

جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن نيل متطلبات شهادة الماستر  
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص : النشاط الرياضي التربوي

بغنوان:

تأثير القلق على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم  
صنف -أواسط-

دراسة وصفية لبعض الأندية بولاية عين الدفلى

تحت إشراف الدكتور:

\*زمام عبد الرحمان

إعداد الطلبة:

\*قاضي علاء الدين

\*عياد سمير

السنة الجامعية

2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شكر و عرفان

قال الله تعالى في محكم تنزيله : " وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم، ولئن كفرتم إن عذابي لشديد " .

سورة إبراهيم، الآية 06

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم : " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " .

وبقينا بقول نبينا، نحمد الله تعالى ونشكره على أن وفقنا بقوته وعونه لإنجاز هذا العمل المتواضع.

نشكر الأستاذ الدكتور زمام عبد الرحمان على قبوله الإشراف على مذكرتنا، وعلى التوجيهات القيمة طيلة سيرورة هذا البحث، كما لا يفوتنا أن نشكر أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة وعلى رأسهم (( عزيزي ابراهيم، بورزامة داود، حملاوي محمد، عبد النور، بلعيد عقيل عبدالقادر، نجاي، ساغي عبدالقادر، بلحاج جبالي اسماعيل، حريزي... )) راجين من المولى عزو جل أن يلهمنا القدرة على رد الجميل لهؤلاء .

كما نتوجه بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا البحث دون أن ننسى الاساتذة :

حمري كمال ، حمري جمال ، قاضي نور الدين

علاء الدين + سمير

## إهداء

إلى من قال فيها الرسول صلى الله عليه وسلم: "الجنة تحت أقدام الأمهات " إلى أنور وجه  
أنار و أشرق الدرب أمامي ، إلى من علمتني المثابرة أُمي الغالية (عائشة) أطال الله في  
عمرها ، وجعلني الله خادما لها و رزقني الله حسن صحبتها .  
إلى أعظم رجل ، إلى من علمني التواضع و رباني فاحسن تربيته والدي (عياد عمر) حفظه  
الله.

إلى جميع أصدقائي وإلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة من بعيد أو من قريب .  
إلى الأساتذة الكرام :الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الإبتدائي إلى التعليم العالي.

\* لا تحسبن المجد رطبا أنت آكله

فلن تبلغ المجد حتى تلعق الصبر \*

\*\*\* سمير \*\*\*



## إهداء

إلى من قال فيها الرسول صلى الله عليه وسلم: الجنة تحت أقدام الأمهات إلى أنور وجه أنار و أشرق

الدرج أمامي ، إلى من علمتني المثابرة أُمي الغالية (مختار رحمانى خضرة) أطال الله في عمرها

،وجعلني الله خادما لها و رزقني الله حسن صحبتها .

إلى أعظم رجل ، إلى من علمني التواضع و رباني فاحسن تربيته والدي (أحمد) حفظه الله.

إلى إخوتي و أخواتي ، و البراعم الصغار عبد الرحمان ،ريماس ،ملاك ،روان ،ايناس ، محمد وسيم

إلى جميع أصدقائي محمد أمين ، حميد، فريد، محمد ...

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

إلى الأساتذة الكرام :الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الإبتدائي إلى التعليم العالي.

وإلى كل من تحتفظ بهم ذاكرتي ولم تحملهم مذكري وإلى كل طالب علم.

\* لا تحسبن المجد رطبا أنت آكله

فلن تبلغ المجد حتى تلعق الصبر\*

\*\* علاء الدين \*\*

## ملخص البحث

تناولنا من خلال هذه الدراسة موضوع أثر القلق على الاداء الرياضي، وقد جاء عنوانها :  
تأثير القلق الرياضي على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدموهذا انطلاقا من المشكلةالتي قمنا بطرحها  
كالاتي: ما مدى تأثيرالقلق الرياضي على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟  
وهذا بهدف معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها ، ومساعدة اللاعبين على تخطي  
ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة، ومن اجل إبرازالدور الذي يقدمه  
المدربون والمختصون في مجال الاعداد النفسي لذلك ومن أجل معالجة مشكلة الدراسة قمنا بطرح  
الفرضيات التالية:

- يتأثر المردود والأداء الرياضي للاعبي كرة القدم بمستوى القلق أثناء المنافسات الرياضية الرسمية .  
- يؤثر القلق سلبا على القدرة والاستجابة المهارية للاعبي كرة القدم .  
- يساهم التحضير النفسي في التقليل من تأثير القلق مما ينعكس على المردود الجماعي للفريق .  
ومنه ولأجل تقديم دراسة منهجية ومتكاملة الجوانب، فقد قسمنا دراستنا هذه إلى ثلاث جوانب أولها  
مدخلعام للتعريف بالبحث وهو عبارة عن تعريف بالدراسة، وتطرقنا فيه إلى تحديد مشكلة الدراسة وطرح  
الفرضيات التينريد التحقق منها، كما بينا أهمية الدراسة والأهداف التي نطمح إلى تحقيقها وتحديد المفاهيم  
والمصطلحات التينبين معالم الدراسة، وثانيها هو الجانب النظري الذي تناولنا فيه ثلاثة فصول هي  
القلقوالاداء الرياضي، خصائص المرحلة العمرية ( المراهقة).  
ومن النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة هي:

- \* ترتفع درجات القلق في المنافسات الرسمية وتنعكس سلبا على مردود اللاعبين .
- \* تتعدد مصادر القلق ومستوياته حسب طبيعة كل لاعب وحسب الجو العام للمنافسات الرياضية.
- \* يلعب التحضير النفسي من طرف المختصين دور في الحد والتقليل من مشكلة القلق الرياضي.
- \* يتأثر المردود الجماعي للاعبي كرة القدم بمستوى القلق الفردي.

من كل هذا نستنتج أن مشكلة القلق ترتبط ارتباط وثيق بالأداء الرياضي للاعبين وجب تركيز  
المختصين والفائمين على شؤون الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بالتحضير والاعداد النفسي للتجاوز  
مثل هذه المشاكل.

وبعد ذلك قمنا بوضع مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي يمكن للاعبين والمدربين أن يستفيدوا منها ونذكر منها:

\* العمل الجاد على تذليل الصعوبات النفسية المسببة للقلق ومحاولة الوقوف عنها وتحليلها مع الرياضي من أجل التقليل أو الحد منها.

\* ضرورة إدخال المدربين واللاعبين في دورات تأهيلية خاصة، تبين لهم أحدث ما وصلت إليه الأبحاث في مجالات التحضير النفسي في كرة القدم.

\* ضرورة انتباه واهتمام المدربين إلى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين قبل المنافسة وأثناء المنافسة.

\* ضرورة المتابعة والاستمرارية في التحضير النفسي من خلال وجود مختص في هذا المجال، لوضع مخطط يتعلق بالتحضير النفسي.

\* محاولة تدريب اللاعبين خلال الفترات التدريبية على تذليل الصعوبات وتجاوز التغيرات النفسية التي تصاحب اللاعب.

\* ضرورة إعادة رسكلة المدربين من الناحية البسيكولوجية من خلال تخصيص أيام تكوينية للمدربين .

## Résumé de la recherche

À travers cette étude, nous avons traité de la question de l'impact de l'anxiété sur la performance sportive, et elle était intitulée:

L'effet de l'anxiété sportive sur la performance sportive des joueurs de football, et ceci est basé sur le problème que nous avons soulevé comme suit : Quel est l'effet de l'anxiété sportive sur la performance sportive des joueurs de football

Ceci afin de connaître les causes les plus importantes conduisant à ce problème et comment y faire face, et d'aider les joueurs à surmonter le phénomène de l'anxiété en fournissant des informations suffisantes sur ce phénomène, et afin de mettre en évidence le rôle fourni par les coaches et spécialistes dans le domaine de la préparation psychologique à cela et afin d'y répondre. Le problème d'étude nous émettons les hypothèses suivantes:

Les performances sportives et les performances des joueurs de football sont affectées par le niveau d'anxiété lors des compétitions sportives officielles.

L'anxiété dans le domaine sportif affecte négativement les performances d'un joueur de football.

L'anxiété de compétition a un impact direct sur les performances des joueurs lors des compétitions sportives.

L'anxiété a un impact direct sur le travail d'équipe.

Et de lui et afin de présenter une étude systématique et intégrée, nous avons divisé cette étude en trois volets, dont le premier est une introduction générale pour définir la recherche, qui est une introduction à l'étude. Les objectifs que nous aspirons à atteindre et définir les concepts et la terminologie qui illustrent les caractéristiques de l'étude, et le second est l'aspect théorique dans lequel nous avons traité trois chapitres: l'anxiété, la performance sportive et les caractéristiques de l'âge (adolescence).

Et à partir des résultats que nous avons atteints dans cette étude sont:

\*Les niveaux d'anxiété augmentent dans les compétitions officielles et affectent négativement les résultats des joueurs.

**\*Les sources d'angoisse et leurs niveaux varient selon la nature de chaque joueur et l'ambiance générale des compétitions sportives.**

**\*La préparation psychologique des spécialistes joue un rôle dans la réduction et la réduction du problème de l'anxiété sportive.**

**\*La rétroaction collective des joueurs de football est influencée par le niveau d'anxiété de l'individu.**

**De tout cela, nous concluons que le problème de l'anxiété est étroitement lié à la performance sportive des joueurs. Les spécialistes et les responsables des affaires sportives en général et du football en particulier doivent se concentrer sur la préparation psychologique et la préparation pour surmonter ces problèmes.**

**Après cela, nous avons développé un ensemble de suggestions et d'hypothèses futures dont les joueurs et les entraîneurs peuvent bénéficier, et nous les mentionnons:**

**\* Travaillez dur pour surmonter les difficultés psychologiques qui causent l'anxiété et essayez de les défendre et de les analyser avec l'athlète afin de les réduire ou de les réduire.**

**\*La nécessité d'initier les entraîneurs et les joueurs à des cours de formation spéciaux, qui leur montreront les dernières découvertes de recherche dans les domaines de la préparation psychologique au football.**

**\*Le besoin d'attention et d'attention des entraîneurs aux niveaux d'anxiété qui accompagnent les joueurs avant et pendant la compétition.**

**\*La nécessité d'un suivi et d'une continuité dans la préparation psychologique par la présence d'un spécialiste dans ce domaine, pour développer Schéma lié à la préparation psychologique.**

**\*Essayer de former les joueurs pendant les périodes d'entraînement pour surmonter les difficultés et surmonter les changements psychologiques  
Accompagnez le joueur.**

**\*La nécessité de recycler les coachs du point de vue psychologique en allouant des jours de formation aux coachs.**

## محتويات البحث:

الرقم	العنوان	الصفحة
	البسمة	أ
	كلمة شكر	ب
	الاهداءات	ت
	ملخص البحث باللغة العربية	ج
	ملخص البحث باللغة الفرنسية	خ
	قائمة المحتويات	ذ
	قائمة الأشكال	ص
<b>الجانب التمهيدي</b>		
	مقدمة	1
1	الإشكالية	4
2	فرضيات البحث	4
3	أهمية البحث	5
4	أهداف البحث	5
5	أسباب اختيار الموضوع	5
6	تحديد المفاهيم والمصطلحات	5
7	الدراسات السابقة والمشابه	7
<b>الباب الأول</b>		
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الأول: القلق في المجال الرياضي</b>		
	تمهيد	15
1-1	تعريف القلق	16
2-1	أنواع القلق	16
1-2-1	القلق الموضوعي	16
2-2-1	القلق العصبي	16
3-2-1	القلق الذاتي العادي	16
3-1	أعراض القلق	17

17	الأعراض النفسية	1-3-1
17	الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية	2-3-1
17	مستويات القلق	4-1
17	المستوى المنخفض	1-4-1
17	المستوى المتوسط	2-4-1
17	المستوى العالي	3-4-1
17	مكونات القلق	5-1
17	مكونات انفعالية	1-5-1
18	مكون معرفي	2-5-1
18	مكون فيزيولوجي	3-5-1
18	أسباب القلق	6-1
18	أسباب وراثية	1-6-1
18	أسباب فيزيولوجية	2-6-1
18	نزع غرائز قوية	3-6-1
19	تبني معتقدات فاسدة	4-6-1
19	أفكار ومشاعر مكبوتة	5-6-1
19	عامل السن	6-6-1
19	حالات قلق الشعور بالذنب	7-6-1
19	حالات قلق مركب نقص	8-6-1
19	القلق في المجال الرياضي	-7-1
19	مفهوم القلق في المجال الرياضي	1-7-1
20	تأثير القلق في المجال الرياضي	2-7-1

20	أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين	8-1
20	التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي	1-8-1
20	التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي	2-8-1
21	علاج القلق	9-1
21	العلاج النفسي	1-9-1
21	العلاج الاجتماعي	2-9-1
21	العلاج الكيميائي	3-9-1
21	العلاج السلوكي للقلق	4-9-1
21	العلاج الكهربائي	5-9-1
21	العلاج الجراحي	6-9-1
22	دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية	10-1
23	القلق والأداء الرياضي التنافسي	11-1
24	الخريطة المعرفية للقلق	12-1
25	خلاصة	
<b>الفصل الثاني: الاداء الرياضي</b>		
27	تمهيد	
28	مفهوم الأداء	1-2
28	دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي	2-2
29	اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي	3-2
29	الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب	4-2
31	أنواع الأداء	5-2
31	أداء بمواجهة	1-5-2
31	أداء دائري	2-5-2



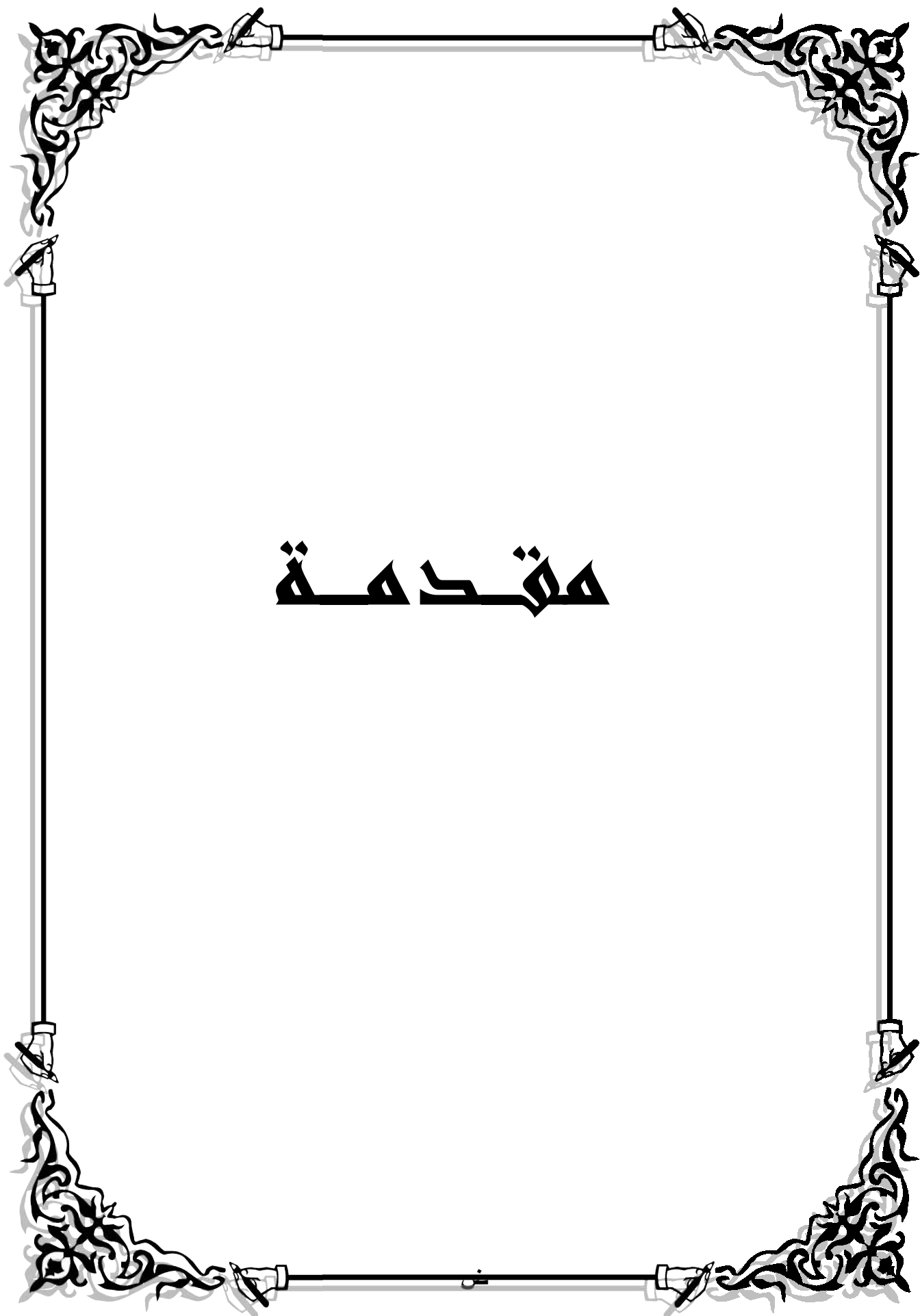
31	أداء في محطات	3-5-2
31	أداء في مجموعات	4-5-2
31	أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم	5-5-2
31	أداء رياضي والجهاز العصبي	6-5-2
32	العوامل المساهمة في الأداء	6-2
32	القوة العضلية	1-6-2
32	التوازن	2-6-2
32	المرونة	3-6-2
33	التحمل	4-6-2
33	الذكاء	5-6-2
33	السرعة	6-6-2
33	الرشاقة	7-6-2
33	التوافق	8-6-2
33	القدرة الإبداعية	9-6-2
34	الدافعية	10-6-2
34	علاقة القدرة بالأداء الرياضي	7-2
34	سلوك الأداء الرياضي	8-2
35	ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة	9-2
35	العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة	-10-2
36	العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة	11-2
36	تطوير أهداف التحدي	12-2
36	تدعيم ثقة الرياضي في نفسه	13-2
36	خبرات النجاح	1-13-2
37	الأداء بثقة	2-13-2
37	التفكير الإيجابي	3-13-2
37	فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء	14-2
37	المكسب والأداء جيد	1-14-2
37	المكسب والأداء ضعيف	2-14-2
38	الخسارة مع الأداء جيد	3-14-2

38	الخسارة واللعب ضعيف	3-14-2
39	خلاصة	
<b>الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية ( المراهقة )</b>		
41	تمهيد	
42	المراهقة	1-3
43	التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية	2-3
43	أنماط المراهقة	3-3
43	المراهقة المتكيفة	1 - 3-3
43	المراهقة الانسحابية ( المنطوي )	2 - 3-3
44	المراهقة العدوانية المتمردة	3 - 3-3
44	المراهقة الجانحة	4 - 3-3
44	أقسام المراهقة	4-3
44	المراهقة المبكرة	1 - 4-3
44	المراهقة الوسطى	2 - 4-3
44	المراهقة المتأخرة	3-4-3
45	خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى	5-3
45	النمو الجسمي والفيزيولوجي	1-5-3
47	نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى	2-5-3
47	أشكال المراهقة	6-3
47	المراهقة المتوافقة	1-6-3
48	المراهقة المنطوية	2-6-3
48	المراهقة العدوانية	3-6-3
49	المراهقة المنحرفة	4-6-3
49	أزمة المراهقة	7-3
50	مشاكل المراهقة	8 - 3
50	المشاكل النفسية	1-8-3
50	المشاكل الاجتماعية	2-8-3
51	المشاكل الجسمية	3-8-3

51	المشكلات الانفعالية	4-8-3
52	مشكل الرغبات الجنسية	5-8-3
52	المشاكل الصحية	6-8-3
52	أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين	9-3
53	أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق	10-3
54	خلاصة	
<b>الباب الثاني : الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الاول : عرض اجراءات المنهجية للبحث</b>		
	تمهيد	
58	الدراسة الاستطلاعية	1-1
58	المنهج المتبع	2-1
58	متغيرات البحث	3-1
59	مجتمع وعينة البحث	4-1
59	أدوات البحث	5-1
60	مجالات البحث	6-1
61	المعالجة الاحصائية	7-1
61	صعوبات البحث	8-1
62	خلاصة	
63	مقارنة نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات المقارنة والمشابهة	
66	استنتاج عام	
68	اقتراحات وتوصيات	
70	خاتمة	
72	قائمة المصادر والمراجع	
77	استبيان	

#### قائمة الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
24	الخريطة المعرفية للقلق	01



# مقدمة

## مقدمة :

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق، الخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا. ( أحمد أمين فوزي ، 1990 ، صص 252، 253 ).

فالقلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، ويرى ماي أن القلق هو توجس يصاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده. خاصة أن نتيجة مباريات كرة القدم تتميز بالضغط النفسي المستمر وهذا ما يسبب ويشكل عبئا نفسيا على كل المعنيين في اللعبة ومنهم اللاعبين لأنهم في حالة الفوز أو الخسارة ينتظرون رأيا في مستواهم الفني في المباريات أو حتى في التدريب ليكون حافزا معنويا لبذل المزيد من العطاء فضلا عن إمكانية تطابق تلك الآراء مع رأي اللاعب بنفسه وتأثير ذلك إيجابيا أو سلبيا مما يؤثر في شخصية اللاعب التي ينبغي أن تتطابق مع طموحاته وما يتطلب أن تكون خبرات النجاح والابتعاد عن خبرات الفشل وهذه النظرية الإيجابية تهيئ لصاحبها القدرة على التعامل مع مفردات ومتغيرات المباريات بأسلوب أكثر ملائمة قياسا بمفهوم القلق السلبي. لذا اهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد ، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو مهما تعلم من المفاهيم والنظريات التدريبية وهنا يظهر جليا دور هذا العلم في تحديد الأمراض النفسية والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية، لأن التدريب الرياضي هو مهمة تقوم على المعرفة العلمية و الخبرات العلمية المتنوعة الشاملة. (ناهد رسن سكر، 2002، ص 285)

وللأسف يكثر الحديث عقب كل منافسة عن أسباب الفوز أو الهزيمة ، وكثيرا ما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب النفسي للاعبين ، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب ( اللاعبين غير معتادين على ذلك ) ، والآخر يتحدث عن الجو ( الرطوبة الحرارة ، الأمطار ، ...). ويهملون الجانب النفسي على الأداء الرياضي لدي لاعبي كرة القدم ، على هذا الأساس تناولنا هذا الموضوع وركزنا على حالة كثيرا ما تظهر في ملاعب كرة القدم ألا وهي القلق أثناء المنافسة الرسمية في كرة القدم .

وعليه قسمنا بحثنا إلى جانبين جانب تمهيدي و آخر نظري ، فأما عن الجانب التمهيدي فتطرقنا فيه إلى الإشكالية ، الفرضيات ، أهمية دراسة هذا الموضوع ، أهداف دراسته ، و أسباب اختياره ، تحديد أهم المصطلحات و الدراسات السابقة .

أما الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى ثلاث فصول رئيسية:

✓ الفصل الأول تطرقنا فيه إلى القلق ، تعريفه ، أنواعه ، أعراضه ، مكوناته ، مستوياته أسبابه...كما تطرقنا كذلك إلى القلق في المجال الرياضي ، تأثيره ، أساليب التعرف عليه علاجه ...

✓ الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى الأداء الرياضي تعريفه ، أنواعه ، أعراضه ، العوامل المساهمة فيه ...

✓ الفصل الثالث تطرقنا فيه إلى خصائص المرحلة العمرية ( المراهقة ) ، مفاهيم عامة ، أقسامها ومراحلها ، بعض خصائص النمو في هذه المرحلة ، و أثر الممارسة الرياضية على المراهق ..

و في الأخير تطرقنا إلى نقد الدراسة الحالية في ظل الدراسات المقاربة والمثابفة إعطاء ملخص عام للدراسة بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث، ثم تقديم بعض الاقتراحات التي يمكن على الأقل التقليل من ظاهرة القلق بالإضافة إلى توجيهات للاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين .

# الفصل التمهيدي

## 1-الإشكالية :

تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد اللاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالمي و تعتبر هذه المنافسات عاملا هاما وضروريا لأي نشاط رياضي خاصة كرة القدم، إذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواته وقدراته النفسية والبدنية ، غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من حالات التوتر والضغط النفسي والقلق . (أسامة كامل راتب، 1997، ص 97)

هذا الأخير يعد أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيث أنه يؤثر على فعالية اللاعبين و مردودهم ، و لهذا زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي، إذ أن القلق النفسي أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى اللاعبين، إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها حسب طبيعة الفرد الممارس لهذه الرياضة. (مصطفى غالب ، 1985، ص 125)

وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين ، و تزداد شدة القلق عندما يحدث فقدان التوازن مما يدفع بالرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن، وهذا ما أدى إلى إثارة الإشكال التالي:

- ما مدى تأثير القلق على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟

## 2-الفرضية العامة:

يتأثر المردودوا الأداء الرياضي للاعبين بكرة القدم بمستوى القلق أثناء المنافسات الرياضية الرسمية.

### 2-1-الفرضيات الجزئية:

- يؤثر القلق في المجال الرياضي تأثيرا سلبيا على الأداء المهاريلاعبي كرة القدم.
- يؤثر القلق سلبا على القدرة والاستجابة المهارية للاعبين كرة القدم.
- يساهم التحضير النفسي في التقليل من تأثير القلق مما ينعكس على المردود الجماعي للفريق.



### 3- أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة، إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي هذا ما يجعله ملفت للانتباه والمتابعة.

فالجانب النفسي هو الذي يحتويه علم النفس، أما الجانب الرياضي 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 له من أهمية في تحضير مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب.

### 4- أهداف الدراسة:

إننا لهدف من معالجتنا لهذا الموضوع يرجع إلى الصدى الذي أصبحت تشكله ظاهرة القلق في المنافسات الرياضية ، و التي كثيرا ما كانت من أسباب عرقلة السير الحسن لهذه الرياضة.

وعليه فإن الهدف من دراستنا هذا يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها :

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

### 5- أسباب اختيار الموضوع:

ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:

- انتشار العديد من حالات القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة ، الأمر الذي يمكن أن يكون له الأثر على مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان بها من أجل العمل على استغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية.
- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة .
- نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات القلق .
- إيماننا منا بضرورة القضاء أو على الأقل الحد من هذه الظاهرة .

### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

6-1- تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : اضطرب وانزعج .

- القلق : المضطرب والمنزعج . ( المنجد الأبدي ، 1967 ، ص 815 )

- تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية والأعراض النفسية. (حسن فايد ، 1985 ، ص 44 )

- تعريف إجرائي:

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

6-2- تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل نافس ، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر . ( كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ، 2002 ، ص 345 )

6-3- تعريف الأداء:

- تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه . ( قاموس المنجد في اللغة والإعلام، 1997 ، ص 6 )  
الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ . ( الفيروز أبدي، 1998 ، ص 123 )

- تعريف اصطلاحي:

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

- تعريف إجرائي: الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما ( le petit larousse illustré, dictionnaire encyclopédique , 1995, p 76).

6-4- تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي:

كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم عندهم تسمى (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى فوت بول

(le petit larousse illustré, dictionnaire encyclopédique , 1995, p 76)

- تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة ( هدف ) ، وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط . ( مأمور بن حسن السلطان، 1998، ص 9 )

- تعريف إجرائي:

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 حيثيدير 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 جلدية 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.

6-5- المراهقة:

- تعريف لغوي: المراهقة معناها النمو، نقول: راهق الفتى وراهقت الفتاة ، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم . ( حامد عبد السلام زهران ، 2001، ص 323 )

تعريف اصطلاحي:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد . ( عبد العالي الجسماني ، 1994، ص 257 )

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

بعد إطلاعنا على الكثير من المواضيع في مختلف المعاهد خاصة بالرياضة، وجدنا بعض الدراسات المشابهة ومن بينها:

الدراسة الأولى: وهي مذكرة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان: دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول ( ب ) صنف أكابر . ( بدر الدين يوسف وآخرون، 2007 )  
ومن أهداف هذه الدراسة:

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة ظاهرة القلق والتحسيس بمدى معالجتها.

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

أما نتائج الدراسة فتتمثلت في عدة نقاط هي:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.
  - معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.
  - معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.
  - معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.
- أما عينة البحث فقد تمت بطريقة عشوائية، وذلك لإعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب.
- أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي ، أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على استمارة الاستبيان.
- الدراسة الثانية: هي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة. (نورالدين طاجين ، 2001، ص 84)
- هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه حدة، تركيز بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعذائي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه حدة، التركيز بين عذائي (100م، 200م، 400م).
- ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من اجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعذائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى 14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5 جويلية، والذين مثلوا عذائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في العاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.
- واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتتمثل في اختبار القلق كحالة لسييلبيرجر للكشف عن ظاهرة القلق كحالة وكسمة لدى الرياضيين في جميع المراحل.
- أما الأداة الثانية فتمثل في اختبار التصحيح بوردون - انقي موف لقياس الانتباه حدة- تركيز وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كمقياس لمستوى للعذائين.
- وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:
- تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.
  - كلما زادت حالة القلق لدى العذائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.
  - نقل حالة القلق عند عذائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عذائي 100م و 200م.
  - يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العذائين في مرحلة المنافسات.

**الدراسة الثالثة:**

- مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: تأثير القلق والضغط النفسي على فعالية اللعب في كرة اليد عند لاعبات فرق النخبة لولاية الجزائر.

- **الجهة التي قامت بالدراسة:** من إعداد الطلبة: عيساوي رضا، أدري وهيبة.

- **أهداف الدراسة:**

- معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أولا.

- معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البيولوجي.

- مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطراب في سلوكيات اللاعبات.

- **نتائج الدراسة:**

تأكيد الفردية العامة والمتمثلة في القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب ويؤثر على فعاليته، كما تمكنوا من إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى من إظهار العلاقة بين الضغط النفسي ومردود اللعب، أما الفرضية الجزئية الثانية تأكد لنا وجود علاقة بين القلق كحالة ومردود اللعب، كما هو الحال في الفرضية الجزئية الثالثة، حيث تم إثبات العلاقة بين القلق كسمة ومردود اللعب، وفيما يخص الفرضية الرابعة والأخيرة، تأكد لنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات ذات المردود الجيد وذو المردود المنخفض، هذا فيما يخص درجة القلق والضغط.

**الدراسة الرابعة:**

- مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان: مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية.

- **الجهة التي قامت بالدراسة:** الأستاذ: إسماعيل مقران.

- **أهداف الدراسة:**

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

- كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها.

- **نتائج الدراسة:**

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

**الدراسة الخامسة تحت عنوان :**

انعكاس حالة اللقلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية .  
 من اعداد الطالب : قرين أمين جامعة أكلي محند اولحاج -البويرة - (2014-2015)  
 المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الموضوع.  
 العينة : لاعبي كرة القدم صنف أشبال 15-17 العدد (65 لاعبا).  
 أهداف البحث:

- هدفت الدراسة لمعرفة مستوى و درجة القلق مما يسهل في عملية التحضير و إعداد اللاعبين لخوض المنافسات الرسمية دون اي تردد.
  - إظهار فعالية التحضير النفسي.
  - إظهار مصادر القلق و التعرف عليها.
- أهم النتائج المتوصل إليها :**

من خلال النتائج التي توصلت إليها من خلال مقياس القلق بفروعه الثلاثة (قلق معرفي ، قلق جسمي ثقة بالنفس ) نستنتج ان مستوى القلق كان ما بين المتوسط و العالي ؛ حيث يلعب هذا البعد دورا هاما في انعكاسه على أداء اللاعبين ، أما القلق الجسمي و الثقة بالنفس كان مستواهما متوسطا ، كما تبين لي بأن عدم فاعلية التحضير النفسي للاعبين ينعكس على أدائهم أثناء المنافسات ولاحظت أيضا انه لا يوجد في جميع الفرق أخصائي نفسي ضمن طاقم الفريق ، و هذا ما يؤدي إلى تأثير نفسية اللاعبين كما إن هناك بعض المصادر تتسبب في ظهور القلق لدى اللاعبين و ينعكس على أدائهم بالسلب أثناء المنافسات الرياضية.

#### الدراسة السادسة تحت عنوان:

تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة فئة أواسط.  
 من إعداد الطالب :بلعدي عادل ، جامعة أكلي محند أولحاج -البويرة - (2014-2015)  
 أهداف الدراسة :

- تهدف هذه الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات المطروحة في الإشكالية ومن ثمة تسليط الضوء على مسببات الضغط النفسي لدى الرياضيين .
  - إيجاد الحلول المناسبة و الممكنة لهذه الضغوط .
  - إثراء التراث العلمي في مجال الضغوط الخاصة بالرياضيين مما ساعد على استخلاص الأبعاد و الآثار الناجمة عن ضغوط الرياضة.
- المنهج المتبع :** المنهج الوصفي.
- عينة البحث :** أجريت الدراسة على فريقي مولودية الجزائر للكراتي ، و نادي أثلتيكو بارادو لكرة القدم بعينة قوامها 40 فرد مقسمين إلى 20 لرياضة الكراتي و 20 لرياضة كرة القدم .

أهم النتائج المتوصل إليها:

- الرياضي معرض للضغط في بيئته الاجتماعية .
- حالات الإخفاق في المنافسات تكون بسبب ظهور الضغط النفسي .
- الضغط النفسي يؤثر سلبا على اللاعبين أثناء المنافسات.
- التحضير النفسي الجيد و التحضير البدني و الجماعي في الفريق ينقص نسبة الضغط النفسي .

الدراسة السابعة : مذكرة ماستر تحت عنوان:

أثر سمة القلق على لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية

من إعداد الطالب : بن مريول مختار جامعة محمد بو ضياف -المسيلة،(2016-2017 )

أهداف الدراسة :

- تساعد هذه الدراسة في تكوين مجموعة من الاختبارات لغرض استخدامها من قبل المدربين في انتقاء اللاعبين المتميزين في كرة القدم .
- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها ربما تساهم في دفع عجلة البحث العلمي في هذه اللعبة على المستوى المحلي .

المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

عينة البحث: عينة عشوائية بلغ عددها 38 لاعب يتوزعون إلى 20 لاعبا في القسم الجهوي الثاني و 18 لاعبا من القسم الجهوي الأول .

الاستنتاج العام :

- توجد علاقة ارتباطيه بين سمة القلق و الأداء لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى لاعبي كرة القدم لمتغير المهارة (عالية ، منخفضة)

التعليق على الدراسات السابقة وأهم النتائج المستخلصة:

من خلال ما قمنا من قراءات واستطلاع النتائج وتقارير الأبحاث السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة تم استخلاص النقاط التالية:

1 -تنوع المجال البشري من طلاب،لاعبين ناشئين مع تنوع الاقسام التي تنشط بها افراد العينة،( بن مريول مختار) القسم الجهوي الاول والثاني،بالاضافة الى تنوع الانشطة من فردية وجماعية (بلعيدي عادل،2015) نشاط الكارتي مع كرة القدم نادي اتلتيكويرادو .

2 - أن معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي التحليلي والذي تماشى مع طبيعة الموضوع المعالج

(بدر الدين يوسف وآخرون، 2007 ) ، (قرين أمين، 2015) ، (بلعدي عادل، 2015)، ماعدادراسة ( نور الدين طاجين، 2001) واستخدم المنهج التجريبي معتمدا على اختبار القلق لسبيلبيرجر واختبار التصحيح بوردون- انقيموف لقياس الانتباه وحدة- التركيز .


3- تنوعت طرق اختيار العينات من الطريقة العمدية القصدية إلى الطريقة العشوائية، أغلبية استخدمت العينة العشوائية والتي يمكن من خلالها تعميم نتائج البحث على مجتمع البحث ومنه م دراسة بدرالدين يوسف، بن مريول مختار.. والطريقة العمدية (نور الدين طاجين، 2001)

4-تنوعت الدراسات حول موضوع القلق منه من تناول دوافع القلق، علاقة القلق بالتركيز والحدة، وكذا مستويات القلق، واثر القلق، ومنهم من ربط القلق بالضغط النفسي، منهم من تناول تأثير القلق بصفة عامة ومنهم من حصر تأثير القلق على الاداء المهاري و هذا يتماشى مع الفرضية الثانية لموضوعنا.

**الاستفادة من الدراسات السابقة:**

- من خلال الدراسات السابقة ونتائجها وإجراءات استفاد الباحث في مايلي :
- إثراء الموضوع بالجانب النظري جمع البيانات من اجل الإحاطة بموضوع الدراسة.
  - المساعدة في اختيار عينة البحث وهي لاعبي كرة القدم.
  - المساعدة في تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة.
  - المساعدة في تحديد أدوات البحث المناسبة لمعالجة موضوع البحث.
  - المساعدة في تحديد الفترة المناسبة زمني للإلمام بالظاهرة.
  - المساعدة في تنوع الفرضيات وكذا تقديم فروض مستقبلية حول موضوع القلق.





الباب الأول :  
الجانب النظري



# الفصل الأول القلق الرياضي

## تمهيد :

يعتبر القلق الأكثر شيوعاً لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق. لقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي، كما تتفرد معظم النظريات السيكلوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري و في دراستها للشخصية، فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي **Heidegger** 1927م يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق أنواعه، أعراضه ومستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي.

### 1-1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق ، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبين أرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (محمد عبد الظاهر الطيب ، 1994، ص 281 ) يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية. (كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون ، 1987، ص 5 ) أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر ويشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر . ومن هنا يتبين لنا أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

### 1-2- أنواع القلق:

يقسم العالم النفساني فرويد القلق إلى نوعين هما:

القلق الموضوعي و القلق العصبي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

#### 1-2-1- القلق الموضوعي:

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

#### 1-2-2- القلق العصبي:

هو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي ، أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق الهستيريا.

#### 1-2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ. (محمد عبد الظاهر الطيب ، 1999، ص 391 )

### 1-3- أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

#### 1-3-1- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة. (محمد عبد الظاهر الطيب ، 1999، ص 386 )

#### 1-3-2- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية.

#### 1-4- مستويات القلق:

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

#### 1-4-1- المستوى المنخفض:

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

#### 1-4-2- المستوى المتوسط:

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

#### 1-4-3- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ، لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي. (محمدحسن العلاوي ، 1999، ص 280 )

#### 1-5- مكونات القلق:

#### 1-5-1- مكونات انفعالية:

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

### 1-5-2 - مكون معرفي:

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

### 1-5-3 - مكون فيزيولوجي:

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

### 1-6- أسباب القلق:

#### 1-6-1 - أسباب وراثية:

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

#### 1-6-2 - أسباب فيزيولوجية:

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

#### 1-6-3 - نزع غرائز قوية:

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

#### 1-6-4- تبني معتقدات فاسدة:

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

#### 1-6-5- أفكار ومشاعر مكبوتة:

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

#### 1-6-6- عامل السن:

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

#### 1-6-7- حالات قلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا.

#### 1-6-8- حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توقف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي. (بهج شعبان، بدون سنة ، ص 24)

#### 1-7- القلق في المجال الرياضي:

#### 1-7-1: مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم. كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين. و قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

- سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد. (سيد حمود فرويد ، بدون سنة ، ص 13)

### 1-7-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع التفكير، القلق... الخ. (نزار المجيد الكامل طه الويس ، 1980، ص 14 )

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

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

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

### 1-8- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

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

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.

- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.

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

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

### 1-8-1- التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:

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

-القلق الجسمي: *somaticausciety*.

- القلق المعرفي: *cognitive ausciety*.

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب... أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية. (أسامة كامل راتب ، 2000، ص 299 )

### 1-8-2- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

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

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف.



إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة، فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية. (فاروق السيد عثمان ، 2001، ص 199)

### 1-9- علاج القلق:

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

#### 1-9-1- العلاج النفسي:

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

#### 1-9-2- العلاج الاجتماعي:

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

#### 1-9-3- العلاج الكيميائي:

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

#### 1-9-4- العلاج السلوكي للقلق:

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

#### 1-9-5- العلاج الكهربائي:

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

#### 1-9-6- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها. (فيصل محمد الزراد ، 1999، ص 76)

### 1-10- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

- يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 201)
- نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجاباتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.
  - يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق .
  - عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر، يجب أن يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي وتاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة .
  - يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تتخفض شدتها أثناء المنافسة.
  - يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة.
- مثال:** استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 203)
- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات.
  - نظرا لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذا يجب على المدرب استخدام بعض الوسائل منها:
  - \* ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.
  - \* معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.
  - \* استخدام الأدوات والأجهزة المستعملة في المنافسة.
  - يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه على اللاعبين الآخرين، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.
  - التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي.
  - التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافسا له، بل مساعدا ومعاون له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.
  - الاهتمام والحرص الزائد للتعرف عن المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.

- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2001، ص 149)

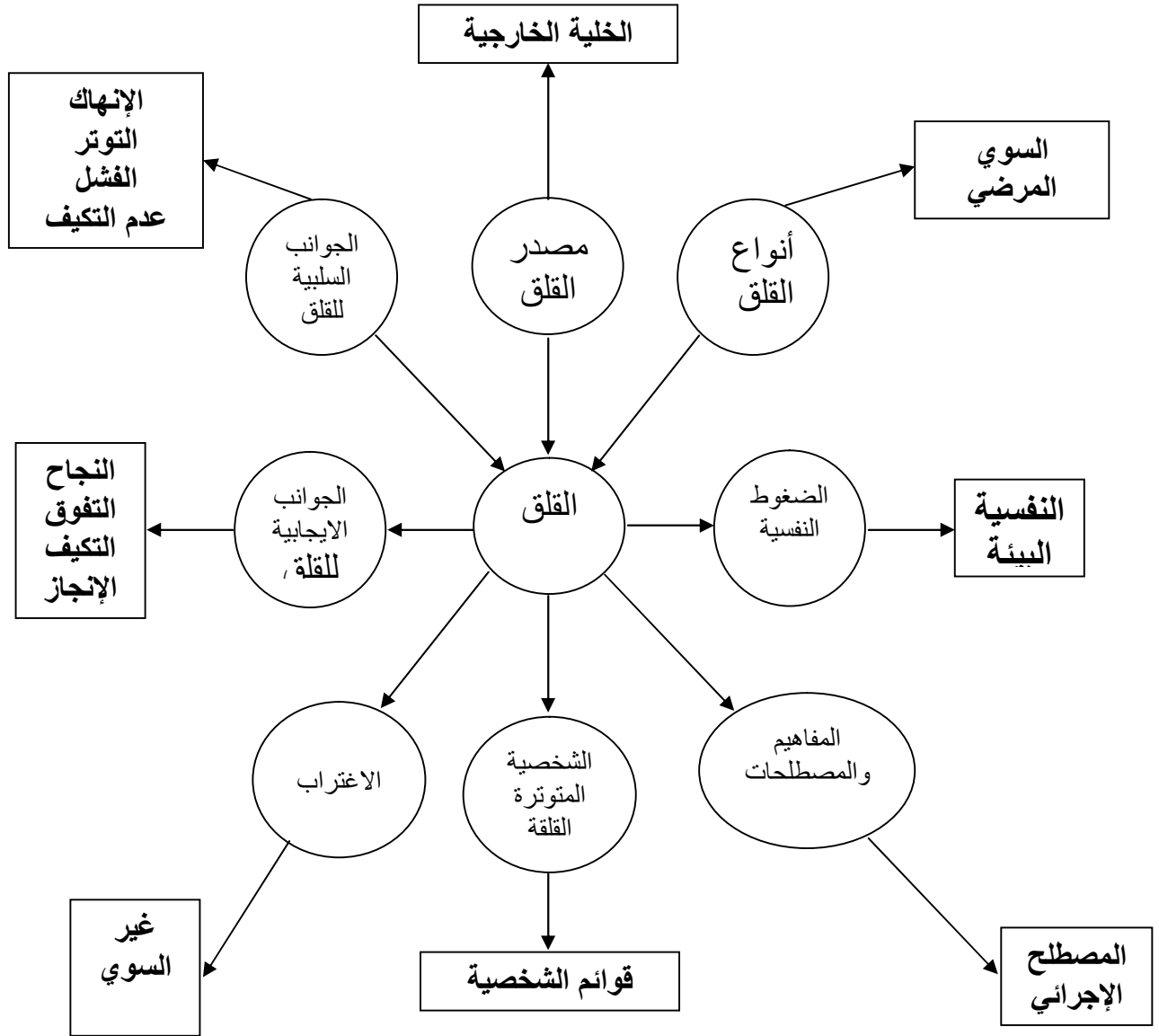
### 1-11- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباحة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه، كما أسفرت ملاحظات العاملين في حق الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أداؤهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أداؤهم عندما لا يكونون في هذه الحالة فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا يعتمد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس، ومن جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتتابهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة، لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى جديد يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

والخلاصة التي يمكن الوصول إليها من العرض السابق أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي، ومن هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات. (أحمد أمين فوزي، 2000، ص 252)

### 1-12- الخريطة المعرفية للقلق:


إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، القلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، أن نتصوره من خلال الخريطة المعرفية التي يمكن رصدها في: (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 17)



الشكل رقم (01): يمثل الخريطة المعرفية للقلق

## خلاصة:

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



# الفصل الثاني: الأداء الرياضي

### تمهيد :

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات و نشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله و أقواله لتحقيق أهداف معينة و من أجل بلوغ حاجاته و أغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي و للوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

## 2-1 مفهوم الأداء :

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

**الأول:**مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

**الثاني:**يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله.

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- **الأداء الأقصى:** ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
- **الأداء المميز:** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

## 2-2 دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

\* الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

\* الصفات الشخصية ودرجاتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز

ودرجة الثبات. ( محمد حسن علاوي ، 1987، ص ص28-29 )

- المقدر على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال



التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

### 2-3- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تقادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟ وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

### 2-4- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، و أن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 30 )

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية، الخلقية

والإدارية.

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (محمد حسن علاوي، 1987، ص 30-32)

المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى **thomas** 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، الدافعية...و أغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر **singer** 1975 أن الأداء هو المهارات المكتسبة، ويضيف **thomas** أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة. (عبد الغفار عروسي، دحمان معمر، 2005، ص 112)

ويعرف عصام عبد الخالق الأداء بصفة عامة حيث ذكر على أنه هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً. (عصام عبد الخالق، 1992، ص 168)

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى، ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات. (محمد نصر الدين رضوان، 1992، ص 168)

2-5\_أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

### 2-5-1- أداء بمواجهة:

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

### 2-5-2- أداء دائري:

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

### 2-5-3- أداء في محطات:

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

### 2-5-4- أداء في مجموعات:

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

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

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

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

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

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

### 2-5-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن

اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية. ( قاسم حسن حسين؛ 1998، ص 41، 42 )

## 2-6- العوامل المساهمة في الأداء:

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

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

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

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي: ( محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان ، 1987، ص 41-42 )

## 2-6-1- القوة العضلية:

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

## 2-6-2- التوازن:

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

## 2-6-3- المرونة:

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

ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

#### 2-6-4- التحمل:

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

2-6-5- الذكاء: يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

#### 2-6-6- السرعة:

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

#### 2-6-7- الرشاقة:

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

#### 2-6-8- التوافق:

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

#### 2-6-9- القدرة الإبداعية:

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

2-6-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية ، ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم **pumi 1963** الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة وهذه المراحل هي: ( فضيل موساوي ، عبد القادر قلال، 2004 ،ص77 )

أ- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

ب-مرحلة الممارسة الفعلية.

2-7 علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات سواء الحركية منها كالجري الوثب،القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة... الخ ، كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب ، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز تير من خلال نشاطاتها المعتمدة خاصة النشاط البدني الرياضي هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره .

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة مثلا: قدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط ، المعيشة أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

2-8 سلوك الأداء الرياضي:

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

الأداء = الجهد المبذول +القدرات والخصائص الفردية للاعبين +إدراك اللاعب لدوره .

أ . الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا

لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك .

**ب . القدرات والخصائص الفردية للاعبين:**

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

**ج . إدراك اللاعب لدوره:**

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره ، وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه ، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج. ( فضيل موساوي ، عبد القادر قلال، 2004 ، ص70)

**2-9 ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:**

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

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

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

**2-10 - العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:**

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

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، الاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاحات التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.



- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده ،الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

## 2-11 العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل : الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد .  
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.

- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث وزن الجسم ،الطول ،النتائج السابقة تحليلها مثلاً.  
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل :المتخرجين ، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام.  
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل:تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق .  
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

## 2-12 تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل...الخ ، ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه...الخ.(فضيل موساوي ، عبد القادر قلال؛2004،ص77)

## 2-13\_ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

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

## 2-13-1- خبرات النجاح :

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب بمعنى أن اللاعب الذي يتميز



أداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل .

### 2-13-2- الأداء بثقة :

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

### 2-13-3- التفكير الإيجابي :

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

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء و بذل الجهد بصرف النظر عن النتائج.(أسامة كامل راتب ، 2000:ص203)

### 2-14- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

أن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

### 2-14-1- المكسب والأداء جيد:

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 الأهمية 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 التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب فبالرغم من انه شيء مستحب ، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

### 2-14-2- المكسب والأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية و المهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها

وتطويرها، وبشكل عام فإن من الأهمية ألا يكون التوجيه ضرباً من العقاب نتيجة ضعف الأداء ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

### 2-14-3- الخسارة مع الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثاً موجزاً مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- لخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومتوقفاً في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوماً أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

### 2-14-4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين. وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداءً حسناً. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 405-407)

خلاصة:

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا و ملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة و الدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين، و الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي(البدنية،التقنية والنفسية) ، فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة.



الفصل الثالث:  
خصائص المرحلة العمرية  
(المراهقة)

**تمهيد :**

تعتبر مرحلة المراهقة الجسر الرابط بين الطفولة ومرحلة الرشد ، كما أنها من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان، كما تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة والتي تتسم بالتحديد المستمر والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، كما تمثل المراهقة أهم مراحل النمو لأنها على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين شخصية الفرد وتتميز هذه المرحلة بتدرج من مرحلة تتصف بالاعتمادية إلى مرحلة تتصف بالاستقلالية في جميع النواحي .

فالمراهقة مرحلة من مراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على تغيرات عقلية وجسمية في تتميز بخاصية النمو السريع غير المنظم ، وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي ، فهي مرحلة مليئة بالمشكلات النفسية والصعوبة التوافق .

ومن هذا المنطلق يجب دراسة الظواهر النفسية و السلوكية للمراهق ، مثل ما يحدث في جسمه من تغيرات فسيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية ، فقد تكون الفترة الأخيرة التي يعدل بها الفرد سلوكه وتصرفاته و إتمامه لشخصيته السوية .

وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم المراهقة وخصائصها وكذا مشاكلها حتى يتسنى لنا الإلمام بموضوع .

3-1 - المراهقة :

لقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لمفهوم المراهقة ، ولقد اختلف أيضا في تحديد بدايتها ونهايتها ومدى تأثيرها على الفرد ، فيرى البعض أن فترة المراهقة هي التي تستغرق من عام إلى عامين قبل الاحتلام ، بينما يرى البعض الأخرى أن فترة المراهقة تبدأ من المرحلة البلوغ الجنسي في حوالي السن الثالث عشر وتمتد حتى سن الواحد والعشرين .

والمراهقة باللغتين الفرنسية والانجليزية ( ADOLESC- ENCE ) وهي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني ( ADOLESCERE ) ، بمعنى التدرج نحو النضج الجسمي، العقلي، الانفعالي. (مخائيل اسعد إبراهيم ، 1999 ، ص 31)

كما يعرف ستانلي هول المراهقة بأنها تلك الفترة الزمنية التي تسمى حتى سن الخامس والعشرون والتي تقود الفرد لمرحلة الرشد . ( عبد المنعم المليحي ، حلمي المليحي ، 1984، ص 301 )

والمراهقة تشير إلى تلك الفترة التي تبدأ من البلوغ حتى الوصول إلى النضج وهكذا ما يعرفه سانفورد فالمراهقة إذن تشير إلى فترة طويلة من الزمن ، وليس مجرد حالة عارضة زائلة في حياة الإنسان فالمراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرجولة ، وعلى كل حال يجب فهم هذه المرحلة على أنها مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ، ومجموعة مختلفة من المظاهر التي لا تصل كلها إلى حالة النضج في وقت واحد وهكذا يعرفها أيضا انجلسن فهي مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المراهق رجلا ، وتصبح الفتاة امرأة ، ويحدث فيها كثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسمية ، ويحدث هذا النمو في أوقات مختلفة في الوظائف المختلفة ، ولذلك فإن حدودها لا يمكن إلا أن تكون حدودا وضعية أو متعارفا تقليديا بين علماء النفس ، ويمكن ذكر هذه الحدود على النحو التالي : من سن 12 . 21 سنة بالنسبة لذكر ومن 13 . 22 سنة بالنسبة للفتاة المراهقة . ( عبد الرحمان العيسوي ، 2005 ، ص 16 )

ويؤكد العلم الحديث أن المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان ، وهي التي تؤثر طيلة حياته على سلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي ، ولذلك لابد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية التي تعترى الكائن البشري أثناء الفترة العصبية من حياته الانفعالية لا تصلها اتصالا وثيقا بسعادته أو بؤسه . يعرفها راجح علم إنما تلك المرحلة التي يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية، وقدرة الفرد على التناسل، وتنتهي بسن الرشد، وإشراف القوى العقلية المختلفة على إتمام النضج. (سمير كامل احمد ، 1987 ، ص 35).

كما تعرفها البهي فؤاد السيد على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد ، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها . (البهيفؤاد السيد ، 1975 ، ص 275)

### 3-2 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا ، حيث جاء في قوله تعالى : ( وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم ) الآية ( 56 ) سورة النور . جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون .

و جاء عن عمر - رضي الله عنه - قال : عرضت على النبي - صلى الله عليه وسلم - في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني لهذا أخذت الحديث دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير و الكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتاها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة و بين سن التكليف و المسؤولية .

### 3-3 - أنماط المراهقة :

تتوع أنماط المراهقة بتنوع الأفراد ، فكل فرد نوع خاص وذلك حسب ظروفه الاجتماعية والنفسية والجسمية وحسب استعداد الطبيعية ، ويرى صامويل مغاريوس أن هناك أربع أنماط للمراهقة ويمكن تلخيصها فيما يلي : ( محمد مصطفى زيدان ، 1990 ، ص 161 )

### 3-3-1 - المراهقة المتكيفة :

المراهقة المتكيفة هي المراهقة الهادئة نسبيًا والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات والانفعالات الحادة ، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة ، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع وتوافقه معه ولا يسرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا ميل إلى الاعتدال .

### 3-3-2 - المراهقة الإنسحابية ( المنطوي ) :

يتميز هذا نمط من أنماط المراهقة بالعزلة والانطوائية و التردد و الخجل والشعور بالنقص ، وعدم التوافق الاجتماعي ويصرف فيها المراهق جانبا كبيرا من تفكيره إلى نفسه وحل مشاكله والتفكير في الجانب الديني ، والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية ، كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة ، وخيالات مرضية ويؤدي به إلى محاولة مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشهدها في وسائل الإعلام المختلفة .

### 3-3 - 3 - المراهقة العدوانية المتمردة :

ويكمن فيها المراهق تائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلي تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإيذاء ، أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد ، وبعض المراهقين من هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة لكن بصورة أقل مما سبقها . ( محمد مصطفى زيدان، 1990 ، ص 162 )

### 3-3 - 4 - المراهقة الجانحة :

وحالات هذا النوع من المراهقة تمثل الصورة المتطرفة لشكلين المنسحب والعدواني ، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو غير متكيفة إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلي الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي ، وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي .

### 3-4 - 4 - أقسام المراهقة :

#### 3-4 - 1 - المراهقة المبكرة :

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14 سنة و في هذه المرحلة يتضاعل السلوك الطفولي و تبدأ المظاهر الجسمية، العقلية، الانفعالية، و الاجتماعية المميزة لهذه الفترة في الظهور و لا شك أن من أبرز مظاهرالنمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي .( حامد عبد السلام زهران ، 1977 ، ص 279 ) كما تتميز هذه الفترة بتسارع في النمو و بمختلف مظاهره و أبعاده الجسمي و العاطفي و المعرفي و الروحي، و الصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع التغيرات .( محمد عبد الرحمان عيس ، 2000 ، ص 58 )

#### 3-4 - 2 - المراهقة الوسطى :

تمتد من 14 إلى 17 سنة، و يطلق عليها كذلك اسم المرحلة الثانوية. و في هذه المرحلة تتضاعل سرعة النمو الجنسي و تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية و كذا اهتمام المراهق بمظهره الجسمي و قوة جسمه فيزداد بهذا شعوره بذاته. كما تتميز هذه المرحلة بتفهم المراهق للغير و تقديره و جهات نظرهم و إقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين كما ينمو عنده الضمير الذاتي بشكل أكبر و عيا من ذي قبل.

#### 3-4 - 3 - المراهقة المتأخرة :

و تمتد من 17 سنة إلى 21 سنة، تسمى كذلك بمرحلة التعليم العالي و فيها يتجه المراهق محاولا التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيهو الابتعاد عن العزلة و يسميها البعض الآخر مرحلة الشباب. و فيها أيضا، يتكون لدى المراهق الإحساس القوي بالهوية و الشخصية و الارتباط بنظام قيمي معين و السير نحو تحقيق أهداف .( حامد عبد السلام زهران ، 1977، ص 262 )



إن مرحلة المراهقة المتأخرة تكتمل فيها عملية النمو الجسمي نسبياً ، حيث ينخفض معدل الزيادة في معظم متغيرات النمو الجسمي كالطول والوزن وينضج الجهاز الحركي العصبي ، ويؤكد ذلك تركي رابح حيث يقول : تتميز مرحلة المراهقة المتأخرة باكتمال نسبي للنمو ، ووصول هيئة جسم الفرد إلى صورة قريبة من جسم الراشد . (بوزيدي منير ، 2006 ، ص 76 )

### 3-5 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

إن اكتساب المعرفة يمر حتما بالرغبة فيها ، ومدى التهيؤ لاستيعابها لذا تم وضع مراحل عمرية تتوافق مع المتطلبات المعرفية التي يتلقاها الفرد .وبعد نهاية المرحلة الابتدائية التي تمتد من السادسة إلى غاية الحادي عشر تليها المرحلة المتوسطة التي تمتد عموماً من 12 سنة إلى غاية 16 سنة ، وتتميز هذه المرحلة بظهور البلوغ لدى الجنسين وازدياد قدرة التلميذ على الاستدلال ، وظهور الميول والمهارات تبين وجود الحوافز ودوافع مهنية لدى التلميذ مرحلة ، تأكيد على القدرة في استعمال الخبرات وإيقاظ المدخلات التي يكون قد اكتسبها في مرحلة التعليم الابتدائي ، ويمكن اعتبار هذه المرحلة كمرحلة التحول من الطفولة والاستعداد إلى الرشد أو التدرج نحوه لهذا يطلق عليها مرحلة المراهقة تصاحبها النضج والبلوغ لدى الطفل والمراهق ( Adolescence ) معناها السير نحو النضج هذا ما يجعل مرحلة التعليم المتوسط مميزة من هذه الناحية باعتبارها تلازم التغيرات في النمو بكل جوانبه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والحسي والحركي ، وسنحاول التطرق إلى هذه التغيرات التي تحدث في هذه الجوانب وهي :

### 3-5-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي :

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فيزيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث ، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة ، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدة الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي . كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي ، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية ، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات.

### 3-5-1-2- النمو العقلي :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا ، كالذكاء والتذكر ، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو ، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد . والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب ، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون ، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح

الإبداع والابتكار ، بالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن نظام التعليم ( المنهج ، شخصيات المدرسين ، الرفاق ) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو .

### 3-1-5-3- النمو الانفعالي :

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة ، والتقلبات المزاجية السريعة ، في مرحلة المراهقة الأولى ، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب ، وينفعل ويغضب من كل شيء . فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب ، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه ، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنًا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر ، والتناقض الوجداني ، فيعيش الإعجاب والكراهية ، والانجذاب والنفور . فيتعرض بعض المراهقين إلى حالات من الاكتئاب والانطواء والحزن ، فتنمو لديهم مشاعر الغضب والتمرد ، والخوف والغيرة والصراع ، فيثور غضبه على جميع المواقف ، وعلى أفراد المجتمع عامة والأسرة والمدرسة خاصة . ( حامد عبد السلام زهران، 1982 ، ص ص 345 ، 346 )

### 3-1-5-4- النمو الاجتماعي :

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق ، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة ، هي مرحلة المتوسطة ، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق ، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة ، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء ، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى :

- رغبة المراهق في تأكيد ذاته ، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها ، وفي الأخير يكون نظرة للحياة.

- الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي ، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية ، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد . ( محمد عماد الدين إسماعيل ، 1986 ، ص 76 )

### 3-1-5-5- النمو الحركي الجسمي :

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق ، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة . ( محمود حمودة، 1991 ، ص 43 )

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه و إتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية ، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى ، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين ، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي ، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة . (محمود حمودة ، 1991 ، ص 43 )

### 3-5-2- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى :

إن سلوك الفرد في مرحلة المراهقة الأولى يكون موجه نحو ذاته ، الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمركز حول الذات لكنه يختلف مضمونه عن تمركز الطفل حول ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى ، من خلال المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها ، ويأخذ شعور المراهق بذاته أشكالا كثيرة بحيث نجده يعتني بمظهره الخارجي وبملبسه وعلاقاته مع الآخرين ، كما أنه يعقد المقارنة بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق ، وإذا شعر أن ذاته الجسمية ليس كما يتصورها ، حيث يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فنته العمرية ، تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم . ومن مظاهر النمو الدالة لدى المراهق تفادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم نشر أسراره والتذمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له ، الذين يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته .

### 3-6 - أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

#### 3-6-1- المراهقة المتوافقة :ومن سماتها :

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة . (محمود حسن ، 1981 ، ص 24 )

3-6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية . ( رابح ترمي ، 1990 ، ص 173 )
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

3-6-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غريباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية .

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين . ( يوسف ميخائيل اسعد ، 1999 ، ص 160 )

3-6-2-1- العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها ، تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التذليل العقاب القاسي ... الخ .
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجدب العاطفي .

3-6-3- المراهقة العدوانية : ( المتمردة ) من سماتها

- التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية ... الخ . ( عبد الغني الإبيدي ، 1995 ، ص 153 )
- العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات . ( يوسف مخائيل اسعد ، 1999 ، ص 157 )

- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

**3-6-4- المراهقة المنحرفة :** من سماتها ما يلي :

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .

- بلوغ الذروة في سوء التوافق .

- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

**3-6-4-1- العوامل المؤثرة فيها :**

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .

- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية... الخ

- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله .

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و

السواء . ( حامد عبد السلام زهران، 1982، ص 440 )

**3-7- أزمة المراهقة:**

بما أن المراهقة هي المرحلة التي تجعل من الطفل إنسانا راشدا ومواطننا يخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع وتقاليده وحدوده فيه إذن مرحلة مرنة تصطبغ بشعائر الجماعة التي تنشأ في إطارها وتمتد في مداها الزمني أو تقتصر وفقا لمطالب هذه الجماعة ومستوياتها الحضارية ولهذا قد تصبح المراهقة أزمة من أزمات النمو وذلك عندما تتعقد المجتمعات التي يعيش المراهق في إطارها، وعندما تتطلب من المراهق إعدادا طويلا، ونضجا قويا ليساير بذلك المستويات الاقتصادية السائدة في المجتمع، هذا وقد نشأ هذه الأزمة من طول المدى الزمني الذي يفصل لنضج الجنسي عن النضج الاقتصادي.

وتبدو هذه الأزمة في المدن أكثر مما تبدو في الريف، وذلك لتباعد النضج الجنسي عن النضج الاقتصادي في الأولى، ولتقاربها في الثانية، فما يكاد الفتى الريفي يبلغ حتى يتزوج ويقيم لنفسه علاقات جنسية صحيحة لكن فتيان المدينة وخاصة المتعاملين منهم يتأخر بهم النضج الاقتصادي على هذا تنتهي جميع مراحل التعليم و إلى أن يقوى الواحد منهم على كسب رزقه وعلى الزواج وهو لهذا قد يعاني أزمات جنسية حادة خلال هذه المدة الطويلة التي تبدأ بالبلوغ الجنسي وتنتهي بالنضج الاقتصادي، فالأزمة بهذا المعنى تنشأ من اثر انتشار التعليم وإطالة مدة الإعداد للحياة والتطور الحضاري الذي ينمو بالمجتمعات نحو التعقيد والتنظيم والرقى . ( فؤاد بهي السيد، 1975، ص ص 272، 273 )

### 3-8- مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من المشكلات التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، فاللوم يوجه إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والبيوت وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار فكلها مسؤولة على حالة القلق والاضطراب في حياة هؤلاء الصغار في الوقت الحالي .

### 3-8-1- المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشق الطرق والأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها، وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور وبناقشها ويزنها بتفكيره، وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه، وتمرده، وعناده فان كانت كل من المدرسة والأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تبع به حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحسن بذاته وأن يكون شيئا يذكر والكل بقدره وقيمه.

3-8-2- المشاكل الاجتماعية: إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوبا فيه فسوف نتناول كل من الأسرة والفرد والمجتمع كمصدر من مصادر السلطة على المراهق والفرد والمجتمع كمصدر من مصادر السلطة على المراهق. (ميخائيل خليل معوض ، 1971، ص60 )  
أولا : الأسرة كمصدر للسلطة :

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل للاستقلال والحرية من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه فان يعتبر هذا الموقف يصغر من شأنه واحتقار لقدراته كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد المراهق يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار وأراء ولم يعد يتقبل كل ما يقال بل يصبح له مواقف وأراء أحيانا لدرجة العناد.  
إن شخصية المراهق تأثر بالصراعات الموجودة بينهن وبين أسرته ويكون نتيجة هذا الصراع أما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استلامه . (محمد رفعت، 1974، ص22 )

ثانيا : المدرسة للسلطة :

أن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقون معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتخطاها ويتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر. بل أنه يرى أن سلطة المدرسة اشد من سلطة الأسرة فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو المدرسة أو المدرسين بوجه خاص بدرجة تصل إلى العدوان.

ثالثا : المجتمع كمصدر للسلطة : إن الإنسان بصفة عامة والمراهق خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو إلى الحياة العزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية من اكتساب صداقات، والبعض يميلون إلى العزلة، والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن القدر لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوبا من طرف الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له .

إن المراهق واجه الثورة والنقد نحو المجتمع العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما يفقد نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها، يكون المراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع وفرديته وأنا نلاحظ مقاومة وثورة تمرد المراهق إذا ما أعيقت هذه الرغبات من طرف المدرسة أو المجتمع. (محمد رفعت، 1974، ص22)

3-8-3- المشاكل الجسمية:

تبدأ من أمراض النمو التي تكون نتيجة تنظيم هرموني سيء أحيانا فبعض الأمراض الغددية تقدم أو تؤخر التناسل إذا أنه نقص في النمو وأن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة كذلك هي السنة المؤقتة وإذا كانت كبيرة فيجب تنظيم الأكل والعرض على الطبيب فقد تكون وراثها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الانفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته علاج له لأن المراهق حساس فائق بأن أهله لا يفهمونه . (ميخائيل خليل، 1999، ص71)

3-8-4- المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي واضح في حياة المراهق ،وذلك من خلال عنف رغباته وحدتها والاندماج الانفعالي لايعود إلى أسباب محضة خاصة بل هو مرآة عاكسة الخاص، بالتغيرات التي طرأت على جسمه وشعوره أن سببه لا يختلف عن جسم الكبار ( رجل أو امرأة ) وأن صوته أصبح خشنا يكسبه فخرا واعتزازا من جهة ومن جهة أخرى يكسبه حياء وخجلا وذلك للنمو الطارئ وظهور علامات وصفات لم

يألفها في مرحلة الطفولة، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجيدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكا ته وتصرفاته.

أما الفتاة فهذه المرحلة تدفع بها إلى أن تتحمل كذلك سلوكيات وتصرفات تنمو بها إلى امرأة سوية.

### 3-8-5- مشكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بميل شديد إلى الجنس الآخر وإلى فكرة الحب من أول نظرة معتقد أن هذا حبا حقيقيا ودائم ولكنه يفشل أما أنه ناقص من حيث النضج والالتزان إلى المنطق السلبي أو أن المجتمع يقف حاجزا دون أن ينال ما يريد عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يكمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وإحباطها وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوكيات الأخلاقية كمارس العادات السيئة بالإضافة إلى لجوء المراهق إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر والانحراف في بعض الأساليب كقراءة القصص الجنسية أو متابعة الأفلام الخليعة. (ميخائيل خليل معوض، 1999، صص 72، 73)

### 3-8-6- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي (السمنة) إذ يصاب المراهقين بالسمنة البسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب محض فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراده مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لأن المراهق لديه إحساسه فائق بان أهله لا يفهمونه . ( محمد رفعت، 1974، صص 22 )

### 3-9- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة الندي الرياض ، فالمنتخبات القومية وتكتسي المراهقة أهمية كونها :

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

-مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة رياضة المستويات العالية.

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .

-لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وثبتت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية . (أحمد أبسطوسي، 1996 ، ص 185 )

- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين . (أحمد أبسطوسي ، 1996 ، ص 185 )



### 3-10- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المراهق أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالعنصرية مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية . (بوفلجة غياب ، 1983 ، ص 37 )

## خلاصة :

يتضح لنا من خلال هذا الفصل ، أن فترة المراهقة تتميز بالتقلبات وأنها من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد ، فهي تتميز بالثورة النفسية ، والتغيرات السريعة والتقلبات المزاجية مما قد يتسبب لوالدين نوعا ما من الاضطراب في التعامل مع أبنائهم في هذه المرحلة .

كما تتسم بمحاولة وصول المراهق إلي توقف نفسي اجتماعي و الاندماج قصد تحقيق الذات ، والحصول على مكانته الاجتماعية ، وذلك بالاستقلال الانفعالي ، أي محاولة المراهق انتقال من الاعتماد على الغير إلي الاعتماد على النفس والانتماء إلي الجماعة ، وعليه يمكن القول أن اجتياز الفرد لهذه الفترة بشكل يفتح له أبواب واسعة تجعله ناجحا في حياته ، لكنه يصبح مهتم بجوانب المسؤولية ، والتطلع إلي المستقبل ، ولكن عدم اجتياز هذه المرحلة بشكل ايجابي يشكل معوقات للفرد في حياته ، وفي مختلف المجالات الثقافية ، الاجتماعية ، الدنية والنفسية ، لأنه في حالة نجاح المراهق في مرحلة المراهق يؤكد اكتسابه لشخصية سوية وبالتالي سلوكيات سليمة تجعل منه فرد متزنا يؤكد احترام الآخرين ويحقق له الثقة في النفس .



الباب الثاني:  
الجانب التطبيقي



# الفصل الأول

## الطرق المنهجية للبحث

**تمهيد :**

وفي الجانب التطبيقي سنتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة، والمتمثلة في المجال المكاني و الزماني الذي يتناسب مع موضوع البحث من خلال تحديد عينة الدراسة المناسبة للموضوع، وذلك بإتباع أسلوب معين أو منهج يتوافق مع هذه الدراسة، وتحديد الأدوات المناسبة لجمع المعلومات والبيانات الميدانية التي تمس الموضوع.

وسيتم في هذا الفصل التطرق إلى جميع هذه السبل للوصول إلى نتائج علمية وسليمة وصحيحة لبحثنا هذا.

### 1-1- الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله ، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي ، اذا من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها فالدراسة الاستطلاعية إذ هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها ، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني ، كما تساعد البحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها مايلي :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه
- التأكد من صلاحية أداة البحث الاستبيان وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية .
- وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها
- التأكد من وضوح التعليمات
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها مواجهتنا.

### 1-2- المنهج المتبع :

بالنظر للمشكلة التي طرحناها ، و طبيعة الموضوع المقترح ، لجانا إلى المنهج الوصفي ، وذلك لتلائمه مع موضوعنا هذا ، و هو عبارة عن بحث عن أوصاف دقيقة للأنشطة و الأشياء و العمليات و الأشخاص بتصويرهم للوضع الراهن في بعض الأحيان ، كما يحددون العلاقات التي توجد بين التظاهرات أو التيارات التي تبدو في عملية نموه ، ومن حين لآخر يحاولون وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة . ( محي الدين مختار ، 1995 ، ص 47 )

تعريفه : عبارة عن إستقصاء في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها ، و كشف جوانبها ، و تحديد العلاقات بين عناصرها . ( رابح ترمي ، 1984 ، ص 105 )

### 1-3- متغيرات البحث :

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

**1-3-1- تعريف المتغير المستقل:** " متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع" وهو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به . ( عروسي عبد الغفار ، دحمان معمر ، 2005 ، ص 60 ) .

تحديد المتغير المستقل: القلق الرياضي

**1-3-2- المتغير التابع:** "متغير يؤثر فيه المتغير المستقل" وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع...

**تحديد المتغير التابع :** الاداء الرياضي للاعبى كرة القدم

#### **1-4-مجتمع البحث والعينة وطريقة اختيارها :**

إن اختيار العينة له أهمية أساسية في أي بحث علمي، وهي تختلف باختلاف الموضوع، فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة، حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل كل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، حتى تمثله تمثيلاً صحيحاً .

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على أسلوب **العينة القصدية** وهي عينة غير احتمالية والتي تعرف بالعينة الهادفة والعينة الحكمية أو الغرضية كأن يختار الباحث عدداً من الأكاديميين ليسألهم عن الوضع الأكاديمي للجامعات، وتستخدم العينة القصدية في حالة ما رغبتنا بدراسة مجموعة من الأفراد ( يمثلون عينة في هذه الحالة) يمتازون بصفة معينة أو خاصية معينة ... (رشيد زرواتي، 2001، ص122) .

وانطلاقاً من موضوع البحث: تأثير القلق على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم تم اختيار عينة عمدية تتمثل في 3 فرق اواسط ينشطون في البطولة الولائية لكرة القدم عين الدفلى.

تم تحديد **مجتمع البحث** والمتمثل في لاعبي صنف اواسط فرق البطولة الولائية لكرة القدم عين الدفلى، والاعتماد على **عينة مقصودة** متكونة من 60 لاعب.

#### **1-5- أدوات البحث:**

من اجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبياً من الأشخاص وهي عبارة عن مجموعة الأسئلة المترابطة بطريقة منهجية .

وكذلك تعرف الاستمارة الاستبائية بأنها مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين، ثم وضعها في الاستمارة ترسل إلى أشخاص معينين بالبريد أو تسليمها باليد، تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل الى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من المعلومات المتعارف عليها. (طلعت إبراهيم، 1995، ص 185).

تحتوي إستمارة الإستبيان الموجهة للاعبين على مجموعة من الأسئلة التي تم صياغتها لإيجاد حلول لمشكلة البحث تبعا للمنهج العلمي الخاص بهذه الدراسة والذي تم تصميمه وصياغة الأسئلة والعبارات استنادا إلى آراء وتوجيهات الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المختصين في المجال التدريبي بما يتماشى مع موضوع وإشكالية البحث وفروضه.

وقد تم تقسيم الاستبيان الى ثلاث محاور بناء على فرضيات البحث المحور الأول: يزداد ويؤثر القلق اثناء المنافسات الرياضية و المحمور الثاني يؤثر القلق على القدرة والاستجابة المهارية للاعب كرة القدم و المحور الثالث يساهم التحضير النفسي في التقليل من القلق مما ينعكس ايجابا على المردود الجماعي لفريق كرة القدم

### 1-6- مجالات البحث :

#### 1-6-1-المجال البشري:

شملت دراستنا بعض للاعبي ومدربي كرة القدم صنف أواسط بولاية عين الدفلى .

#### 1-6-2-المجال الزمني :

أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2020/2019 ابتداء من الوقت الذي وافقت فيه اللجنة العلمية على موضوع بحثنا إلى غاية سبتمبر 2020.

#### 1-6-3-المجال المكاني:

طبقت هذه الدراسة على مستوى البطولة الولائية لولاية عين الدفلى.

### 1-7-المعالجة الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا الطريقة الإحصائية لبحثنا، وهذا لكون الإحصاء الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي، يستند عليها في البحث والاستقصاء، وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

#### 1-7-1-النسب المئوية:

بما أن البحث كان مقتصرًا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجدنا أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها، هي استخدام النسب المئوية.

#### طريقة حسابها:

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات  $\times 100$  / عدد العينة.

ع ← 100%

ت ← س %

س = ت  $\times 100$  / ع.

ع: عدد العينة.

ت: عدد التكرارات.

س: النسبة المئوية (محمد نصر الدين رضوان: 2003، ص 7)



1-7-2- كما إعتدنا على كا<sup>2</sup> و هي على النحو التالي :

$$كا^2 = \frac{مج(ك-ك)}{ك^2}$$

- حيث : ك هو التكرار المشاهد .  
ك هو التكرار المتوقع .

### 1-8- صعوبات البحث:

- كما هو معلوم ان أي عمل منجز يكمل بالنجاح الا ويصادف مجموعة من الصعوبات والعراقيل تحول دون تاديته على اكمل وجه او على الاقل هدر الوقت المناسب لاكمال البحث في اجاله المحدد ولقد صادفنا مجموعة من العراقيل نذكر منها:
- اغلاق مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة جيلالي بونعامه بخميس مليانة مما لم يسمح لنا بجمع المعلومات حول موضوع الدراسة.
  - توقيف الرابطة الجهوية للبليدة لكرة القدم مما لم يسمح بانجاز الجانب التطبيقي ( توزيع استمارة الاستبيان) على اللاعبين
  - توفير المواصلات ووسائل النقل مما عرقل عملية التنقل وكذا التنسيق بين الطلبة في انجاز البحث
  - ظروف الحجر الصحي المفروضة في البلاد بسبب جائحة كورونا بالاضافة الى الانقطاعات المتكررة عن الدراسة ساهم في تشتت الافكار.

**خلاصة:**

بعدما معالجة الجانب النظري وجمع المعلومات النهائية حول موضوع البحث رسمنا خطة علمية حاولنا من خلالها الاحاطة بالمشكلة والوقوف ميدانيا على المشكل من اجل تحليل وتفسير مختلف الجوانب لمتعلقة به ، لكن صادفنا مجموعة من العوائق ولعل من اكبر العراقيل التي صادفتنا هي توقيف البطولة الجهوية لكرة القدم بسبب ظروف جائحة كورونا ، لذا اكتفينا بذكر المنهج المتبع ، وضبط متغيرات البحث ، واهم ادوات البحث وكذا مجتمع وعينة البحث وختمنا بالمعالجة والوسائل الاحصائية وحاول مقارنة بحثنا ببحوث سابقة وهذا بالتركيز على العناصر السابقة الذكر.

- **تتمحور الفرضية الأولى** حول العلاقة بين القلق والمنافسة الرياضية والتي نصت على أن لقلق المنافسة تأثير مباشر على مردود اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية، واتفقت هذه الفرضية مع دراسة (نور الدين طاجين 2001) والتي جاءت تحت عنوان: علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة، وتشابهت مع الفرضية رقم 2 والتي تثبت وجود علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة.

وتوافقت فرضيتنا مع النتائج المتوصل إليها في الدراسة خاصة في النقطتين التاليتين:

- تزداد حالة القلق وضوحاً وأثراً في مرحلة المنافسات.

- كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.

كما اتفقت مع نتائج دراسة (اسماعيل مقران) والتي تناولت مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية.

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

وعليه يمكن ان اثبات فرضيتنا على ضوء الدراسات السابقة في كون القلق يصل الى مستويات

عليا خاصة في المنافسات الرسمية وهو ما ينعكس سلباً على الاداء والمردود فكلما ازداد القلق كلما انخفض مستوى الاداء الرياضي.

**تتمحور الفرضية الثانية** حول علاقة القلق بالقدرة والاستجابات المهارية للاعبين والتي تنص: يؤثر القلق سلباً على القدرة والاستجابة المهارية للاعبين كرة القدم و التي اتفقت مع دراسة (بلعدي عادل، 2015) تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة فئة أواسط من خلال السؤال رقم 03 والسؤال رقم 04 لدراستنا، خاصة ما تعلق بالنتائج التالية:

- الرياضي معرض للضغط في بيئته الاجتماعية.

- حالات الإخفاق في المنافسات تكون بسبب ظهور الضغط النفسي.

- الضغط النفسي يؤثر سلباً على اللاعبين أثناء المنافسات.

- التحضير النفسي الجيد و التحضير البدني و الجماعي في الفريق ينقص نسبة الضغط النفسي .

كما اتفقت مع نتائج دراسة (بن مريول مختار، 20017) والتي جاءت تحت عنوان: أثر سمة القلق على لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية.

خاصة ما تعلق بنتائج الاستنتاج العام:

- توجد علاقة ارتباطيه بين سمة القلق و الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى لاعبي كرة القدم لمتغير المهارة (عالية ، منخفضة)

وعليه توصلنا الى اثبات الفرضية الثانية بناء على ما سبق وتوصلنا الى اثبات وجود علاقة عكسية بين القلق والاداء المهاري للاعبين فكلما زادت نسبة القلق لدى اللاعبين قل تركيزهم وانخفض مستواهم والعكس صحيح لذا وجب التحكم في مستويات القلق للتحقيق مستوى عالي من العطاء لدى اللاعبين .

تتمحور الفرضية الثالثة حول مدى مساهمة التحضير النفسي في التقليل من القلق وانعكاس ذلك على المردود الجماعي للفريق الرياضي حيث اتفقت هذه الفرضية مع دراسة (عيساوي رضا، أدري وهيبة) والتي جاءت تحت عنوان: تأثير القلق والضغط النفسي على فعالية اللعب في كرة اليد عند لاعبات فرق النخبة لولاية الجزائر، خاصة فيما تعلق بالاشكالية العامة واهداف الدراسة.

- إشكالية الدراسة: إلى مدى يؤثر القلق والضغط النفسي على فعالية ومردود لاعبات كرة اليد في فرق النخبة؟

- أهداف الدراسة:

- معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أولا.

- معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البسيكولوجي.

- مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطراب في سلوكيات اللاعبات.

وهذا يتماشى مع السؤال رقم 03 والسؤال رقم 06 في المحور الاخير في الاستبان الموجه للاعبين والذي يبينان مدى مساهمة التحضير النفسي في التقليل من الارتباك والقلق في المنافسة وكذا الجوانب التي يركز عليها المختصين في مجال التحضير النفسي للاعبين .


وعليه تم اثبات الفرضية الثالثة على ضوء نتائج الدراسات السابقة وتبين لنا الدور البارز الذي يلعبه المحضر والمختص النفسي في الفريق من اجل تحقيق التوازن البسيكولوجي للاعبين والذي ينعكس على مردود الفرد للقيام بالدور المنوط به وهو ما ينعكس على المردود الجماعي للفريق من خلال تحقيق الانسجام وزيادة دافعيتهم نحو الفوز .

وعليه تم الوصول الى اثبات والتحقق من فرضياتنا بناء على نتائج وفرضيات سابقة وتوصلنا الى اثبات الفرضية العامة للبحث والتي نصت على ان للقلق تاثير سلبي على الاداء الرياضي للاعبين كرة القدم فيتماشى مستوى القلق وطبيعة المنافسات الرسمية ويؤثر تاثير مباشر خاصة على المهارة والدقة والتركيز مما ينعكس على المردود الجماعي ككل للفريق ، وهنا يبرز دور التحضير النفسي قبل وأثناء المباراة للتحكم او الحد من مستويات القلق الرياضي.

# الاستنتاج العام

لقد حاولنا الالمام بموضوع الدراسة و دراسته دراسة علمية ممنهجة غير ان الوضع الحالي للبلاد لم يسمح لنا بذلك لذا اكتفينا باستنتاج مجموعة من النقاط من خلال الدراسة الوصفية النظرية والتي يمكن حصرها فيما يلي :

- \* ضرورة توفر الأخصائي النفسي ضمن الفريق لأن وجوده في الفريق يؤثر على نتائج الفريق وتشخيص كل العوامل أو المتغيرات التي قد تؤثر على كل فرد من الفريق.
- \* ترتفع درجات القلق في المنافسات الرسمية وتنعكس سلبا على مردود اللاعبين .
- \* تتعدد مصادر القلق ومستوياته حسب طبيعة كل لاعب وحسب الجو العام للمنافسات الرياضية.
- \* يلعب التحضير النفسي من طرف المختصين دور في الحد والتقليل من مشكلة القلق الرياضي.
- \* يتأثر المردود الجماعي للاعبي كرة القدم بمستوى القلق الفردي.
- \* الإلمام بكل نواحي الأداء الرياضي و المراعاة في ترتيب عناصر الأداء الرياضي الجيد .



# اقتراحات و فروض مستقبلية

- بالنظر إلى ما توصلنا إليه من نتائج من خلال هذه الدراسة نقترح ما يلي:
- \* ضرورة إدخال المدربين واللاعبين في دورات تأهيلية خاصة، تبين لهم أحدث ما وصلت إليه الأبحاث في مجالات التحضير النفسي في كرة القدم.
  - \* يجب أخذ قياسات انفعالية للاعبين وأخذهما بعين الاعتبار في التحضير.
  - \* ضرورة انتباه واهتمام المدربين إلى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين قبل المنافسة وأثناء المنافسة.
  - \* إبراز نقاط القوة للفريق من أجل ترسيخ مبدأ التفوق والجدية في العمل وتشجيع اللاعبين الهواة والرفع من معنوياتهم.
  - \* التعود على والتشخيص والتحليل العلمي للمواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسات وما يرتبط منها من الأعباء النفسية لإمكانية التشكيل والتكيف الملائم لتلك المواقف.
  - \* تشجيع البحث العلمي من أجل تطوير الرياضة وفهم طبيعة شخصية اللاعب الجزائري ومحاولة وضع أسس نفسية علمية صحيحة من أجل التعامل معها بالطريقة المثلى.
  - \* العمل الجاد على تذليل الصعوبات النفسية المسببة للقلق ومحاولة الوقوف عنها وتحليلها مع الرياضي من أجل التقليل أو الحد منها.
  - \* ضرورة المتابعة والاستمرارية في التحضير النفسي من خلال وجود مختص في هذا المجال، لوضع مخطط يتعلق بالتحضير النفسي.
  - \* محاولة تدريب اللاعبين خلال الفترات التدريبية على تذليل الصعوبات وتجاوز التغيرات النفسية التي تصاحب اللاعب.
  - \* في الأخير يجب توفر الأخصائي النفسي ضمن الفريق لأن وجوده في الفريق يؤثر على نتائج الفريق وتشخيص كل العوامل أو المتغيرات التي قد تؤثر على كل فرد من الفريق.



# خاتمة

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات وهانحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وهانحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

لقد أتمنا هذا البحث المتواضع مع تواضع الوسائل والإمكانيات والوقت المستغرق لذلك من أجل إنجازه و من الدراسة النظرية التي قمنا بها،حاولنا الوقوف على تأثير ظاهرة القلق الرياضي على أداء اللاعبين في مجال كرة القدم، فلإعداد النفسي أهمية كبيرة في إعداد الرياضي فلا نستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب بدونه، لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير وشحن قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها، لأنه في كثيرا من الأحيان يتعرض اللاعبون خلال المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة،كاللوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب وبالتالي يخفض من مردوده بعد أن ينقص من أدائه.



# المصادر والمراجع

## 1/ الكتب والمراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد أمين فوزي: (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 2- أسامة كامل راتب: (1997)، علم النفس الرياضة ( المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر.
- 3- أسامة كامل راتب: (1997)، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 4- أكرم رضا: (2000)، مراهقة بلا أزمة ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ب ط ، ج3 ، مصر .
- 5- إخلاص محمد عبد الحفيظ: (2001)، التوجيه والإرشاد النفسي، ط1.
- 6 - بو فلجة غياب: (1983)، أهداف التربية وطرق تحقيقها ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر .
- 7- بهج شعبان (بدون سنة)، التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بيروت.
- 8- بسطويسي أحمد: (1996)، أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر.
- 9- بوعلو الأزرق: (1993)، الإنسان والقلق، ط1، سيناء للنشر.
- 10- تركي رايح: (1989)، أصول التربية والتعليم، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 11- حامد عبد السلام زهران: (1997) نعلم النفس الإجتماعي، عالم الكتاب العربي.
- 12- حنفي محمود مختار: (1998)، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي ، مصر .
- 13- حنفي محمود مختار: (1988)، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر .
- 14- حسن أحمد الشافعي: (1998)، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، بدون طبعة ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر .
- 15- حامد عبد السلام زهران: (1979)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة.
- 16- حلمي المليحي: (1984)، علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية، ط6، بيروت.
- 17- رومي جميل: (1986)، فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت.
- 18- سيجموند فرويد: (1957)، ترجمة محمد عثمان نجاتي: الكف والعرض والقلق، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر .
- 19- سمير كامل احمد: (1987)، سيكولوجية نمو الطفل ، القاهرة، ط1، مركز الإسكندرية للكتاب.
- 20- صالح محمد على أبو جادو: (بدون سنة)، علم النفس التربوي، دار المسيرة، ط1، الأردن.
- 21- عصام عبد الخالق : (1992)، التدريب الرياضي ط1، دار الفكر العربي القاهرة.
- 22- عبد العالي الجسماني: (1994)، علم النفس والتعليم، دار العربية للعلوم، ط1، بيروت.

- 23- عبد الغني الإيدي (بدون سنة)، التحليل النفسي للمراهقة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ب ط ، لبنان ، ب س .
- 24- عبد الرحمن الوافي زيان سعيد:(2004)،النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع.
- 25- عبد الحمان العويسي:(1987)، سيكولوجية المراهق و المسلم المعاصر دار الوثائق، الكويت.
- 26- عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجيا المراهق المسلم المعاصر ، دار المعرفة الجامعية، د ت ، الإسكندرية .
- 27- فيصل محمد الزراد:(2000)، القدرات العصابية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
- 28- فخري الدباغ:(1983)،أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت.
- 29- فاروق السيد عثمان:(2001)،القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر.
- 30- فؤاد بهي السيد:(1985)،الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي.
- 31-قاسم حسن حسين: (1999)، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.
- 32- قاسم حسن حسين:(1990)، علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب، مطابع التعليم العالي، جامعة بغداد.
- 33- قاسم حسن حسين:(1999)،علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب بغدادالمكتبة الوطنية .
- 34- كاظم ولي آغا: (بدون سنة)،علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت.
- 35-كمال الدسوقي:(1997)، النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان .
- 36- كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدري سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد:(2002)، القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
- 37-كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون:(1987)، مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، مصر.
- 38- مأمور بن حسن آل سلمان:(1998)،كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2 دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان.
- 39- محمد رفعت:(1974)،المراهقة وسن البلوغ، ط1، دار المعارف للطباعة والنشر.
- 40-محمد حسن العلاوي: (1992)،علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة.
- 41- محمد حسن علوي:(1987) ،سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط6،القاهرة.
- 42- محمد صالح علاوي: (1987)،علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر.

- 43-محمد عبد الرحمان حمودة: (1991)، الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي.
- 44- محمد عبد الطاهر الطيب:(1994)، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية.
- 45 - محمد نصر الدين رضوان : (1994)، مقدمة في التقويم في التربية الرياضية ط2-دار الفكر العربي القاهرة .
- 46-- محمد رفعت:(1974)، المراهقة وسن البلوغ، دار المعارف للطباعة والنشر، بيروت.
- 47-محمد عماد الدين إسماعيل : (1986)، النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، مصر .
- 48-محمود حمودة (بدون سنة)، الطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربي ،ب ط ، بدون بلد ،ب س .
- 49- محمود حسن : (1981)، الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان .
- 50- مصطفى غالب:(1985)،تطور المعالجة النفسية دار ومكتبة الهلال بيروت .
- 51- مصطفى غالب : (1980)،الإسلام، القلق، الخجل، منشورات دار الهلال بدون طبعة .
- 52-مصطفى غالب : (1986)،سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة الخلال،بيروت.
- 53- مصطفى معروف رزيق (بدون سنة)،خفايا المراهقة ، دار النهضة، دت ، دمشق .
- 54- مصطفى فهمي:(1974)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة،دار مصر لطباعة القاهرة.
- 55- ميخائيل اسعد إبراهيم:(1999)، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط01 بيروت ، دار الأفاق الجديدة .
- 56- ميخائيل خليل معوض:1971 مشكلات المراهقين في المدن والريف، (ب.ط)، مصر ،دار المعارف.
- 57- نزار مجيد الطالب، كامل طه الويس:(1980)علم النفس الرياضي ط1،جامعة بغداد كلية الرياضة العراق .
- 58-نزار المجيد الكامل طه الويس:(1980)،علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد.
- 59-ناهد رسن سكر:(2002)، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 60- نوري حافظ:(2000)المراهق و علم النفس النمو الطفل والمراهقة، ط5،عالم الكتب .

## 2/ القواميس والمعاجم:

- قاموس المنجد في اللغة والإعلام(1997)،دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان.

### 3/مذكرات :

- 1- بوزيدي منير : (2006) ،فعالية النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من حالات القلق عند الطلبة الجامعيين ، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- 2- بدر الدين يوسف وآخرون : (2007) ،دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول ( ب ) صنف أكابر.
- 3- بن مريول مختار: (2017)، أثر سمة القلق على لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية جامعة محمد بوضياف -المسيلة.
- 4- بلعدي عادل : (2015)، تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة فئة أواسط جامعة أكلي محند أوالحاج -البويرة.
- 5- عبد الغفار عروسي، دحمان معمر : (2005)، دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين، (مذكرة ليسانس غير منشورة)،معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر.
- 6 - فضيل موساوي . عبد القادر قلال: (2004)، عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة، (مذكرة ليسانس غير منشورة ) ،معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر.
- 7- قرين أمين : (2015) ،انعكاس حالة اللقلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية جامعة أكلي محند اولحاج -البويرة .

# الملاحق



جامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان

نرجو منكم اخوتي الكرام ملأ هذا الاستبيان بتأني ودقة من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة تفيد البحث العلمي وهذا في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. تحت عنوان: تأثير القلق على مستوى الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

ملاحظة: ضع علامة (x) على الإجابة المختارة.

تحت إشراف الدكتور:

\*زمام عبد الرحمان

من إعداد الطلبة:

\* قاضي علاء الدين

\* عياد سمير

السنة الجامعية: 2020/2019

## الاستبيان

المحور الاول : يزداد ويؤثر القلق اثناء المنافسات الرياضية

1- هل يختلف مستوى القلق تبعا لأهمية المباريات ؟

نعم  لا

2- كيف تكون حالتك غالبا أثناء لعب مباراة رسمية ؟

غير مبالي  مرتبك وقلق  حسب المباراة

3- هل تخشى من الأداء السيء تحت ضغط المنافسة؟

نعم  لا

4- عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة، هل ترتبك لفترة طويلة؟

نعم  لا  أحيانا

5- كيف يكون رد فعلك عندما يكون الخضم متقدما عليك في النتيجة أثناء اللحظات

الحاسمة من المنافسة المصيرية عالية المستوى؟

عدم التحكم في الأداء  يقل تركيزي  استجيب بسرعة

المحور الثاني: يؤثر القلق على القدرة والاستجابة المهارية للاعب كرة القدم

1- ماهي طبيعة شخصيتك ومزاجك ؟

هادئ  عصبي  منفعل

2- في نظرك هل هناك علاقة بين مزاجك ومستوى ادائك المهاري اثناء اللعب ؟

نعم  لا

3- ماهي الجوانب التي تتأثر تأثير مباشر بمستوى القلق ؟

الجانب البدني  الجانب المهاري  جوانب اخر اذكرها

4- كيف يؤثر القلق على الاداء المهاري ؟

مهارات مكتسبة  مهارات فطرية  مهارات التركيز والدقة

5- في نظرك ما درجة تأثير القلق على ادائك ومردودك اثناء اللعب؟

المحور الثالث: يساهم التحضير النفسي في التقليل من القلق مما ينعكس ايجابا على المردود الجماعي لفريق كرة القدم

1- هل يتم الاهتمام بالتحضير النفسي للاعب على مستوى ناديتكم ؟

نعم  لا

2- في حالة الاجابة بنعم من يتولى الاشراف على عملية التحضير النفسي للاعبين ؟

المدرّب  مختص محضر نفسي  رئيس النادي

3- هل ترى ان التحضير النفسي من شأنه التقليل من مستوى ارتباكك وقلقك أثناء اللعب ؟

غالبا  نادرا  ابدا

4- هل ترى ان القلق يؤثر على مردود الفريق ككل ؟

نعم  لا

5 - كيف يؤثر القلق الفردي على المردود الجماعي ؟

6- ماهي الجوانب التي يركز عليها التحضير النفسي ؟

التقليل من القلق  تعزيز الدافعية نحو الفوز  الانسجام والتعاون الجماعي