004-2005.
28. عزة محمود الكاشف: الاعداد النفسي للرياضيين، طبعة 2، دار الفكر، بيروت، 1991.
29. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، طبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
30. عليل خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، بدون طبعة، 1987.
31. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2001.
32. فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، طبعة 3، بيروت، 1983.
33. فرج حسين البيومي: بناء الاختبارات المعرفية لكرة القدم، دار الفكر، عمان، الأردن، الطبعة 1986، 1.
34. فضيل موساوي، عبد القادر قلال: عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على الاداء الرياضياً أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم، الجزائر، 2003-2004.
35. فواد البهي السيد: الاسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، الطبعة 4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
36. الفيروز أبادي: القاموس المحبط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998.
37. فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، دار الفكر العربي، طبعة 2، القاهرة، 2000.
38. قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية البدنية الشاملة في الألعاب والألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، طبعة 1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1999.
39. قاسم حسين حسين: علم التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة، مصر، طبعة 1، 1988.
40. كاستانيدا ماك كاندريس، وآخرون: مقياس القلق للأطفال. مكتبة الأنجلو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987.
41. كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الأفاق الجديدة، طبعة 11، بيروت.
42. كمال مقاق: علاقة التحفيز بدافعية الانجاز عند لاعبي القسم الأول لكرة القدم الجزائرية، رسالة الماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية/سيدي عبد الله، الجزائر، 2006-2007.
43. كمال يحي الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، طبعة 2، الجامعة الأردنية، الأردن، 2004.
44. مجلة الوحدة الرياضية. عدد خاص. 18-06-1982. الجزائر.
45. مجلة كلية التربية البدنية و الرياضية: الجماهيرية، ليبيا، العدد السادس، 2000.
46. محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، طبعة 1، القاهرة، 1985.



47. محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، بدون طبعة، دارالفكر العربي، القاهرة، مصر 2002.
48. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دارالمعارف، طبعة 8، القاهرة، 1992.
49. محمد عادل: خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1965.
50. محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، بدون طبعة، 1991.
51. محمد عبد الطاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، طبعة 8، الاسكندرية، 1994.
52. محمد عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، طبعة 1، دار الفكر العربي، مصر، 1995.
53. محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
54. محمد نصر الدين رضوان: الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضة، دار الفكر العربي، بدون طبعة، 2003.
55. محمد نصر الدين رضوان: مقدمة في التقويم في التربية الرياضية، طبعة 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
56. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، طبعة 1988، 2.
57. مصطفى غالب: الاسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال، 1980.
58. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، مصر، طبعة 1974، 1.
59. معروف الزيات: خفايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، سوريا طبعة 2، 1996.
60. مهدي حسين البنشايوي و أحمد ابراهيم خواجه: مبادئ التدريب الرياضي، طبعة 1، دار وائل للنشر عمان، 2005.
61. موفق مجيد المولى: الاعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر العربي، لبنان، 1999.
62. ميخائيل ابراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، لبنان، طبعة 1999، 2.
63. ناصر ثابت أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، طبعة 1، الكويت، 1984.
64. نبيل محمد ابراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، الطبعة 1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، 2004.
65. نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، طبعة 1، جامعة بغداد، 1980.
66. نوري حافظ: المراهق، المؤسسة للدراسات والنشر، طبعة 2، 1995.
67. يحي اسماعيل الخولي: الموهبة الرياضية والابداع الحركي، طبعة 1، المركز العربي للنشر، مصر، 2004.
68. يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، معهد اعداد القادة، السعودية، بدون طبعة، 1990.

المراجع باللغة الفرنسية:

1. Gravity ;m méthode des séances sociales dolos ed6 parais 1984
2. Jargen weivech :manuel d'entraînement.Edition4.paris.1997.
3. Mat vieu:psychologie sportive,Ed–vigot.France.1997.
4. P.Swimberg.d.gould psychologie du sport de l'activité physique.vigot.paris.1997.
5. Recherch b–aldeman :Manuel de psuchologie du sport.Edition vigot.paris.

الملاحق

جامعة الجبالي بونعامة-خميس مليانة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أخي الرياضي:

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته، أما بعد :

في إطار انجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نبيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والتي تندرج تحت عنوان:

**تأثير القلق على الأداء الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أمال**

**دراسة ميدانية-فريق أمل الأربعاء - البليدة-**

إليك مقياسا، يتكون من مجموعة من الأسئلة حسب الفرضيات المقترحة.

المطلوب منك أخي الرياضي إجابة على أسئلة هذا الاستبيان من وجهة نظرك بموضوعية ودون كتابة الاسم، لذا نرجو الإجابة على هذا الاستبيان وذلك بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي تراها مناسبة.

علما بأن هذه المعلومات لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.

شكرا لكم على حسن تعاونكم.

## الاستبيان:

### 01-المحور الأول خاص بالفرضية الأولى:

1. قبل دخولك المنافسة أو المباراة بماذا تشعر ؟  
قلق  
فقدان الثقة  
عادي  
غالبا
2. هل ينقص أداؤك أثناء المنافسة ؟  
نادرا  
أحيانا  
غالبا
3. إلى ماذا يرجع السبب في نقص أداؤك أثناء المباراة ؟  
نقص في التحضير البدني  
نقص في التحضير التكتيكي  
نقص في التحضير النفسي
4. هل للتحضير النفسي دور في تحسين مردودك ؟  
نعم  
لا  
نوعا ما
5. أثناء المباراة أخشى من ارتكاب بعض الأخطاء ؟  
نادرا  
أحيانا  
غالبا
6. يصعب علي تركيز انتباهي عندما أشعر بالقلق.  
نادرا  
أحيانا  
غالبا
7. يقل مستوى أدائي في المقابلات عندما يزيد توترى.  
نادرا  
أحيانا  
غالبا
8. عندما أقلق قبل المنافسة فإني أحتاج لوقت طويل كي أعود لحالتي الطبيعية.

### 02-المحور الثاني خاص بالفرضية الثانية:

9. هل تعتبر التنافس مع الآخرين متعة إجتماعية ؟  
نادرا  
أحيانا  
غالبا
10. أكون عصبيا أثناء الإشتراك في المنافسة.  
نادرا  
أحيانا  
غالبا
11. لا أتفق مع زملائي في اللعب أثناء المنافسة.  
نادرا  
أحيانا  
غالبا
12. لا أشعر اني منسجم مع زملائي عند شعوري بالقلق أثناء المنافسة.  
نادرا  
أحيانا  
غالبا

13. أغضب بسرعة من زملائي أثناء المنافسة.  
غالبا نادرا أحيانا
14. لأستطيع الإندماج مع المجموعة عندما أشعر بتوتر.  
غالبا نادرا أحيانا
15. لا أشعر بالإرتياح أثناء التنافس مع الآخرين.  
غالبا نادرا أحيانا
16. مستوى أدائي الجماعي في المقابلات ينخفض عند شعوري بالقلق.  
غالبا نادرا أحيانا

### 03-المحور الثالث خاص بالفرضية الثالثة:

17. هل تشعر بالقلق يزداد في المنافسات الرسمية؟  
غالبا نادرا أحيانا
18. هل تشعر بالقلق أكثر في المنافسات الودية؟  
غالبا نادرا أحيانا
19. أهمية المباراة تشتت تفكيري.  
غالبا نادرا أحيانا
20. أدائي في التدريب أفضل منه في المنافسات الرياضية.  
غالبا نادرا أحيانا
21. أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها في المنافسات الرسمية.  
غالبا نادرا أحيانا
22. أفقد السيطرة على أعصابي أثناء المنافسات الرسمية.  
غالبا نادرا أحيانا
23. أشعر بضغط عصبي قبل إشتراعي في المنافسة.  
غالبا نادرا أحيانا
24. هل تتمتع بروح رياضية عالية عندما تشترك في المنافسة.  
غالبا نادرا أحيانا

استمارة تحكيم الاساتذة للاستبيان:

الإمضاء	المؤسسة	الدرجة العلمية	اسم الاستاذ
	جامعة الجبلية بزنطية مليانة //	ماجستير دكتوراه	م.م عبد الرحمن د.ع. طالب براهيم
	جامعة اميليا بزنطية مليانة	ماجستير	حريري عبد النور
	//	ماجستير	ع.م. خالد

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR  
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE  
UNIVERSITE DE KHEMIS-MILIANA  
INSTITUT DES STAPS



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة خميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

خميس مليانة : 03/04/2016

الرقم : 09/م ع ت ن ب ر ا ج م

إلى السيد : رئيس نادي أولمب الأوريجار

### الموضوع : تسهيل مهمة

يشرفنا أن نطلب منكم تسهيل مهمة الطالب (ة) :

الاسم واللقب : ... بن، جمال ... بنور الدين رقم تسجيل : 211439144081

الاسم واللقب : ... بن، محمد ... بنور الدين رقم التسجيل : 4439144167

وذلك للقيام بتسهيل مهمتنا من أجل القيام بدراسة ميدانية على مستوى مؤسستكم، من أجل تسهيل

الإجراءات الخاصة بإنجاز مذكرة ماستر تخصص بسائط رياضية كرسومي

تقبلوا منا اسمى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم

03 AVR 2016



Le Secrétaire Général  
de la SS<sup>PA</sup> - ARBA  
M. HAMEROUCH

09/04/2016