



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي التنافسي

التخصص: التحضير النفسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير النفسي بعنوان:

قلق المنافسة و أثره على لاعبي كرة القدم

بحث وصفي أجري على لاعبي كرة القدم لفريقي اتحاد مستغانم و مولودية مستغانم صنف الأكابر

من إعداد الطالب:

تحت إشراف:

غانم إلياس

• د/ كحلي كمال

السنة الجامعية: 2020-2021

كلمة شكر

لكل مبدع إنجاز ... ولكل شكر قصيدة
ولكل مقام مقال ... ولكل نجاح شكر وتقدير
فجزيل الشكر نهديك

أستاذنا العزيز " د. كحلي كمال "

و نشكر كل من ساهم في هذا البحث المتواضع
و إلى كل طاقم معهد التربية البدنية و الرياضية
من أساتذة و طلبة و إداريين و عاملين

إهداء

إلى والدي ووالدتي الحبيبين
إلى جموع الأهل والأصدقاء
إلى الأستاذ المشرف " د. كحلي كمال "
إلى كل من قدم لي يد العون و المساعدة
أهدي إليكم بحثي المتواضع

إلياس

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إبراز دور القلق في التأثير على لاعبي كرة القدم في المنافسة و كان الفرض من الدراسة أن لقلق المنافسة أثر على لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة و تكونت عينة البحث من 35 لاعبا من فريقي مولودية مستغانم و إتحاد مستغانم، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، و اعتمد الطالب الباحث على المنهج الوصفي حيث قام بإعداد استمارة استبائية تم توزيعها على عينة البحث، و بعد تحويل الإجابة للاعبين إلى نتائج خام بعد الدراسة الإحصائية توصل الطالب إلى أن لقلق المنافسة أثر على لاعبي كرة القدم وتختلف مصادره بين سوء التحكيم وضغط الجماهير إضافة إلى الخوف من الهزيمة وفقدان الثقة بالنفس، كما تختلف مظاهره و أعراض القلق من لاعب لآخر و في الأخير اقترح الطالب الباحث، بالاهتمام بالجانب النفسي للاعبي كرة القدم من خلال إدراج أخصائين النفسانيين في الأطقم التدريبية و تكوين المدربين في مجال الإعداد النفسي.

الكلمات المفتاحية:

- القلق
- المنافسة
- كرة القدم

Résumé de l'étude

L'étude visait à mettre en évidence le rôle de l'anxiété dans l'influence des joueurs de football en compétition, et l'hypothèse de l'étude était que l'anxiété de compétition affectait les joueurs de football pendant la compétition. L'étudiant chercheur sur l'approche descriptive où il a préparé un formulaire de questionnaire qui a été distribué aux échantillon de recherche, et après avoir converti les réponses des joueurs en résultats bruts après l'étude statistique, l'étudiant a conclu que l'anxiété de la compétition affectait les joueurs de football et ses sources varient entre un mauvais arbitrage et la pression des masses en plus de la peur de la défaite et de la perte de confiance en soi, et les manifestations et symptômes d'anxiété diffèrent d'un joueur à l'autre, et au final, l'étudiant-chercheur a suggéré de prêter attention à l'aspect psychologique des joueurs de football à travers l'inclusion de psychologues dans les kits d'entraînement et la formation des entraîneurs dans le domaine de la préparation psychologique.

Les mots clés:

- ***Anxiété***
- ***La compétition***
- ***Football***

Abstract

The study aimed to highlight the role of anxiety in influencing competitive soccer players, and the study hypothesis was that competitive anxiety affects soccer players during competition. 'student researcher on the descriptive approach where he prepared a questionnaire form which was distributed to the research samples, and after converting the players' responses into raw results after the statistical study, the student concluded that the Competition anxiety affected football players and its sources vary from poor refereeing and pressure from the masses in addition to fear of defeat and loss of self-confidence, and manifestations and symptoms of anxiety differ from player to player, and in the end, the student researcher suggested paying attention to the psychological aspect of football players through the inclusion of psychologists in the training kits and the training of coaches in the field of psychological preparation.

keywords:

- *anxiety*
- *The competition*
- *Football*

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان المقترح .	51
02	يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (01)	54
03	بين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (02)	55
04	يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (03)	56
05	بين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (04)	57
06	يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (05)	58
07	بين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (06)	59
08	يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (07)	60
09	يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (01)	61
10	بين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (02)	62
11	يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (03)	63
12	بين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (04)	64
13	يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (05)	65
14	بين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (06)	66
15	يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (07)	67
16	يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (01)	68
17	بين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (02)	69
18	يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (03)	70
19	بين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (04)	71
20	يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (05)	72
21	بين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (06)	73

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
51	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02)	01
54	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03)	02
55	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04)	03
56	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05)	04
57	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06)	05
58	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07)	06
59	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08)	07
60	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09)	08
61	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10)	09
62	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11)	10
63	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12)	11
64	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13)	12
65	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (14)	13
66	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15)	14
67	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (16)	15
68	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (17)	16
69	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (18)	17
70	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (19)	18
71	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (20)	19
72	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (21)	20
73	يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (22)	21

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
ج	كلمة شكر
هـ	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجدول و الأشكال
ك	قائمة المحتويات
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
04	4. أهداف البحث
04	5. مصطلحات البحث
05	6. الدراسات السابقة
الإطار النظري	
الفصل الأول: في كرة القدم	
11	تمهيد
12	1-1. تعريف كرة القدم
12	2-1. نبذة عن تاريخ وتسلسل تطور كرة القدم في العالم
13	3-1. الأداء الخططي في كرة القدم
14	1-3-1. أقسام خطط اللعب
16	2-3-1. مراحل الأداء الخططي
17	4-1. الأداء البدني في كرة القدم
18	5-1. الإعداد البدني لكرة القدم
18	1-5-1. الإعداد البدني العام
18	2-5-1. الإعداد البدني الخاص
20	6-1. الأداء المهاري في كرة القدم
23	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: قلق المنافسة	
25	تمهيد
26	1-2. تعريف القلق
26	2-2. أنواع القلق
27	3-2. أعراض القلق
28	4-2. مكونات القلق
29	5-2. مفهوم المنافسة
29	6-2. الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية
31	7-2. تأثير المنافسة الرياضية على النتائج
32	8-2. أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
33	9-2. تعريف القلق في المنافسة الرياضية
34	10-2. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
34	11-2. الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة
40	12-2. الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية
42	خلاصة الفصل
الإطار التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
45	تمهيد
46	1 1. منهج البحث
46	1 2. مجتمع وعينة البث
46	1 3. متغيرات البحث
46	1 4. مجالات البحث
47	1 5. أدوات البحث
48	1 6. الدراسات الإحصائية
49	2 - الدراسة الاستطلاعية
52	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج	
54	1-2. عرض و تحليل النتائج

74	2-2. مناقشة الفرضيات
75	2-3. الإستنتاجات العامة
76	2-4. الإقتراحات و التوصيات
78	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

يواجه لاعب كرة القدم العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.

(علاوي م.، مدخل في علم النفس الرياضي، 2002، الصفحات 379-402)

و تتميز المنافسات الرياضية في كرة القدم بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي مسها هذا العامل النفسي مما أوجب على المدربين الاهتمام بماذا الجانب واعطائه اهمية كبيرة، فكرة القدم بلغة من الشهرة القدر الكبير واستفادة من كافة العلوم الاجتماعية والنفسية والطبية وغيرها فهي رياضة تنافسية ذات صراع كبير من اجل التفوق والتميز ، ولهذا فللمنافسة في كرة القدم غالبا ما تؤدي بالرياضي إلى استنفاد كل امكانياته البدنية و النفسية . يتفق معظم الرياضيين على اهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم التحكم في السيطرة على درجات القلق، فان البعض الاخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتاثر الاداء سلبا و خاصة اثنا المنافسة . (مُحَمَّد حسن

علاوي، 1998، ص 385)

2. مشكلة البحث:

تتميز كرة القدم 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 والخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

إن التعرف على تأثير حالة القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء المنافسة فؤ كرة القدم أمر هام وضروري من أجل التعرف عما إذا كانت هذه الحالة تؤثر إيجابا أو سلبا على مهارات الاتصال بين هؤلاء اللاعبين، أو بينهم وبين من يحيطون بهم أثناء المنافسة من (المدربون، الجمهور، الحكام، وسائل الإعلام،... الخ) وبالتالي تؤثر على أدائهم أثناء هذه المنافسات الرياضية. وانطلاقا مما سبق يطرح الباحث التساؤل التالي:

التساؤل العام:

- هل لقلق المنافسة أثر على أداء لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

✓ ما هي مصادر القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟

✓ ما هي مظاهر القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟

✓ ما هو أثر القلق على لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟

3. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- لقلق المنافسة أثر على مستوى الأداء عند لاعبي كرة القدم

الفرضيات الجزئية:

- مصادر قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم متعددة و تختلف من لاعب لآخر.
- مظاهر قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم متعددة و تختلف من لاعب لآخر.
- لقلق المنافسة أثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم بدنيا و مهاريا

4. أهداف الدراسة:

- ✓ الوقوف على مصادر القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
- ✓ إبراز مظاهر القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
- ✓ إبراز أثر القلق المنافسة على الحالة النفسية للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة.
- ✓ إظهار أثر القلق على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.
- ✓ إظهار أثر القلق على مستوى الأداء البدني للاعبين كرة القدم.

5. مصطلحات الدراسة:

القلق: هو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهجم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معقدة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق. " (راتب، دوافع التفوق في

النشاط الرياضي، 1990، صفحة 112)

المنافسة: المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم. (فوزي، 2003، صفحة 211)

قلق المنافسة: يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه: " حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

والقلق من خلال هذا التعريف: " هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج مالمدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر". (فوزي، 2003، صفحة 243)

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (راتب، صفحة 157)

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة بدران عمرو حسن أحمد بعنوان: " قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بمهارات الاتصال لدى لاعبي كرة القدم"، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضي، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة (2014)

هدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية ومهارات الاتصال لدى لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهدف وتساؤل هذا البحث، وذلك على عينة قوامها (114) لاعب من لاعبي كرة القدم، والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم موسم (2013/2014م)،

ومن أدوات جمع البيانات قائمة حالة قلق المنافسة لمحمد حسن علاوى (1990م)، ومقياس مهارات الاتصال للاعبين أثناء المنافسات الرياضية لمحمد الشحات إبراهيم (2014م). وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والقلق البدني لدى لاعبي كرة القدم، كما توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، كما توجد أيضا علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق البدني والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الاتصال الذاتي وبين الاتصال مع الآخرين والاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي لدى لاعبي كرة القدم، وكذلك وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الاتصال مع الآخرين وبين الاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي لدى لاعبي كرة القدم، كما توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي لدى لاعبي كرة القدم، كما أشارت النتائج أيضا إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين القلق المعرفي والاتصال غير اللفظي لدى لاعبي كرة القدم.

الدراسة الثانية: دراسة بن رابع خير الدين بعنوان: " دراسة أثر قلق المنافسة على الأداء المهاري الخططي على حسب طبيعة المنافسة لدى أواسط كرة القدم" المركز الجامعي تيسمسيلت (2012)

هدف البحث إلى التعرف ومقارنة مستويات قلق المنافسة وعلاقته بالأداء المهاري الخططي في منافسات كأس الجمهورية ومنافسات البطولة للاعبين الأواسط في بعض أندية الجزائرية المحترفة للجهة الغربية في كرة القدم، أما فرض البحث وجود فروق دالة إحصائية في قلق المنافسة بين منافسات البطولة ومنافسات الكأس لصالح منافسات الكأس أما الفرضية الثانية فتمثلت في وجود فروق دالة إحصائية في الأداء المهاري الخططي في منافسات البطولة والكأس ولصالح منافسات البطولة وتناولت الفرضية الثالثة عن وجود علاقة قوية بين قلق المنافسة والأداء المهاري الخططي في منافسات الكأس والبطولة. ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية للملائمة طبيعة

المشكلة، وتكون مجتمع الإحصائي من الأندية الغربية المحترفة لكرة القدم للموسم 2011 / 2012 والبالغ عددها 6 فرق، أما عينة البحث فقد تكونت من فريقين وهم (مولودية وهران - جمعية وهران) وأما أداة البحث فتمثلت في استخدام مقياس قلق المنافسة للرياضيين لمارتنز وراينز، وقام الباحث بتعديل بعض الفقرات ليتناسب وطبيعة منافسات كأس الجمهورية كما استعمل الباحث بطاقة الملاحظة من أجل تسجيل الأخطاء مهارية الخطئية أثناء المنافسات وتم التأكيد من توفر الأسس العلمية لأداة البحث وباستخدام الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبارات دلالة الفروق واختبار الارتباط سبيرمان. وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات والتي تكمن في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المنافسة على حسب طبيعة المنافسة والتي لها الأثر السلبي على الأداء المهاري الخططي للاعبين الأواسط بين منافسات كأس الجمهورية ومنافسات البطولة وقد أوصى الباحث عدة توصيات منها الاهتمام بالحالة النفسية للاعبين وتهيئتهم بشكل صحيح لظروف المنافسة خاصة منها منافسات كأس الجمهورية وضرورة تواجدهم أخصائي نفسي في الطاقم الفني لتقليل من القلق المعوق من أجل رفع مستوى الأداء المهاري الخططي.

الدراسة الثالثة: دراسة أ. محمد زعيلق أ. طاهر بوجمل أ. عيسى زعيلق بعنوان: " تقدير الذات وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم "، مجلة علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي جامعة العلوم و التكنولوجيا محمد بوضياف وهران، العدد الخامس - ديسمبر (2018)

إن الهدف العام لهذه الدراسة هو معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي، وقد شمل بحثنا على عينة من لاعبي كرة القدم لأندية القسم الجهوي الثاني وعددهم 80 لاعب، واعتمادا على الإشكالية العامة التالية: هل من الممكن أن تكون هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم تم صياغة الفرضية العامة وهي كالتالي: هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، وقد اعتمدنا في

دراستنا على عدة أساليب إحصائية وهي النسبة المؤوية، المتوسط الحسابي، 2 الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، أسلوب جوتمان، الأسلوب الإحصائي T ، الأسلوب الإحصائي $كا^2$ ، محصورين بالاطار المكاني والزمان. إضافة الى ذلك تم الاعتماد على أدوات جمع البيانات وهي مقياس تقدير الذات ل عبد الرحمان صالح الأزرق، ومقياس قلق المنافسة الرياضية لمارتينز (تعرب أسامة كامل راتب). وقد تم التوصل إلى النتائج التالية وهي: إن أفراد العينة يملكون تقدير ذات عالي، وكذلك يملكون قلق منافسة مرتفع، وأيضا علاقة المتغيرين كانت في اتجاه واحد وهو ايجابي أي كلما زاد تقدير الذات زاد قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم وأن هذه العلاقة محدودة ضمن الحدود النفسية للاعب.

الإطار النظري

الفصل الأول:

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقلما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائهم كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن جولي رامي السيد الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) قال مازحا إن الشمس لا تغرب مطلقا على إمبراطوريتي دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من انه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشار.

1-1. تعريف كرة القدم:

1-1-1. التعريف اللغوي لكرة القدم:

كرة القدم (FOOTBALL) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بـ " Rygby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة التي سنتحدث عنها ما تسمى " Soccer "

2-1-1. التعريف الاصطلاحي:

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

وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف جوستاتيسي سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، صفحة 09).

2-1. نبذة عن تاريخ وتسلسل تطور كرة القدم في العالم:

1-2-1. تاريخ تطور كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان في عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1934 م قام الملك - إدوارد الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و -ريتشارد الثاني - و - هنري الخامس (1373 - 1453 م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) ب 20 لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومن الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون) (Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 متر وعرضها 5.5 متر سجل هدفين في تلك المباراة، بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم على اتفاق ضربت الهدف والرميات الجانبية و أسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862 م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل " حيث جاء فيها تحرم فيه ضرب الكرة بالقدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863 م أسس اتجاه الكرة على أساس نفس القواعد و أول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889 تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بلا اليدين، في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا، الدانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها (حسن عبد الجواد، 1998، صفحة 15).

1-3. الأداء الخططي في كرة القدم:

تستخدم كلمة خطط اللعب أو كما يعرف ب "التكتيك" في مجالات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب، وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعني ذلك الأداء المتناغم الذي يكتبه ويسطره

المدرّب ويطبّقه اللاعبون بمنتهى الدقة والمهنية والحرفية العالية في داخل المستطيل الأخضر، الذي يشتمل على التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة، وهذا مؤشر بأن لغة الفوز في كرة القدم لا يُحسنها إلا مَنْ يكون قادراً على استغلال الفرص أو أنصاف الفرص، كما هو معروف بين المدرّبين، إلا أن الفهم المشترك بين اللاعب والمدرّب لمعنى التكتيك الخططي في كرة القدم يبقى واحداً من أهم مفاتيح الفوز، وخصوصاً قدرة الاثنین على فهم المتغيرات والتطورات في الأداء الفني التي تحصل خلال زمن الأداء، أو ما يسمى زمن المباراة، وهذا يستدعي أن يكون المدرّب متصفاً بالقدرة على قراءة الخصم قراءة صحيحة وأن يضع خطته بناء على ذلك. والخطط تعني "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض كسب نتيجة المباراة وهو الإنجاز المطلوب، أو كما ورد في معظم التعاريف أن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة ودونها، اللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب (حسن السيد أبو عبيدة، 2001، صفحة 127).

1-3-1. أقسام خطط اللعب

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

طريقة لعب (2 - 4 - 4):

تعتبر الخطة الكلاسيكية الأكثر شهرة في تاريخ اللعبة، وتلقب بالجوهرية حيث يستخدمها عدد كبير من

المدرّبين، وتخلق توازناً بين الدفاع والهجوم.

تعتمد الخطة على قلبي دفاع يسندهما ظهيران أيضاً، يمكنهما توصيل الكرة إلى الجناحين اللذين يلعبان في خط الوسط خلف ثنائي الهجوم.

ويكون شكل توزع اللاعبين الحقيقي على أرضية الملعب على شكل، 4-1-2-1-2، مما يعزز القوة الهجومية للفريق (حسن السيد أبو عبيدة، 2001، صفحة 142).

طريقة لعب (2 - 5 - 3)

وهي تعتمد على وجود ثلاثة لاعبين في قلب الدفاع، وثلاثة لاعبي ارتكاز في وسط الملعب، إلى جانبهم جناحان يقومان بأدوار كبيرة على مستوى التغطية الدفاعية والدعم الهجومي، نتيجة تغطية مساحة كبيرة من الملعب على الطرفين، ويكون أمامهم لاعبان في مركز الهجوم.

وتعتبر هذه الخطة أيضاً من أشهر وأقوى الخطط التكتيكية في العصر الحديث، وهي خطة متقدمة تستخدم في المراحل التدريبية العليا ويتطلب اللعب بها قدرًا كافيًا من الخبرة، فالفرق الناشئة ليس لديها الإمكانية أو الخبرة كي تتمكن من إتقانها.

فكرة امتلاك خط الوسط هذه جعلت كرة القدم الحالية تكتيكية أكثر مما هي استعراضية، وشهدت فترة التسعينيات تغييرات ضخمة لتكثيف اللياقة البدنية للاعبين.

لكن يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن خطة 3-5-2 ليست سهلة التنفيذ، ففي الحقيقة يجب على من يتعامل بها أن يكون لديه الخبرة الكافية ويمتلك نجومًا في خط الوسط ذوي قدرة كروية عالية (حسن السيد أبو عبيدة، 2001، صفحة 150).

طريقة لعب (3 - 3 - 4):

من الخطط الشهيرة التي يستخدمها العديد من المدربين حول العالم وعلى نطاق واسع، نظرًا لمرونتها وسهولة التعامل معها حسب قدرات اللاعبين في الفريق، إذ يقف أربعة لاعبين في خط الدفاع، وأمامهم ثلاثة لاعبين في

وسط الملعب، أحدهم يركز على الدائرة للقيام بالدور الدفاعي ومعه ثنائي لدعم المهاجمين، وفي الأمام ثلاثة مهاجمين اثنان منهما جناحان على الأطراف والثالث رأس حربة صريح.

يتميز مدرب عن آخر في عالم المستديرة في قدرته على فهم فريقه وإمكانيات لاعبيه، وقدرته على قراءة ما ينقص الفريق ليكون قادرًا على اللعب بخطة تتناسب مع البطولات التي يخوضها والفرق التي سيلعب أمامها، ويبرز هذا بشكل كبير في مدربي المنتخبات إذ يقع على عاتقهم انتقاء اللاعبين الذين يناسبون خططهم ويفاضلون بينهم بما يخدم مصلحة الخطة بالدرجة الأولى وتشكيلة المنتخب بالدرجة الثانية، وهذا ما يبرر استبعاد بعض المدربين أحيانًا للاعبين جيدين، ولكنهم للأسف لم يكن لهم مكان في الخطة التي أعدها المدرب (حسن السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 159).

1-3-2. مراحل الأداء الخططي

و هي كما يلي:

مرحلة فهم واكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

و هي المعارف و المعلومات المرتبطة بالأداء الخططي تقدم للاعب كافة التطورات لتحفزه و ما يجب فعله في كل جزء من أجزائه تساعدهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف و ينصح بالتدرج التعليمي التالي خلال هذه الخطوات و خاصة في الرياضات الجماعية.

- شرح قواعد و قوانين اللعبة الأساسية ووصف طريقة نظام اللعب.
- تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب و توجيه النظر إلى أهم الأخطاء.
- معالجة بعض المواقف الخطئية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها. (موقف عبد المجيد

المولي، 1990، صفحة 09)

مرحلة تنفيذ و إتقان الأداء الخططي:

على المدرب أن يوفر كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول تفاعل بين اللاعب مع الخطة الجديدة و يمكن تحقيق ذلك من الطرفين:

- أداء نموذج سليم و بسرعة مناسبة.
- ربط النموذج بالشرح الوافي.
- تكرار أداء النموذج في ظروف و أماكن مختلفة.
- و يمكن إتباع عدد من الخطوات أهمها:
- تنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة.
- تنفيذ الخطط في عدد من المواقف التي يمكن أن تحدد خلال المنافسة.

مرحلة التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية:

استخدام الموارد العلمية و التعليمية و عرض الشفافية التي توضح المواقف الخططية بصورة واضحة و التي تسهم بشكل كبير في تأقلم اللاعب مع المواقف الخططية (موقف عبد المجيد المولي، 1990، صفحة 11).

1-4. الأداء البدني في كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد لأكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراکز و تغيير الاتجاهات وضرب الكرة بالرأس وتكرار الحري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (حسن أحمد الشافعي، 1998، صفحة 23).

ولذا يجب أن يتصف لاعب كرة القدم بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفاعلية، فقد أصبح حالياً من واجب هجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق الكرة.

1-5. الإعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أعلى وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدة التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني، إعداد بدني عام و إعداد بدني خاص:

1-5-1. الإعداد البدني العام: (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية : بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ، ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي) (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 25).

1-5-2. الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية وفقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمر الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ

هذه الصفات مرتكبة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ولمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (حسن أحمد الشافعي، 1998، صفحة 26).

1-6. الأداء المهاري في كرة القدم:

و هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة و تشمل الطرق المختلفة للعب الكرة. تعتمد المهارات الأساسية بالكرة على مهارات ضرب الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، المهاجمة، رمية التماس و مهارات حارس المرمى (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، صفحة 41)

1-6-1. مهارة الإحساس بالكرة:

تعني مقدرة اللاعب على تطويع الكرة و تحريكها بأجزاء جسمه المختلفة. تعكس هذه التقنية مدى إحساس الأجزاء المختلفة لجسم اللاعب بوزن الكرة و ملمسها و تقدير خط سيرها و حركة دورانها و شكلها . تنمي هذه التقنية مقدرة عضلات أجزاء الجسم المختلفة في التعامل مع الكرة بدفعها بدرجات مختلفة من القوة طبقا لإرادة اللاعب ذاته، و تحريكها على الأرض أو في الهواء (د. مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 3).

1-6-2. مهارات تمرير الكرة بالقدم:

- التمرير القصير بباطن القدم: لأداء هذه التقنية جيدا يميل الجذع لإمام مع الاحتفاظ بتوازن الجسم، ثم ضرب الكرة من منتصفها بباطن الكرة مثبت بالقوة المناسبة مع متابعتها.

- التمرير بخارج القدم: توضع القدم الضاربة خلف و إلى الجانب من الكرة، يثبت مشط القدم ليضرب الكرة بالقوة في الاتجاه المرغوب.
- التمرير الطويل بالقدم: يقترب اللاعب إلى الكرة بزاوية و سرعة مناسبة، ثم يضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من أسفلها بالقوة المناسبة بحيث تتابع الساق الضاربة الحركة خلف الكرة.
- التمرير بالرأس: تثبت عضلات الرقبة مع فتح العينين و إغلاق الفم لتضرب الكرة بجانب الجبهة أو منتصفها، مع الاحتفاظ باتزان الجسم بعد الضرب.

1-6-3. تقنية الجري بالكرة:

أهم النقاط الفنية للجري بالكرة بداخل و خارج القدم هي دفع الكرة بلمسها بخارج أو داخل القدم مع الاسترخاء المناسب لأجزاء الجسم، و تبادل توجه النظر بسرعة للكرة و المساحة المحيطة.

1-6-4. السيطرة على الكرة:

نتطرق في كالمنا عن السيطرة على الكرة بعنصرين و هما كتم الكرة الملامسة للأرض و امتصاص الكرات في الهواء.

1-6-5. تقنيات التصويب:

هناك عدة تقنيات التصويب في كرة القدم و التي نذكرها فيما يلي:

- التصويب بوجه القدم للكرة:
 - الاقتراب السريع للكرة .
 - المرجحة المناسبة للقدم الضاربة خلفا ثم أماما أن يلاقي وجه القدم الكرة مفرودا و الركبة وفق الكرة.

- الاحتفاظ بالرأس موجها للأسفل أثناء التصويب ثم متابعة مركز التصويب
- التصويب بخارج الرجل: يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسبة للضرب مع لفها للداخل قليلا و ملاقاتة خارج القدم مفرد مشدود لمنتصف الكرة مع الاحتفاظ بالرأس ثابتة و متابعة حركة التصويب .
- التصويب الصاعد للكرة الهابطة: عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفرد لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة، مع الاحتفاظ بتوازن الجسم مع ميل خفيف للخلف أثناء ملامسة الكرة .
- التصويب بالرأس:

أهم النقاط الفنية للتصويب الجيد بالرأس هي:

توليد قوة للتصويب بميل الجذع للخلف ثم الإلمام و مقابلة الكرة بوجه الرأس في منتصفها، مع متابعة ضرب الكرة و الهبوط محتفظا بالاتزان، و هناك نوعين و هما:

- التصويب بالرأس من الارتقاء بالقدمين.
- التصويب بالرأس من الارتقاء بقدم واحد (حسن عبد الجواد، 1998، صفحة 31).

1-6-6. تقنيات المراوغة و التمويه و الخداع:

للأداء الجيد لهذه التقنيات يجب تنفيذ خداع متقن ثم الانطلاق في الاتجاه المطلوب مع مراعاة السيطرة التامة على الكرة أثناء تنفيذ المراوغة و الرشاقة في الأداء . أهم تقنيات المراوغة ما يلي:

- المراوغة بالتمويه إلى الجانب .
- المراوغة بالتمويه في جانبيين عكسيين و المرور في الثالثة.
- المراوغة بالتمويه للتصويب.
- المراوغة بحسب الكرة للخلف ثم دفعها للإمام.

- المراوغة بالتمويه لتمرير الكرة بباطن القدم ثم سحبها إلى الجانب العكسي.
- المراوغة بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري.
- المراوغة بإيقاف الكرة فجأة و عمل دائرة حول الذات.
- المراوغة بالتمويه للتمرير بخارج القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بسحب الكرة بأسفل القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بالتغيير الدائم للاتجاه بعيدا عن المنافس (مفتي إبراهيم حماد، 1990، صفحة 150).

1-6-7. تقنيات مهاجمة الكرة:

في أداءها يجب الاقتراب بالسرعة المناسبة في اتجاه المهاجم المستحوذ على الكرة مع تركيز النظر عليها، كما يجب التفاعل مع الكرة و ليس جسم اللاعب، ثم مهاجمة الكرة في اللحظة التي تخرج فيها من قدم المهاجم بقوة للعمل على استخلاصها أو تشتيتها.

و أهم تقنيات مهاجمة الكرة ما يلي:

- قطع طريق الكرة أثناء تمريرها من منافس لمنافس آخر.
 - استخلاص الكرة من المهاجم أثناء الجري.
 - تشتيت الكرة العالية بعيدا عن المهاجم أثناء ذهابها إليه.
- مهاجمة الكرة أثناء وصولها للمنافس (Garel (Pedro), 1977, p. 143).

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق استخلصنا أنه يتطلب من المدرب عند اختيار طريقة اللعب أن يراعى أن تكون طريقة اللعب سهلة في مفرداتها، مما يعطى اللاعب الفرصة للتركيز في تنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة وأن يعتمد في اختياره لطريقة اللعب على استعدادات اللاعبين وقدراتهم المختلفة، ويعنى هذا أن المدرب يضع في اعتباره إضافة إلى مواطن قوة لاعبيه من حيث مهاراتهم الفنية وكفاءاتهم الخططية أن يلم إماماً تاماً بنقاط الضعف فيهم وأن يضع في اعتباره عند اختيار طريقة اللعب طريقة التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس. ويجب هنا أن تضمن طريقة اللعب الاستفادة الكاملة من قدرات اللاعبين وأن يكون أساس العمل بها هو العمل الجماعي للفريق، كما يجب أن تعمل الطريقة على تنمية روح اللعبة وتشكيل أي طريقة من طرق اللعب الحديثة التي تعتمد على الهجوم والدفاع الذي يعتمد على المرونة في الحركة

الفصل الثاني:

قلق المنافسة

تمهيد:

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 بالضغط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق والخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

2-1. تعريف القلق:

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

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).

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

ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

2-2. أنواع القلق:

يقسم العالم النفسي فرويد القلق إلى نوعين هما:

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

2-2-1. 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" (الطيب، 1994).

2-2-2. القلق العصبي:

وهو 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.

2-2-3. القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ (محمد عبد الرحمان حمودة، 1991).

2-3. أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

2-3-1. 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، 1994، صفحة 386).

2-3-2. 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.

2-4-4. مكونات القلق:

2-4-4-1. مكونات انفعالية:

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

2-4-4-2. مكون معرفي:

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

2-4-4-3. 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 وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (فوزي، 2003،

2-5. مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم. (فوزي، 2003، صفحة 211)

2-6. الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

2-6-1. الخصائص السيكولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح.

ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

2-6-2. الخصائص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين. تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة. إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه. تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية. (علاوي، صفحة

(280)

2-6-3. الخصائص السيكولوجية السلبية:

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها:

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها. (فوزي، 2003، الصفحات 213-214)

2-7. تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية.

ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر (ماير) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف يبذلون جهد أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دوراً حيوياً في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.

2-8. أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيراً سيكولوجياً قبل أي لقاء مهماً يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي:

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.

الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية. (عادل، 1965، صفحة 65)

2-9. تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه: " حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

والقلق من خلال هذا التعريف: " هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج مالدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر". (فوزي، 2003، صفحة 243)

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (راتب، صفحة 157)

ويعرف القلق كذلك على انه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معمة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق." (راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، 1990، صفحة 112)

والقلق هو: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة

يدركها الفرد كاشيء ينبعث من داخله."

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين. (علاوي م.، مدخل في علم النفس الرياضي، 2002، الصفحات 379-402)

2-10. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:

- 1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.
- 2- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
- 3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.
- 4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

2-11. الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

2-11-1. عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

1- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخطوية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

2- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

3- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساعدة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.

4- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة. تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.

5- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقاً للظروف وطبيعة المنافسة.

6- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

7- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي, حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة ,وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

8- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال , والمشاكل الخاصة باللاعبين. (الحفيظ، 2002، الصفحات 148-149)

من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.

2-11-2. تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً. (فوزي، 2003، صفحة 233)

2-11-3. الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فان اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو

أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك. (علاوي م.، الإعداد

النفسي في كرة اليد، 2003، صفحة 333)

الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات : (علاوي م.، الإعداد النفسي في كرة اليد، 2003، الصفحات

334-335)

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكراً أو قبل نهاية المباراة.

الخوف من الهزيمة:

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون

أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سيترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية

غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي

تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل

الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضاً عندما يلعب الفريق مع

منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهارياً وخططياً، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم

ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفاً من المسؤولية وتظهر أيضاً عندما يكون الإعداد النفسي

سيئا واللاعبون مشحنون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

1- مرحلة الرفض: فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

2- مرحلة الغضب: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.

3- مرحلة المساومة: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقدته أثناء فترة الإصابة.

4- مرحلة الاكتئاب: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

5- مرحلة القبول وإعادة التنظيم : يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكنتاب

ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط. (الحفيظ، 2002، صفحة 181)

الحالة النفسية للاعبين: (علاوي م.، الإعداد النفسي في كرة اليد، 2003، الصفحات 82-84-94)

قبل المباراة: من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة مايلي:

1- استتارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.

2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.

3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفاغ الصبر.

4- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.

5- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

أثناء المباراة: ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية المباريات،

والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر

لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محددا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة

التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

1 بعد المباراة: بعد انتهاء المباراة تبقى أثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون وهي تختلف من

لاعبي فريق لآخر. كما يتأثر اللاعبون بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع استعداده

لتقبل الزيادة في حمل التدريب و وهذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، ويملاه الإحساس

بالرضا وينتظر المباريات القادمة.

أما في حالة الهزيمة فإنه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.

2-12. الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن.

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.
- التدريب على التصور العقلي.
- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.
- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلاً والمنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.

كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده على الأدلة العلمية، وفعالته في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان. (بدران)

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد 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، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج إيجابية في المباراة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و إعطاء شرح لكل جانب، تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات و تحليلها لتدعيم الجانب النظري و تأكيده و في هذا الفصل سنعرض الإجراءات التي اتبناها و ذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة الجغرافي و البشري و الزمني، بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات التي تتمثل في استمارة الاستبيان حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو نفيها لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً.

1 4. منهج البحث:

تبعاً للمشكلة المطروحة ارتأينا استخدام المنهج الوصفي الذي يعد من أبرز المناهج استخداماً استجابة لموضوع البحث ، و لكونه الأنسب لجمع المعلومات عن طريق تحليل الظاهرة ، حيث أنه يعتمد على دراسة الوقائع و الظواهر كما توجد بالواقع.

1 2. موقع وعينة البحث:

تم تحديد المجتمع الأصلي للدراسة من فريقي كرة القدم لصنف الأكاير بولاية مستغانم (مولودية مستغانم ، إتحاد مستغانم)

كان اختيار هذه العينة منظم حيث أخذنا عينة تتكون من 35 لاعبا من فريقي كرة القدم لصنف الأكاير بولاية مستغانم (مولودية مستغانم ، إتحاد مستغانم) الذين أبدوا موافقتهم على التعاون و الإجابة عن الاستمارات الإستبائية

1 3. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: قلق المنافسة

- المتغير التابع: الأداء الرياضي في كرة القدم

1 4. مجالات البحث:

- المجال البشري: اشتمل على 35 لاعبا لأندية كرة القدم بولاية مستغانم صنف الأكاير

– المجال المكاني : قمنا بتوزيع الاستبيانات على بعض لاعبي لولاية مستغانم بالملعب 05 شهداء، ملعب بن سليمان – بلدية مستغانم.

– المجال الزمني: السنة الجامعية 2020./2021

1-5. أدوات البحث:

المصادر و المراجع:

لقد اعتمدنا في هذا البحث على مجموعة من الكتب التي لها صلة بموضوع الدراسة سواء فيما يخص مستوى النشاط البدني ، العاديين والمعاقين ذهنيا كما اعتمدنا على بعض المناهج و مذكرات التخرج.

الإستبيان:

اعتمدنا على استمارة الاستبيان كوسيلة ملائمة لبحثنا، إذ قمنا بتوجيهه إلى مدربي ومساعدتي المدربين لكرة القدم صنف الأكابر و قد قسمنا الاستبيان إلى ثلاث (3) محاور:

✚ المحور الأول: مصادر قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم لصنف الأكابر

✚ المحور الثاني: مظاهر قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم لصنف الأكابر

✚ المحور الثالث: أثر قلق المنافسة على مستوى أداء لاعبي كرة القدم لصنف الأكابر

لزيارة الميدانية: لقد قمنا بزيارة ملاعب بلدية مستغانم و ملعب بلدية مزهران ، و ذلك في إطار عملنا المنجز والمتمثل في توزيع استمارة الاستبيان عليهم.

1 6. الدراسات الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في طريقتين هما:

• طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية:

يرمز لها (%) و تكون على الشكل التالي:

$$\frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{المجموع الكلي}}$$

المجموع الكلي

• اختبار كا²:

$$\text{كا}^2 \text{ المحسوبة} = \frac{(\text{كع} - \text{كم})^2}{(\text{زيني}, 2010)}$$

ك م

$$\text{كا}^2 \text{ المتوقع} = (\text{مجموع السطر} \times \text{مجموع العمودي})$$

مجموع الكلي

$$\text{درجة الحرية} = (\text{عدد أسطر} - 1) (\text{عدد الأعمدة} - 1)$$

• معامل الارتباط لبيرسون (معامل الثبات):

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n \left(\sum (م\text{ج} \cdot ص) - \left(\sum م\text{ج} \right) \left(\sum ص \right) \right)}{\sqrt{\left(\sum م\text{ج}^2 - \frac{\left(\sum م\text{ج} \right)^2}{n} \right) \left(\sum ص^2 - \frac{\left(\sum ص \right)^2}{n} \right)}}$$

..... (الشريبي، 1995، صفحة 132)

حيث أن :

م ج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

م ج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

م ج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

م ج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(م ج س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(م ج ص²) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

م ج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

1 7. الدراسة الاستطلاعية :

لضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان

الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث

وعليه فقد قمنا بإجراء دراسة إستطلاعية على اللاعبين و المدربين.

1 8. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

● **الثبات:** يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في

مناسبتين مختلفتين.(مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدام الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test-Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس تلاميذ العاديين والمعاقين ذهنياً)

• الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

حساب معامل الثبات و الصدق الاستبيان:

جدول (1) : يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان المقترح .

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر. جدولية
المحور الأول: مصادر قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم لصف الأكابر	10	09	0.05	0,96	0,98	0,602
المحور الثاني: مظاهر قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم لصف الأكابر				0,92	0,96	
المحور الثالث: أثر قلق المنافسة على مستوى أداء لاعبي كرة القدم لصف الأكابر				0,97	0,98	

قيمة "ر" الجدولية 0,602 عند مستوى الدلالة 0.05 ن=10

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاستبيان تراوحت (محصورة) ما بين (0,96-0,98)

بالنسبة إلى الصدق و (0,92-0,97) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط

لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر"

الجدولية التي بلغت 0,602 .

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل من نقاط، والتي تشمل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي قمنا بها خلال دراستنا، حيث تعرضنا إلى المنهج المعتمد و عينة البحث كما تطرقنا إلى الأداة المستخدمة أيضا.

الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

1-2. عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول: مصادر القلق لدى لاعبي كرة القدم في المنافسة

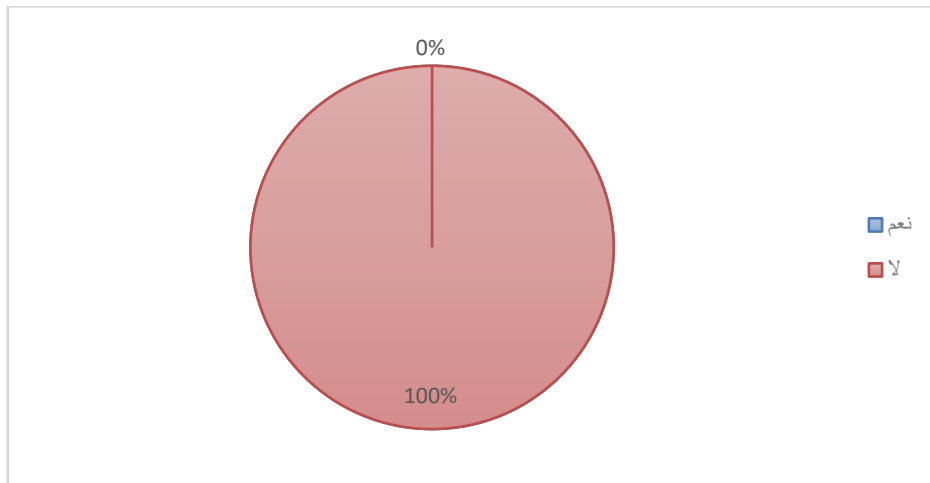
الجدول رقم (02): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (01):

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
			00.00	00	نعم
دال	3.84	35.00	100	35	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن ولا لاعبا أجاب بنعم بنسبة معدومة ، و 35 لاعبا أجابوا بلا بنسبة بلغت 100%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 35.00 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بلا.

ومنه نستنتج أن جل أندية كرة القدم لا تتوفر على أخصائي نفسي في الطاقم التدريبي

الشكل رقم (01): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02)



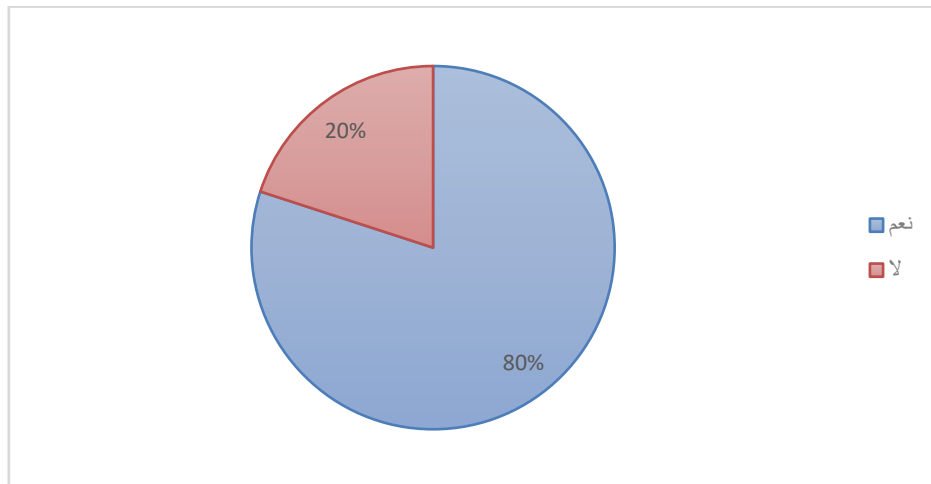
الجدول رقم (03): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (02):

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	12.60	80.00	28	نعم
			20.00	07	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 28 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 80% من إجمالي عينة البحث، و 07 لاعبين أجابوا بلا بنسبة 20%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 12.60 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن المدرب هو من يقوم بدور المحضر النفسي بالنسبة لأندية كرة اليد

الشكل رقم (02): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03)



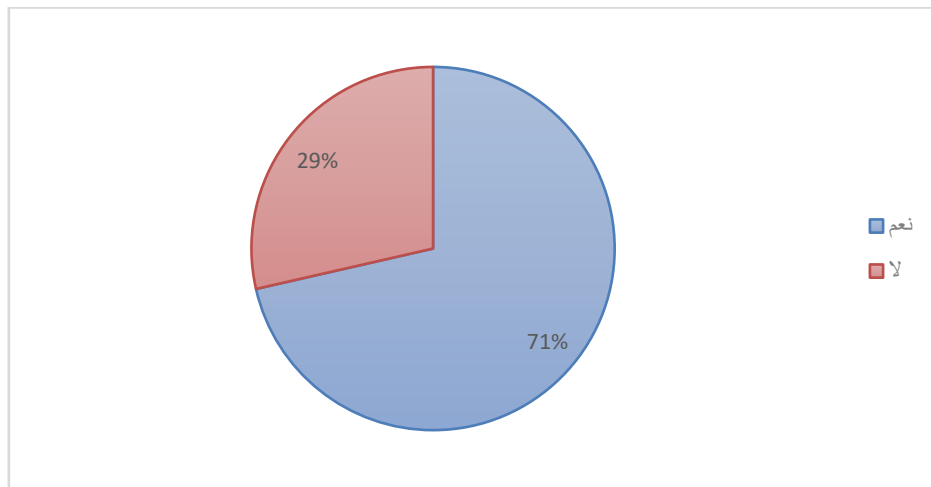
الجدول رقم (04): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (03):

الدلالة عند المستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	6.42	71.42	25	نعم
			28.57	10	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 25 لاعبا أجابوا بـ "حصة واحدة" بنسبة بلغت 71.42 % من إجمالي عينة البحث، و 10 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 28.57%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 6.42 و هي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن المدرب يهتم بالجانب النفسي للاعبين كرة القدم أحيانا.

الشكل رقم (03): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04)



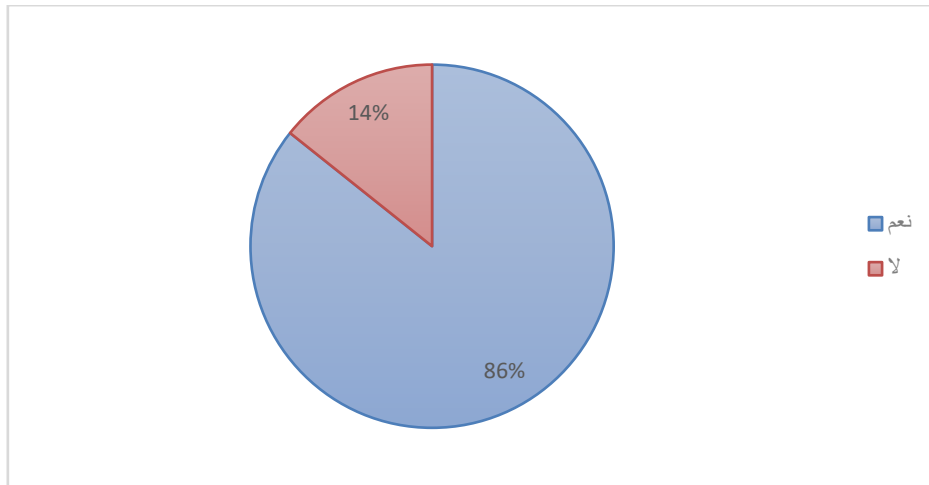
الجدول رقم (05): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (04):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	17.86	85.71	30	نعم
			14.29	05	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 85.71% من إجمالي عينة البحث، و 05 لاعبين أجابوا بـ "لا" بنسبة بلغت 14.29%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 17.86 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإقتراح الأول.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يشعرون بالقلق نتيجة ضغط المنافسين أثناء المنافسة

الشكل رقم (04): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05)



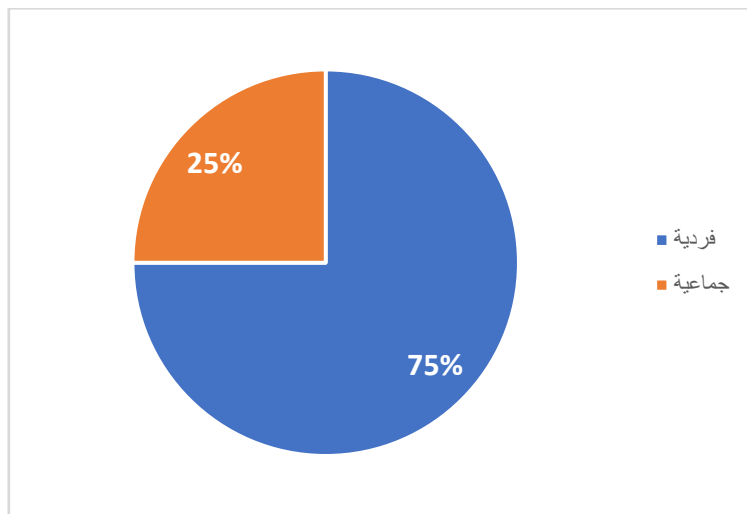
الجدول رقم (06): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (05):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	15.12	82.85	29	نعم
			17.14	06	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 29 لاعبا أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 82.85% من إجمالي عينة البحث، و 06 لاعبين اجابوا بـ "لا" بنسبة بلغت 17.14%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 15.12 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإقتراح الأول.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يشعرون بالقلق نتيجة الأخطاء التحكيمية أثناء المنافسة.

الشكل رقم (05): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06)



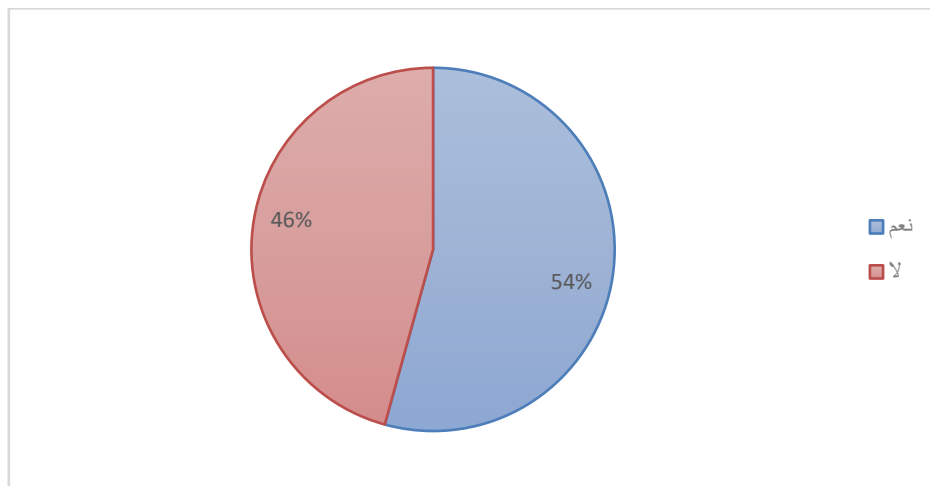
الجدول رقم (07): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (06):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	0.26	54.28	19	نعم
			45.71	16	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 19 لاعبا أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 54.28% من إجمالي عينة البحث، و 16 لاعبا أجابوا بـ "لا" بنسبة بلغت 45.71%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.26 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض اللاعبين يشعرون بالقلق نتيجة الخوف من تلقي الإصابات أثناء المنافسة

الشكل رقم (06): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07)



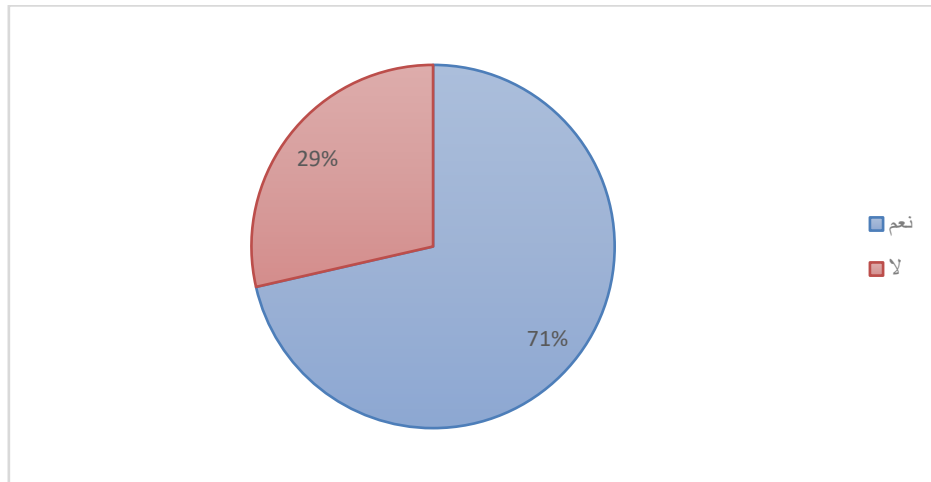
الجدول رقم (08): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (07):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	6.42	74.42	25	نعم
			28.57	10	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 25 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت %74.42 من إجمالي عينة البحث، و 20 لاعبا أجابوا بلا بنسبة بلغت %28.57، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة 6.24 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن بعض اللاعبين يشعرون بالقلق بسبب التأخر في النتيجة أثناء المنافسة والخوف من الخسارة.

الشكل رقم (07): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08)



المحور الثاني: مظاهر القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة

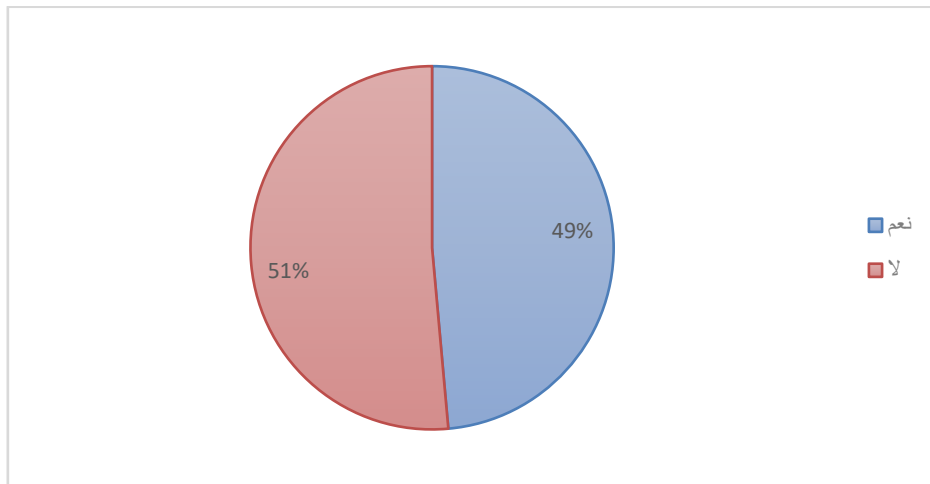
الجدول رقم (09): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (01):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	0.02	48.57	17	نعم
			51.42	18	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 17 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 48.57% من إجمالي عينة البحث، 18 لاعبا أجابوا بلا بنسبة بلغت 51.42%، أما من أجابوا، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.02 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج بعض اللاعبين يشعرون بالتعب قبيل دخول المنافسة دون بذل أي مجهود بدني.

الشكل رقم (08): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09)



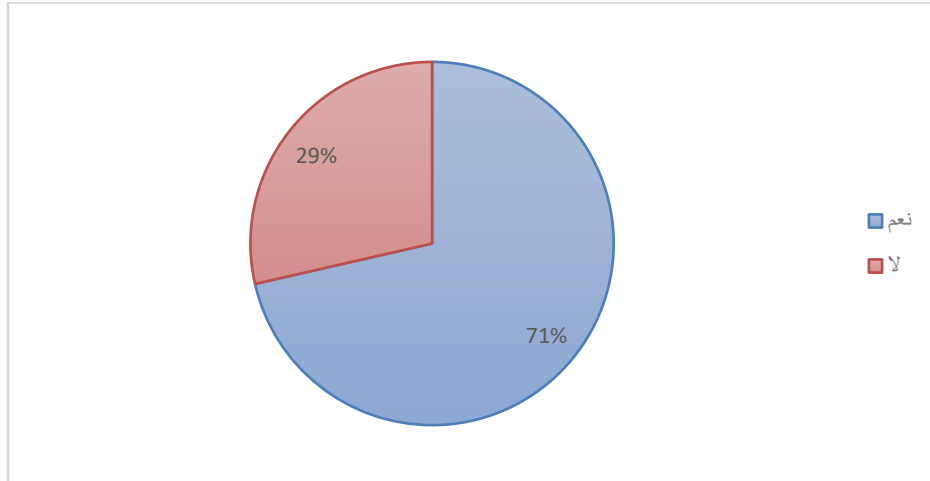
الجدول رقم (10): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (02):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	6.42	71.42	25	نعم
			28.57	10	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 25 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 71.42% من إجمالي عينة البحث، و 10 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 28.57%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 6.42 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن بعض اللاعبين يشعرون بفقدان الثقة بالنفس قبيل الدخول إلى المنافسة.

الشكل رقم (09): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10)



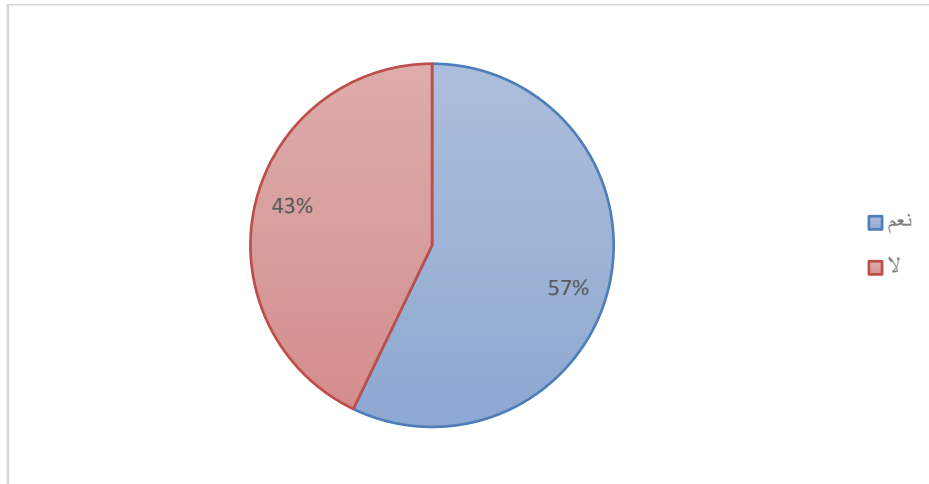
الجدول رقم (11): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (03):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	0.72	57.14	20	نعم
			42.85	15	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 20 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 57.14% من إجمالي عينة البحث، و15 لاعبا أجابوا بلا بنسبة بلغت 42.85%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.72 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض اللاعبين تزداد دقات القلب لديهم قبيل الدخول إلى المنافسة.

الشكل رقم (10): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (11)



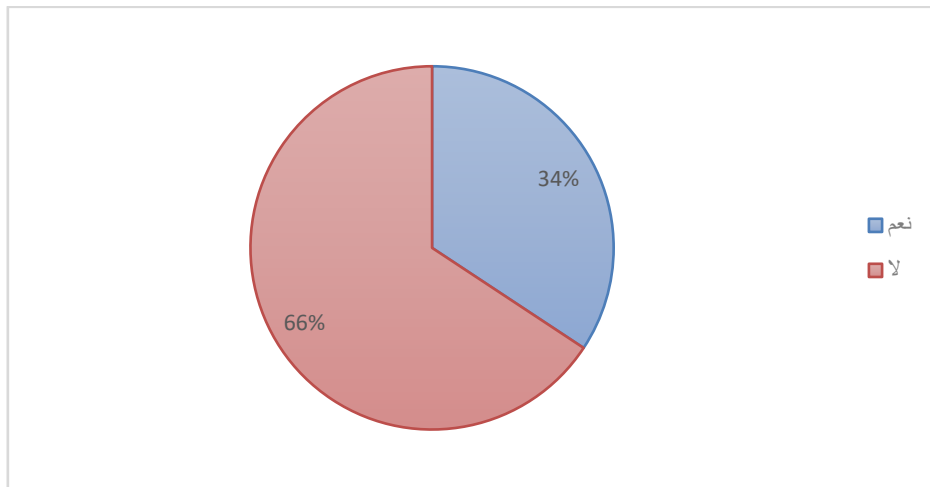
الجدول رقم (12): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (04):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	3.46	34.28	12	نعم
			65.71	23	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 12 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 34.28% من إجمالي عينة البحث، و 23 لاعبا أجابوا بلا بنسبة بلغت 65.71%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.46 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج بعض اللاعبين يشعرون بتصبب العرق مباشرة عند دخول المنافسة.

الشكل رقم (11): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (12)



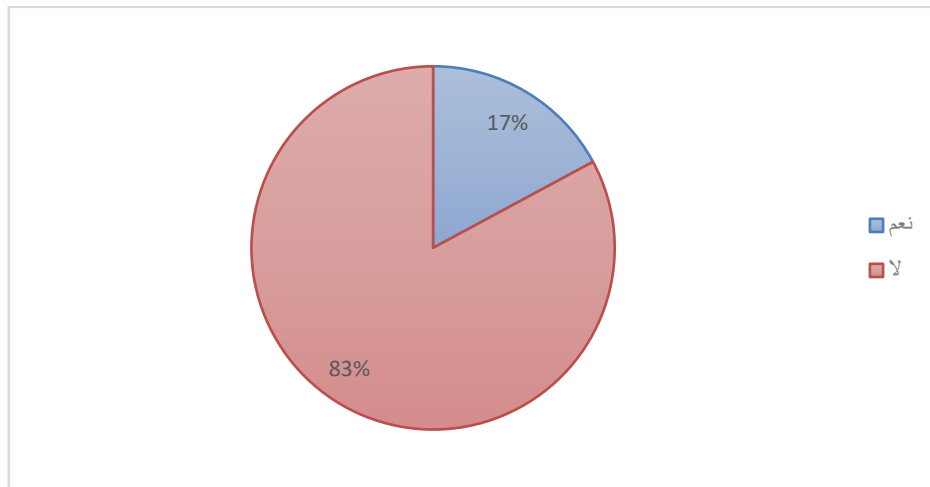
الجدول رقم (13): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (05):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	15.12	17.14	06	نعم
			82.85	29	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 06 لاعبين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 17.14% من إجمالي عينة البحث، و 29 لاعبا أجاب بلا بنسبة بلغت 82.85%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 15.12 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج بعض اللاعبين يحدث لديهم إسهال قبيل بداية المنافسة

الشكل رقم (12): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (13)



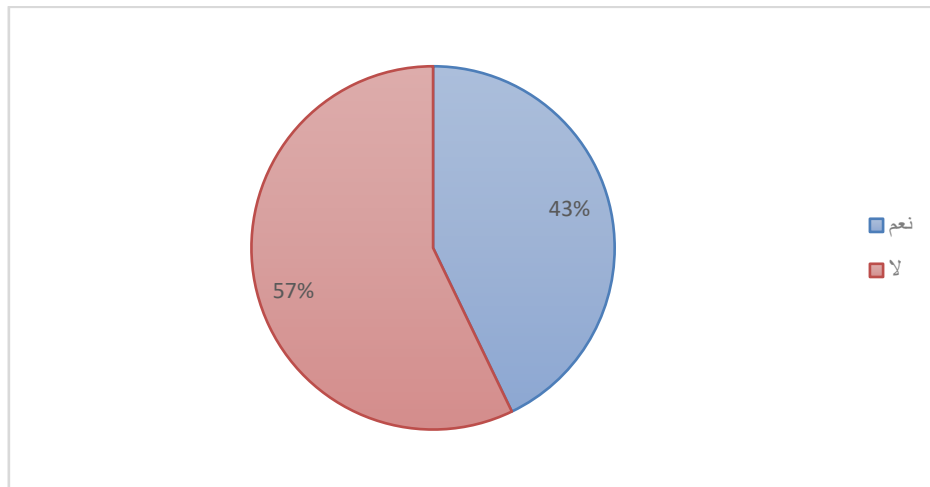
الجدول رقم (14): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (06):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	0.72	42.85	15	نعم
			57.14	20	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 15 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 42.85% من إجمالي عينة البحث، و 20 لاعبا أجابوا بلا بنسبة بلغت 57.14%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.72 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض اللاعبين يشعرون بالرجفة أثناء دخول أرضية الملعب للمباراة

الشكل رقم (13): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (14)



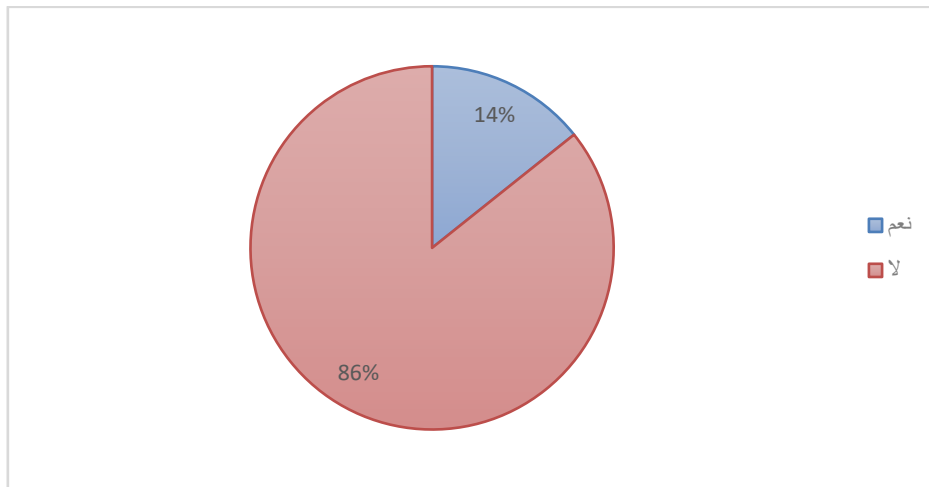
الجدول رقم (17): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (07):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	17.86	14.28	05	نعم
			85.71	30	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 05 لاعبين أجابوا بنعم بنسبة بلغت 14.28% من إجمالي عينة البحث، و 30 لاعبا أجابوا بلا بنسبة بلغت 85.71%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 17.86 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بلا.

ومنه نستنتج أن جل اللاعبين لا يشعرون بالدوار أو الغثيان نتيجة التعرض للضغط أثناء المنافسة.

الشكل رقم (16): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (17)



المحور الثالث: أثر القلق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة

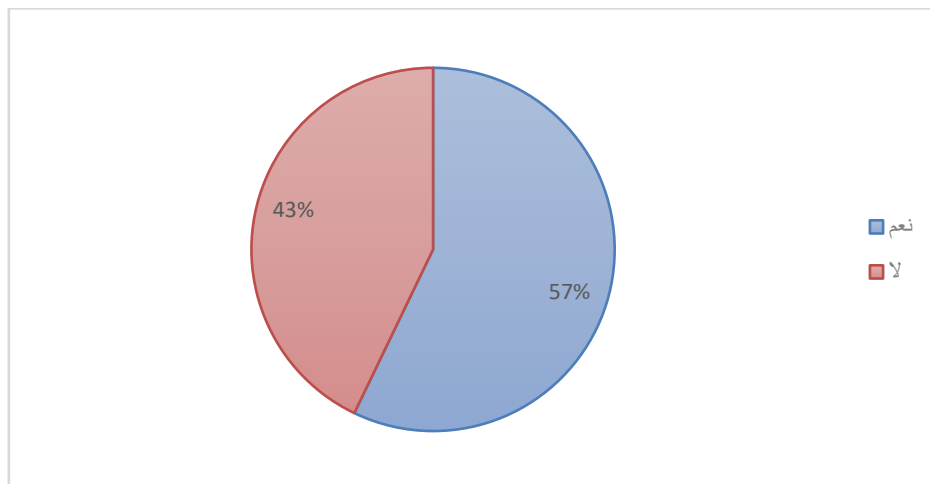
الجدول رقم (18): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (01):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	0.72	57.14	20	نعم
			42.85	15	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 20 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 57.14% من إجمالي عينة البحث، و 15 لاعبا أجاب بلا بنسبة بلغت 42.85% وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.72 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن بعض اللاعبين يشعرون أنهم غير قادرين على الجري بسبب الشعور بالقلق أثناء المنافسة.

الشكل رقم (17): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (18)



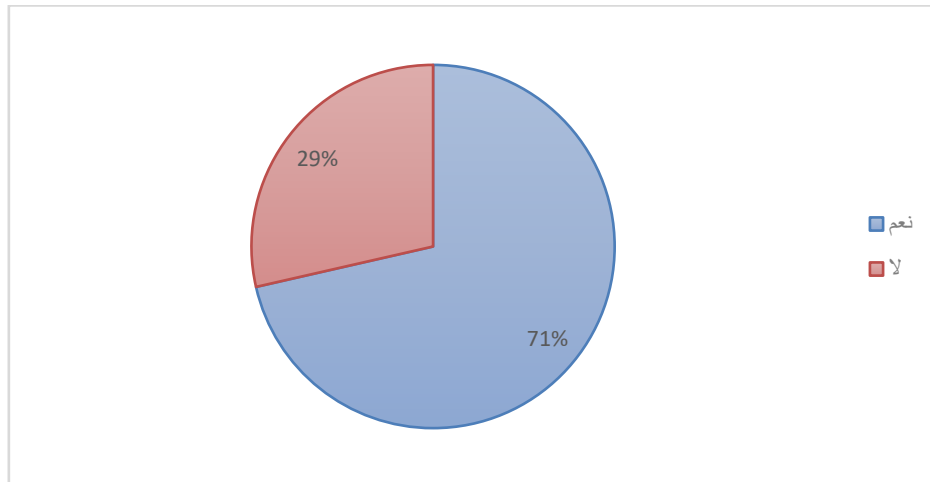
الجدول رقم (19): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (02):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	6.42	71.42	25	نعم
			28.57	10	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 25 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 71.42% من إجمالي عينة البحث، و 10 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 28.57%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 6.42 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن بعض اللاعبين يشعرون بأنهم غير قادرين بدنيا على إنهاء المباراة

الشكل رقم (18): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (19)



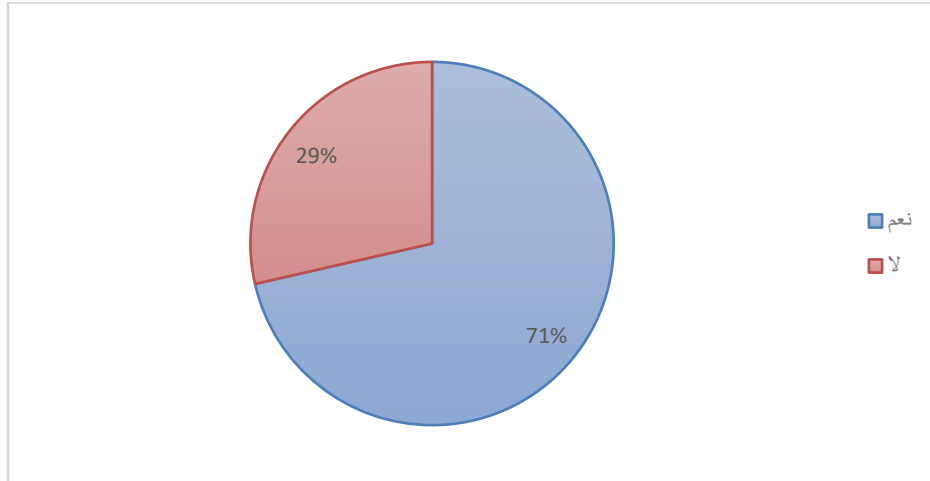
الجدول رقم (20): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (03):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	12.60	80.00	28	نعم
			20.00	07	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 28 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 80% من إجمالي عينة البحث، و 07 لاعبين أجابوا بلا بنسبة بلغت 20%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 12.60 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن بعض اللاعبين يشعرون بأنهم غير قادرين على أداء مهاراتهم أثناء المنافسة.

الشكل رقم (19): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (20)



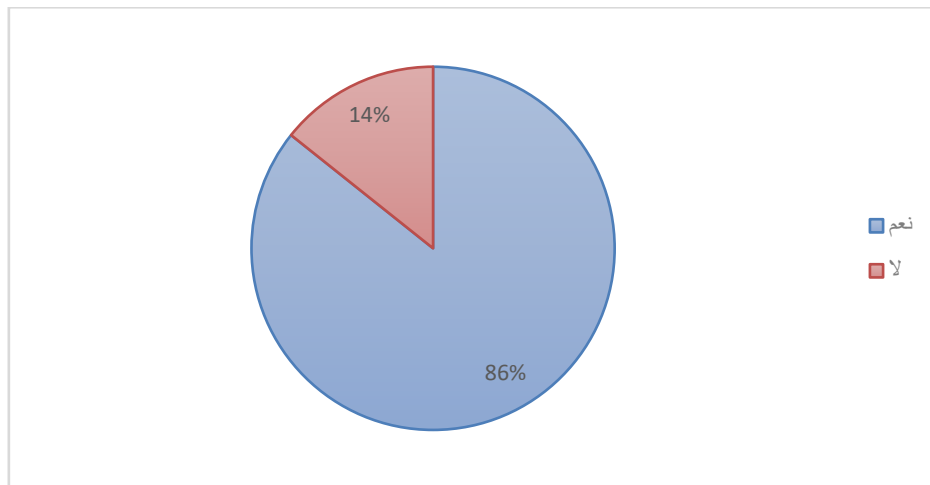
الجدول رقم (21): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (04):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	3.84	17.86	85.71	30	نعم
			14.28	05	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 30 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 85.71% من إجمالي عينة البحث، و 05 لاعبين أجابوا بلا بلغت نسبتهم 14.28%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 17.86 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج اللاعبين يشعرون بأنهم غير قادرين على المراوغة في المنافسة.

الشكل رقم (20): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (21)



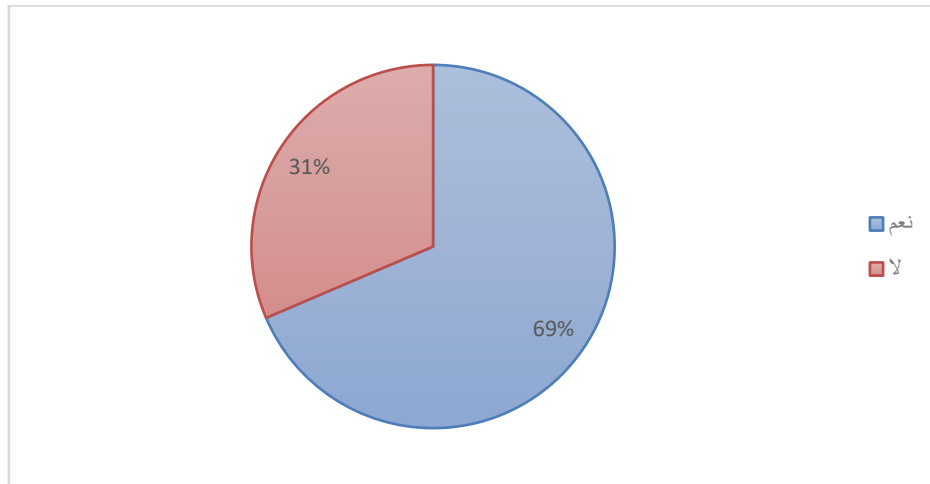
الجدول رقم (22): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (05):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	4.82	68.57	24	نعم
			31.42	11	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 24 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 68.57% من إجمالي عينة البحث، أما من أجابوا بـ " لا " فقد بلغت نسبتهم 31.42%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 4.82 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة بنعم.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يشعرون بعدم القدرة على التسديد نحو المرمى أثناء المنافسة.

الشكل رقم (21): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (22)



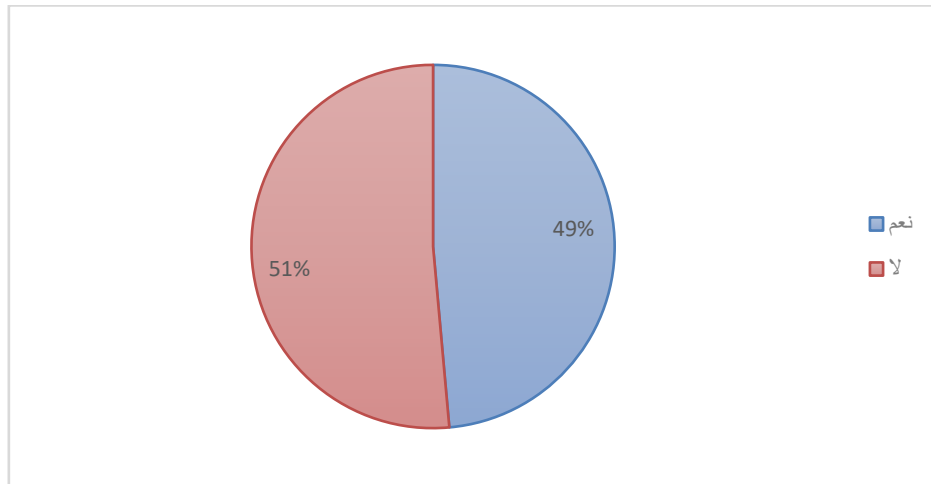
الجدول رقم (23): يبين نتائج إجابة اللاعبين حول السؤال رقم (06):

مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	3.84	0.02	48.57	17	نعم
			51.42	18	لا
			100	35	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن 17 لاعبا أجابوا بنعم بنسبة بلغت 48.57% من إجمالي عينة البحث، أما من أجابوا بـ " لا " فقد بلغت نسبتهم 51.42%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.02 وهي أقل من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج بعض اللاعبين يتجنب طلب الكرة من الزملاء أثناء المنافسة.

الشكل رقم (22): يمثل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (23)



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: مصادر قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم متعددة و تختلف من لاعب لآخر.

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (02)، (03) ، (04) ، (05) (08) ، والتي تقابل إجابة الباحثين حول أسئلة المحور الأول للاستمارة الإستبائية، بينت النتائج أن جل الأندية لا تتوفر على إحصائي نفسي في الطاقم التدريبي وأن المدرب هو من يقوم بدور المحضر النفسي وهو من يهتم بالجانب النفسي للاعبين، كما أن مصادر القلق متعددة و تختلف من لاعب لآخر حيث أن نسبة كبيرة من اللاعبين يشعرون بالقلق نتيجة ضغط المنافسين ونتيجة الأخطاء التحكيمية أثناء المنافسة. كما ان التأخر في النتيجة أثناء المنافسة والخوف من الخسارة يعد كذلك مصدرا للقلق، و بينت بعض اللاعبين يشعرون بالقلق نتيجة الخوف من تلقي الإصابات أثناء المنافسة ، وهذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن مصادر القلق لدى لاعبي كرة القدم متعددة و تختلف من لاعب لآخر.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: مظاهر قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم متعددة و تختلف من لاعب لآخر.

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (09)، (10) ، (11) ، (12) (17) ، والتي تقابل إجابة الباحثين حول أسئلة المحور الثاني للاستمارة الإستبائية بينت نتائج التحليل الإحصائي أن بعض اللاعبين يشعرون بالتعب قبيل دخول المنافسة دون بذل أي مجهود بدني، وبفقدان الثقة بالنفس، كما أن بعض اللاعبين تزداد دقات القلب و البعض الآخر يشعرون بتصبب العرق مباشرة عند دخول أرضية الميادين ، كما ان هناك بعض اللاعبين يشعرون بالرجفة أثناء دخول أرضية الملعب للمباراة، وحالات ناذرة من اللاعبين يشعرون بالدوار أو

الغثيان نتيجة التعرض للضغط أثناء المنافسة، من خلالا ماسبق تبين لنا أن مظاهر القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة متعددة و تختلف من لاعب لآخر و هذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: لقلق المنافسة أثر على مستوى أداء لاعبي كرة القدم بدينا و

مهاريًا

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (18)، (19)، (20)، (21) (23)، و التي تقابل إجابة الباحثين حول أسئلة المحور الأول للاستمارة الإستبائية بينت النتائج أن لقلق المنافسة أثر على لاعبي كرة القدم حيث أن نسبة كبيرة من اللاعبين يشعرون أنهم غير قادرين على الجري و غير قادرين بدينا على إنهاء المباراة إضافة إلى عدم القدرة على أداء مهاراتهم كما أن بعض اللاعبين يشعرون بأنهم غير قادرين على المراوغة و عدم القدرة على التسديد و منهم من يتجنب طلب الكرة من الزملاء، و هذا ما يدل على أن قلق المنافسة يؤثر على الأداء البدني و المهاري للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة و هذا ما يبين صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

2-2-4. مناقشة الفرضية العامة: لقلق المنافسة أثر على مستوى الأداء عند لاعبي كرة القدم

من خلال ثبوت صحة الفرضيات الجزئية حيث دلت النتائج على أن مصادر قلق المنافسة مختلفة و متعددة و كذلك تختلف مظاهر القلق من لاعب لآخر كما بينت النتائج أن لقلق المنافسة أثر على مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبي كرة القدم و هذا بسبب ضعف أو غياب الإعداد النفسي على أعلى مستوى، و بالتالي فإن الفرضية العامة للدراسة صحيحة.

2-3. الإستنتاجات:

- بعض لاعبي كرة القدم يشعرون بقلق المنافسة بسبب ضغط الجماهير.
- بعض لاعبي كرة القدم يشعرون بقلق المنافسة بسبب الأخطار التحكيمية.

- بعض لاعبي كرة القدم يشعرون بقلق المنافسة بسبب الخوف من الخسارة.
- مصادر قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم متعددة و تختلف من لاعب لآخر.
- مظاهر قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم متعددة و تختلف من لاعب لآخر.
- لقلق المنافسة أثر على مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم صنف الأكاير.
- لقلق المنافسة أثر على مستوى الأداء البدني للاعبي كرة القدم صنف الأكاير.

4-2. الاقتراحات التوصيات:

- ضرورة إدراج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم التدريبي لفرق كرة القدم من صنف الأكاير.
- ضرورة وضع إعطاء الأهمية القصوى للجانب النفسي ضمن البرنامج التدريبي.
- ضرورة تكوّن المدربين من الناحية النفسية من خلال عقد دورات و ملتقيات حول التحضير النفسي للاعبين .
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين قبل دخول المنافسة.

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

1. الحفيظ, إ. م. (2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط.1
2. بدران, ع. مدرس علم النفس الرياضي جامعة المنصورة.
3. ثامر محسن، واثق ناجي. (1989). كرة القدم و عناصرها الأساسية. العراق: مطبعة الجامعة بغداد.
4. حسن أحمد الشافعي. (1998). تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي. مصر: منشآت المعارف.
5. حسن السيد أبو عبيدة. (2001). الاتجاهات الحديثة والتخطيط و التدريب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
6. حسن عبد الجواد. (1998). كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. د. مفتي إبراهيم حماد. (1999).
8. راتب، أ. ك. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، بدون طبعة.
9. راتب، أ. ك. علم النفس الرياضة (مفاهيم، تطبيقات). (1999).
10. عادل م. (1965). خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية. القاهرة: دار النهضة العربية، بدون طبعة.
11. علاوي م. علم النفس الرياضي .
12. علاوي م. ح. (2003). الإعداد النفسي في كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط.1
13. علاوي م. ح. (2002). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط.3

14. فوزي، أ. أ. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط. 1.
15. كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون. (1987). مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجوا المصرية .
القاهرة.
16. مُجَّد عبد الرحمان حمودة. (1991). الطفولة والمراهقة (المشكلات النفسية والعلاج. القاهرة: دار
الفكر العربي،.
17. مُجَّد عبد الظاهر الطيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية، ط 8. الاسكندرية: دار المعرفة.
18. مفتي إبراهيم حماد. (1990). الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
19. موقف عبد المجيد المولي. (1990). الإعداد الوظيفي لكرة القدم. دار الفكر اللبناني.
20. Garel (Pedro). (1977). Football technique, jeu, entraînement (traduit par le chercheur).
Paris: éd Anphora.

الملاحقة

الإستمارة الإستبائية

المحور الأول: مصادر القلق لدى لاعبي كرة القدم لصنف الأكاير

- س1. هل يتوفر طاقم التدريبي على أخصائي نفسي؟
- نعم
- س2. في حالة غياب الأخصائي النفسي هل يقوم المدرب بالتحضير النفسي؟
- نعم
- س3. هل يهتم المدرب بالجانب النفسي للاعبين دائما؟
- نعم
- س4. هل تشعر بالقلق نتيجة ضغط المنافسين أثناء المنافسة؟
- نعم
- س5. هل تشعر بالقلق بسبب الأخطاء التحكيمية أثناء المنافسة؟
- نعم
- س6. هل تشعر بالقلق نتيجة الخوف من تلقي الإصابة أثناء المنافسة؟
- نعم
- س7. هل تشعر بالقلق بسبب التأخر من النتيجة و الخوف من الخسارة أثناء المنافسة؟
- نعم

المحور الثاني: مظاهر القلق أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم الأكاير

- س1. هل تشعر بالتعب دون بدل أي مجهود بدني قبيل دخولك للمنافسة؟
- نعم
- س2. هل تشعر بفقدان الثقة بالنفس قبيل دخول المنافسة؟
- نعم
- س3. هل تشعر بازدياد ضربات قلبك قبيل دخول المنافسة؟
- نعم
- س4. هل تشعر بتصبب العرق مباشرة عند دخولك أرضية الملعب للمنافسة؟
- نعم
- س5. هل يحدث لك إسهال نتيجة القلق و التوتر قبيل دخول المنافسة؟
- نعم

نعم

س6. هل تشعر بالرجفة أثناء دخول أرضية الملعب للمنافسة ؟

نعم

س7. هل تشعر بالدوار أو الغثيان عند التعرض للضغط أثناء المنافسة ؟

نعم

المحور الثالث: ثر قلق المنافسة على أداء لاعبي كرة القدم الأكبر أثناء المنافسة

س1. هل تشعر أنك غير قادر على الجري بسبب الشعور بالقلق أثناء المنافسة ؟

نعم

س2. هل تشعر بأنك منهار بدنيا و غير قادر على إنهاء المباراة ؟

نعم

س3. هل تشعر أنك غير قادر إلى أداء مهارتك أثناء المنافسة ؟

نعم

س4. هل تشعر بأنك غير قادر على المراوغة أثناء المنافسة ؟

نعم

س5. هل تشعر بأنك غير قادر على التسديد أثناء المنافسة ؟

نعم

س6. هل تتجنب طلب الكرة بسبب القلق أثناء المنافسة ؟

نعم