

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجيلاي بونعامة بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الموسومة بـ:

انعكاس حالة القلق على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات (صنف أكابر)

دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم ع/د القسم الشرفي صنف أكابر

إشراف الدكتور:

- مداني محمد.

إعداد الطالبين:

- بن ديب أحمد.

- رواط حمزة .

السنة الجامعية: 2018-2019م

شكر وعرقان

ان الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره و نعوذ بالله من شرور انفسنا ومن سيئات

اعمالنا

من يهده الله فهو المهتد ومن يضلل فلا هادي له واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك

له واشهد أن محمدا عبده ورسوله

وبعد

قال تعالى في محكم التنزيل: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ...﴾ الآية رقم (07) سورة

إبراهيم.

فالحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ونشكره شكر العاجز عن إحصاء فضله وعدّ نعمه.

نحن الآن نطوي سهر الليالي وتعب الأيام، وخلاصة مشوارنا الدراسي بين دفتي هذا العمل

المتواضع.

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة، جميع أستاذتنا الأفاضل وخاصة الأستاذ المشرف

على هذه المذكرة " مداني محمد" الذي راقب هذا الجهد حتى استوى عملا سويا، ونسأل الله

أن يرزقه راحة ورضا يغمر قلبه وعملا يرضي ربه، وعفوا يغسل ذنبه وذكرنا يشغل وقته،

وجنة تكون هي المسكن والمأوى.

كما أتقدم بأسمى معاني الشكر والاحترام إلى أساتذتنا من لجنة المناقشة الذين سينكبون

عناء قراءة هذا البحث وتقييمه.

وفي الأخير نشكر كل طاقم مكتبة الجامعة.

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع
إلى عائلتي وجميع أصدقائي وأقاربي
إلى رفقاء الدراسة
إلى اساتذتي

إلى أطيب رحيق في الوجود والشموع التي أضاءت حياتي إلى نبع الأمل والتحدي

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي
أمله من المولى عز وجل أن يعود بالنفع على الجميع

أحمد و حمزة

الصفحة	العنوان
ا	شكر وتقدير
ب	اهداء
ج	محتوى البحث
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الاشكال
و	ملخص البحث
م	مقدمة
مدخل عام : تعريف بالبحث	
4	الإشكالية
5	الفرضيات
5	اسباب اختيار الموضوع
5	اهمية الدراسة
6	اهداف الدراسة
6	تحديد المفاهيم والمصطلحات
الجانب النظري : الخلفية النظرية للدراسات و الدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الاول : الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
10	تمهيد
10	المحور الاول : القلق
10	1-1-1 تعريف القلق
11	2-1-1 انواع القلق
12	3-1-1 اسباب القلق
14	4-1-1 اثار القلق
14	5-1-1 مفهوم القلق في المجال الرياضي
15	6-1-1 دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية
المحور الثاني : المنافسة والاداء الرياضي	
16	1-2-1 مفهوم المنافسة الرياضية
17	2-2-1 انواع المنافسات الرياضية
17	3-2-1 اشكال تقسيم المنافسة الرياضية
18	4-2-1 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
20	5-2-1 مفهوم الاداء الرياضي

21	6-2-1 العوامل النفسية المحققة لثبات اداء الرياضيين خلال المنافسة
21	7-2-1 فئات تصنيف الرياضيين على اساس نتائج المنافسة ونوعيسة الاداء
23	8-2-1 العوامل المؤثرة على الاداء المهاري لدى الرياضي
المحور الثالث : كرة القدم	
23	1-3-1 تعريف كرة القدم
23	2-3-1 تاريخ كرة القدم
25	3-3-1 مدارس كرة القدم
25	4-3-1 قوانين كرة القدم
27	5-3-1 صفات لاعب كرة القدم
30	خلاصة
الدراسات المرتبطة بالبحث	
32	تمهيد
32	1- الدراسات العربية
33	2- الدراسة الأجنبية
34	تحليل ومناقشة الدراسات السابقة
35	خلاصة
الجانب التطبيقي : الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثاني : منهجية البحث واجراءاته الميدانية	
38	تمهيد
39	1-2 الدراسة الاستطلاعية
39	2-2 المنهج العلمي المتبع
39	3-2 متغيرات البحث
40	4-2 مجتمع البحث
40	5-2 عينية البحث وكيفية اختيارها
40	6-2 مجالات البحث
41	7-2 الادوات المستعملة في البحث
41	1-7-2 الاستبيان
41	2-7-2 اشكال الاستبيان
42	3-7-2 اسلوب توزيع الاستبيان
42	8-2 الاسس العلمية للأداة (الاداة سيكوميترية)
43	9-2 الوسائل الاحصائية

43	1-9-2 الطريقة الثلاثية
43	2-9-2 اختبار كا ²
45	خلاصة
الفصل الثالث : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
47	تمهيد
47	1-3 عرض وتحليل النتائج
81	2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
81	3-3 خلاصة
82	4-3 الاستنتاج العام
84	خاتمة
85	اقتراحات
مراجع الكتب	
-الملاحق	
- الملحق الاول	
الملحق الثاني	

47	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (02)	.1
48	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (03)	.2
49	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (04)	.3
50	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (05)	.4
51	شكل يبين تمثيلا (06)	.5
52	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (07)	.6
53	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (08)	.7
54	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (09)	.8
55	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (10)	.9
56	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (11)	.10
57	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (12)	.11
58	يبيّن تمثيلا لنسب الجدول (13)	.12
59	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (14)	.13
60	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (15)	.14
61	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (16)	.15
62	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (17)	.16
63	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (18)	.17
64	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (19)	.18
65	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (20)	.19
66	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (21)	.20
67	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (22)	.21
68	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (23)	.22
69	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (24)	.23
70	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (25)	.24
71	شكل يبين تمثيلا لنسب (26)	.25
72	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (27)	.26
73	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (28)	.27
74	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (29)	.28
75	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (30)	.29
76	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (31)	.30
77	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (32)	.31
78	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (33)	.32
79	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (34)	.33
80	شكل يبين تمثيلا لنسب الجدول (35)	.34

40	جدول يوضح عينة البحث	.1
47	جدول يبيي ما اذا كان رفع المعنويات من طرف المدرب قبل المباراة يقلل	.2
48	جدول يبين كان اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب	.3
49	جدول يبين معرفة ماذا كانت نصائح المدرب لها دور في اقبال اللاعبين على التدريب	.4
50	جدول يبين مدى تنويع المدرب للحصص التدريبية	.5
50	جدول يوضح مدى اهتمام المدرب للتحضير النفسي للاعبين	.6
51	يبين ماذا كان تحفيز المعنوي من قبل المدرب يعزز من ثقة اللاعبين بأنفسهم	.7
52	جدول يوضح ما اذا كان اللاعب يشعر بالقلق	.8
53	جدول يبين ماذا كان اللاعبين يرتكبون اخطاء كثيرة اثناء المنافسة الهامة	.9
54	جدول يبين ما إذا كانت نتيجة المباراة تساهم في زيادة القلق	.10
55	جدول يبين نوع شعور لدى اللاعبين في المباريات الهامة	.11
56	جدول يبين عيين يشعرون بالارتباك عند لعب مباريات هامة للفريق	.12
57	جدول يبين ماذا كان خوف اللاعبين من الخسارة ينعكس سلبا على ادائهم	.13
58	جدول يبين مدى حب اللاعبين للعب في ظل وجود الجمهور	.14
59	جدول يبين انعكاس هتافات الجمهور على مردود اللاعبين	.15
60	جدول يبين مدى تأثير الاهازيج السلبية للجمهور على اللاعبين	.16
61	جدول يبين انعكاس السلوك العدواني على اداء اللاعبين	.17
62	جدول يبين ضغط المنصرين للفريق الخصم على مستوى اداء اللاعبين	.18
63	جدول يبين الحالة النفسية للاعب عندما يتعرض لهتافات مسيئة له	.19
64	جدول يبين خبرة المدرب في مجال التدريب الرياضي	.20
65	جدول يبين ما إذا كان المدربون يحضرون اللاعبين نفسيا قبل كل مباراة	.21
66	جدول يبين ماذا كان التحضير النفسي يخفف من حدة قلق اللاعبين	.22
67	جدول يبين ما إذا كان التحضير النفسي الجيد له انعكاس ايجابي على اداء اللاعبين	.23
68	جدول يبين سلوك المدرب اتجاه اللاعبين بعد الهزيمة في مباراة ما	.24
69	جدول يبين ما اذا كان تركيز اللاعبين يقل عند لعب مباريات مهمة	.25
70	جدول يوضح ما اذا كانت المباريات الهامة تسبب ضغط نفسي كبير للاعبين	.26
71	جدول يبين انعكاس اهمية المباريات على مستوى اداء اللاعبين	.27
72	جدول يبين انعكاس اهمية المباريات على تحفيز اللاعبين	.28
73	جدول يبين ما إذا كان مستو اللاعبين ينخفض عند لعب مباراة مهمة	.29
74	جدول يبين مدى انعكاس حضور الجمهور على مستوى اداء اللاعبين	.30
75	جدول يبين مستوى اداء اللاعبين عند لعب مباراة خارج ميدانهم بحضور جمهور الفريق الخصم	.31
76	جدول يبين انعكاس ضغط مناصري الفريق الخصم على مستوى اداء اللاعبين	.32

77	جدول يبين ما إذا كان تنقل جمهور مع اللاعبين يزيد من قلقهم	.33
78	جدول يبين انعكاس السلوك العدواني على مستوى أداء اللاعبين	.34
79	جدول يبين ما إذا كان اللاعبين يخشون عدم رضا الجمهور على أدائهم	.35

ملخص البحث:

لقد تناولنا في دراستنا موضوع انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية. وتهدف الدراسة إلى إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب وانعكاسه على لاعبي كرة القدم ومعرفة إن كان لأهمية المنافسة انعكاس سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم وكذا معرفة إن كان الجمهور يزيد من حدة قلق اللاعبين.

وجاء التساؤل العام لدراسة على النحو التالي: ما انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟ وجاءت الفرضية العامة على النحو التالي: لحالة القلق انعكاس سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم، وتم تجزئتها إلى مجموعة من الفرضيات الجزئية:

- للمدرب دور فعال في الاستثمار الايجابي لحالة القلق التي تصيب لاعبي كرة القدم.
- القلق يؤثر سلبيا في أداء لاعبي كرة القدم.
- التحضير النفسي يحد من التأثير السلبي لحالة القلق التي يسببها ضغط الجمهور وطبيعة المنافسة.

وتم اختيار العينة من أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بعين الدفلى (مدربين ولاعبين)، عينة اللاعبين تم اختيارها بطريقة عشوائية، أما عينة المدربين تم اختيارها بطريقة قصدية مسحية. دامت دراستنا من شهر جانفي إلى غاية شهر ماي.

أجريت دراستنا على مستوى فرق كرة القدم لولاية عين الدفلى، استخدمنا المنهج الوصفي واعتمدنا على الاستبيان كأداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات ومن أهم النتائج المتحصل عليها لأهمية المنافسة انعكاس سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم، لضغط جمهور الفريق الخصم انعكاس سلبي على نفسية وأداء اللاعب. اهتمام المدرب بالجانب النفسي للاعبين يحسن من مردودهم مع مراعاة كافة الجوانب الأخرى. السلوكيات العدوانية التي تصدر من الجمهور تنعكس سلبا على أداء اللاعبين. لأهمية نتيجة المباراة انعكاس سلبي على تركيز اللاعب أثناء المباراة. غياب أساليب علمية معمول بها من قبل المدربين للتخفيف من حدة قلق اللاعبين. الهتافات الايجابية للجمهور تضاعف من مجهودات اللاعبين وتنعكس إيجابيا على أدائهم.

الكلمات الدالة: حالة القلق، الأداء، المنافسة، كرة القدم

مقدمة

إن التطور السريع في المجال الرياضي الذي يشهده العالم في شتى المجالات المشتركة في المجال الرياضي قد أصبح السمة المميزة لهذا العصر، ومن المجالات التي شملها التطور كعلم التشريح وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وعلم وظائف الأعضاء وغيرها من العلوم، ويعد علم النفس من العلوم الحديثة التي درست الإنسان وما يحيط به من الظروف، حيث انبثق عنه علم النفس الرياضي من أجل فهم العديد من المشكلات التي تخص السلوك الرياضي الذي يصدر عنه خلال الممارسة الرياضية. بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف التحكم والتنبؤ من أجل لعمل على تطويره ولارتقاء به وإيجاد الحلول العلمية.

ولهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية، كما إن للممارسة الرياضية صورها المختلفة من التدريب والمنافسات والترويح، وكذلك تأثير كل لون من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية على المتغيرات الشخصية والبدنية والعقلية والانفعالية وتفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية.

إن أهمية علم النفس الرياضي تكمن في كونه يبحث في المشاكل النفسية الناتجة عن عبء المنافسة، وكذا يساهم مساهمة فعالة من منع عمليات الاستشارة الزائدة في التضرر مستويات الانجاز الرياضي لدى الفرد والفريق الرياضي، وبالتالي فإن الإعداد النفسي عبارة عن العملية الهادفة التي ترمي إلى إبداء التأثير على أفكار ومشاعر وتصرفات الرياضي.

والانفعالات كأحد أهم العوامل النفسية لتي تدور في الأثير على أداء الرياضيين، فهي نتاج انفعالات عديدة في مجال الأداء الرياضي، رغما عن إمكانية وضع قائمة كبيرة من الانفعالات إلا أن أهمها يتمثل في دورها الواضح في زيادة درجة الاستثارة نحو الأداء الرياضي، كانهجال الخوف والقلق والغضب والثقة، وفيما يتعلق بالقلق كجانب من الانفعالات

إن الوصول بالرياضيين إلى مستويات عليا في مجال كرة القدم يتطلب استخدام الأسلوب العلمي المنظم الذي يراعي الجوانب المختلفة لعلم التدريب الرياضي في اللحظة التي يبدأ فيها اللاعب، وذلك من خلال استخدام كافة الطرق الملائمة لعملة التدريب.

فمن المعروف أن اللاعبين ذوي المستويات العالية يتفاوتون بدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية والخطية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة والذي يتأسس عليه النجاح ألا وهو الإعداد النفسي الذي يعبر جزءا هاما من الإعداد المتكامل للرياضيين.

وأصبح المدربون ولقائمون على إعداد اللاعبين والفرق الرياضية يهتمون بكافة النواحي التي تسهم بالارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج، وكرة القدم على وجه الخصوص من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى تخطيط سليم مبني على أساس عملية واضحة.

من خلال هذه المعطيات فإننا سنركز في البحث الذي بين أيدينا حول انعكاس حالة القلق على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ولهذا الغرض قسمنا البحث إلى مدخل عام وأربعة فصول ، المدخل العام تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة ثم أهم الكلمات الدالة وأهداف الدراسة وأهميتها وفرضياتها أما الفصل الأول ويمثل الخلفية النظرية للدراسة أما الفصل الثاني فيمثل الدراسات السابقة والتعليق عليها، أما بالنسبة للفصل الثالث كان للإجراءات الميدانية للدراسة حيث اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها، والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة، وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة للأساليب الإحصائية

كما احتوى الفصل الرابع عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث .

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

يحتل موضوع القلق مركزا رئيسيا في علم النفس وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية أو كلاهما (علاوي.2004.ص379).

ويشير فوزي (2003) الى ان القلق هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية او فكرية تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة او المتوقعة للخطر .

ويؤكد علاوي (2002) الى انا القلق من بين أبرز المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة مغيرات انفعالية كسرعة وسهولة الانفعال .

ويشير علاوي (2004) الى ان قلق المنافسة الرياضية هو للقلق الناجم في مواقف المباراة الرياضية وهو نوع من القلق يحدث للاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المباريات .

ويشير راتب (1997) الى ان حالة قلق المنافسة هي استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين، وتشابه أعراضها حالة القلق العامة الا انها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد.

ويشير الطالب والويس (2000) أن قلق الحالة يمثل نوعا من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيية تثير الشعور بالقلق، لذا فإننا نتوقع ارتفاعا بدرجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة وهذا ما يطلق عليه بقلق الحالة فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب.

ويشير علاوي (2004) الى ان حالة القلق بداية المنافسة هي حالة القلق التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشرة مع جو او بيئة المنافسة.

ويؤكد علاوي (1971) الى ان الحالة الانفعالية قبل المباراة قد تؤدي الى رفع مستوى الأداء او تؤدي الى عكس ذلك، الامر يتوقف على درجة انفعال اللاعب في فترة ما قبل المنافسة.

ويشير العربي(1996) الى انا اللاعب إذا أصبح في درجة عالية من الاستثارة قبل المنافسة بوقت طويل، فيجب الاشتراك في بعض الأنشطة التي تسمح بالجانب البدني للتخلص من التوتر غير المرغوب هذا الى جانب الأنشطة الترويحية مثل تنس الطاولة والسباحة والمشي، وقد يكون القراءة او الكتابة ومشاهدة التلفزيون من العوامل التي تساهم في خفض التوتر .

مما سبق يتضح لنا ان القلق أحد الانفعالات الهامة التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الكبار والصغار من مختلف الثقافات ومن مختلف البلدان وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة، يمكن لأي شخص في أي مكان من

العالم متابعة أي مباراة، وباعتبار المنافسة الرياضية بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها انعكاس على الجانب النفسي للاعبين وهذا يجعل مباريات كرة القدم والمنافسة مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين، في ظل هذه المتغيرات (قلق المنافسة، الجمهور، أهمية المباريات، النتائج، الإشهار الأموال... إلخ، وهنا يمكننا طرح التساؤل العام التالي:

ل ما هو انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية صنف أكابر؟

2- التساؤلات الجزئية:

1. هل للمدرب دور فعال في الاستثمار الايجابي لحالة القلق التي تصيب لاعبي كرة القدم؟
2. هل لأهمية المنافسة انعكاس على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
3. هل التحضير النفسي يحد من التأثير السلبي لحالة القلق التي يسببها ضغط الجمهور وطبيعة المنافسة؟

3- فرضيات الدراسة:

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

1. الفرضية العامة:

لحالة القلق انعكاس سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

2. الفرضيات الجزئية:

- ♦ للمدرب دور فعال في الاستثمار الايجابي لحالة القلق التي تصيب لاعبي كرة القدم.
- ♦ لأهمية المنافسة انعكاس سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- ♦ التحضير النفسي يحد من التأثير السلبي لحالة القلق التي يسببها ضغط الجمهور وطبيعة المنافسة.

4- أسباب اختيار الموضوع:

نستطيع أن نحدد أسباب اختيار هذا الموضوع من خلال:

ل كثرة حالات القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية.

ل نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالة القلق.

ل إهمال المدربين للجانب النفسي.

ل الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة (كرة القدم).

5- أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة، إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي وهذا ملفت للانتباه والمتابعة. فالجانب العلمي هو علم النفس، أما الجانب العملي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي، فيعتبر الاهتمام

بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أهمية في تطوير مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب.

6- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1) إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب وانعكاسه على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- 2) معرفة إن كان لأهمية المنافسة دور في زيادة حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.
- 3) معرفة إن كان للجمهور دور في زيادة حدة قلق اللاعبين.
- 4) لفت أنظار المدربين إلى ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين.

7- تحديد المصطلحات والمفاهيم :

إن أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث انطلاقاً من هذا نتطرق إلى شرح بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة.

7 - 1 تعريف القلق:

7- 1- 1 التعريف اللغوي:

- 1) قلق : قلقل الشيء : حركه .
- 2) قلق : قلقل : اضطرب وانزعج .
- 3) القلق : المضطرب والمنزعج .

7- 1- 2 التعريف الاصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدا الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية (حسن فايد، 1985، ص44).

7- 1- 3 التعريف الإجرائي:

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

7 - 2 سمة القلق:

7-2-1 التعريف الاصطلاحي:

هي انفعالي دائم يلزم الفرد في مختلف المواقف سواء كانت ذات أهمية أو أقل أهمية حيث أنها تختلف من فرد لآخر تبعاً للعوامل المثيرة للقلق وهي ملازم الأفراد باستمرار، والقلق بمعنى يكون سمة أساسية يتميز بها الفرد وليس حالة مؤقتة (مصطفى حين باهي، 2002، ص 77).

7-2-2 التعريف الإجرائي: هو الدرجة المرتفعة على مقياس سمة القلق وهي ميل أو تهيو أو سمة ثابتة

نسبياً في الشخصية.

7-3 تعريف المنافسة

7-3-1 التعريف الاصطلاحي:

يقصد به القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي لارتباطه بمواقف المنافسة الرياضية وذلك بالمقارنة بوصفه سمة وحالة طبقاً لمفهوم "برجر" والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعده الفرد مهدداً له. (مفتي إبراهيم حمادة، 1998، ص 242)

7-3-2 التعريف الإجرائي:

يعرف قلق المنافسة من خلال الدرجة التي يتحصل عليها اللاعب في الأداة محل الدراسة والمتمثلة في استبيان حالة قلق المنافسة الرياضية.

7-4 تعريف الأداء:

7-4-1 التعريف اللغوي:

أدى الشيء: أوصله، والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه (الفيروز أبادي، 1998، ص 123)
الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ (الفيروز أبادي، 1998، ص 123).

7-4-2 التعريف الاصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: "انه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً" (أسامة كامل راتب، 1997، ص 195).

7-4-3 التعريف الإجرائي:

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما.

5-7 تعريف كرة القدم:**1-5-7 التعريف اللغوي:**

كرة القدم (FOOT BALLE) وهي كلمة لاتينية وتعني " ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون (FOOT BALLE) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة التي سنتحدث عنها تسمى (SOCCER) . (روجي جميل، 1986، ص 5)

2-5-7 التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط .

3-5-7 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 أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جليدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها .

بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون ألبسة اللاعبين من "تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة"

4-5-7 لاعب كرة القدم : هو اللاعب الذي يمارس لعبة كرة القدم .

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد

يعتبر المجال الرياضي مجال خصب لاستقطابه للعلوم حيث تشترك فيه مجموعة من العلوم ومنه علم النفس الرياضي، الذي يبحث في كيفية مواجهة الإنسان الرياضي للمشاكل الرياضية في المجتمع الرياضي الذي ينتمي إليه، بجانب المؤثرات التي تعتني بنفسه اجتماعيا، وما المطلوب منه حتى لا يوجد حاجز يحول دون أن يستطيع تخطي واقعه النفسي، بحيث يكون دائما يشعر بالعلو النفسي، وان يكون محافظا على درجة الإبداع النفسي الرياضي بأداء وميزة أرقى حتى يتسنى له الفوز على منافسيه في الألعاب الفردية وكذلك عبر المشاركة مع زملائه الرياضيين في الألعاب الجماعية عامة وإذا كان العلم بالمعنى العام رد الكثرة من الوقائع المتشابهة والمتمثلة لوصول إلى النظرية أي إن علم النفس الرياضي قد اختار لنفسه الأسلوب ذاته حيث رد السلوك على تباينه إلى مبدأ تفسير واحد ألا وهو الشخصية.

الدراسة تتضمن القلق وعلاقته بالأداء من خلال التطرق إلى الجانب النظري من النظريات المفسرة للظاهرة والدراسات السابقة التي سبقت هذه الدراسة.

المحور الأول: القلق**1- تعريف القلق:**

لا تكاد تخلو حياة الإنسان من القلق لطالما واجه بغض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولاته تحقيق أهدافه، والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر (علاوي، 1994، ص 277)

ويرى " ماي " أن القلق هو توجس يصاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساس لوجوده كما يرى أن استجابة القلق تكون سوية أو مقبولة إذ تتناسب مع درجة القلق الموضوعي أما إذا لم تكن متناسبة مع الخطر الموضوعي فتعتبر في عداد استجابة القلق العصبي.

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

أما "سوليفان" يعتقد أن القلق حالة نوعية للغاية تنشأ كنتيجة عدم قبول أو الاستحسان للعلاقات الاجتماعية، وهذا المفهوم يشير إلى أن نشأة القلق هي نتيجة أزمة للتفاعل الديناميكي بين الفرد والمجتمع، ويتفق مع وجهة

" أدار" في أن الإنسان السوي يتغلب على الشعور بالقلق عن طريق تدعيم أو تغذية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالأفراد الآخرين الذين يرتبط معهم بعلاقات مختلفة، وان الفرد يستطيع تجنب الشعور بالقلق عند نجاحه في تقوية هذه الروابط الاجتماعية، وعند نجاحه في تحقيق درجه معينه من الانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه.

وتشير كارن هوري إلى أن القلق استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية، وترجع القلق إلى مشاعر الفرد السلبية المتعلقة التي لا يستطيع حسمها، ومن أهمها الشعور بالعداوة والعزلة أو النقص أو العجز في فهم النفس أو الناس أو عدم القدرة على التوفيق بين المتناقضات الاجتماعية مثل: المتناقضات في تعليم الدين أو الأخلاق أو من بعض المتناقضات الأخرى الموجودة في البنية.

وقد يتضح من العرض السابق لمفاهيم القلق أن هناك ثلاث مفاهيم متباينة، القلق فالمفهوم الأول تمثله كل من تعارف " فرويد"، "ماي" و" يونغ" ويغلب عليها تعريف القلق من الناحية الوجدانية، إذ أن هذه التعاريف تكاد تتفق على أن القلق هو حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطراً موجهاً لجوهر الشخصية التي يستدعي ظهور الاستجابات للقلق.

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

أما المفهوم الثالث فيفسر القلق على أساس الجمع بين الناحية الوجدانية والناحية الاجتماعية ويظهر ذلك في مفهوم هورني " للقلق (علاوي، 1994، ص 279)

ويرى أيضا "الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب" أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي يتميز بخوف ويشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة (الطيب، 1994، 288)

ويعرفه " مصطفى فهمي " بأنه حالة التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات ودوافع الفرد للتكيف، فما هو إلا مظهر من العمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال عملي الصراع والإحباط.

وفي تعريف آخر أن القلق خبرة انفعالية مؤلمة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده بدقة أو بوضوح. (منسي 1988، ص 121)

ينجم هذا الانفعال من الخوف المستمر، لكنه خوف مما يمكن أن يقع أو مما كان قد وقع أكثر منه، خوف من أوضاع مخفية واضحة وهو مثير قوي. (عاقل، معجم علم النفس، 1977، ص 117)

ويعرف قاموس " PERSON " لعلم النفس القلق على أنه: ضيق نفسي وبدني مميز بخوف منتشر أي إحساس بعدم الأمن وشقاء مداهم (وشيك الوقوع) . (raymond1997. p 19)

2- أنواع القلق:

يميز " فرويد " بين نوعين من القلق هما القلق الموضوعي والقلق العصبي

➤ القلق الموضوعي:

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

➤ القلق العصبي:

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

➤ القلق الهائم (الطلق) :

وهو القلق الذي يرتبط الأفكار أو الأشياء الخارجية والشخص المصاب وهذا النوع من القلق يفسر كلما يحدث لسوء، ويتوقع دائما النتائج السلبية.

➤ قلق المخاوف الشاذة (المرضية):

ويقصد به المخاوف الشاذة غير المعقولة التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسير واضحاً، وهذا النوع من القلق يرتبط بشيء خارجي معين وعادة لا يوجد ما يبرر حدوث هذا النوع عن القلق

➤ قلق الهستيريا:

هذا النوع من القلق قد يبدو واضحاً في بعض الأحيان وغير واضح في أعيان أخرى، أو غالباً ما يرتبط بعض الأعراض الهستيرية مثل (الإغماء وصعوبة التنفس الرعشة).

3- أسباب القلق:

✓ أسباب وراثية:

أكدت الأبحاث والدراسات التي قام بها علماء النفس على التوائم المتشابهة وعلى العائلات إن 10 % من أبناء وإخوة مرضى القلق يعلنون من نفس المرض، وقد وجد " تسليتر و " شليدر " إن نسبة القلق في التوائم المتشابهة يصل إلى 50 % وإن حوالي 60 % يعانون من صفة القلق، وقد اختلفت نسبته في التوائم غير الحقيقية فوصلت إلى 40 % فقط، أما سمات القلق فقط ظهرت 13 في الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دوراً فعالاً في الاستعداد للمرض، وقد تزايدت أعراض مرض القلق لدى الرجال (غالب، 1980 ص 80)

✓ أسباب فيزيولوجية: ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين السمثاوي والبرارسمثاوي وخاصة السمثاوي الذي هو مركز الدماغ بالهيبتولاموس.

وهو داخل الآليات العصبية الخاصة بانتقال هذه الأخيرة يسبب نشاطها هرمونات عصبية كالأدرنالين والنورادريالين والتي يزداد تنبيهها في الدم فينتج مضاعفات (أغا. 1999. ص 311)

✓ نزع غرائز قوية:

يمكن أن ينشا القلق عندما تنزع الغرائز القوية مثل: غريزتي الجنس والعدوان نحو التحقيق أو يعجز كبحها فالمجتمع يمنع الإنسان من إشباع مثل هذه الغرائز ويحدد أنواع عن العقوبات العادية والمعنوية للمحافظة على مستويات قوية من السلوك، وفي هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتها مع ما يترتب على من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة والمشاكل (الدباغ. 1983. ص 97)

✓ تبني معتقدات فاسدة:

من مسببات القلق أن يتبنى الإنسان معتقدات فاسدة، متناقضة ومخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهو الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدر للقلق وعم الاطمئنان وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيش الفرد المشبعة بالعوامل مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق (زهران، 1979. ص 397).

✓ الأفكار والمشاعر المكتوبة:

من مصادر القلق تلك المشاعر المكبوتة والخيالات والتصورات الشاذة والذكريات للأخلاقية التي تترك شعورا بالذنب لدى الأفراد وهي أفكار يشعر صاحبها بأنها مكروهة محرمة، وكل نشاط بدني أو فكر مخالف للتقاليد والنظم الأخلاقية المتعارف عليها في المجتمع ما من شأنه أن يقلل راحة صاحبه النفسية ويحطم هدوءه وثقة الناس به، أو قد يحاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية وهذا ما يكلفه جهدا ويحول جزءا من توتره وانطوائه، أو تقل فعاليته وإنتاجه (الأزرق. 1993. ص 76).

✓ عامل السن:

إن لعامل السن اثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض عن الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم والغرباء والحيوانات أو في هيئة أحلام مزعجة، أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الجماعي خصوصا عند مقابلته الجنس الآخر والإحساس بالذات. (حافظ. 1995. ص 195)

✓ حالات الشعور بالذنب:

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

✓ حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم وإن كانت كذلك فهي تثير غرائز معادية توقف الغرائز العدائية فتحرر القلق (شعبان، ص. 24)

4- آثار القلق:

إن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية بل يتعدى إلى النواحي الجسدية، صحيح أن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي لكن كما هو معروف فإن الجهاز العصبي (الأعصاب) تنتشر في جميع أعضاء الجسم ومسيطر على فعالياته وعلى هذا الأساس فإن أي ارتباك في العمل هذا الجهاز يؤثر في الأعضاء بشكل أو بآخر كما يلي:

لـ **التوهم**: وهو الإحساس بمرضى زمن، يجعله مشغولاً في جميع الأحوال بالنظر إلى داخل نفسه، بدلاً من مواجهة العام ومحاولة التكيف معه بالأخذ والرد، وذلك يتخيل للمصاب بان العالم قاعد لمحاربتة لإخفاق مسعاه، فينتهي الأمر بفشله باستمرار.

لـ **في الوظائف الجسمية**:

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

لـ **الاستهتار بالحياة**: ويظهر عند الأشخاص الذين لديهم ميل لاشعوري وعدم الحرص على الحياة ويلجئون في ذلك إلى استعمال عدة وسائل للتخلي بها عن الحياة أو العيش في اللاشعور كالإدمان على الخمر بأنواعه.

لـ **الجمود الذهني**: وهو الثبات بالإجراء السلوكي، ولكن بطريق غير صالح وهو نوعين:

- العون أو النقص في القدرة على التغيير

- تعطيل الفكر المجرد لغرض الهروب من حالات التوتر.

5- مفهوم القلق في المجال الرياضي:

يعتبر القلق احد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس انه من الظواهر النفسية التي يؤثر على الأداء الرياضي، إن التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم إلى البذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء عند الاستشارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق فيوصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (راتب، 1998، ص 170).

حيث أوضح "كانتل" و"شايز" وجود عاملين القلق هما قلق السمة وقلق الحالة ثم جاء سبليجر واستطاع التمييز بين جانبيين هامين للقلق هما:

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

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

(مجيد، 2004، ص 229) .

- ويعرف القلق أيضا من انه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم. (فرويد، 2001، ص 13)

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

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

❖ **سمة القلق:** هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد (راتب، 1998، ص 157)

6 - دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة:

- يجب على المدرب أن يكون قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم فهي خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين:

ل نظرًا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم المناسبة فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.

ل يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظات لمظاهر القلق

ل عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى اللاعب أو أكثر، يجب إن يسعى لمعرفة الأسباب بجمع الحالات الوافية عن حالة الرياضي في ممارسة اللعبة.

ل يجب على المدرب أن يعقد جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ويعرفهم بان حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة (فارق السيد عثمان، 2001، ص18)

ل يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة.

ل يجب تركيز المدرب على أهمية المباراة أو منافسة رياضية يشارك فيها الرياضي، بحيث الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات.

ل يجب على المدرب إن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد للتعامل مع اللاعبين نظرا لان كل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع اللاعبين.

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

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

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

() الاهتمام والحرص على الزائد على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين (إخلاص عبد الحفيظ، 2001، ص 149) .

نظراً لأنه يتوقع زيادة القلق لدي الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها لذلك على المدرب استخدام مختلف الرسائل التي تساهم تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة من ذلك على سبيل المثال.

- التدرب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.

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

- استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة

المحور الثاني: المنافسة والأداء الرياضي

1- مفهوم المنافسة الرياضية:

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

علاف ستار (STAR) (1961) أنها: كل سلم لعب أو رياضة تستدعي صراعاً أو منافسة مع الذات

أو مع الآخرين (Altermein. 1983. p23)

في حين المنافسة الرياضية عند "كروش" هي: صراع بين الأفراد أو مجموعات الأفراد للوصول إلى

هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة (Altermein. 1983. p95)

ويعرف "مارتينز" المنافسة الرياضية على أساس أنها العملية التي تتضمن مقارنة أداء الرياضي طبقاً

لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل هذا الشخص يكون على وعي بمحاكاة المقارنة ويمكنه بتقييم عملية المقارنة.

أما "محمد حسن علاوي" يرى بأنه يمكن تعريف المنافسة الرياضية أنها موقف أو حديث رياضي

محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق مستوى الأداء الموضوعي

المتوقع من اللاعب (علاوي، 2002، ص 29)

2- أنواع المنافسات الرياضية:

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

➤ **المنافسة التحضيرية:** وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة تكتيكية للمنافسة وتحضير الرياضيين للمواجهة.

➤ **المنافسة المراقبة:** تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حالاتهم التحضيرية ودور المنافسات الرياضية.

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

➤ **المنافسات الرسمية:** حسب (PLAAMATOV) أن وظيفتها لن تكون فرصه الفوز أو نيل المرتبة المشرفة وان المنافسات تشكل عنصرا لا بد يل لها بالنسبة إلى الرياضيين ويجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة.

1. يجب اختيار المنافسات بإتقان من حيث أيامها ومستوى صعوبتها وتكون مكيمة في مرحلة تحضير الرياضيين.

2. لا يجب للرياضي المشاركة في المنافسة إلا إذا كان مهياً بدنيا تكتيكيا نفسيا للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المنافسة والمقابلة.

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

4. الصلة بين التدريب والمنافسة يجب أن تكون مخططة من جهة هذين الآخرين ليشمل نهاية المرحلة لتطوير التحضير (عادل، 1995، ص 67)

3- أشكال تقسيم المنافسة الرياضية:

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

(**التنافس الجماعي:** (فريق ضد فريق) وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسا وهو النجاح من تحقيق أهداف المشاركة، حيث تظهر قدرات ومهارات الأفراد معا لخدمة بعضهم البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعه، وغالبا ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق.

(**التنافس الفردي (لاعب ضد لاعب) :** وتلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب أو التساوي أو تلعب على منافسه وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه.

ج تنافس الفرد لنفسه: وهنا يكون الهدف تحقيق أفضل مستوى للاعب نفسه، مقارنة بكل من نفسه وقدراته، وتشتمل بجميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل، وبالرغم من إن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا أن كل لاعب في الفرق يحاول تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها فهو يحاول تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن.

4- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية:

لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيرهم من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء بالنسبة لطبيعة، سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع أو نشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة. لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة مثلا، : الفوز أو الهزيمة، بل يمتد إليه الجانب التربوي الذي يسهم في تأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية. ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات فيذكر "ماير" أن تلك الدراسات تكمن في ثلاث مجالات رئيسية هي:

ج أداء اللاعب في الموقف التنافسي

ج النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

ج عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

ويضيف "ماير" إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي من خلال زيادة الدافعة أن الأفراد سوف يبذلون جهدا اكبر وأداء أفضل وهذا ما يحدث في كثير من الأحوال (رمضان، 2008 ص 118) ومن بين أهم الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية النقاط التالية:

ج تحظى المنافسات الرياضية بكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية.

ج تتميز المنافسات الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى

بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل من نواحي سلوكية بصورة واضحة مباشرة.

ج تنفرد المنافسات الرياضية بحدوثها ف حضور جمهور غفير من المشاهدين. الأمر الذي لا يحدث

في كثير من جوانب الحياة اليومية، يختلف اثر الجمهور على الرياضي وفقا للسمات النفسية المميزة له.

ج تجري المنافسات الرياضية وفقا لوائح وقوانين محددة من طرف اتحاد اللعبة موضع المنافسة مما

يترتب عليه تحديد النواحي الفنية والتنظيمية لكل نشاط رياضي وكذا سلوك اللاعبين الذي يتماشى مع تلك الأمور.

ج تتطلب المنافسة الرياضية ضرورية تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة

تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في تطوير السمات النفسية والخلفية للرياضي.

ل يرى بعض الرياضيين أن التنافس الرياضي بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز مع الآخرين وتسجيل الأرقام ويتناسون إن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية من النواحي التي تسعى إليها المجتمعات ولكن ها ليست بطبيعة الحال هدفها الوحيد.

ل إن المنافسة الرياضية ماهي إلا نشاط يحاول الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية مثل: رفع شأن الفريق، سمعة النادي، الوطن إذ أن ذلك يعد من أهم القوى التي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية (رمضان، 2008، ص119).

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

ل ومن المعروف أن لكل لاعب مستوى معين من الاستثارة والتوتر سيساعده على إظهار أفضل أداء رياضي ويطلق على مستوى التوتر والاستثارة المناسبة لكل لاعب مصطلح المستوى الأمثل للتوتر والاستثارة فمستوى معين من الخوف والقلق لدى احد اللاعبين قد يساعده على أفضل أداء، بينما المستوى من الخوف والقلق قد يحول دون تحقيق أداء أفضل لدى لاعب آخر، وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي تزيد من حدة الانفعالات لدى اللاعب، ومن ثم قد تحيده على المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة، الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة (الدين، 2001، ص 215).

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

❖ **المنافسة السابقة:** يؤثر عدد ومستوى المنافسات السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسات اللاحقة فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قد عرضه للحالات التوتيرية غير مناسبة له.

❖ **الاستعداد للمنافسة:** إن الإحساس اللاعب بأنه قد اعد إعداد جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والنفسية والخطية يحميه من الخوف والقلق الزائد ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

❖ **مستوى المنافس:** كلما ارتفع مستوى المنافس أو إدراك اللاعب أن قدرات المنافس تغرق قدراته الشخصية يؤدي ذلك ارتفاع مستوى توتره اللاعب.

❖ **غموض المنافسة:** يؤدي عدم معرفة اللاعب لمستوى منافسه إلى المزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من توتره.

❖ **نظام المنافسة:** يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة الرياضية التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب بدورتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين. (الدين، 2001، ص 210)

❖ **ترتيب المنافسة:** تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور النهائي وكذلك منافسات الدور النهائي.

❖ **أهمية المنافسة:** تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسات الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية (الدين، 2001، ص 211)

5- مفهوم الأداء الرياضي:

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

ويعرف الدكتور " عصام عبد الخالق " انه إيصال الشيء إلى المرسل إليه: وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا.

وللأداء الرياضي مستويات منها:

(الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته)

(الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالعمل وطريقة أداءه، وليس ما يستطيع أداءه.

مفهوم الأداء: هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما:

- أولا: بمدى كفاءة الفرد بالقيام بعمله، أي واجباته ومسئوليته.

-ثانيا: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثرها على مستوى أداءه لعمله وأن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات عديدة بين مفاهيم عديدة كالقدرة، والاستعداد، الدافعية وأغلبها تشكل مفهوم الأداء (الطالب، 1983، ص 215. 214).

6- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء الرياضيين خلال المنافسة:

يعد الثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة من العوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في الانفعالات أثناء المنافسة
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.
- وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة في مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء من خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:
- الصفات العقلية ودرجة ثباتها التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية والمهارية في كافة الظروف التدريبية والتنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر على حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية
- المقدرة على تحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة ونحت الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (الصعوبات داخلية أو صعوبات خارجية) فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي على ارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تكييف كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقة النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحكم أو تماسك المدرب مما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة (راتب، 2000، ص 406)

7- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

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

➤ المكسب والأداء الجيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز. كذلك من أهميه تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم.

إضافة إلى ما سبق يجب عدم التركيز على المكسب بالرغم من انه شيء مستحب ولكنه يوجه التركيز أكثر نحو الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وهي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه الايجابي البناء وليس النقد البناء.

➤ **المكسب والأداء ضعيف:** عندما يكسب الفريق المبرة أو يحقق فوزا بالرغم من إن المستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا، فمن الأهمية أن يعرفه فراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس لنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكتفي الرياضيين أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهودهم وذلك يخالف الواقع.

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

➤ **الخسارة والأداء جيد:** تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، كيف يمكن للمدرب لتدعيم النواحي الايجابية للأداء وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق ؟

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

- 1) تقدير الجهد والأداء المتميز بالرغم من الخسارة.
- 2) الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء والجهد الجيد.
- 3) يمكن تقليل من أهمية النتائج لهذه المسابقة وذلك لتقليل الأثر السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

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

-وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة وإرجاء ذلك للتمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها بالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداءً حسناً. (راتب، علم النفس الرياضة (المفاهيم _ التطبيقات) ، 1998، ص405)

8- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري لدى الرياضي:

❖ **موقع المنافسة:** تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعاً لموقع المنافسة ومكانها فالمنافسة التي تقيس التدريب تختلف على المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد والمنافسة التي في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس.

❖ اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ المنافسة عن المناخ التدريب في انفعالات اللاعب تأثيراً سلبياً وهذا غالباً يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلاف واضحاً عن مناخها، وهذا أيضاً ما يمكن أن يصيب أي لاعب تغلب المناخ وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه. (الدين، 2001، ص 218، 217)

❖ اختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيراً واضحاً في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فلاعب الذي تعود التدريب على النجيل يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، واللاعب الذي تعود التدريب على البلاط يخاف من المنافسة التي على الباركي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصاً في الجمباز.

المحور الثالث كرة القدم

1- تعريف كرة القدم:

(**التعريف اللغوي:** كرة "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل كرة القدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالرقابي « Rugby » أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى « Soccer »

(**تعريف اصطلاحي:** هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها " رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع. (جميل، 1986، ص 52. 50)

2- تاريخ كرة القدم:

في العالم: فقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي قديمة التاريخ ظهرت من حوالي 5000 سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية، كما يرى البعض

الأخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة ويذكرون إن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز حسب المؤرخون تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى « Kemari » (سالم، 1988، ص 15) .

وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم قد تسمى الكالتشيو « Calcio » كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة بمناسبة عيد سان جون « Sanjon » . (الجواد، 1984، ص 15) .

كما ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو تشي " « Tsu-Shu » أي بمعنى ركل الكرة وكل ماعرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمتين كبيرين يزيد ارتفاعهما 30 قدم مكسورة بالجزائر المزركشة.

وبينهما شبكة الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقدار قدم واحد (سالم، 1988، ص 12)

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830.

على إن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى ((Soccer والثانية (Rugby) ، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبريدج، وفي عام 1862 أنشئت عشرة قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " وجاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور وكل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت باتحاد الكرة، وبدا الدوري باثني عشر فريقا وسنة بعدها أسست في الدنمارك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها خمس عشر فريقا.

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

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

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينيات والسبعينيات التي تغلب عليها الجانب الترويجي والاستعراضي، حيث إن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 إلى 1985 والتي شهدت نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء سمح للفريق الوطني بنيل

الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 وفي المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو 1980.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قممها في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، وتحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر (مجلة الوحدة الوطنية - عدد خاص -، 1982، ص 10).

3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأن لها تأثير مباشر من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي تنشأ فيها

في كرة القدم نميز المدارس التالية:

أ - مدرسو أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك) .

ب - المدرسة اللاتينية.

ج - مدرسة أمريكا الجنوبية (عيساوي، 1980، ص 72)

4- قوانين كرة القدم:

➤ القانون الأول: ملعب كرة القدم.

➤ - الأبعاد: يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط

المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية:

➤ - العرض: الحد الأدنى 64 م

الحد الأقصى 75 م

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44 م وطوله 7.032 م (الرابطة الوطنية لكرة القدم _ الدليل _، ص 19)

➤ القانون الثاني: الكرة.

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

456 غ ولا يقل عن 359 غ

➤ - القانون الثالث: عدد اللاعبين.

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

➤ القانون الرابع: الحكام

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

➤ القانون الخامس: مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان براءة من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباريات (خفي، 1987، ص 255)

➤ القانون السادس: منطقة المرمى.

عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 5. 50 م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

➤ القانون السابع: منطقة الجزاء.

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

➤ القانون الثامن: منطقة الركنية.

من قائم كل راية ركنية.

➤ القانون التاسع: المرمى

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية على مسافة 7. 32 م من بعضهما البعض ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2. 44 م (محمد. 1999. ص 267. 269)

➤ القانون العاشر: التسلل.

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

➤ القانون الحادي عشر: الأخطاء وسوء السلوك.

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

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة اخصم مثل محاولة عرقلته باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- الوثب على الخصب.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة اليد إلا حارس المرمى.

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (خلفي. 1987. ص 255)

➤ القانون الثاني عشر: الضربة الحرة.

حيث تنقسم إلى قسمين:

■ **مباشرة:** وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق الخصم مباشرة.

■ **غير المباشرة:** وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

➤ القانون الثالث عشر: الضربة الحرة.

تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون كل اللاعبين خارج منطقة الجزاء

➤ القانون الرابع عشر: رمية التماس

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

➤ القانون الخامس عشر: ضربة المرمى.

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

الفريق الخصم.

➤ القانون السادس عشر: التهديد.

يحسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها فوق خط المرمى بين القائمتين وتحن العارضة، الفريق الذي

يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزاً.

➤ القانون السابع عشر: الركلة الركنية.

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزاء الواقع بين القائمتين ويكون آخر من لعبها لاعب في

الفريق المدافع فإنه يقوم احد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة،

ثم تركل من هذا الموضع، يجوز تسجيل هدف مباشر من هذه الركلة يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم

الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل عن مسافة 915 م (محمد، 1999، صفحة 267. 306).

5- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في

الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخطئية،

النفسية البدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والإعدادات النفسية إيجابية

مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن أن نقيم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات فإن التحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (الجواد، 1984، صفحة 25. 27)

✓ الصفات البدنية:

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

✓ الصفات الفيزيولوجية:

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

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

ج) القابلية على الأداء بشدة عالية

ج) القابلية على أداء الركض السريع

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

إن الأساس في كرة القدم داخل في محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي. (المولى، 1999، ص 62)

✓ الصفات النفسية:

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

التركيز: "يعرف التركيز على انه تصنيف الانتباه وثبتيته على مثير معين، أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ويرى بعض ن مصطلح التركيز يجب إن يقتصر على المعنى التالي (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه) . (القيب. 1990. ص 384)

✓ **الانتباه:**

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

✓ **التصور العقلي:**

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

✓ **الثقة بالنفس:**

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (راتب، 2003، ص 117).

✓ **الاسترخاء:**

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر. (tham. 1991. P72)

خلاصة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم وليس هناك ما يستدعي الحديث فأصبحت الرياضة هي التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي تطورها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة والأکید أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ولهذا وجب الاهتمام به وتصويره في مختلف الجوانب المتعلقة باللعبة خاصة الجانب النفسي الذي غالبا ما يصنع الفارق في المنافسة هذا دفعنا إلى التصرف لموضوع انعكاس حالة القلق على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية والتنبيه بضرورة مراعاة إعداد اللاعبين نفسيا من قبل المدربين.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة والتعليق عليها

تمهيد:

يعتبر موضوع قلق المنافسة الرياضية من المواضيع التي أعيرت اهتماما واسعا من قبل المختصين لما يكتسبه الجانب النفسي من أهمية كبيرة في التدريب والمنافسة لدى الممارسين ولهذا في هذا الفصل سنعرض بعض الدراسات المرتبطة والمرتبطة والتي لها علاقة ببحثنا.

1. الدراسات العربية:

الدراسة الأولى: دراسة خالدة إبراهيم أحمد 1984

أجريت هذه الدراسة في جامعه بغداد بكلية التربية الرياضية وقد هدفت الدراسة على التعرف على عامل القلق وأثره على الانجاز، ومعرفة أسباب القلق لدى لاعبي كرة السلة، وافترضت الباحثة ما يلي:

- 1) لعامل القلق أثر سلبي على لاعبي كرة السلة
- 2) معرفة أسباب القلق تساعد على وضع الحلول المساعدة على تقليل أثره وتألفت عينه البحث من 96 لاعب من ضمن 08 أندية في محافظة بغداد.

ومن النتائج التي تم التوصل إليها ما يلي:

- 1) لعامل القلق اثر سلبي على أداء اللاعبين.
- 2) للبرنامج العلاجي تأثير كبير في رفع إنجاز اللاعبين.
- 3) وجود فروق بين النتائج القبلية والبعديّة للانجاز (خالدة، 1984)

الدراسة الثانية: دراسة حسن العبيدي، علي التركي 1988

قلق سمة لدى لاعبي درجة الأولى لكرة القدم وعلاقته بمستوى أدائهم:

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين قلق سمة ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم وتكونت العينة من 26 لاعب موزعين على 08 أندية للدرجة الأولى واستخدم الباحث مقياس سمة القلق الذي يتكون من 15 عبارة وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سببية بين مستوى سمة القلق ومستوى أداء اللاعبين في كرة القدم لأندية درجة الأولى ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي لاعبين ذوي القلق العادي، واللاعبين ذوي القلق الواطئ (حسن العبيدي، علي تركي، 1988)

الدراسة الثالثة: أطروحة دكتوراه مزروع السعيد تحت عنوان: الاحتراف الرياضي وعلاقته بالقلق التنافسي لدى لاعبي كرة القدم 2012/2011

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية الاحتراف الرياضي وعلاقته بالقلق التنافسي على مستوى لاعبي كرة القدم للقسم الوطني الأول وكذا لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، ودرجة الاحتراف الرياضي على اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية، وكذا التعرف على الطرق الكفيلة لتحضير اللاعبين ذو المستوى

العالي للمنافسات الرياضية من الناحية النفسية حتى نجعل اللاعب في حالة هادئة ذو تركيز جيد بعيد عن الانفعالات والوتر النفسي والتحكم في أعصابه خاصة ظاهرة اللقلق لدى اللاعبين وشحن بطاريتهم لخوض المنافسات الرسمية دون أي ارتباك.

- تبيان أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم التي هي من أهم الضروريات في عملية التدريب والمنافسة لمراحل النمو خلال فترات التدريب.

- تبيان أهمية الاحتراف الرياضي في التقليل أو الرفع من الضغوطات النفسية للاعبين.

تبيان أثر القلق التنافسي في جعل اللاعب المحترف يقدم مردود أفضل خلال المنافسة الرياضية.

الدراسة الرابعة: أطروحة دكتوراه: بزيو سليم تحت عنوان: الإعداد الرياضي وظاهرة القلق التنافسي لدى لاعبي النخبة في كرة الطاولة 2011/2012

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على:

- أهمية الإعداد النفسي وانعكاساته على ظهور حالة القلق في الأداء التنافسي.

- مستويات حالة القلق في الأداء التنافسي عند لاعبي النخبة لكرة الطاولة.

- مدى مقدرة المدرب في القيام بالإعداد النفسي للاعبين.

- أثر الإعداد النفسي في إعداد الرياضيين لخوض غمار المنافسة.

- خدمة الرياضة وتعميم الفائدة في البحث العلمي.

2- الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى: "سكوت " و" ويلسون" 1994

قام كل منهما دراسة هدفت إلى التعرف على درجة القلق لعينة مكونة من 36 لاعبا من الأطفال وطبق الباحثان النهج الوصفي مستخدمين مقياس حالة القلق وسمة القلق لسيلبيرجر، وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى القلق عند الأطفال في المباريات الصعبة مقارنة مع المباريات السهلة.

الدراسة الثانية: برسلروبيير 1992:

بعنوان التعرف على القلق التنافسي ومصادر القلق بين لاعبي ألعاب القوى وكرة القدم في مدارس الثانوية، واستخدم الباحثان اختبار القلق التنافسي للرياضيين وذلك للتعرف على العلاقة بين المصادر المعروفة للتكيف مع القلق التنافسي، وتظهر أهمية هذه الدراسة بصفة خاصة في معرفة الارتباط بين مصادر التكيف والقلق للاعبين ألعاب القوى وكرة القدم، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات

التي تحققت في الاختبارين تحليل الانحدار وهما (الثقة والقبول) كانت عوامل لها قيمة تنبؤية لخاصية القلق التنافسي.

الدراسة الثالثة: دراسة بارفت وهاردي 1993:

والتي هدفت إلى معرفة تأثير حالة القلق التنافسي في مجال الذاكرة ومهام الذاكرة ومهام متابعة المرتدة من اللوحة بين لاعبي كرة السلة وكانت نواحي الأداء تتمثل في عمل متعلق بالذاكرة قصيرة المدى والخاصة بنقل المعلومات بمهارة.

3 - تحليل ومناقشة الدراسات السابقة:

يتضح لنا من العرض السابق للدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة باهتمامات الدراسات الحالية انها تميزت بما يلي:

1. اهتم عدد من الدراسات بدراسة حالة القلق منافسة الرياضية ومصادرها ومستوياته وعلاقته بالأداء
2. تعدد البيئات التي أجريت فيها الدراسات فمنها العربية والأجنبية.
3. تنوعت بين الدراسات الحديثة والقديمة وقد تم الاستفادة في الدراسات السابقة:
 - N تحديد مشكلة الدراسة.
 - N صياغة تساؤل الدراسة
 - N تحديد المعالجات الإحصائية
 - N ساعدتنا هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية والاسترشاد بها في مناقشة هذه النتائج

التشابه:

- N تناولها حالة قلق المنافسة الرياضية
- N استخدم المهج الوصفي

الاختلاف:

- N كان الاختلاف في الأداة البحثية.

خلاصة:

نستنتج أن القلق من اكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، والذي يترك اثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث انه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمت في هذا الفصل بإبراز أنواع وأعراض ومستويات القلق.

كما وضحت فيه أيضا علاقة التحضير النفسي بالمردود الرياضي الذي يبين أن القلق عنصرا لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج ايجابية في المباريات، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

وعندما يتعلق القلق بالاستثارة، فان زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى ارتباك الأداء الرياضي وإعاقته، كما أن انخفاض المستوى المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة ف مواجهة الموقف، وفي كلتا الحالتين (ارتفاع وانخفاض القلق) عن القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا في الموقف الرياضي التنافسي.

وإذا كان مقدار القلق مناسباً لنوع التهديد الذي يواجهه أو يتوقعه الرياضي، كان ذلك مناسباً لإصدار السلوك المطلوب دون غيره، ويستطيع به الرياضي مواجهة الموقف المهدد له والتغلب على التهديد وهنا يكون القلق.

الجانب التطبيقي

الدراسات الميدانية للبحث

الفصل الثاني

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية، حتى تعطيه منهجية علمية حيث أن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف عن الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. (ريك، 1998، 231)

وبهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري تناولنا في هذا الفصل الدراسة الأساسية من حيث المنهج العلمي المستخدم في الدراسة كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث العينة التي قمنا باختبارها والطريقة التي اعتمدنا في تحديد حجم العينة وقمنا بتحديد مجالات البحث واختيار الأداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا إلى الشروط العلمية التي يجب أن تتوفر في أداة البحث من صدق وثبات وموضوعية كما وبيين كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث قمنا بدراسة استطلاعية لبعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم عين الدفلى قصد الاطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض المدربين، وذلك من أجل التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة.

الدراسة الأساسية:**2- المنهج العلمي المتبع:**

انواع مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية لاختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج: "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة فموضوع بحثنا يتمثل في "انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم".

واعتمدنا على المنهج الوصفي كونه يناسب دراسة بحثنا، الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية (جمع المادة العلمية من عينة البحث).

والمنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وإخضاعها للدراسة. (طاهير، 2003، صفحة 18).

3- متغيرات البحث:

بناءً على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

المتغير المستقل: وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.

وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: **القلق**.

المتغير التابع: يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير

قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل سنظهر على المتغير التابع.

وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: **أداء لاعبي كرة القدم**.

4- مجتمع البحث:

هو جميع أفراد المجتمع الأصلي والمكون من أندية الرابطة الولائية لكرة القدم لعين الدفلى والبالغ عددها 14 فريقا صنف أكابر (لاعبيين ومدربين).

5- عينة البحث وكيفية اختيارها:

حرصا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة قصدية بسيطة للاعبين دون قيود أو خصائص ويمكن تعريف هذه العينة كما يلي: هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين "وهي ذلك النوع الذي يعطي احتمالات متساوية ومتكافئة للاختيار عن كل وحدة من المجتمع الأصلي. (الرشيدي، 2000، صفحة 20)

وتتمثل هذه العينة في لاعبي ثلاث فرق من الرابطة الولائية لكرة القدم لعين الدفلى القسم الشرقي أي بنسبة 25 % وتم اختيار هذه الفرق عن طريق اختيار الفرق القريبة التي يمكن الانتقال إليها، أما بالنسبة إلى عينة المدربين فتم اختيارها بطريقة قصدية.

والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة اللاعبين على الأندية الثلاثة:

الرقم	الفريق	عدد اللاعبين
01	اتحاد الرياضي خميس مليانة	22
02	سريع مليانة	20
03	اتحاد الرياضي جليدة	18
	المجموع	60

6- مجالات البحث:

المجال البشري: يتمثل في لاعبي ومدربي أندية الرابطة الولائية لكرة القدم عين الدفلى وكان عددهم 60 لاعب من المجتمع الأصلي الذي بلغ 308 لاعب بالإضافة إلى 13 مدرب من أصل 14 فريق لأندية الرابطة الولائية قسم الشرفي لولاية عين الدفلى.

المجال المكاني: وقد قسم إلى جانبين وهما:

الجانب النظري: لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مكتبة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومكتبات أخرى).

الجانب التطبيقي: تم توزيع الاستبيان على بعض لاعبي ومدربي أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بعين الدفلى.

المجال الزمني: قد قسم إلى جانبين وهما:

الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداءً من شهر جانفي إلى غاية نهاية شهر مارس.

الجانب التطبيقي: أما الجانب التطبيقي فقد دام شهرين (أفريل، ماي) وفي هذه المدة قمنا بتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

7- الأدوات المستعملة في البحث:

7-1- الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساساً على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلّم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

كما يعرف على أنه (وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف، حتى من إجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة وأيضاً في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبياً. (شليبي، 1992، صفحة 25)

فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها، حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية:

صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.

ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.

احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة بنعم أو لا.

7-2- أشكال الاستبيان:

الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً وغالباً ما تكون ب نعم أو لا.

الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.

الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.

الأسئلة النصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين، النصف الأول يكون مغلقاً أي الإجابة عليه مقيدة والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء برأيهم الخاص.

وجاء الاستبيان إجرائياً كما يلي:

استبيان خاص باللاعبين: ويضم سؤال (18) سؤالاً موزعة على ثلاث محاور وكل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة.

المحور الأول: من السؤال رقم (01) ← إلى السؤال رقم (06)

المحور الثاني: من السؤال رقم (07) ← إلى السؤال رقم (12)

المحور الثالث: من السؤال رقم (13) ← إلى السؤال رقم (18)

استبيان خاص بالمدرّبين: ويضم 18 سؤالاً موزعة على ثلاث محاور وكل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة

المحور الأول: من السؤال رقم 19 إلى السؤال رقم 24

المحور الثاني: من السؤال رقم 25 إلى السؤال رقم 30

المحور الثالث: من السؤال رقم 31 إلى السؤال رقم 36

7-3- أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه على بعض الأساتذة بغرض المعاينة والموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه بطريقة مباشرة أي منا إلى اللاعبين.

8- الأسس العلمية للأداء (سيكومترية الأداة):

صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه شروط تحديد صلاحية الاختبار. (راتب، 1999، صفحة 224)

ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما اعد لقياسه. (خفاجة، 2002، صفحة 167)

للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض استمارة الاستبيان الخاص بالمدرّبين واللاعبين على أربعة أساتذة محكمين مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيمه وذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات بالمحاور، وكذا المحاور بالفرضيات وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث المنهجية وهو ما أسفرت عنه من جانب صدق الاستبيان.

9- الوسائل الإحصائية:

بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالمدرسين واللاعبين، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث تتم في هذه العملية بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية. (وآخرون، 2006، صفحة 68)

9-1- الطريقة الثلاثية:

بغرض الخروج بنتائج موثوق بها علمياً، استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا لكون الإحصاء هو الأداة والوسيلة الحقيقية التي نعالج بها النتائج واعتمدنا على استخراج النسبة المئوية باستخدام الطريقة التالية (القاعدة الثلاثية):

$$\frac{\text{ت} \times \%}{\text{ع}} = \left\{ \begin{array}{l} \text{ع} \leftarrow \%100 \\ \text{ت} \leftarrow \text{س} \end{array} \right.$$

حيث أن:

ع: يمثل عدد أفراد العينة.

ت: يمثل عدد التكرارات.

س: يمثل النسبة المئوية.

$$\frac{\text{النسبة المئوية} \% \times \text{التكرارات}}{\text{الأفراد عدد}} = \text{النسبة المئوية} \%$$

2- اختبار كا²:

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب كا² بعد ذلك نجد كا² المجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات، الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها. (وآخرون، 2006، صفحة 212)

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع التكرارات المشاهدة} \times \text{التكرارات المتوقعة}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

9-2- اختبار كا²:

يتكون هذا القانون من:

- ❖ التكرارات المشاهدة وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.
- ❖ التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).

جدول كا² يحتوي هذا الجدول على:

← كا² المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع كا² المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.

← درجة الحرية: وقانونها هو [ن-1]، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها واغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01

الاستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج كا² المحسوبة نقوم بمقارنتها ب كا² المجدولة فإذا:

- كانت كا² المحسوبة اكبر من كا² المجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة H1 التي تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.
- وإذا كانت كا² المحسوبة أقل من كا² المجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H0 التي تقول بأنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

خلاصة:

إن ما جاء في هذا الفصل يعتبر من الخطوات الضرورية والتي يجب أن يتقيد بها كل باحث لكي تكون دراسته أكثر دقة وتمتاز بمنهجية متكاملة ويتحرى الطريقة العلمية في البحث حتى يكون عمله أكثر مصداقية ومطابقا للواقع.

حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم بها دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات...الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل الثالث

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيرا ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية.

أن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقا، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

3-1 عرض وتحليل النتائج :

3-1-1 عرض وتحليل الاستبيان الخاص باللاعبين:

السؤال (01): هل ترى أن رفع المعنويات من طرف المدرب قبل المباراة يقلل من حدة قلقك؟

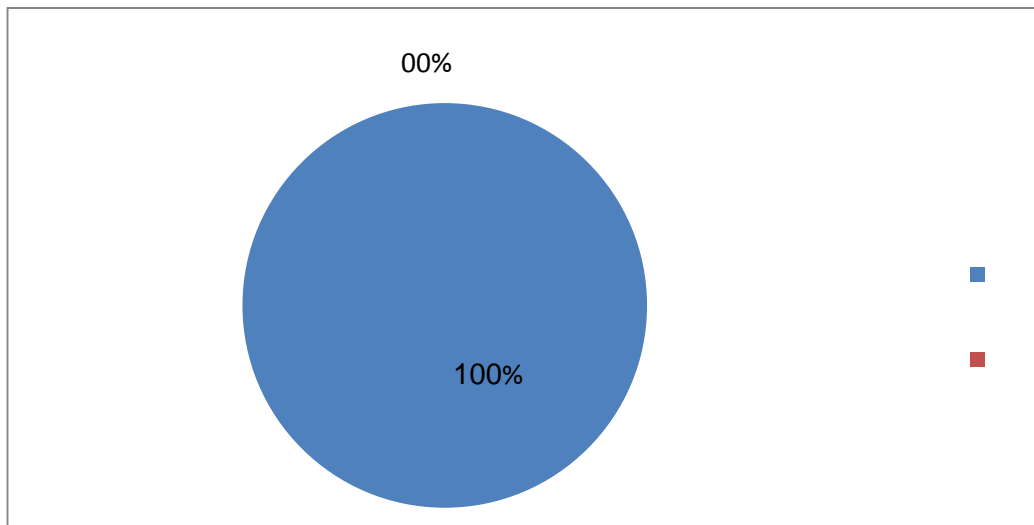
الغرض منه: معرفة إذا كان رفع المعنويات من طرف المدرب قبل المباراة يقلل من حدة قلق اللاعب؛

الجدول رقم (02): يبين ما إذا كان رفع المعنويات من طرف المدرب قبل المباراة يقلل من حدة قلق

اللاعبين

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	60	100%	60	3.84	0.05	01	دالة
لا	00	00%					
المجموع	60	100%					

شكل رقم (01): يبين تمثيلا لنسب الجدول (02)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون أن رفع المعنويات من طرف المدرب قبل المباراة يقلل من حدة قلقهم، ويتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج من خلال الجدول أن رفع المعنويات اللاعب من طرف المدرب يقلل من حدة قلقهم.

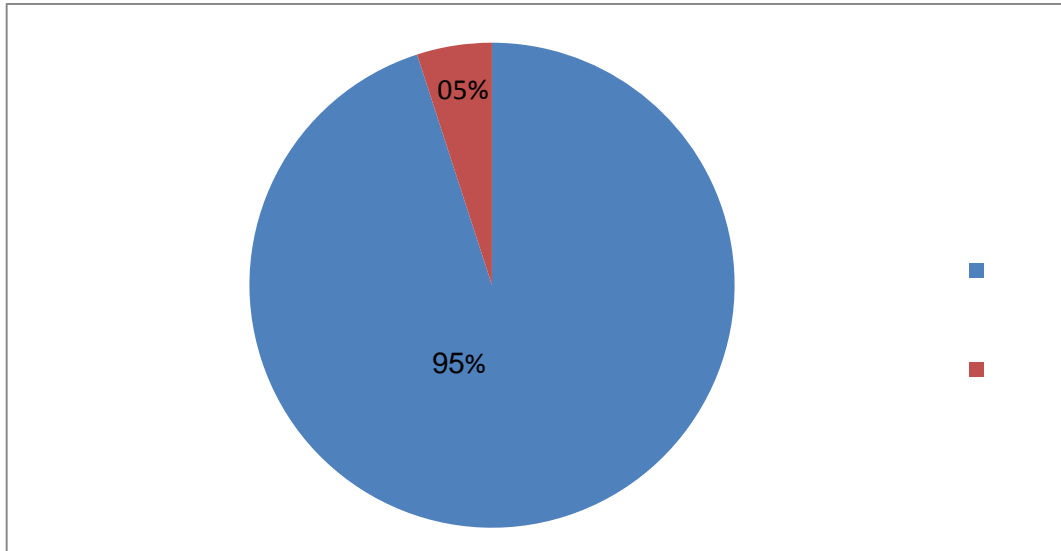
السؤال (02): هل تتلقون النصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية؟

الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يقوم بدوره الإرشادي أثناء الحصص التدريبية.

الجدول رقم (03): يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصص التدريبية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	57	95%	48.6	3.84	0.05	01	دالة
لا	03	05%					
المجموع	60	100%					

شكل رقم (02): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (03)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (03) يتضح لنا أن نسبة كبيرة جداً من اللاعبين والمقدرة ب 95% يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية أما النسبة المتبقية والمقدرة ب 5% من اللاعبين لا

يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية، وبتطبيق اختبار χ^2 نجد المحسوبة اكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية.

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

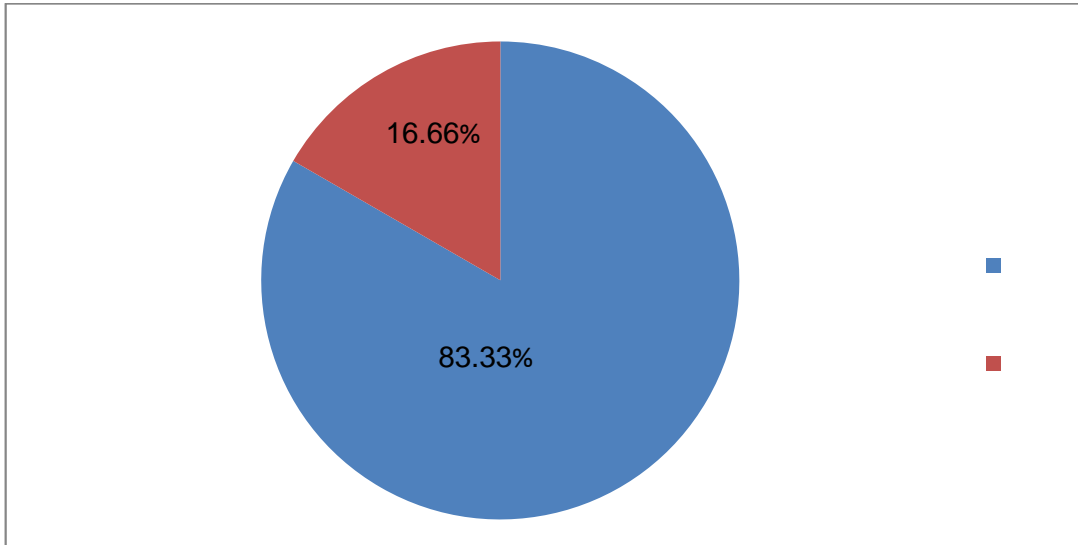
السؤال (03): هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

الغرض منه: معرفة دور نصائح المدرب في إقبال اللاعبين على التدريب.

الجدول رقم (04): يبين معرفة ما إذا كان نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	50	83.33%	26.67	3.84	0.05	01	دالة
لا	10	16.66%					
المجموع	60	100%					

شكل رقم (03): يبين تمثيلا لنسب الجدول (04)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (04): يتضح أن نسبة 83.33% من اللاعبين أكدوا لنا أن نصائح المدرب تحفزهم أكثر على التدريب، في حين أن نسبة 16.66% من اللاعبين فلا يرون لنصائح المدرب اثر في إقبالهم على التدريب، وبتطبيق χ^2 نجد أن χ^2 المحسوبة اكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب وهذا يدل على دور المدرب في توجيه اللاعبين.

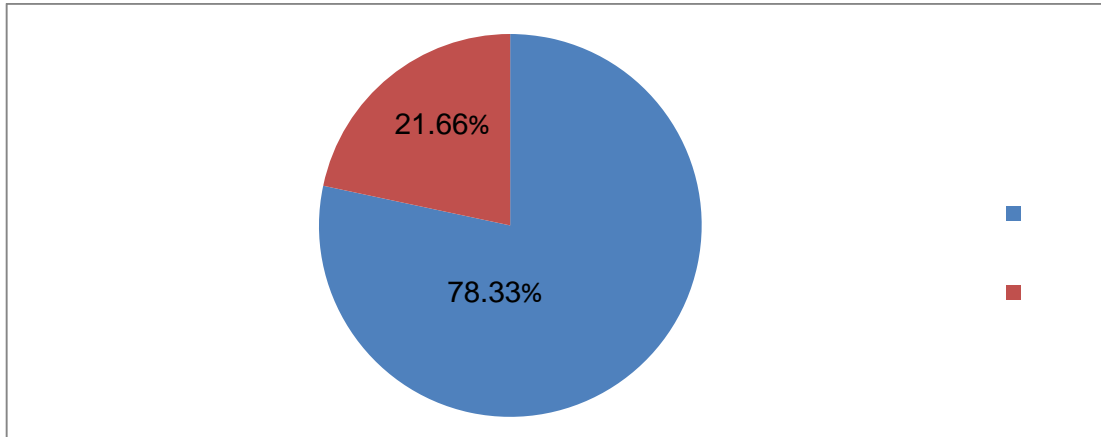
السؤال (04): هل هناك تنوع في الحصص التدريبية من طرف المدرب؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت هناك تنوع في الحصص التدريبية.

الجدول رقم (05): يبين مدى التنوع في الحصص التدريبية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	47	%78.33	19.26	3.84	0.05	01	دالة إحصائياً
لا	13	%21.66					
المجموع	60	%100					

شكل رقم (04): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (05)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (05) يتضح لنا أن نسبة 76.33% من اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 21.66% من اللاعبين فأكدوا لنا أنهم لا يتمتعون بتنوع في الحصص التدريبية، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.

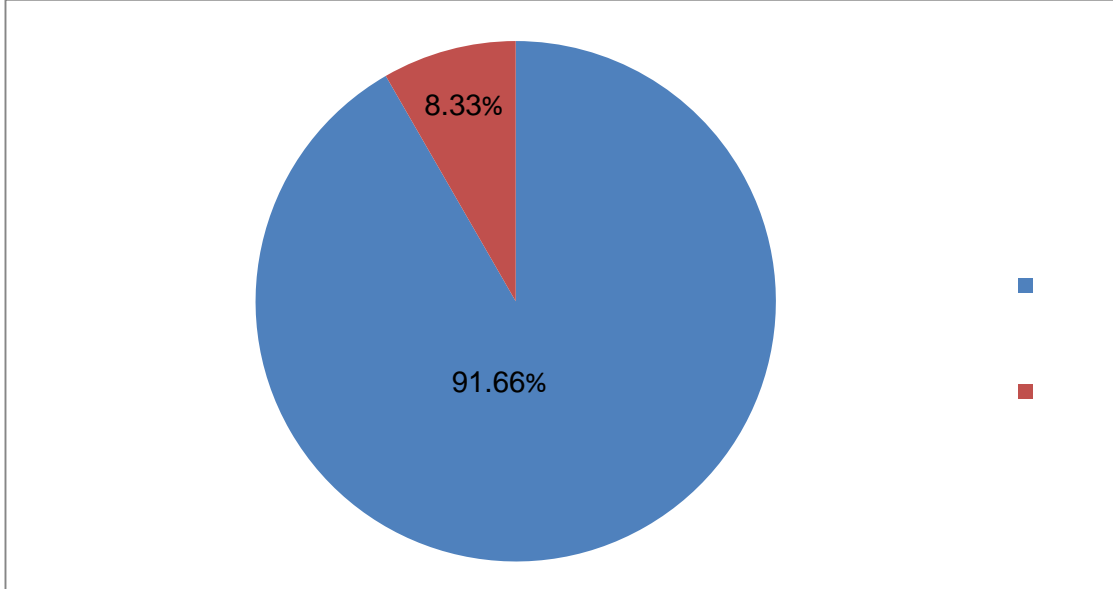
السؤال (05): هل يهتم المدرب بالتحضير النفسي للاعبين؟

الغرض منه: إدراك مدى اهتمام المدرب بالتحضير النفسي للاعبين.

الجدول رقم (06): يوضح مدى اهتمام المدرب بالتحضير النفسي للاعبين

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	55	%91.66	41.66	3.84	0.05	01	دالة
لا	05	%08.33					
المجموع	60	%100					

شكل رقم (05): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (06)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (06) يتضح لنا أن نسبة 91.66% من اللاعبين يقرون بأن المدربين يهتمون بالتحضير النفسي الموجه للاعبين، بينما يرى نسبة 8.33% من اللاعبين عكس ذلك، وبتطبيق كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج من خلال الجدول أن للتحضير النفسي من طرف المدرب أهمية بالغة في تحفيز وتشجيع اللاعبين لتحسين مردودهم وتحقيق نتائج جيدة.

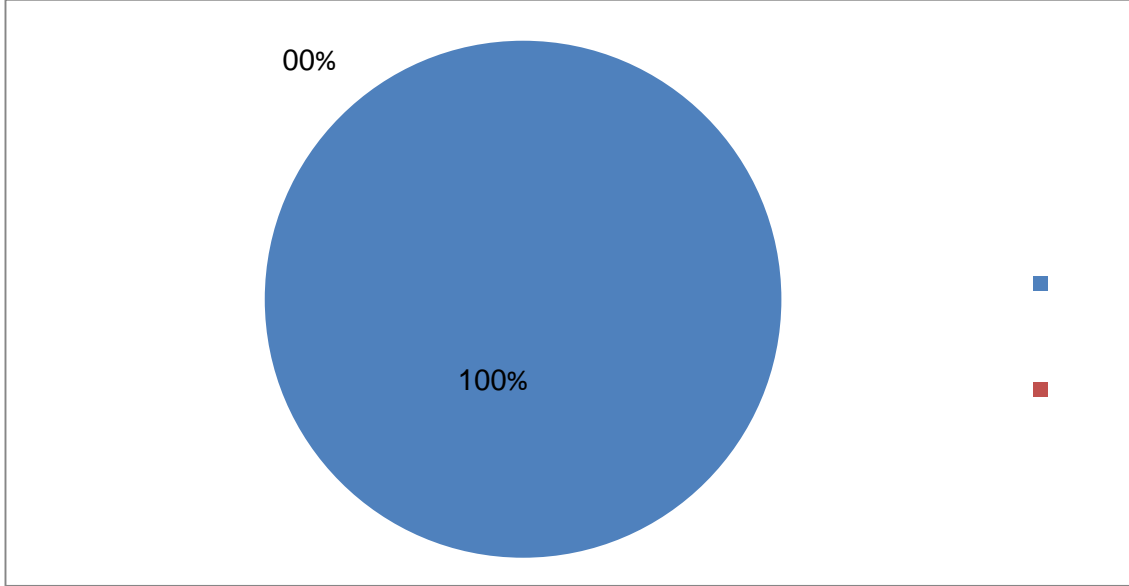
السؤال (06): هل ترى أن التحفيز المعنوي للمدرب يشعرك بالثقة في نفسك؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان التحفيز المعنوي للمدرب يعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم.

الجدول رقم (07): يبين ما إذا كان التحفيز المعنوي للمدرب يعزز من ثقة اللاعبين بأنفسهم.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	13	%100	60	3.84	0.05	01	دالة
لا	00	%00					
المجموع	13	%100					

شكل رقم (06): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (07)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين يرون أن التحفيز المعنوي من طرف المدرب يعزز ثقتهم بأنفسهم، وتطبيق اختبار χ^2 نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن التحفيز المعنوية من طرف المدربين يساهم في تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم هذا ما ينعكس إيجاباً على مردودهم.

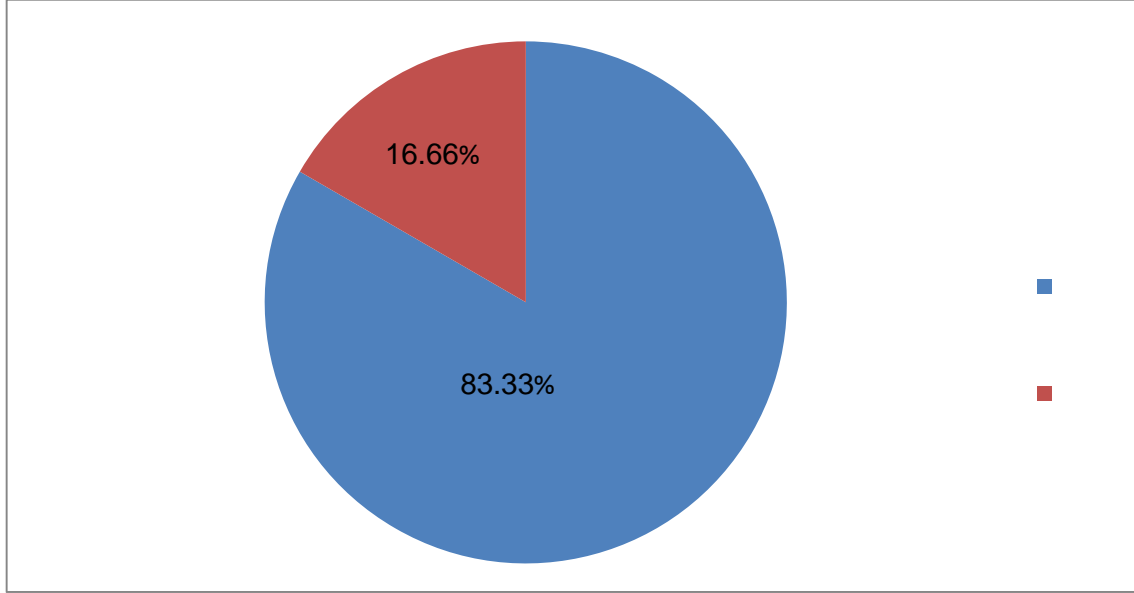
السؤال (07): قبل دخولك المنافسة أو المباراة هل تشعر بالقلق؟

الغرض منه: هو معرفة إذا كان اللاعب يشعر بالقلق قبل دخوله المباراة.

الجدول رقم (08): يوضح إذا كان اللاعب يشعر بالقلق قبل المباراة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	50	83.33%	26.66	3.84	0.05	01	دالة
لا	10	16.66%					
المجموع	60	100%					

شكل رقم (07): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (08)



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ في الجدول (08) أعلاه أن نسبة 83.33% من اللاعبين يشعرون بالقلق قبل دخولهم المنافسة أو المباراة، وفي حين أن 16.66% من اللاعبين لا يشعرون بالقلق قبل دخولهم المنافسة أو المباراة، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من المجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم اللاعبين يشعرون بالقلق قبل دخولهم المنافسة أو المباراة وهذا يؤدي إلى انخفاض مستوى أدائهم.

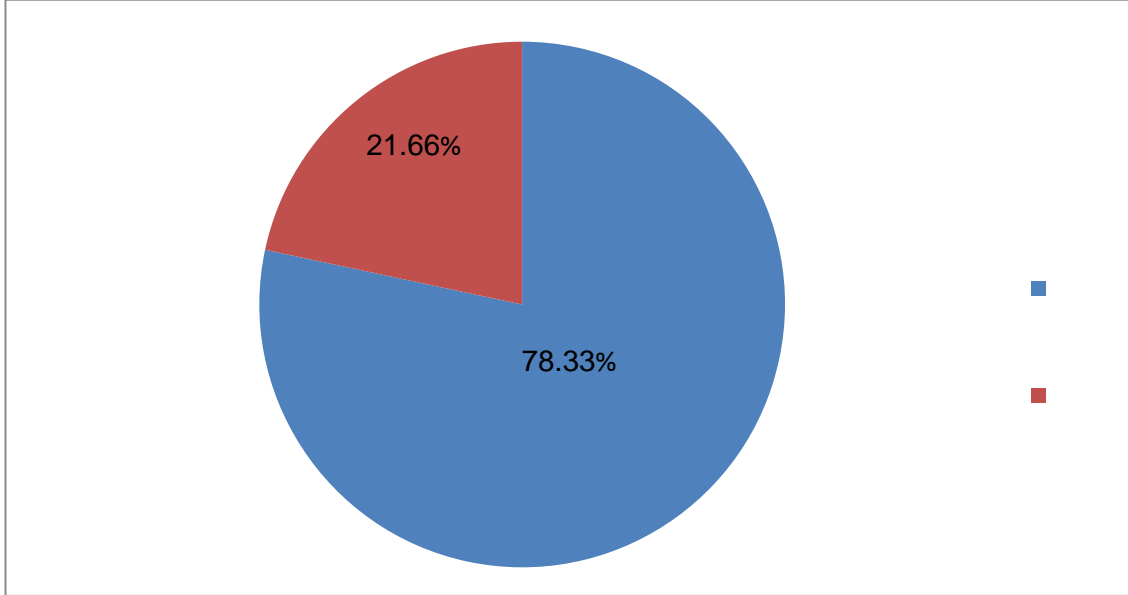
السؤال (08): هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير المنافسة الهامة على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.

الجدول رقم (09): يبين ما إذا كان اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	47	78.33%	19.26	3.84	0.05	01	دالة
لا	13	21.66%					
المجموع	60	100%					

شكل رقم (08): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (09)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 78.33% من اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة، أما نسبة 21.66% لا يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية.

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

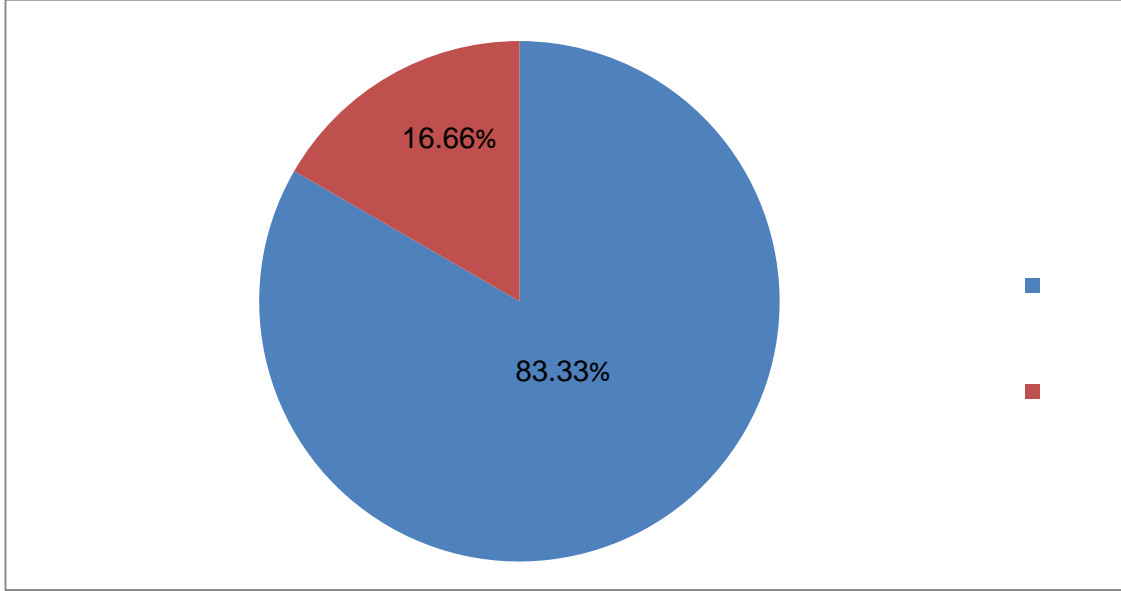
السؤال (09): هل تساهم نتيجة المباراة في زيادة درجة القلق؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت نتيجة المباراة تساهم في الزيادة من حدة القلق لدى اللاعبين.

الجدول رقم (10): يوضح نسب زيادة درجة القلق لدى اللاعبين حسب نتيجة المباراة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	50	83.33%	26.66	3.84	0.05	01	دالة
لا	10	16.66%					
المجموع	60	100%					

شكل رقم (09): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (10)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (10) نلاحظ أن نسبة 83.33% من اللاعبين أجابوا بنعم أي أن نتيجة المباراة تساهم في الزيادة من حدة القلق لديهم بينما يرى نسبة 16.66% من اللاعبين أن نتيجة المباراة لا تزيد من حدة القلق لديهم، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن نتيجة المباراة تعتبر عامل ضغط لدى اللاعب وتزيد من حدة القلق لديه وهذا يؤدي إلى عدم إعطاء كل ما لديه.

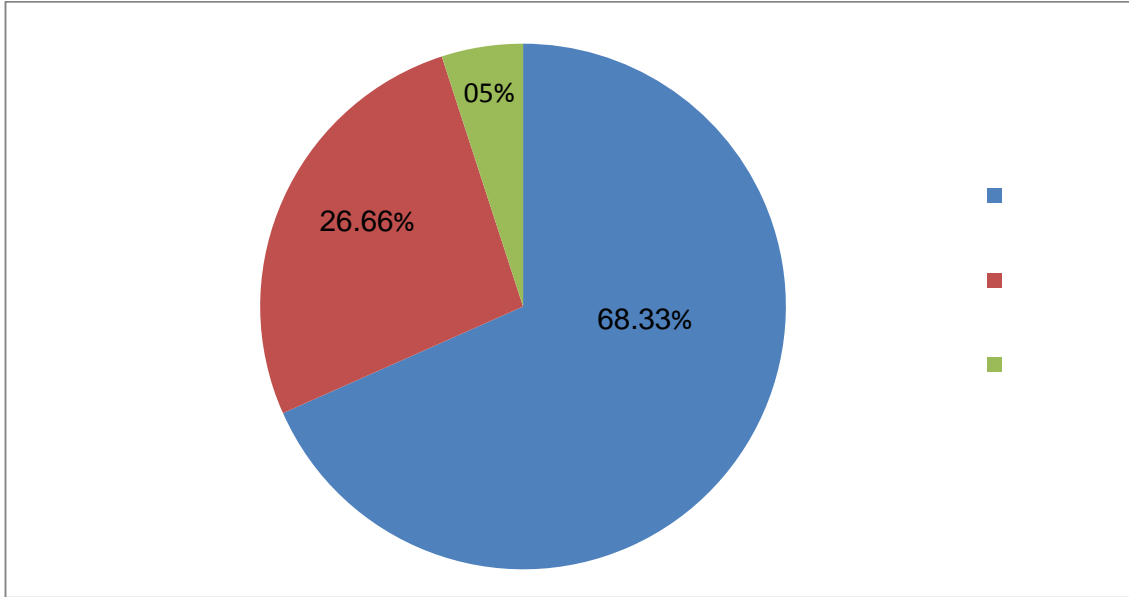
السؤال (10): كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة (نهائي، نصف نهائي، دربي)؟

الغرض منه: معرفة نفسية اللاعب في المباريات الهامة.

الجدول رقم (11): يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
حماس	41	68.33%	37.3	5.99	0.05	01	دالة
قلق	16	26.66%					
خوف	03	05%					
المجموع	60	100%					

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



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 68.33% من اللاعبين يشعرون عند حضورهم للمباريات الهامة بالحماس أما نسبة 26.33% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق ونسبة 05% أكدوا على شعورهم بالخوف، وبتطبيق اختبار χ^2 نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن المباريات تزيد من حماس اللاعبين لان المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات ترتبط بالنتيجة.

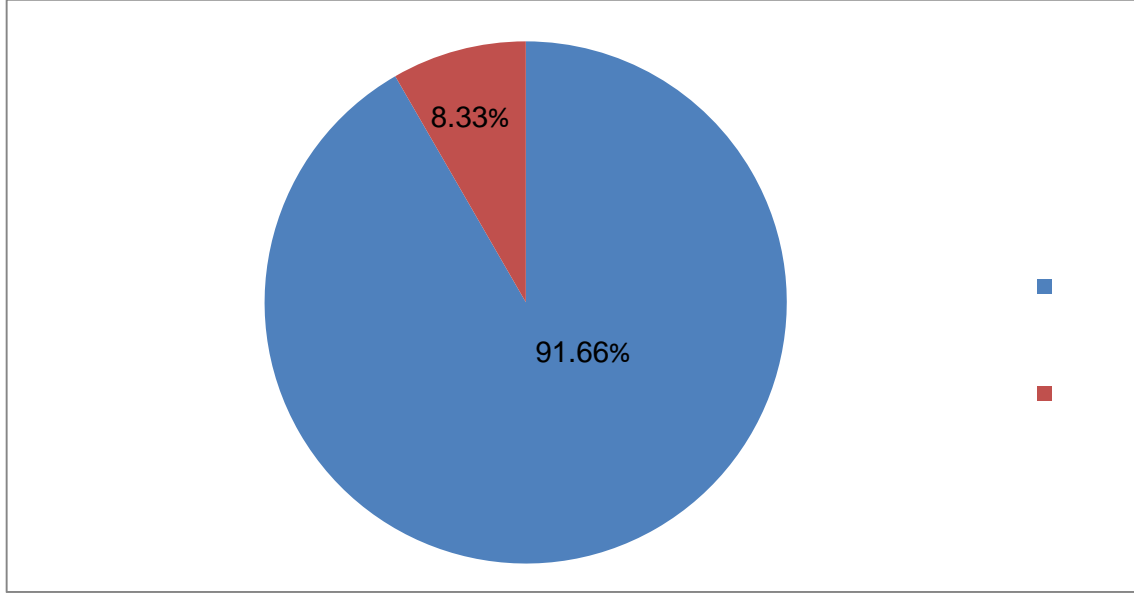
السؤال (11): هل ترتبك عند لعب مباراة مهمة للفريق؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبين يشعرون بالارتباك عند لعب مباريات مهمة.

الجدول رقم (12): يبين ما إذا كان اللاعبين يشعرون بالارتباك عند لعب مباريات هامة للفريق.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	55	91.66%	41.66	3.84	0.05	01	دالة
لا	05	8.33%					
المجموع	60	100%					

شكل رقم (11): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (12)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 91.66% من اللاعبين يشعرون بالارتباك عند لعبهم لمباريات مصيرية للفريق ونسبة 8.33% من اللاعبين أكدوا أنهم لا يشعرون بالارتباك، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن لأهمية المباريات انعكاس سلبي على نفسية اللاعبين.

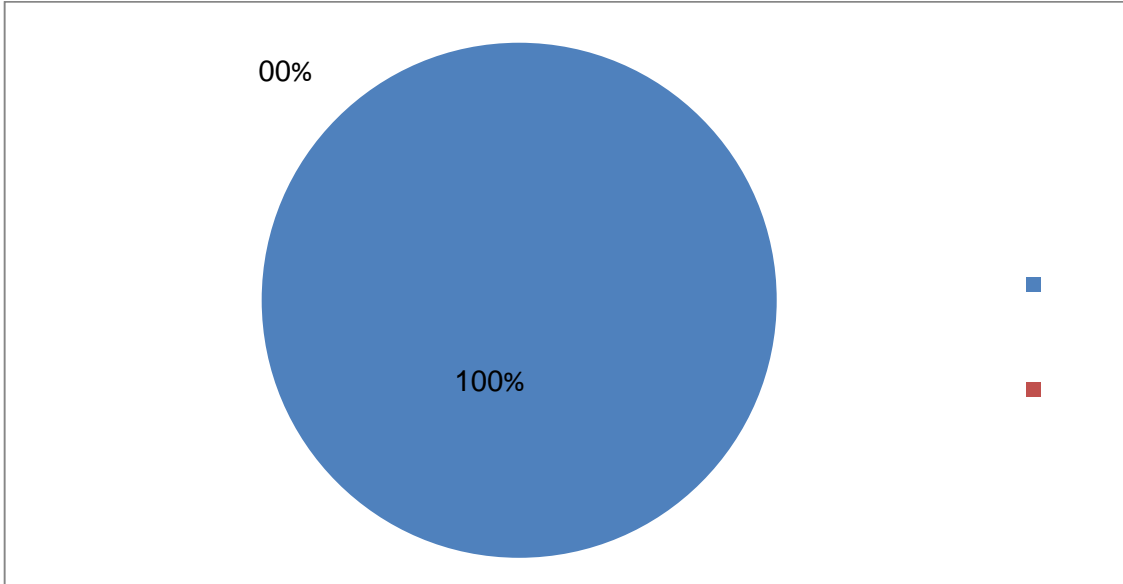
السؤال (12): هل الخوف من الخسارة ينعكس سلبي على أدائك؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان خوف اللاعبين من الخسارة ينعكس سلبي على أدائهم.

الجدول رقم (13): يبين ما إذا كان اللاعبين من الخسارة ينعكس سلبي على أدائهم.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	60	%100	60	3.84	0.05	01	دالة
لا	00	%00					
المجموع	60	%100					

شكل رقم (12): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (13)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) نلاحظ أن كل اللاعبين أكدوا أن الخوف من الخسارة ينعكس سلباً على أدائهم بنسبة 100%.
 وبتطبيق اختبار كا² نجد أن اختبار كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن خوف اللاعبين من الخسارة ينعكس سلباً على مردودهم الفردي والجماعي للفريق.

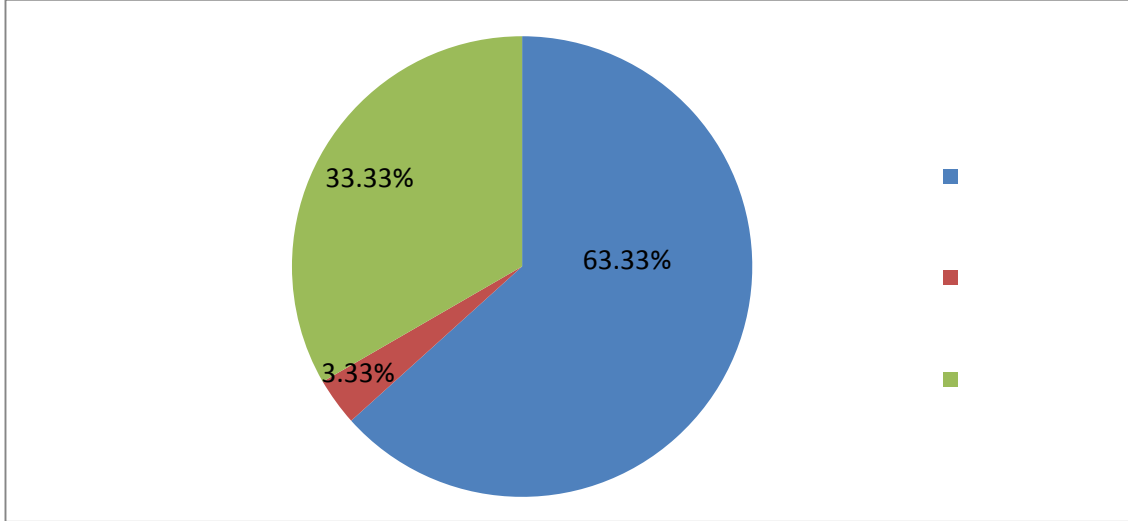
السؤال (13): هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

الغرض منه: معرفة نفسية اللاعب في ظل وجود الجمهور أثناء المنافسة.

الجدول رقم (14): يبين مدى حب اللاعبين للعب في ظل وجود الجمهور.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	38	95%	32.4	5.99	0.05	01	دالة
لا	02	05%					
حسب المنافسة	20	33.33%					
المجموع	60	100%					

شكل رقم (13): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (14)



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة 63.33% من اللاعبين أجابوا بنعم حول حبهم للعب في وجود الجمهور أما نسبة 33.33% من اللاعبين أجابوا بحبهم للعب بوجود الجمهور يكون على حسب المنافسة، أما نسبة 3.33% أجابوا بأنهم لا يحبون اللعب بوجود الجمهور. من خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن معظم اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور، والبعض الآخر يحبون حضور الجمهور حسب المنافسة أما عدد قليل جداً من اللاعبين لا يحبون اللعب في وجود الجمهور.

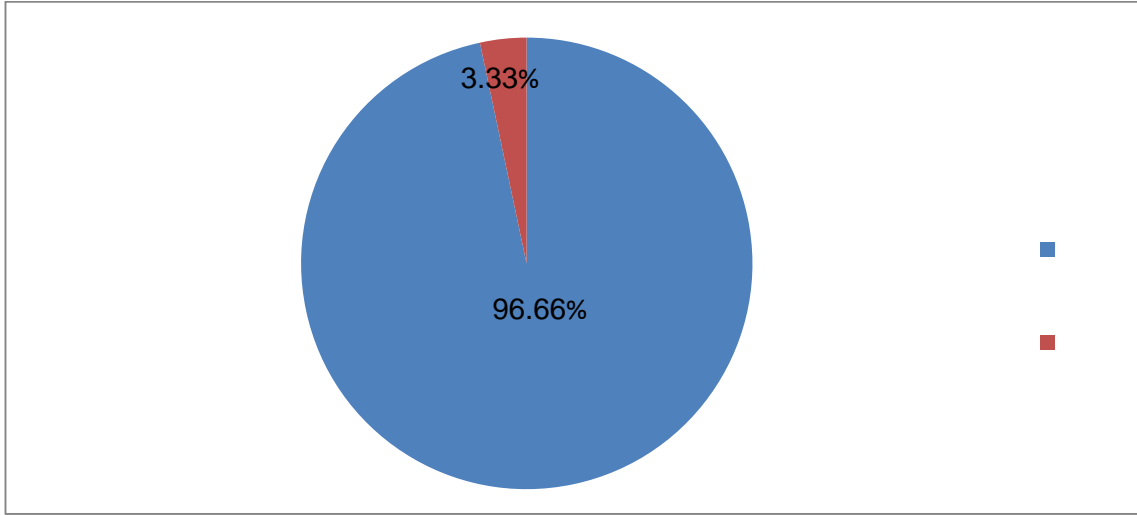
السؤال (14): هل يرتفع أدائك مع هتافات الجمهور لك؟

الغرض منه: معرفة دور هتافات الجمهور على اللاعبين.

الجدول رقم (15): يبين دور هتافات الجمهور على مردود اللاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	58	96.66%	52.26	3.84	0.05	01	دالة
لا	02	3.33%					
المجموع	60	100%					

شكل رقم (14): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (15)



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة 96.66% من اللاعبين أجابوا بنعم حول ارتفاع أدائهم مع هتافات الجمهور لهم أما نسبة 3.33% أجابوا بلا حول ارتفاع أدائهم مع هتافات الجمهور لهم. من خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة χ^2 المحسوبة 52.26 أكبر من الجدولة 3.84، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم اللاعبين يرتفع مستوى أدائهم جراء هتافات الجمهور لهم أما الذين لا يؤثر الجمهور فيهم عدد قليل.

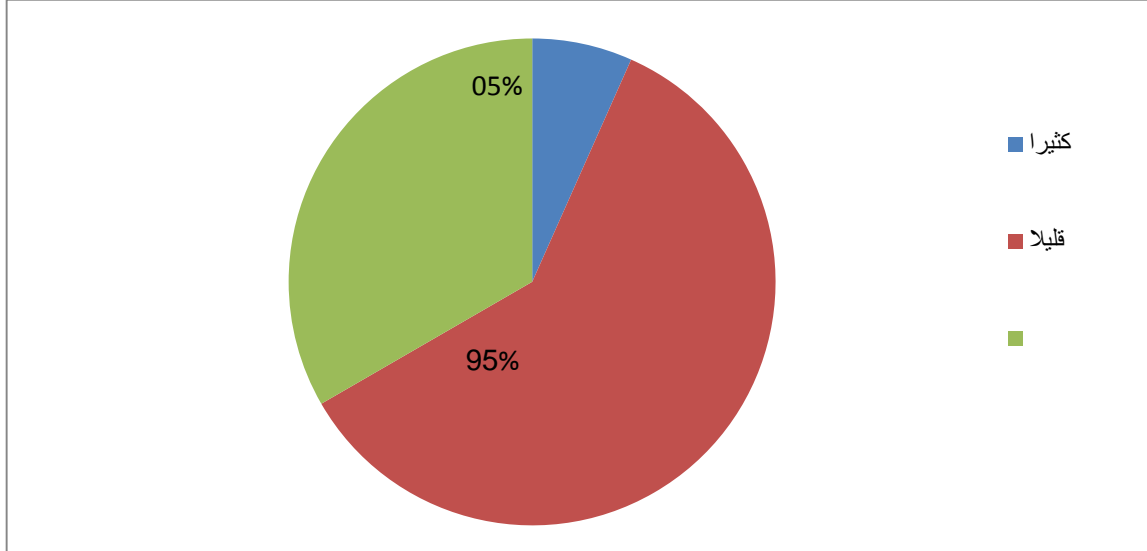
السؤال (15): هل تتأثر عند سماع الأهازيج السلبية للجمهور؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير الأهازيج السلبية للجمهور على اللاعبين.

الجدول رقم (16): يبين مدى تأثير الأهازيج السلبية للجمهور على اللاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
كثيرا	04	6.66%	25.6	5.99	0.05	02	دالة
قليلا	36	60%					
أبدا	20	33.33%					
المجموع	60	100%					

شكل رقم (15): النسبة المئوية لمدى تأثير الاهازيج السلبية للجمهور على اللاعبين



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (16) أن نسبة 60% من اللاعبين يتأثرون قليلا عند سماح الأهازيج السلبية للجمهور ونسبة 33.33% من اللاعبين لا يتأثرون أبدا عند سماح الأهازيج السلبية للجمهور أما نسبة 6.66% يتأثرون كثيرا عند سماح الأهازيج السلبية للجمهور.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا2 المحسوبة (25.6) اكبر من قيمة كا2 الجدولة (5.99) أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثرون قليلا عند سماح الأهازيج السلبية للجمهور والبعض الآخر لا يتأثرون أبدا وذلك راجع لدافعية اللاعب في المنافسة.

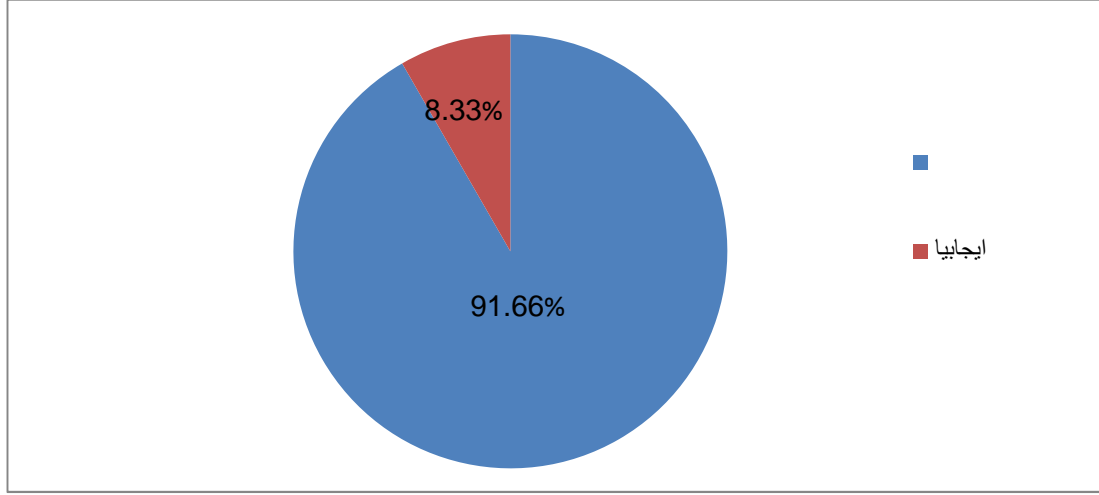
السؤال (16): عندما يحدث سلوك عدواني من الجمهور هل ينعكس هذا على أدائك؟

الغرض منه: معرفة انعكاس السلوك العدواني للجمهور على أداء اللاعبين.

الجدول رقم (17): يبين مدى انعكاس السلوك العدواني على أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
سلبا	55	91.66%	36.25	3.84	0.05	01	دالة
ايجابيا	05	8.33%					
المجموع	60	100%					

شكل رقم (16): النسبة المئوية لكيفية انعكاس السلوك العدواني على اللاعبين.



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة 91.66% من اللاعبين ينعكس السلوك العدواني سلبيا على أدائهم أما نسبة 8.33% فيرون أن السلوك العدواني ينعكس ايجابيا على أدائهم. ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا² المحسوبة (36.25) اكبر من قيمة كا² الجدولة (3.84) أي أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم اللاعبين أكدوا من خلال أجابتهم أن السلوك العدواني الذي يطرأ من الجمهور ينعكس سلبا على مستواهم.

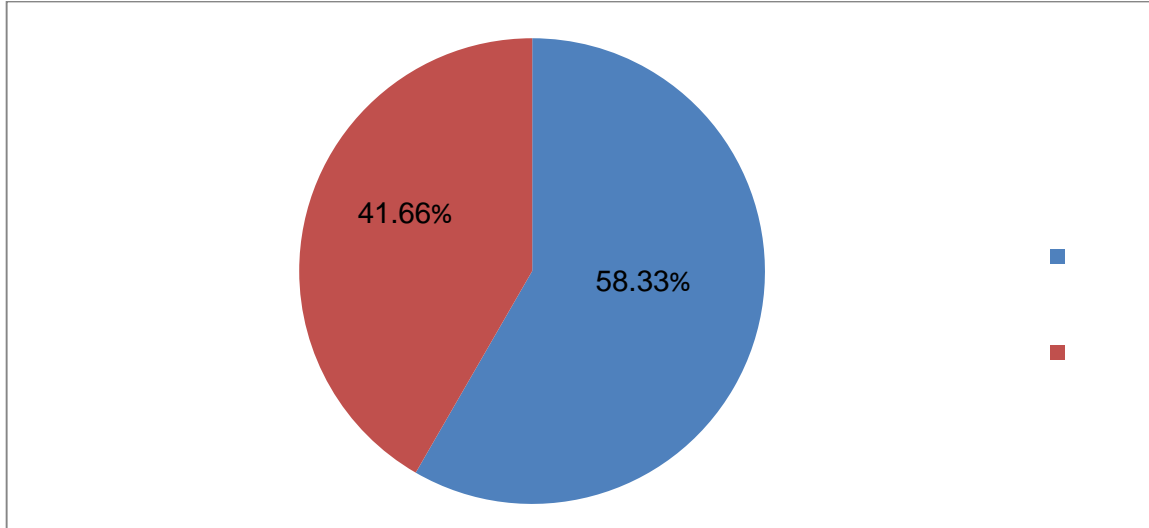
السؤال (17): هل ضغط مناصري الخصم يؤدي إلى خفض مستواك؟

الغرض منه: معرفة مدى انعكاس ضغط مناصري الفريق الخصم على مستوى أداء اللاعبين.

الجدول رقم (18): يبين انعكاس ضغط مناصري الفريق الخصم على مستوى أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	35	58.33%	6.25	3.84	0.05	01	دالة
لا	25	41.66%					
المجموع	60	100%					

شكل رقم (17): يمثل النسبة المئوية لانعكاس ضغط مناصري الفريق الخصم على أداء اللاعبين



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (18) أن نسبة 58.33% من اللاعبين أجابوا بنعم حول انخفاض مستوى أدائهم جراء ضغط مناصري الفريق الخصم أما نسبة 41.66% من اللاعبين أجابوا بلا حول انخفاض مستوى أدائهم جراء ضغط مناصري الفريق الخصم. ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة χ^2 المحسوبة 6.25 أكبر من χ^2 الجدولة 3.84 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 0.01.

الاستنتاج:

نستنتج أن اللاعبين انقسموا إلى مؤيد ونافي لانعكاس ضغط مناصري الفريق الخصم في خفض مستواهم.

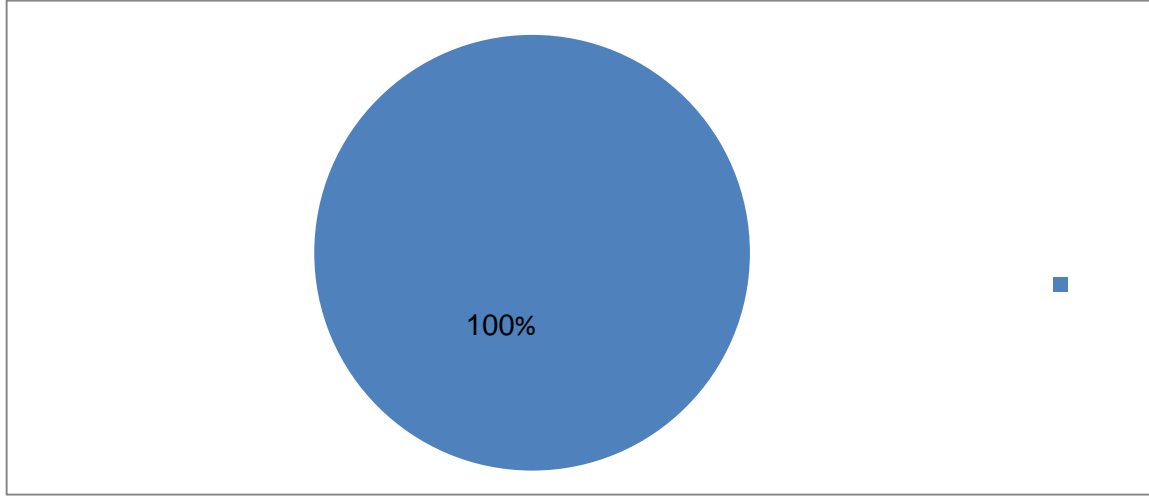
السؤال (18): كيف تكون حالتك عندما يردد الجمهور عبارات مسيئة لك؟
الغرض منه: معرفة الحالة النفسية للاعب عندما يتعرض لهتافات مسيئة له.

الجدول رقم (19): يبين الحالة النفسية للاعب عندما يتعرض لهتافات مسيئة له.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
قلق	60	100%	120	5.99	0.05	02	دالة
هادئ	00	00%					
غير مبالي	00	00%					

					60	المجموع
--	--	--	--	--	----	---------

شكل رقم (18): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (19)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (19) يتبين لنا أن نسبة 100% من اللاعبين يشعرون بالقلق عند تعرضهم لعبارات وأهازيج مسيئة لهم، ويتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة (120) أكبر من كا² الجدولة (5.99) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

ومنه نستنتج أن اللاعبين يصيبهم القلق نتيجة ضغط الجماهير والعبارات والتهافتات المسيئة لهم.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرين:

هذه العينة شملت المدرين (13) لبعض فرق كرة القدم لولاية **عين الدفلى**

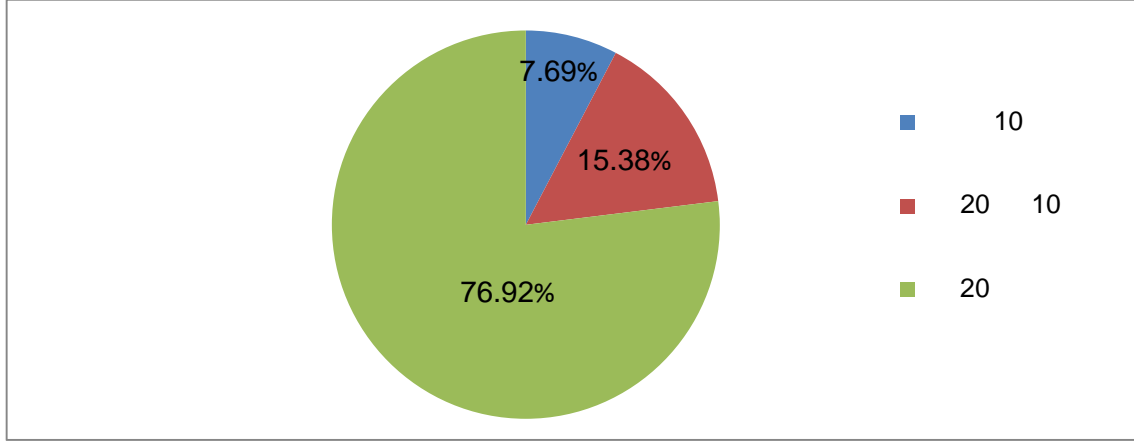
السؤال (19): ماهي عدد سنوات الخبرة في ميدان التدريب الرياضي؟

الغرض منه: معرفة خبرة المدرب في مجال التدريب الرياضي.

الجدول رقم (20): يبين خبرة المدرب في مجال التدريب الرياضي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
أقل من 10 سنوات	01	7.69%	11.23	5.99	0.05	02	دالة
من 10 إلى 20 سنة	02	15.38%					
أكثر من 20 سنة	10	76.92%					
المجموع	13	100%					

شكل رقم (19): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (20)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 76.69% من المدربين قد تجاوزت خبرتهم في مجال التدريب 20 سنة بينما نسبة 15.38% خبرتهم من 10 إلى 20 سنة أما الذين تقل خبرتهم عن 10 سنوات منعدمة 0%، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المجدولة وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم خبرة ميدانية كافية للتدريب الحسن والتعامل بطريقة جيدة مع اللاعبين لان خبرة المدرب لها دور كبير في التقليل من انفعالات اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

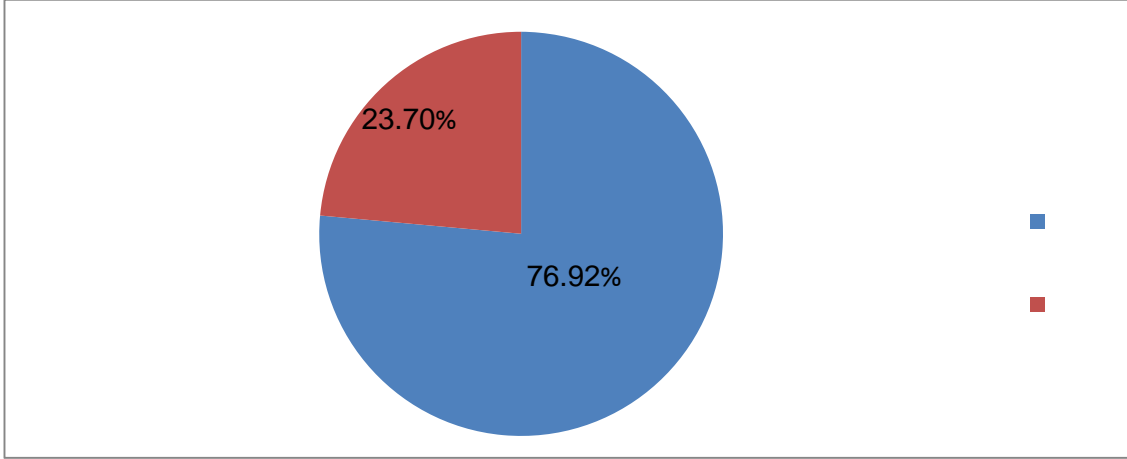
السؤال (20): هل تحظر لاعبيك نفسياً قبل كل مباراة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدرب يحضر اللاعبين نفسياً قبل كل مباراة.

الجدول رقم (21): يبين ما إذا كان المدربين يحضرون اللاعبين نفسياً قبل المباريات.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	10	76.92%	3.76	3.84	0.05	01	دالة
لا	03	23.7%					
المجموع	13	100%					

شكل رقم (20): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (21)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 76.92% من المدربين يحضرون لاعبيهم نفسياً قبل المباراة أو المنافسة بينما نسبة 23.7% لا يحضرون اللاعبين نفسياً قبل كل مباراة، وبتطبيق اختبار كاي² نجد أن كاي² المحسوبة أكبر من كاي² الجدولة وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين يحضرون اللاعبين نفسياً نظراً لمعرفتهم بأهمية الجانب النفسي للاعبين للتأقلم الإيجابي مع ظروف المنافسة.

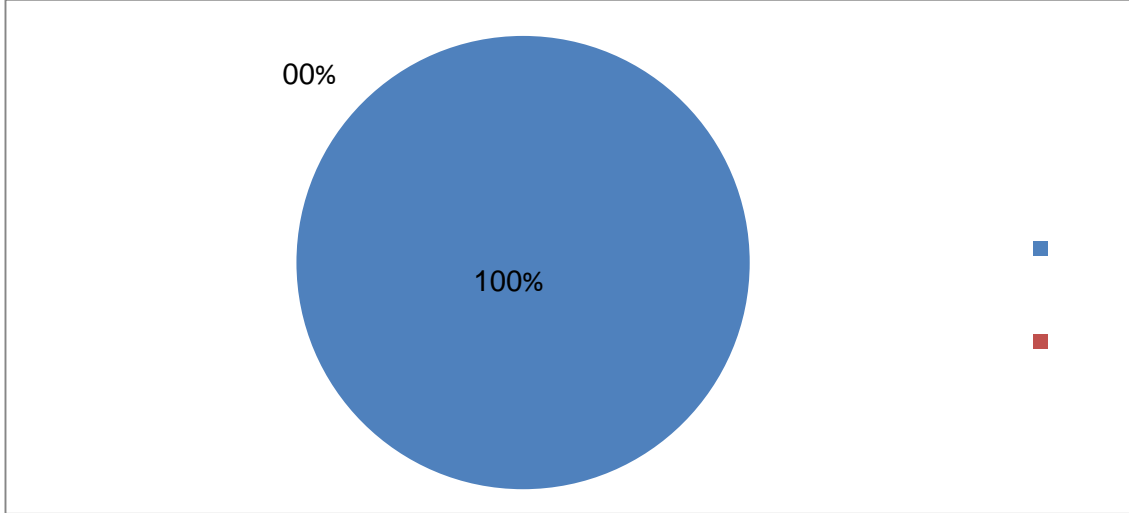
السؤال (21): هل التحضير النفسي يخفف من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة إذا كان التحضير النفسي يخفف من حدة القلق لدى اللاعبين.

الجدول رقم (22): يبين ما إذا كان التحضير النفسي يخفف من حدة قلق اللاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كاي ² المحسوبة	كاي ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	13	100%	13	3.84	0.05	01	دالة
لا	00	00%					
المجموع	13	100%					

شكل رقم (21): يبين ما اذا كان التحضير النفسي يخفض من حدة قلق اللاعبين



تحليل ومناقشة النتائج:

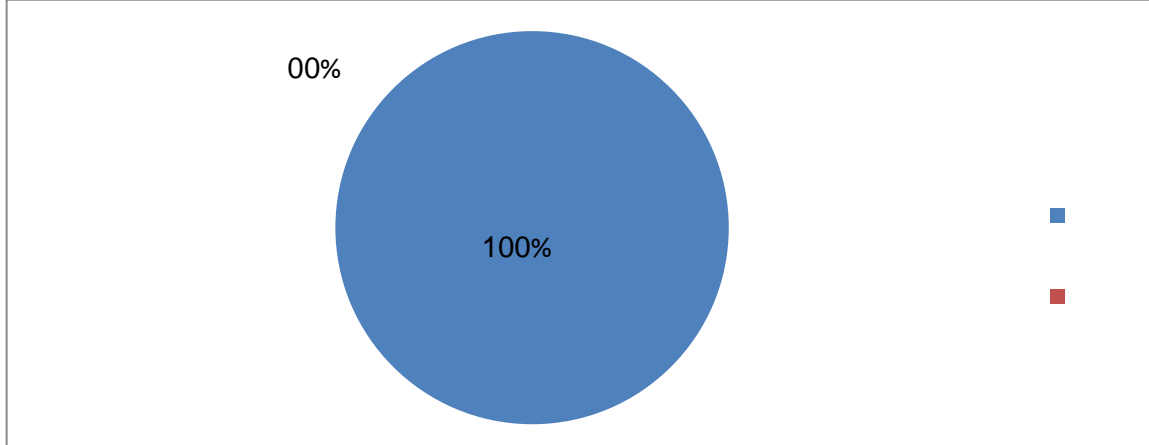
من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أن كل المدربين يؤكدون أن التحضير النفسي يخفض من حدة القلق لدى اللاعبين بنسبة 100% ويتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة اكبر من الجدولة. نستنتج أن كل المدربين على دراسة تامة بأهمية التحضير النفسي للاعبين ودوره في تخفيض من حدة الانفعالات السلبية لديهم.

السؤال (22): هل ترى أن التحضير النفسي الجيد له انعكاس ايجابي على مستوى أداء اللاعبين؟
الغرض منه: معرفة إذا كان التحضير النفسي الجيد له انعكاس ايجابي على مستوى أداء اللاعبين.

الجدول رقم (23): يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد انعكاس ايجابي على الأداء.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	13	%100	13	3.84	0.05	01	دالة
لا	00	%00					
المجموع	13	%100					

شكل رقم (22): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (23)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (23) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن التحضير النفسي الجيد له انعكاس ايجابي على مستوى أداء اللاعبين، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المسحوبة اكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية.

استنتاج:

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

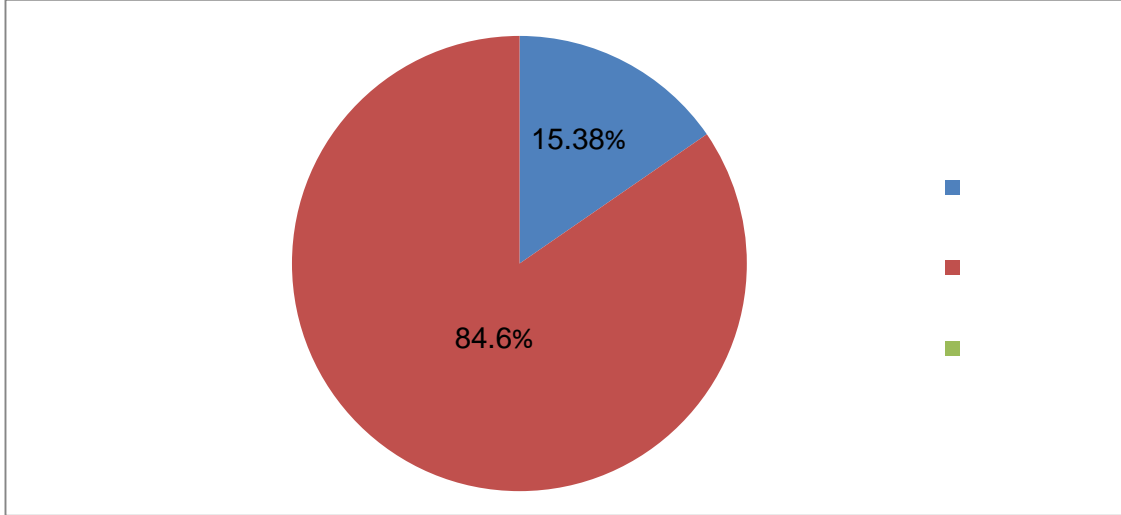
السؤال (23): إذا انهزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعل كأمام اللاعبين؟

الغرض منه: معرفة سلوك ورد فعل المدرب اتجاه اللاعبين في حالة انهزام.

الجدول رقم (24): يبين سلوك المدرب بعد انهزام فريقه في المباراة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
غضب	02	15.38%	15.85	5.99	0.05	02	دالة
تصرف عادي	11	84.6%					
شيء آخر	00	00%					
المجموع	13	100%					

شكل رقم (23): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (24)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 15.38% يغضبون على لاعبيهم بعد الانهزام أما نسبة 84.6% من المدربين تصرفهم عادي اتجاه لاعبيهم، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية.

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

السؤال (24): ما هي الطرق التي تراها فعالة للتقليل من حدة القلق التنافسي لدى لاعبيك؟

الغرض منه: معرفة الطرق التي يراها المدربين فعالة للتقليل من حدة القلق التنافسي للاعبين.

لقد اختلفت آراء المدربين حول الطرق الفعالة للتقليل من حدة القلق التنافسي للاعبين، فمنهم من رأى أن الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب هي الطريقة المثلى للتخفيف من حدة القلق ونسبة أخرى أكدت أن التحفيز المادي والمعنوي هي الطريقة الفعالة للتقليل من حدة قلق اللاعبين.

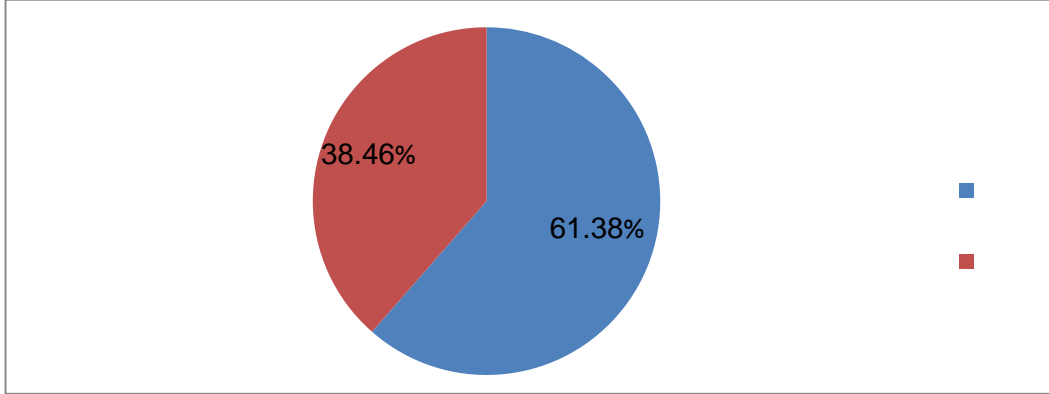
السؤال (25): هل ترى أن التركيز في أداء اللاعبين يقل عند لعب مباراة ذات أهمية كبيرة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان تركيز اللاعبين يقل عند لعب مباراة مهمة.

الجدول رقم (25): يبين ما إذا كان تركيز اللاعبين يقل عند لعب مباريات مهمة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	08	61.38%	0.69	3.84	0.05	01	غيردالة
لا	05	38.46%					
المجموع	13	100%					

شكل رقم (24): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (25)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (25) نلاحظ أن نسبة 61.38% من المدربين يرون أن التركيز في أداء اللاعبين يقل كلما حضرت مباراة مهمة بينما ترى نسبة 38.46% من المدربين أن التركيز في أداء اللاعبين لا يقل عند لعب مباريات ذات أهمية كبيرة، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة اصغر من كا² الجدولة وهذا عامل الصدفة.

ومنه نستنتج أن هناك اختلاف في آراء المدربين فالتحضير النفسي الجيد ودرجة تطوير السمات الشخصية للاعبين تلعب دور في تحديد درجة التركيز لدى اللاعبين تلعب دور في تحديد درجة التركيز لدى اللاعبين وجاهزيتهم النفسية للمباريات الهامة.

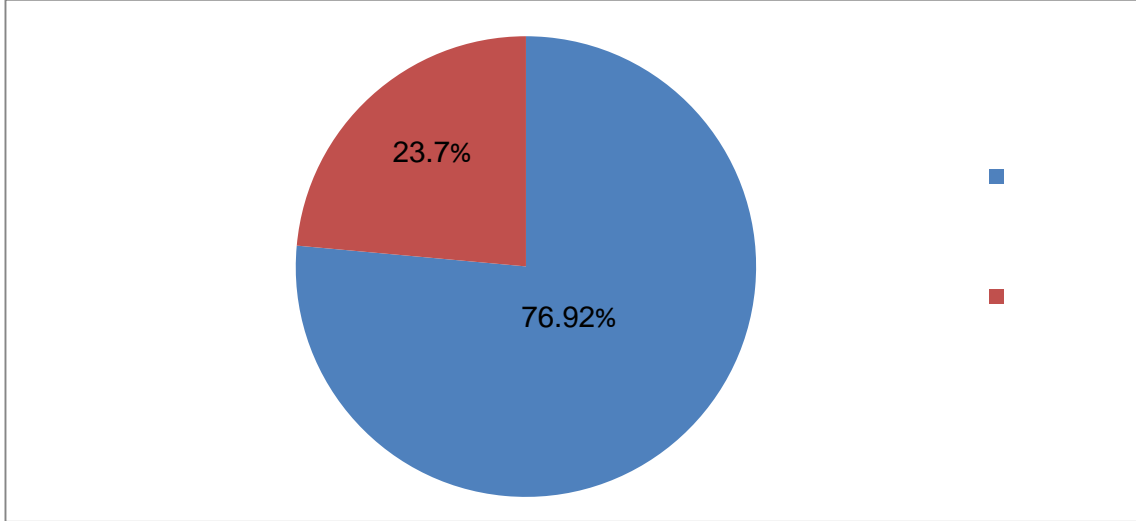
السؤال (26): هل تسبب المباريات الهامة ضغط نفسي كبير للاعبين؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت المباريات الهامة تسبب ضغط نفسي للاعبين.

الجدول رقم (26): يوضح إذا ما كانت المباريات الهامة تسبب ضغط نفسي كبير للاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	10	76.92%	6.23	3.84	0.05	01	دالة
لا	03	23.7%					
المجموع	13	100%					

شكل رقم (25): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (26)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (26) نلاحظ أن نسبة كبيرة من المدربين يؤكدون أن المباريات الهامة تسبب ضغط نفسي للاعبين بنسبة 76.92% ويرى نسبة 23.7% منهم أن أهمية المباريات لا تسبب ضغط نفسي للاعبين، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن أغلبية المدربين يرون أن للمباريات الهامة انعكاس سلبي على نفسية اللاعبين بحيث تزيد من الضغط النفسي لديهم.

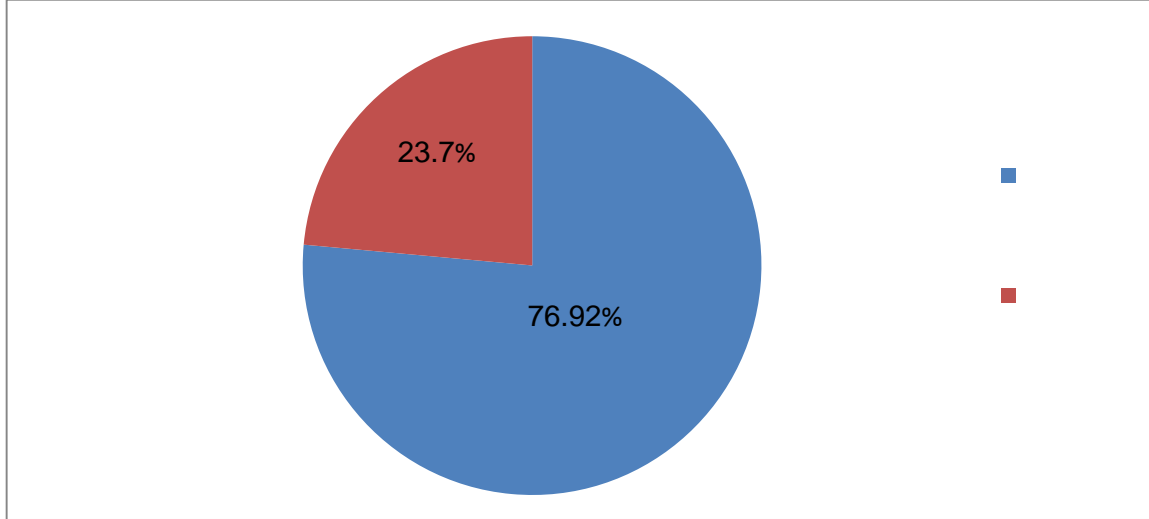
السؤال (27): هل يختلف أداء لاعبيك مع اختلاف أهمية المباراة؟

الغرض منه: معرفة مدى انعكاس أهمية المباراة على أداء اللاعبين.

الجدول رقم (27): يبين انعكاس أهمية المباريات على أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	10	76.92%	6.23	3.84	0.05	01	دالة
لا	03	23.7%					
المجموع	13	100%					

شكل رقم (26): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (27)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (26) نلاحظ أن نسبة 76.92% من المدربين يرون أن أداء اللاعبين يختلف حسب أهمية المباريات أما نسبة 23.7% فيرون أن أداء لاعبيهم يبقى ثابتاً مهما كانت طبيعة وأهمية المباريات، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن لأهمية المنافسة انعكاس كبير على مردود وأداء اللاعبين سواء إيجابياً أو سلبياً.

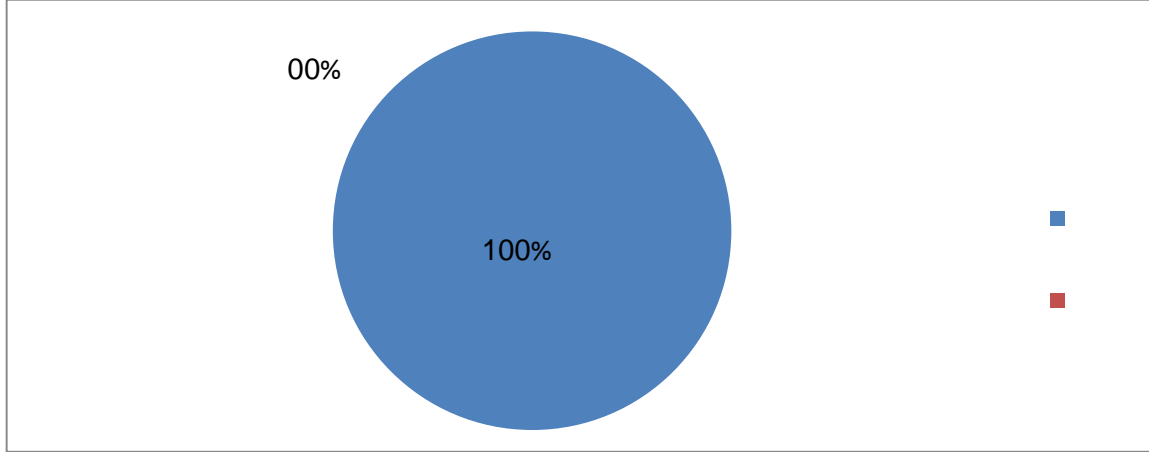
السؤال (28): هل يرتكب اللاعبون كثيراً من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة؟

الغرض منه: معرفة مدى تركيز اللاعبين أثناء المباريات الهامة.

الجدول رقم (28): يبين ما انعكاس أهمية المباريات على تركيز اللاعبين .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	13	100%	9.30	3.84	0.05	01	دالة
لا	00	00%					
المجموع	13	100%					

شكل رقم (27): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (28)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (28) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن لاعبيهم يرتكبون الأخطاء أثناء المباريات وينقص تركيزهم، وتطبيق اختبار χ^2 نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي نلاحظ وجود دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن أهمية المباريات تنعكس سلبياً على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة وهذا نظراً لنقص التحضير النفسي الجيد من جهة ولنقص خبرتهم من جهة أخرى.

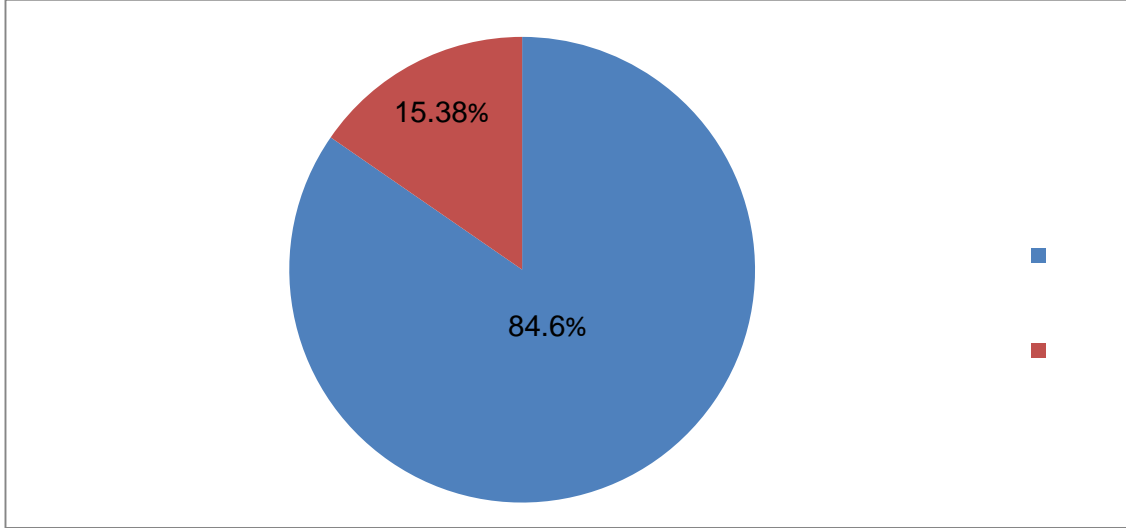
السؤال (29): هل ينخفض مستوى أداء اللاعبين كلما حضرت مباراة هامة؟

الغرض منه: معرفة إذا كان مستوى أداء اللاعبين ينخفض عند لعب مباراة مهمة.

الجدول رقم (29): يبين ما إذا كان أداء اللاعبين ينخفض عند لعب مباراة مهمة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	11	84.6%	6.23	3.84	0.05	01	دالة
لا	02	15.38%					
المجموع	13	100%					

شكل رقم (28): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (29)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (29) نلاحظ أن نسبة 84.6% من المدربين يرون أن لاعبيهم ينخفض مستواهم عند حضور مباراة هامة، ونسبة 15.38% يرون انه لا ينخفض مستوى أدائهم، وبتطبيق اختبار χ^2 نجد أن χ^2 المحسوبة اكبر من χ^2 الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن المباراة الهامة لها انعكاس سلبي على مستوى أداء اللاعبين.

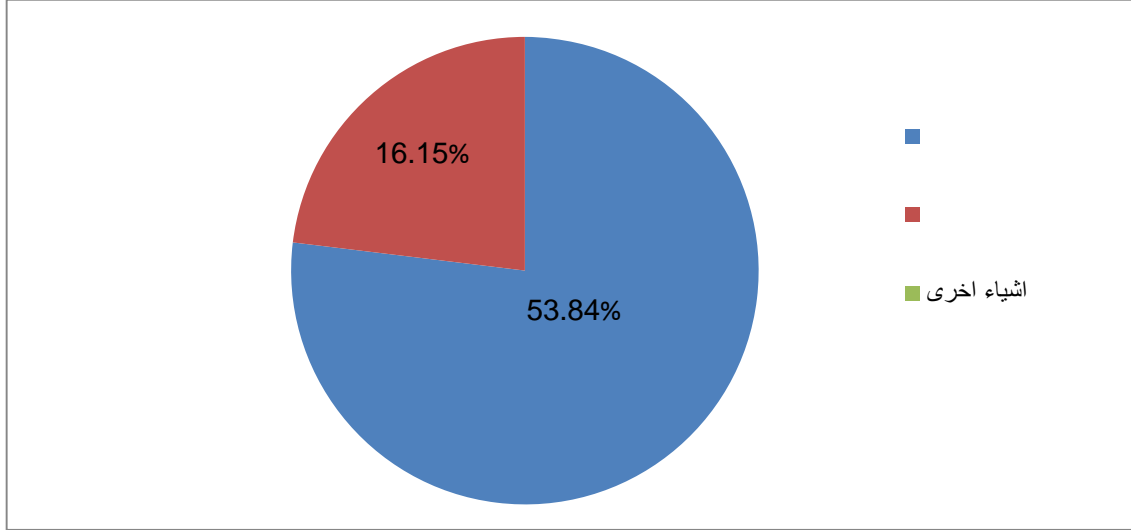
السؤال (30): كيف ترى حضور الجمهور على أداء اللاعبين؟

الغرض منه: معرفة انعكاس حضور الجمهور على أداء اللاعبين.

الجدول رقم (30): يبين مدى انعكاس حضور الجمهور على مستوى أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
عامل محفز للأداء	07	53.84%	6.62	5.99	0.05	01	دالة
عامل معرقل للأداء	06	16.15%					
أشياء أخرى	00	00%					
المجموع	13	100%					

شكل رقم (29): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (30)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (30) نلاحظ أن نسبة 53.84% من المدربين يرون أن حضور الجمهور عامل محفز لأداء اللاعبين ونسبة 46.15% يرون أنه عامل معرقل لأداء اللاعبين. وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

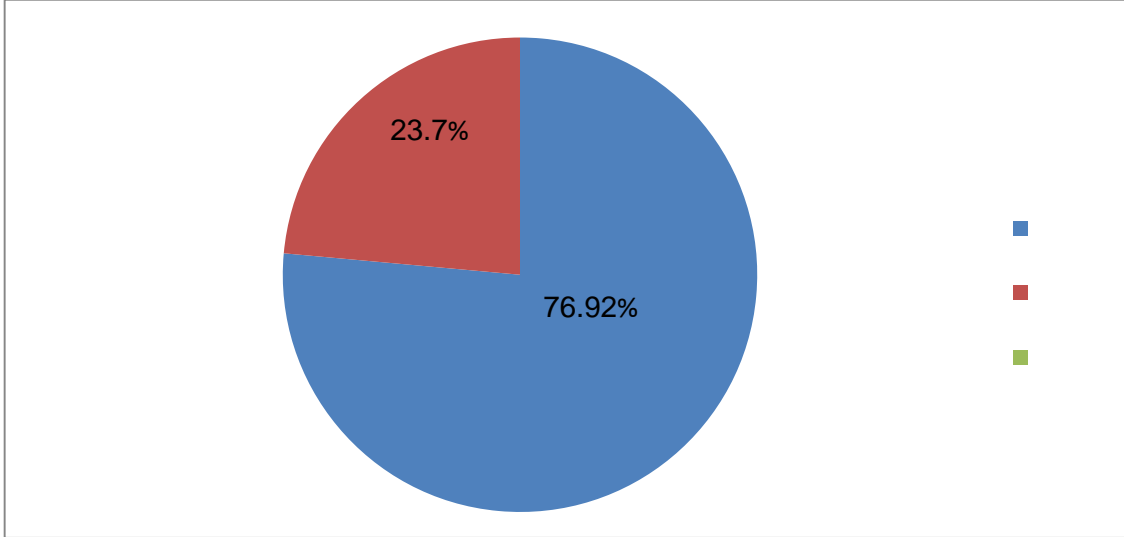
ونستنتج أن حضور الجمهور قد يكون عامل محفز للاعبين وقد يكون عامل معرقل وهذا حسب سلوكيات وتصرفات الأنصار اتجاه اللاعبين.

السؤال (31): كيف يكون أداء اللاعبين عند اللعب خارج ميدانكم وخاصة أمام جمهور الفريق الخصم؟
الغرض منه: معرفة إذا كان مستوى أداء اللاعبين عند اللعب خارج ميدانهم وخاصة أمام جمهور الفريق الخصم.

الجدول رقم (31): يبين مستوى أداء اللاعبين عند لعب مباراة خارج ميدانهم أمام جمهور الفريق الخصم.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
ضعيف	10	76.92%	12.16	5.99	0.05	01	دالة
متوسط	03	23.7%					
عالي	00	00%					
المجموع	13	100%					

شكل رقم (30): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (31)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (31) نلاحظ أن نسبة 76.92% يؤكدون أن أداء اللاعبين خارج ميدانهم يكون ضعيف ونسبة 23.7% يرون أن أداء اللاعبين يكون متوسط عند لعب مباريات خارج ميدانهم وبحضور جماهير الفريق الخصم، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن لضغط جمهور الفريق الخصم انعكاس سلبي على أداء اللاعبين.

السؤال (32): هل ضغط مناصري فريق الخصم يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين؟

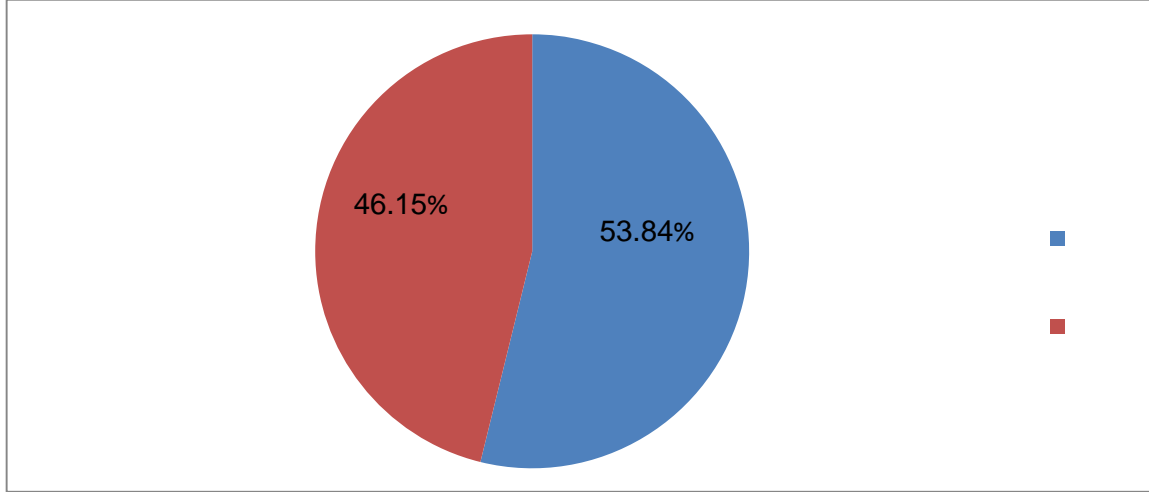
الغرض منه: معرفة إذا كان ضغط مناصري الفريق الخصم يخفض من مستوى أداء اللاعبين.

الجدول رقم (32): يبين الانعكاس الذي يحدث على مستوى أداء اللاعبين جراء ضغط مناصري

الفريق الخصم.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	07	%53.84	6.23	3.84	0.05	02	دالة
لا	06	%46.15					
المجموع	13	%100					

شكل رقم (31): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (32)



تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (32) أن نسبة 53.84% من المدربين أجابوا بنعم حول انخفاض مستوى أدائهم جراء ضغط مناصري الفريق الخصم أما نسبة 46.15% من المدربين أجابوا بلا حول انخفاض مستوى أدائهم جراء ضغط مناصري الفريق الخصم.

الاستنتاج:

نستنتج أن اللاعبين انقسموا إلى مؤيد ونافي لانعكاس ضغط مناصري الفريق الخصم في خفض مستواهم.

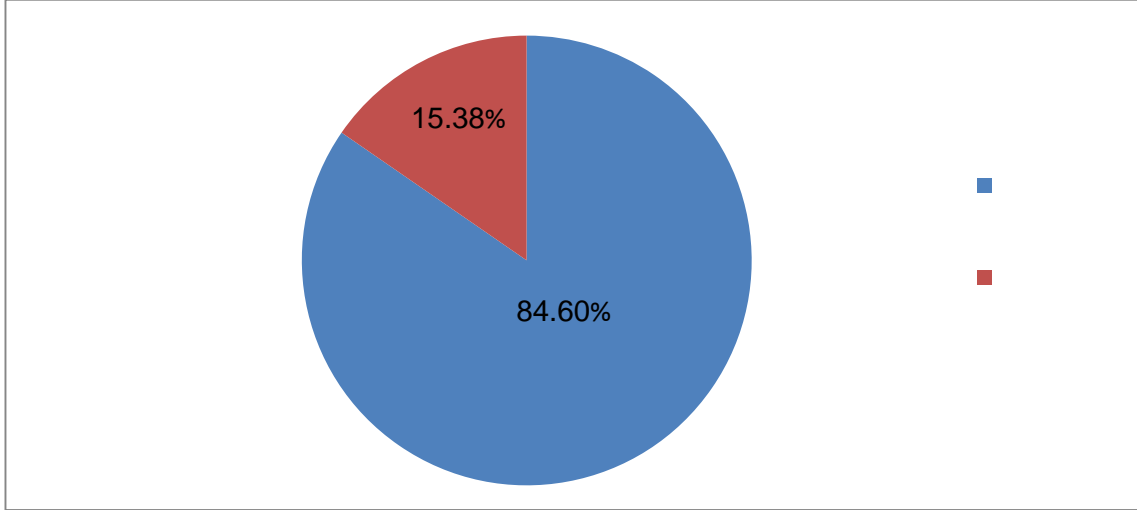
السؤال (33): هل تتقل الجمهور لمساندة فريقكم في المباريات التي تجري خارج الديار يزيد من حدة قلق اللاعبين؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان تتقل الجمهور مع اللاعبين في المباريات التي تجري خارج الديار تزيد من قلقهم.

الجدول رقم (33): يبين ما إذا كان تتقل الجمهور مع اللاعبين يزيد من قلقهم.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	11	84.6%	6.23	3.84	0.05	01	دالة
لا	02	15.38%					
المجموع	13	100%					

شكل رقم (32): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (33)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (33) يتضح أن نسبة 84.6% يؤكدون أن تنقل الأنصال مع اللاعبين يزيد من قلقهم، ونسبة 15.38% يرون في تنقل الأنصار لا يزيد من قلق اللاعبين، وبتطبيق كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من الجدولة وبالتالي وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

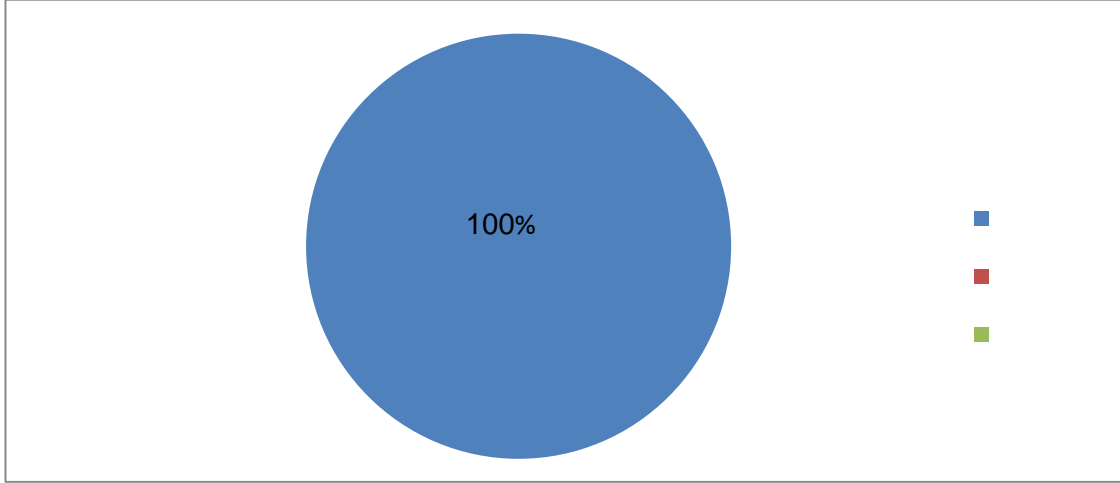
ومنه نستنتج أن الجمهور يزيد من قلق اللاعبين.

السؤال (34): عندما يصدر أسلوب عدواني من الجماهير للاعبين هل ينعكس هذا على أداء اللاعبين؟
الغرض منه: معرفة انعكاس السلوك العدواني على أداء اللاعبين.

الجدول رقم (34): يبين انعكاس السلوك العدواني على أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	13	100%	12.16	5.99	0.05	02	دالة
لا	00	00%					
شيء آخر	00	00%					
المجموع	13	100%					

شكل رقم (33): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (34)



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (34) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن السلوك العدواني ينعكس سلباً على أداء اللاعبين، وبتطبيق اختبار كا² نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة وبالتالي وجود دلالة ذات دلالة إحصائية.

ومن هنا نستنتج أن السلوك العدواني له انعكاس مباشر على مردود وأداء اللاعبين في المنافسة.

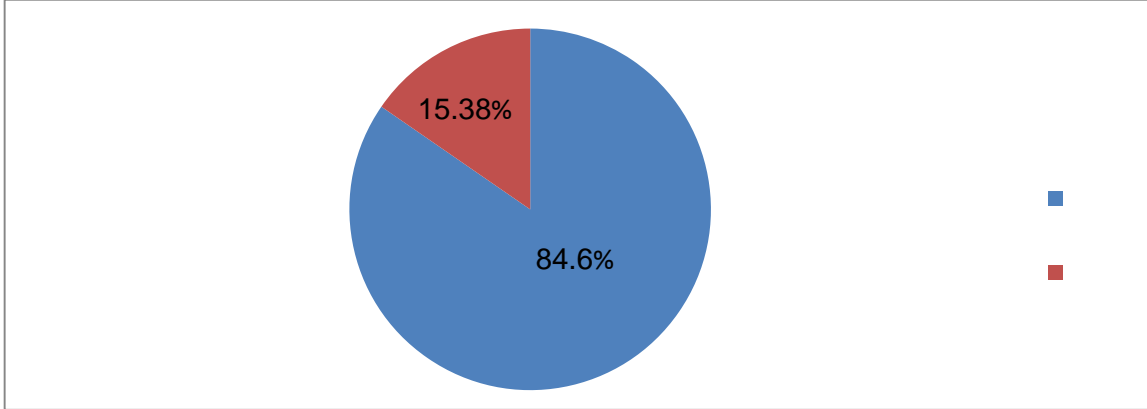
السؤال (35): هل يخشى اللاعبون عدم رضا الجمهور على أدائهم في المنافسة؟

الغرض منه: معرفة إذا كان اللاعبون يخشون عدم رضا الجمهور على أدائهم في المنافسة.

الجدول رقم (35): يبين ما إذا كان اللاعبون يخشون عدم رضا الجمهور على أدائهم في المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	11	84.6%	6.23	3.84	0.05	01	دالة
لا	02	15.38%					
المجموع	13	100%					

شكل رقم (34): يبين تمثيلاً لنسب الجدول (35)

**تحليل ومناقشة النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم (35) يتبين لنا أن نسبة 84.6% من المدربين أجابوا بنعم حول خشية اللاعبين من عدم رضا الجمهور على أدائهم، ونسبة 15.38% يرون عكس ذلك.

ومن خلال ما سبق نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة وبالتالي وجود فروق ذات دلالة

إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم اللاعبين يخشون من عدم رضا الجمهور على أدائهم.

3-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين وربطها بالجانب النظري، وهذا ما سنتعرض إليه من خلال عرض نتائج الدراسة الحالية في ضوء فرضياتها محاولين استخلاص الاستنتاجات العامة وكذا التوصيات والاقتراحات وهذا تدعيماً للدراسة الحالية.

3-2-1 الفرضية الأولى: للمدرب دور فعال في تخفيض من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول (2، 3، 6، 7) الخاصة بتحليل استمارة الاستبيان الموجه لأفراد العينة الأولى وهي عينة اللاعبين والنتائج المتوصل إليها (20، 21، 22) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجه لأفراد العينة الثانية، وهي عينة المدربين، نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى وهذا ما أكدته كل من فاروق السيد عثمان وإخلاص عبد الحفيظ في الصفحات (12-13) من الجانب النظري ان للمدرب دور كبير في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية بإتباع مجموعة من الأساليب التي تساهم في خفض التوتر والقلق لدى اللاعبين.

3-2-2 الفرضية الثانية: لأهمية المنافسة انعكاس سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

من خلال النتائج المتوصل إليها من الجدول (9، 9، 10، 12) الخاصة بتحليل استمارة الاستبيان الموجه لأفراد العينة الأولى وهي عينة اللاعبين والنتائج المتوصل إليها في الجدول (26، 27، 28، 29) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجه لأفراد العينة الثانية وهي عينة المدربين نستنتج أن نتائج تدعم الفرضية الثانية وهذا ما أكدته احمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين في الصفحات (16-17) من الجانب النظري أن هناك متغيرات تؤثر على انفعالات المنافسة الرياضية ومنه الفرضية تحققت.

3-2-3 الفرضية الثالثة: الجمهور يزيد من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال النتائج المتوصل إليها من الجدول (16، 17، 19) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجه لأفراد العينة الأولى و هي عينة اللاعبين والنتائج المتوصل إليها في الجدول (31، 33، 34) التي تنتمي إلى تحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجه لأفراد العينة الثانية وهي عينة المدربين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثالثة ومنه الفرضية تحققت.

3-3 خلاصة:

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل استمارة الاستبيان لكلا العينتين بينت لنا أن لاعبي كرة القدم يعانون من نقص في التحضير النفسي، الشيء الذي جعل اللاعبين يرتكبون أمام الجمهور ويرتكبون الكثير من الأخطاء خصوصاً لما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة وهذا راجع إلى إهمال المدربين للتحضير النفسي

وهذا ما يعبر عنه علماء النفس بالقلق الذي يكون له انعكاس بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

3-4 الاستنتاج العام:

من خلال دراستنا لموضوع انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية وكذلك من خلال دراستنا الميدانية التي أجريناها لبعض أندية ولاية عين الدفلى وبعد تحليل وعرض نتائج المتحصل عليها في الجدول ومن خلال التحليل الإحصائي المتحصل عليه استطعنا الوصول إلى عدة نتائج والمعطيات التالية:

- لأهمية المنافسة انعكاس سلبي على أداء مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- من خلال اطلعنا على إجابات اللاعبين تأكدنا انه لضغط جمهور الفريق الخصم انعكاس سلبي على نفسية وأداء اللاعبين.
- أكد أغلبية اللاعبين على أن الاهتمام بالجانب النفسي من المدرب يأتي بمردود جيد مع مراعاة كافة الجوانب الأخرى.
- أكد اللاعبون أن السلوكيات العدوانية الصادرة من طرف الجمهور تنعكس سلبا على أدائهم.
- كما لاحظنا أن معظم اللاعبين عند استجوابهم أكدوا أن لنتيجة المباراة انعكاس سلبي على تركيزهم أثناء المباراة.
- غياب أساليب علمية معمول بها من طرف المدربين لتخفيض من حدة القلق عند اللاعبين.
- انتقال الأنصار مع الفريق في المباريات التي تلعب خارج الديار يزيد من حدة قلق اللاعبين.
- أكد معظم اللاعبين أن الهتافات الايجابية للجمهور تضاعف مجهوداتهم وتنعكس ايجابيا على أدائهم.

خاتمة

خاتمة:

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

أما فيما يخص الجانب التطبيقي، فمن خلال الاستبيان الموجه للاعبين والمدربين، فقد توصلنا إلى أن أغلب اللاعبين يتعرضون إلى انفعالات سلبية خاصة القلق، فالتحضير النفسي يقلل من حدة هذه الانفعالات، هذا ناهيك عن استخدام المدربين طرق قديمة وأساليب غير ناجحة أدى إلى محدودية وعدم فعالية التحضير النفسي، فللمدرب دور هام جدا في التحضير النفسي للاعبين.

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

الاقتراحات :

من خلال دراستنا لهذا الموضوع استخلصنا عدة نقائص، وهي كثيرة ولهذا تطرفنا إلى طرح بعض التوصيات التي نلخصها فيما يلي:

- ☞ الاهتمام بتكوين المدربين بما يتماشى مع التطورات التي تشهدها لعبة كرة القدم.
- ☞ الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين منذ الفئات الصغرى.
- ☞ استخدام تقنيات حديثة للتحضير النفسي.
- ☞ تشجيع البحث العلمي في كل الميادين التي لها علاقة بالرياضة خاصة علم النفس الرياضي من اجل مواكبة العصر.
- ☞ يجب على اللاعبين ممارسة بعض الأنشطة الترفيهية البدنية الخفيفة واستخدام تدريبات الاسترخاء والتدليك من اجل التخفيف من القلق الجسمي.
- ☞ يجب على المدرب أن يتعرف على نوع القلق الذي يتعرض له اللاعبون لإيجاد الحل المناسب.
- ☞ تشجيع اللاعبين وتوفير كل وسائل الراحة لهم من اجل الرفع من مردودهم في المنافسات.
- ☞ ضرورة الاعتماد على أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- ☞ ضرورة إعادة رسكلة معارف المدربين في مجال التدريب الرياضي من خلال مشاركتهم في مختلف الملتقيات المحلية والقارية والدولية لمواكبة التطور الحاصل في هذا المجال.

قائمة المصادر والمراجع

المصادر:

القران الكريم

- سورة النمل * الآية 19 *

- سورة الإسراء * الآية 23 *

المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم المرزوق (2002) الموسوعة الرياضية القاهرة: دار الثقافة
2. إخلص عبد الحفيظ (2001) التوجيه والإرشاد النفسي. الإسكندرية
3. أغا. ك. و (1999) علم النفس الفسيولوجي. بيروت: دار الأفاق الجديدة
4. الأزرق, ب (1993) الإنسان والقلق. مصر
5. التربية البدنية للخدمات الاجتماعية (1995) دار النهضة العربية
6. الجواد. ح. ع (1984) كرة القدم لبنان: دار العلم للملايين
7. الدباغ , ف (1983) أصول الطب النفسي. بيروت: دار الطليعة للطباعة
8. الدين, ا.ا (2001) سيكولوجية الفريق الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي
9. الرشدي. ب. ص (2000) مناهج البحث التربوي رؤية تطبيقية بسيطة. الكويت. دار الكتاب

الحديث.

10. الطالب, ن. ع (1983) علم النفس الرياضي. بغداد العراق: دار الحكمة لطباعة.
11. الطيب. م. ع (1994) مبادئ الصحة النفسية , الإسكندرية
12. المولى, م. م (1999) الإعداد الوظيفي لكرة القدم لبنان: دار الفكر
13. النفس انفعالها وأمراضها وعلاجها مصر 1996 دار المعرفة.
14. النقيب, ي. ك (1990) علم النفس الرياضي
15. حافظ. ن (1995) المراهق. المؤسسة العربية للدراسات والنشر
16. خفاجة. ف. ع (2002) أسس البحث العلمي. الإسكندرية , مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
17. خلفي. ع (1987) كرة القدم _ الدليل _ الجماهيرية العربية الليبية , ليبيا
18. راتب , ا. ك (2003) تدريب المهارات النفسية. مصر: دار الفكر العربي.
19. راتب. ا , ك (2000) علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) بمصر: دار الفكر العربي
20. راتب, ا. ك (1998) علم نفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي
21. راتب, م. ح (1999) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار

الفكر العربي

22. رمضان , ي (2008) علم النفس الرياضي. الأردن دار أسامة للنشر والتوزيع.

23. ريك, ف. (1998) معجم العلوم الاجتماعية. لبنان. أكاديميا.

24. زهران. ح. ع (1979) الصحة النفسية والعلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب
25. سالم م, (1988) كرة القدم لعبة الملايين. بيروت الموسوعة النفسية.
26. شعبان , ب التغلب على الخوف. بيروت الموسوعة النفسية.
27. شلبي , أ, (1992) منهجية البحث العلمي. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.
28. طاهير , ك. أ (2003) منهجية إعداد بحث علمي. عين مليلة: دار الهدى للطباعة والنشر
29. عاقل, ف. (1977) معجم علم النفس. لبنان: دار العلم للمالين.
30. عاقل, ف. (1977) معجم علم النفس. لبنان بيروت: دار العلم للمالين.
31. علاوي , م. ح (1994) علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
32. علم التدريب والمنافسة الرياضية (2002) القاهرة: دار الفكر العربي
33. عيساوي , ع. أ (1980) سيكولوجية النمو لبنان. دار النهضة العربية.
34. غالب , م (1980) الإسلام. القلق. الخجل. دار الهلال.
35. فاروق السيد عثمان (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
36. فرويد , س (2001) الكف العرض القلق.
37. كرة القدم (1986) بيروت لبنان دار النقائص.
38. مجيد, ص. ن (2004) علم النفس الرياضة- المفاهيم الرياضية - التوجيه - الإرشاد النفسي
القاهرة: المكتب الحديث الجامعي
39. محمد, م. ا (1999) الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. القاهرة دار الفكر
العربي.
40. مصطفى إبراهيم هالة (2008) في سوسيولوجية قلق المنافسة الرياضية. الإسكندرية مصر:
دار الوفاء للدنيا للطباعة والنشر
41. منسي, ج. (1998) الصحة النفسية. الأردن. دار الكندي للنشر والتوزيع.
42. فريد كمال أبو زينة وآخرون مناهج البحث العلمي. ف. ك (2006) الأردن: دار الميسرة للنشر
والتوزيع.

المجلات


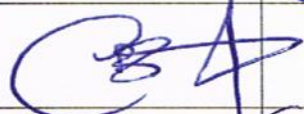
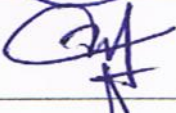

1. مجلة الوحدة الرياضية - عدد خاص (1982). -1الجزائر
2. الرابطة الوطنية لكرة القدم -الدليل - عين مليلة الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر

المراجع باللغة الفرنسية:

1. Richard Altermei.- manuel de psychologie du sport, paris:1983.
2. P tham.-préparation psychologique d'un sportif.- ed1.- paris: 1991.
3. Raymond, la préparation psychologique du sport. paris: 1997.

الملاحق

استمارة التحكيم

رقم	الأستاذ	الملاحظة	الإمضاء
01	د. هزينة براهيم	مقبول مت - المفضل	
02	د. صلاح صبرى سماين		
03	بوكرام بلقاسم	مقبول التشوية	
04	د. فلور غانج	مقبول مع بعض ملاحظات لغوية	

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجبالي بونعامة - خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة للمدرين

في إطار إنجاز مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان "انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية".

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذا تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ بعض الدقائق من وقتكم، ونعدكم بعدكم بعدم الكشف على هويتكم.

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

من إعداد الطلبة:

بن ديب أحمد

رواط حمزة

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم

المحور الأول: للمدرب دور فعال في الاستثمار الايجابي لحالة القلق التي تصيب لاعبي كرة القدم.

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

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

السؤال الثاني: هل تحضر اللاعبين نفسيا قبل كل مباراة؟

- نعم - لا

السؤال الثالث: هل التحضير النفسي يخفض من حدة القلق لدى لاعبي كرة القدم؟

- نعم - لا

السؤال الرابع: هل ترى أن التحضير الجيد له إنعكاس ايجابي على مستوى أداء اللاعبين؟

- نعم - لا

السؤال الخامس: إذا انهزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك أمام اللاعبين؟

- الغضب - تصرف عادي - شيء آخر

السؤال السادس: ما هي الطرق التي تراها فعالة لتقليل من حدة القلق التنافسي لدى لاعبيك؟

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

المحور الثاني: القلق يؤثر سلبيا في أداء لاعبي كرة القدم؟

السؤال الأول: هل ترى أن التركيز في أداء اللاعبين يقل عند لعب مباراة ذات أهمية كبيرة؟

- نعم - لا

السؤال الثاني: هل تسبب المباريات الهامة ضغط نفسي كبير للاعبين؟

- نعم - لا

السؤال الثالث: هل يختلف أداء اللاعبين مع اختلاف أهمية المباراة؟

- نعم - لا

السؤال الرابع: هل يرتكب اللاعبون كثيرا من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة؟

- نعم - لا

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

- نعم - لا

المحور الثالث: التحضير النفسي يحد من التأثير السلبي لحالة القلق التي يسببها ضغط الجمهور وطبيعة المنافسة.

السؤال الأول: كيف ترى حضور الجمهور بالنسبة لأداء اللاعبين؟

- عامل محفز للأداء - عامل معرقل للأداء - أشياء أخرى

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

- ضعيف - متوسط - عالي

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

- نعم - لا

السؤال الرابع: هل تنقل الجمهور لمساندة فريقكم في المباريات التي تجرى خارج الديار يزيد من حدة قلق اللاعبين؟

- نعم - لا

السؤال الخامس: عندما يصدر سلوك عدواني من الجماهير للاعبين هل ينعكس هذا على أداء اللاعبين؟

- نعم - لا - شيء آخر

السؤال السادس: هل يخشى اللاعبون عدم رضا الجمهور على أدائهم في المنافسة؟

- نعم - لا

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجبالي بونعامة - خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة للاعبين

في إطار إنجاز مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان "انعكاس حالة القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية".

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذا تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ بعض الدقائق من وقتكم، ونعدكم بعدكم بعدم الكشف على هويتكم.

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

من إعداد الطلبة:

ب بن ديب أحمد

رواط حمزة

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم

المحور الأول: للمدرب دور فعال في الاستثمار الايجابي لحالة الفلق التي تصيب لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: هل ترى أن رفع المعنويات من طرف المدرب قبل المقابلة يقلل من حدة قلقك؟

- نعم - لا

السؤال الثاني: هل تتلقون النصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية؟

- نعم - لا

السؤال الثالث: هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

- نعم - لا

السؤال الرابع: هل هناك تنوع في الحصص التدريبية من طرف المدرب؟

- نعم - لا

السؤال الخامس: هل يهتم المدرب بالتحضير النفسي للاعبيه؟

- نعم - لا

السؤال السادس: هل ترى بأن التحفيز المعنوي للمدرب يشعرك بالثقة في نفسك؟

- نعم - لا

المحور الثاني: القلق يؤثر سلبيا في أداء لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: قبل دخولك المنافسة هل تشعر بالقلق؟

- نعم - لا

السؤال الثاني: هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟

- نعم - لا

السؤال الثالث: هل تساهم نتيجة المباراة في زيادة القلق؟

- نعم - لا

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

- حماس - قلق - خوف

السؤال الخامس: هل ترتبك عند لعب مباراة مهمة للفريق؟

- نعم - لا

السؤال السادس: هل الخوف من الخسارة ينعكس سلبا على أدائك؟

- نعم - لا

المحور الثالث: التحضير النفسي يحد من التأثير السلبي لحالة القلق التي يسببها ضغط الجمهور وطبيعة المنافسة.

السؤال الأول: هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

- نعم - لا

السؤال الثاني: هل يرتفع أدائك مع هتافات الجمهور لك؟

- نعم - لا

السؤال الثالث: هل تتأثر عند سماع الأهازيج السلبية للجمهور؟

- كثيرا - قليلا - أبدا

السؤال الرابع: عندما يحدث سلوك عدواني من الجمهور هل ينعكس هذا على أدائك؟

- سلبيًا - إيجابيًا

السؤال الخامس: هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض مستواك؟

- نعم - لا

السؤال السادس: كيف تكون حالتك عندما يردد الجمهور عبارات مسيئة لك؟

- قلق - هادئ - غير مبالي

الملاحق