

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم: تدريب رياضي

تخصص: تحضير نفسي رياضي

علاقة القلق بفارق الترتيب لدى لاعبي كرة القدم -صنف أكابر-

تحت إشراف:

– كتشوك سيد أحمد

إعداد الطالبان:

- مكي دواجي كمال.
- العفاني صلاح الدين

2022-2021

إهداء

أهدي ثمرة هذا إلى

عمل المتواضع إلى من قال فيهما تبارك و تعالى: "وقل لهما قولا
كريما واخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما
رباني صغيرا"

-صدق الله العظيم-

إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي، إلى تلك الشمعة
التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى نبع الحنان سر الوجدان

أمي.....أمي.....أمي....

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوسط أبواب الجنة
أبي الحنون.

إلى كل أخواتي الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة، وإلى
جميع طلبة وأساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية وإلى كل
من فاته قلبي.

مكي دواجي كمال

إهداء

الحمد لله ربّي العالمين و الصلاة و السلام على خاتم الأنبياء و

المرسلين

أهدي هذا العمل

إلى من ربّنتني و أنارت دربي و أمانتي بالصلوات و

الدعوات إلى التي غمرتني بحبها و حنانها إلى أئلي إنسانة

في هذا الوجود أمي الحبيبة

وإلى من عمل بكد في سبيلي و أوطني إلى ما أنا عليه

الذي أدين له بالكثير من الشكر أبي الكريم

و إلى كل إخوتي و أساتذة المعهد عامة و إلى أستاذنا و

مشرفنا

و إلى رفقاء الدرب في كل مكان خاصة أحبائي

العفاني صلاح الدين

شكر و تقدير

قال تعالى: "... ولئن شكرتم لأزيدنكم ..."

نحمد الله على نعمة البدن و العقل السليم، و نعمة التعليم ، و نعمة أن هدانا إلى الصراط المستقيم صراطا كان كله علما و تعليم و بفضلك يا من بعباده رحيم.

بعد جهد جهيد نتشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبهى حلة و أجمل صورة ما استطعنا إلى ذلك سبيلا ، راجين من الله أن يرضى هاذ العمل برضى الدكتور المشرف الذي نخصه بالشكر متمنين له دوام الصحة و التقدم العلمي .

كما نتقدم بأسمى عبارات الثناء و العرفان لكل من مد لنا يد العون في إنجاز هذا العمل المتواضع و إنجازه و لو بكلمة طيبة سواء من قريب أو بعيد.

و أخيرا تحية شكر لكل أسرة معهد علوم و تقنيات و النشاطات البدنية و الرياضية بمعهد مستغانم (طلبة، أساتذة و إداريين)

ملخص:

هذه الدراسة تحت عنوان علاقة القلق بفارق الترتيب لدى لاعبي كرة القدم - صنف الأكاير - وهدف منها معرفة تأثير القلق على الجهد البدني والنشاط الرياضي للاعبين كرة القدم في المنافسات الرياضية والذي من شأنه التأثير على نتائج المباريات، وهذا ولد لدينا التساءل التالي: هل توجد علاقة بين القلق الترتيب في المنافسات الرياضية.

ولهذا الدراسة قد إختارنا عينة من لاعبي كرة القدم بالقسم الجهوي الثاني وإعتمدنا على المنهج الوصفي كأداة للبحث تمثلت في جمع البيانات على أداة الإستبيان، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها توصل الطالب إلى أهم إستنتاج وهو أن القلق تأثير على النشاط البدني من شأنه تأثير على ترتيب المباريات.

الكلمات المفتاحية :

علاقة القلق - بفارق الترتيب لدى لاعبي كرة القدم - صنف الأكاير - النشاط الرياضي - الاستبيان .

Summary:

This study is titled The Anxiety Relationship with Rank Difference Among Football Players - Class of Seniors - and its aim is to know the effect of anxiety on the physical effort and sports activity of football players in sports competitions, which would affect the results of matches, and this generated us the following question: Is there a relationship between Anxiety and the outcome of sports competitions.

For this study, we chose a sample of football players in the second regional division and relied on the descriptive approach as a research tool represented in collecting data on the questionnaire tool, and in light of the results obtained, the student reached the most important conclusion, which is that anxiety has an effect on physical activity that will affect the order of matches.

key words:

The relationship of anxiety - ranking difference among football players - senior class - sports activity - questionnaire.

قائمة المحتويات

| الرقم | العنوان |
|-----------------------------------|---|
| // | الإهداء 1 |
| // | الإهداء 2 |
| // | شكر وعرفان |
| أ | ملخص البحث |
| ب | قائمة المحتويات |
| هـ | قائمة الجداول والأشكال |
| 1 | مقدمة |
| التعريف بالبحث | |
| 4 | 1-مشكلة البحث |
| 5 | 2-الفرضيات |
| 6 | 3-أهمية الدراسة |
| 6 | 4-أهداف الدراسة |
| 7 | 5-أسباب إختيار الموضوع |
| 7 | 6-تحديد المفاهيم والمصطلحات |
| 8 | 7-دراسات السابقة والمثابهة |
| 9 | 8-نقد وتعليق على الدراسات السابقة والمثابهة |
| الجانب النظري للدراسة | |
| الفصل الأول: القلق ودوافعه | |
| 11 | تمهيد |
| 12 | 1-مفهوم القلق |
| 12 | 2-القلق والمفاهيم المرتبطة به |
| 13 | 3-أنواع القلق |
| 14 | 4-مستويات القلق |
| 15 | 5-مصادر القلق |

قائمة المحتويات

| | |
|----|---|
| 17 | 6-أسباب القلق |
| 19 | 7-القلق في المجال الرياضي |
| 20 | 8-تأثير القلق في المجال الرياضي |
| 20 | 9-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين |
| 21 | 10- أعراض القلق في المجال الرياضي. |
| 22 | 11- علاج القلق |
| 24 | 12- دوافع ظهور القلق |
| 35 | خلاصة الفصل الأول |
| | الفصل الثاني: كرة القدم للاكابر أثناء المنافسة |
| 36 | تمهيد |
| 37 | 1-تعريف كرة القدم |
| 37 | 2-كرة القدم الحديثة |
| 38 | 3-الإتجاهات الحديثة لكرة القدم |
| 39 | 4-المبادئ الأساسية لكرة القدم |
| 41 | 5-صفات لاعب كرة القدم |
| 44 | 6-تعريف صنف الأكابر |
| 46 | 7-الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية |
| 49 | 8-المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية |
| 54 | 9-خلاصة الفصل الثاني |
| | الجانب التطبيقي للدراسة |
| | الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة |
| 55 | تمهيد |
| 56 | 1-الدراسة الإستطلاعية |
| 56 | 2-مجالات البحث |
| 57 | 3-المجتمع وعينة البحث وخصائصها |

قائمة المحتويات

| | |
|----|----------------------------------|
| 57 | 4- المنهج المتبع |
| 58 | 5- أساليب وطرق البحث |
| 61 | خلاصة الفصل الثالث |
| | الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج |
| 62 | عرض النتائج وتحليلها |
| 83 | الإستنتاجات |
| 84 | مقاربة النتائج بالفرضيات |
| 85 | الخاتمة |
| 87 | قائمة المراجع |
| 90 | الملاحق |

قائمة الجداول والأشكال

1- قائمة الجداول

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|-------|------------------------------------|--------|
| 01 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 01. | 62 |
| 02 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 02 | 63 |
| 03 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 03 | 64 |
| 04 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 04. | 66 |
| 05 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 05. | 68 |
| 06 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 06. | 69 |
| 07 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 07. | 71 |
| 08 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 08. | 73 |
| 09 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 09. | 75 |
| 10 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 10. | 77 |
| 11 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 11. | 78 |
| 12 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 12. | 79 |
| 13 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 13. | 89 |
| 14 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 14. | 81 |
| 15 | يبين إجابة اللاعبين على السؤال 15 | 82 |

2: قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|----------------------------|-------|
| 62 | شكل يبين نسب الجدول رقم 01 | 01 |
| 63 | شكل يبين نسب الجدول رقم 02 | 02 |
| 65 | شكل يبين نسب الجدول رقم 03 | 03 |
| 66 | شكل يبين نسب الجدول رقم 04 | 04 |
| 68 | شكل يبين نسب الجدول رقم 05 | 05 |
| 70 | شكل يبين نسب الجدول رقم 06 | 06 |
| 72 | شكل يبين نسب الجدول رقم 07 | 07 |
| 74 | شكل يبين نسب الجدول رقم 08 | 08 |
| 76 | شكل يبين نسب الجدول رقم 09 | 09 |
| 77 | شكل يبين نسب الجدول رقم 10 | 10 |
| 78 | شكل يبين نسب الجدول رقم 11 | 11 |
| 79 | شكل يبين نسب الجدول رقم 12 | 12 |
| 80 | شكل يبين نسب الجدول رقم 13 | 13 |
| 81 | شكل يبين نسب الجدول رقم 14 | 14 |
| 82 | شكل يبين نسب الجدول رقم 15 | 15 |

مقدمة

1- مقدمة:

إن علم النفس من العلوم الحديثة التي درست الإنسان و ما يحيط به من الظروف، حيث انبثق عنه علم النفس الرياضي من أجل فهم العديد من المشكلات التي تخص السلوك الرياضي الذي يصدر من خلال الممارسة الرياضية، بمختلف أشكالها و مجالاتها، و ذلك بهدف التحكم و التنبؤ من أجل العمل على تطويره و الارتقاء به و إيجاد الحلول العملية.

و لهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية و العقلية و الانفعالية لممارسة الرياضة، كما أن الممارسة الرياضية بصورها المختلفة من التدريب و المنافسات و الترويح، و كذلك تأثير كل نوع من الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية على متغيرات الشخصية و البدنية و العقلية و الانفعالية و تفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية لممارسة الرياضة.

و تكمن أهمية علم النفس الرياضي في كونه يبحث في المشاكل النفسية الناتجة عن عبء المنافسة الرياضية، و كذا يساهم فعالة من منع عمليات الاستشارة الزائدة التي تضر مستويات الإنجاز الرياضي لدى الفرد و الفريق الرياضي، و بالتالي فإن الإعداد النفسي عبارة هادفة ترمي إلى إبداء التأثير على أفكار و مشاعر و تصرفات الرياضي و الانفعالات كأحد أهم للعوامل التنفسية التي لها دور في التأثير على أداء الرياضيين، فهي انفعالات عديدة في مجال الأداء الرياضي، رغما عن إمكانية قائمة كبيرة من الانفعالات إلا أن أهمها يتمثل في دورها الواضح في زيادة درجة الاستشارة نحو الأداء الرياضي كانفعالات القلق و الخوف و الغضب و الثقة، و العديد من الانفعالات.

إن الوصول بالرياضيين إلى مستويات عالية في مجال كرة القدم يتطلب استخدام الأسلوب العملي المنظم الذي يراعي الجوانب المختلفة للتدريب الرياضي في اللحظة التي يبدأ فيها اللاعب، و ذلك من خلال استخدام كافة الطرق اللائمه لعملية التدريب.

فمن المعروف أن اللاعبين ذوي المستويات العالية يتفاوتون بدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية و الخططية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بيننا أثناء المنافسة و الذي يتأسس عليه النجاح ألا و هو الإعداد النفسي الذي يعتبر جزءا هاما من الإعداد المتكامل للرياضيين.

و أصبح المدريون و القائمون على إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية يهتمون بكافة النواحي التي تسهم بالارتقاء بمستوى الأداء و تحقيق أفضل النتائج، و كرة القدم على وجه الخصوص من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى تخطيط سليم مبني على أساس عملية واضحة.

من خلال هذه المعطيات فإننا سوف نركز في البحث الذي بين أيدينا حول علاقة فارق الترتيب بشدة قلق لدى أكابر كرة القدم، ولهذا قسمنا البحث إلى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى فصلين رئيسيين: الفصل الأول هو القلق و دوافع ظهوره و لقد تطرق، الفصل الثاني كرة القدم عند الأكابر أثناء المنافسة.

أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاتها وأدوات البحث، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض و تحليل النتائج وإعطاء ملخص عام للنتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث، ثم الاقتراحات.

التعريف بالبحث

إن كرة القدم تعتبر إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية، لذا فإن إعداد الرياضي في كرة القدم يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب، حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه.

ولأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لأي نشاط رياضي خاصة كرة القدم، إذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواته وقدراته النفسية والبدنية، فالقلق أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيث هذا الأخير يؤثر على فعالية اللاعبين ومردودهم.

فلقد 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.

من خلال خبرة الطلبة الباحثين الميدانية كمدربين لناشئي كرة القدم نلاحظ إهمال تام لتحضير النفسي و خاصة لفئة الناشئين، كما تؤكد غياب المختصين في مجال التحضير النفسي بكرة القدم الذي أصبح من الضروري الإهتمام به، حيث استخلصنا من نتائج الدراسات السابقة و المشابهة و المتمثلة في: إن كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها و كل ضغط يتميز على الآخر وذلك لعدة عوامل كقلة التحضير النفسي، القلق و الضغط النفسي يعملان على تخفيف مردود اللاعب ويؤثر على فعاليته، إن لاعبي كرة اليد للفريق الوطني أكابر رجال لم يكونوا في كل مستواهم خلال مشاركتهم في الألبمبياد الإفريقية، وهذا راجع إلى عامل الضغط النفسي خلال المقابلات، وخاصة إهمال الجانب النفسي، انه إذا

التعريف بالبحث

تساوى لاعبان أو فريقان في مستوى الإعداد البدني و المهاري فإن الفاصل هو الإعداد النفسي الذي يحسم التفوق في الأداء، ولقد اخترنا هذا التخصص في المجال الدراسي لنقص التكوين في هذا المجال.

إن الإعداد النفسي يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم، كما يخطط للإعداد البدني والمهاري و الخططي، و هو يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية وتثبيت الصفات الإرادية لدى اللاعب. ويعرف الإعداد النفسي مفتي إبراهيم حمادة على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك كلا من الأداء البدني، المهاري، والخططي للاعب و الفريق للوصول به إلى قمة المستويات (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، صفحة 235) حيث كانت هذه الإشكالية من أسباب اختيار موضوع بحثنا و عليه نطرح التسال التالي:

• هل فارق الترتيب في النتائج له علاقة بظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم؟.

و من هذا التساؤل العام يمكننا أن نطرح التساللات التالية:

- هل يرجع ذلك إلى شخصية اللاعب؟.
- هل يرجع ذلك إلى طبيعة المنافسة؟.
- هل يرجع ذلك إلى نقص التكوين و التأطير في مجال التحضير النفسي؟

3- الفرضية العامة:

- هناك علاقة بين فارق الترتيب و القلق لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- يرجع ظهور القلق إلى شخصية اللاعب.
- يرجع ظهور القلق إلى طبيعة المنافسة "الصراع من أجل الفوز".

التعريف بالبحث

- يرجع ظهور القلق إلى نقص التكوين و التأطير في مجال التحضير النفسي.

4- أهمية الدراسة:

- إن الموضوع المقترح في حثنا هذا له أهمية كبيرة، إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي، وهذا ما يجعله ملفتا للانتباه والمتابعة.

فالجانب النفسي هو الذي يأويه 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 لها من أهمية في تحضير مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب.

5- أهداف الدراسة:

إن معالجتنا لهذا الموضوع ترجع إلى الصدى الذي أصبحت تشكله ظاهرة القلق في المنافسات الرياضية التي كثيرا ما كانت من أسباب عرقلة السير الحسن لهذه الرياضة. فمن بين أهداف دراستنا:

- التعرف على مدى أهمية الإعداد النفسي في مجال كرة القدم للناشئين.

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

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

6- أسباب اختيار الموضوع:

أ- أسباب ذاتية:

- الميل الشخصي لكل ما تقدمه هذه اللعبة.

- إيماننا منا بضرورة القضاء أو على الأقل الحد من هذه الظاهرة.

التعريف بالبحث

- ب- أسباب موضوعية:

- تعود في مجملها إلى قلة الدراسات الأكاديمية والبحوث العلمية حول هذه الظاهرة، والمسببات الرئيسية لها خاصة في المجال الرياضي.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

7-1- القلق:

القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر الضيق، الألم والقلق يعني الإزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما متوتر الأعصاب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز (فاروق سيد عثمان، 2001، صفحة 18)

7-2- كرة القدم:

كرة القدم foot balle هي كلمة لاتينية و تعني "ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون foot balle ما يسمى عندهم (ريفي) او كرة القدم الأمريكية ،اما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى soccer (جميل، 2002، صفحة 05)

7-3- 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 الرحمن، 2002، صفحة 345)

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 أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها . عن القدرات من ينازلهم (أحمد امين فوزي، 2003، صفحة

(221

8- الدراسات السابقة والمثابفة:

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

1-مذكرة تحت عنوان " الضغط النفسي و تأثيره على اداء الرياضي خلال المنافسة لدى

لاعبي كرة القدم"

الجهة التي قامت بالدراسة: منصورى مصطفى

إشكالية الدراسة: ماهى العوامل التي تساهم في حدوث الضغط النفسي و ما مدى تأثيره على الرياضي.

أهداف الدراسة

- معرفة تأثير الضغط النفسي على اداء الرياضي.
- تبين دور التحضير البسيكولوجى في المجال الرياضي.
- التوصيل الى حقائق عملية الاستفاده منها مستقبلا.

نتائج الدراسة:

من خلال هذا البحث استخلصنا ان كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها و كل ضغط يتميز على الاخر وذلك لعدة عوامل كقلة الخبرة لبعض اللاعبين و كذا قلة التحضير النفسي الى جانب اختلاف درجة المنافسة بين الفرق.

2-مذكرة تحت عنوان": تأثير القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة اواسط"

إشكالية الدراسة:

التعريف بالبحث

ماهي اسباب و مصادر ظهور القلق و ما نو تأثيره لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة
صنف اواسط.

أهداف الدراسة:

هدف هذه الدراسة معرفة مدى تاثير القلق على اللاعبين و هو اهم الاسباب المؤدية لهذا
الشكل و كيفية معالجتها.

نتائج الدراسة:

بالنسبة للاستبيان اتضح ان لكل عناصر الموجودة فيها لها تاثير بشكل او باخر ،و ظهرت
بانها عوامل و اسباب معرقله بمجهود الرياضي و اكد على تاثيره على معنويات اللاعبين .

9- النقد و التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

من خلال الدراسات التي تم عرضها وما لفت انتباهنا وجعله منطلقاً لدراستنا خلال تطلعاتنا
حول الموضوع هو أنه هناك من تكلم عن مستوى ودرجات القلق وكذا الأسباب
والمصادر التي أدت إلى ظهوره ونحن في هذه الدراسة سوف نتطرق إلى العمل القائم داخل
الفرق للتقليل أو التخفيف من حدة القلق من خلال تبيان أهمية التحضير النفسي الذي
بواسطته نستطيع أن نواجه كل الضغوطات التي يتعرض لها اللاعب وهذا من خلال معرفة
فعالية التحضير المقدم خلال الحصص التدريبية والذي يستدعي وجود مختص في المجال
النفسي لتدعيمه والرفع من خدماته.

الجانب النظري

تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي، حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم، ولكن يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية القلق إذ يعتبر عاملا مباشرا على الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط اللاعب وبالتالي التأثير على مستواه وعلى أدائه ومعرفة كافة الجوانب المتعلقة بالقلق. بالتالي من تربية وتنشئة اللاعب على الأسس السليمة التي تجعلهم يتعاملون مع المواقف المختلف سواء في المجال الرياضي أو الحياة العامة بتكيف واستشارة طبيعية بعيدة عن مستوى القلق الذي يؤثر على السلوك والأداء مما يؤدي إلى الإحباط والصراع لدى الرياضي، ولذا 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 إلى الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة وتدميرهم نفسيا، وتحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وارشادهم لكيفية مواجهة الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل.

1- مفهوم القلق:

إن القلق إشارة اندار بكارثة توشك أن تقع واحساس بالضياع في موقف شديد الدافعية مع عدم القدرة على التركيز والعجز عن الحصول إلى حل مثمر هذا بالإضافة إلى مايرافق ذلك من مظاهر الاضطراب البدني، ويعرف أيضا أن القلق خبرة انفعالية مؤلمة يتوقع فيها الإنسان الخطر أو أنها توجس مؤلم يستشعر معه الإنسان أن حدثا خطيرا يوشك أن ينزل به وغالبا ما يجهل الإنسان طبيعة الخطر الذي يستشعر تهديده على نحو محدد.

ومنه يتبين أن القلق حالة من الخوف الغامي الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم فالشخص القلق يتوقع الشر الدائم ويببدو متشائما ويشك في كل ما يحيط به. فالقلق حالة نفسية نير سارة من التوتر العصبي تدل على أن المريض يتوقع خطرا في اللاوعي وظاهرة لصراع مستمر في أعماق اللاشعور. (خالد محمد الحشوش، د س ن، صفحة 60)

2- القلق والمفاهيم المرتبطة به:

يعد القلق من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في سلوك الإنسان وهذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعه إلى بذل المزيد من الجهد أو سلبيا يعوق أدائه ومن ثم فشلهم في المنافسات الرياضية، وعليه تعد المنافسة الرياضية مسرحا تؤدي فيه الانفعالات النفسية أدوارها، ولا شك في أن القلق يمثل احد هذه الأدوار، إذ يتلون بألوان متباينة ويتخذ أشكالا مختلفة ويزداد الاهتمام به في الميادين العامة وميدان الدراسات النفسية، كما يعد موضوع القلق من أهم المشاكل اليومية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي وخاصة في موقع المنافسة وذلك لما له من اثر في مستوى أداء الرياضي وتتداخل بعى المفاهيم مع

مفهوم القلق إذ يشير (الويس)، " إلى أن القلق والخوف والصراع النفسي يعدون من أشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على الانجاز الرياضي.

2-1- القلق والخوف:

هناك أوجه تشابه واختلاف بين القلق والخوف فكلاهما يمثلان استجابة لموقف يهدد المرء بالخطر مع تشابه المظاهر الفسيولوجية لكل منها تقريبا، أما الفارق الوحيد بينهما فهو أن الخوف مصدره معروف وواضح ومعلوم بالنسبة إلى الشخص الخائف بينما مصدر القلق مجهول ولا يعرف الفرد مصدره، كما أن القلق يتضمن تهديدا لكيان الإنسان وجوهره . كما أن حالة الخوف تكون عابرة ومؤقتة والقلق أكثر طولاً في بقائه ، فضلا عن أن الخطر في القلق موجه إلى كيان الشخصية بينما لا يكون الشعور بالتهديد بحالة الخوف يمثل هذه الشدة والتعميم.

2-2- القلق والصراع:

إن الصراع هو أساس نريزي موجود في أعماق النفس اللاشعوري يؤدي إلى القلق، فالاختلاف بين القلق والصراع أن الثاني يولد الأول والأول يزيد من حدة الثاني لذا فان العلاقة بينهما ميكانيكية.

2-3- القلق والتوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداه وقد ارته فضلا عن إدراك أهمية ذلك الموقف ، وعليه فان التوتر يتضمن ثلاثة عناصر {البيئة ، الادراكات ، استجابات الرياضي في شكل استثارة}.

2-4- القلق والاستثارة:

يختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل درجة من التنشيط فضلا عن شموله حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون شدة السلوك ، واتجاه الانفعال في القلق سلبي ، لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.

3-أنواع القلق:

يتميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويرى أن:

3-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام أو قلق اللاعب قبيل المنافسات الرياضية.

3-2-القلق العصابي:

يعرفه فرويد بأنه خوف نامي نير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه ، إذ أنه رد فعل لخطر نريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته.

ويفرق فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- القلق الهائم {الطلق}

- قلق المخاوف الشاذة {المرضية}

- قلق الهستيريا. (محمد حسن العلاوي، 1994، صفحة 277)

4- مستويات القلق:

يرى بعي علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات للقلق هي:

4-1- المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه 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 لخطر وشيك الوقوع.

4-2- المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة.

4-3- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية نير ملائمة للمواقف المختلفة. ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي. (محمد حسن العلاوي، مرجع سابق، صفحة 280)

5- مصادر القلق:

يجمع الباحثون في موضوع القلق على انه يظهر استجابة لخطر مدرك ذاتيا، و محسوبين بدرجة ما . ويؤكد على أن المخاطر التي يسببها الألم أو الجروح التي يمكن أن

الفصل الأول: القلق ودوافع حدوثه

تصيب الجسد، في حين يؤكد العالم ماور Mower " على فقدان احترام الأشخاص المهمين و المقربين، ويرى الفيلسوف النفسى الإنسانى كارل روجر Karl Roger أن مصدر القلق يكمن في الخطر الناجم عن تحمل الذات الذنب بناء على قرارات خاطئة، ويرى ادلر أن مصدر القلق يكمن في خطر الشعور بالنقص و عدم القدرة على تعويضه، بينما تشير " كارولين هوبن على الموجة للمكونات الأساسية للشخصية و يؤكد ماي على أن إدراك الفرد لوجود تهيئة لقيمة من القيمة الأساسية بنسبة لوجوده، أما فرويد " فيشير الى مصدر القلق يكمن في توقع الحيرة الذاتية، وقد صاغ وجهة نظره في سنة 4811 في مقالته " الكبت و القلق : ويتساءل فرويد قائلاً :

ما هو جوهر و أهمية موقف القلق؟.

للقلق كثير من الوجوه و الأسباب، فكل موقف خطير مهدد يمكن أن يسبب القلق وكذلك مشكلات الحياة المرهقة و الهموم ، وكلما يوجد موقف في حياتي لا يثير القلق ...ويمكن كذلك للقلق أن يظهر كأعراي طبيعية للأمراي الجسدية، كما هو الحال عند قرط .نشاط الغدة الدرقية أو في أمراي القلب .و على الرغم من أن هذا القلق على سبيل المقارنة نادر الحدوث إلا انه لا بد من استبعاد تأثير العوامل الجسدية عند وجود شكاوي القلق من خلال الفحص الطبى.

كما أشار إلى مصادر القلق أسامة كامل " على أن هناك أربع مصادر أساسية تسبب القلق وهي كما يلي:

5-1- الخوف من الفشل:

والذي يقيد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية.

5-2- الخوف من عدم الكفاية:

ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجه المنافس أو المسابقة.

5-3- فقدان السيطرة:

حيث يتوقع زيادة القلق عند الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها و كافة الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية - الأعرابي الجسمية و الفيزيولوجية :حيث تظهر بعى الأعرابي الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعرابي اضطرابات المعدة، زيادة العرق في راحة اليدين و زيادة توتر العضلات.

5-4- قلق المخاوف المرضية: هي التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تعبير واضح و لا يوجد ما يبرر هذا القلق.

5-5- قلق الهستريا : يرتبط هذا النوع لأعرابي الهستريا مثل الإنماء، و صعوبة التنفس و الرعشة.

6- أسباب القلق:

6-1- أسباب وراثية:

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مري القلق يعانون من نفس المري ولقد وجد "شليير وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى، 06% وأن حوالي % 06 يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم نير الحقيقية وصلت إلى % 4 فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 1% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى.

6-2- أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات.

6-3- نزع غرائز قوية:

عندما تنزع الغرائز القوية مثل نريزتي: 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 نرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة.

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.

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

الفصل الأول: القلق ودوافع حدوثه

والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وانتاجه.

6-6- عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراري 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 مقابله للجنس الآخر.

6-7- حالات قلق الشعور بالذنب:

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

6-8- حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير نرائز معادية توقف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي (محمد حسن العلاوي، مرجع سابق، صفحة 280).

7- القلق في المجال الرياضي:

"إن الإنجازات التي يقوم بها الأفراد وسلوكهم ما هي إلا تعبير عن جميع جوانب الشخصية كما إن الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق".

أما إذا أخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحا ذا حدين فقد يكون القلق ميسرا فيلعب القلق دورا محفزا فيجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه وفي حالة أخرى نجد القلق ميسرا ذو تأثير سلبي على نفسية

الرياضي والذي يهمننا هنا هي العوامل التي تُخلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق ميسرا أو معوقا .

وهنا يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جدا هو إن على المدربين والعاملين في المجال الرياضي أن لا يقعوا في خطأ كبير وهذا الخطأ هو أن لا يتعامل المدرب مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة المباريات وتأنيبهم والإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم في تنفيذ الواجبات التي طلبها منهم، وإنما تعزيز الثقة باللاعبين وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسرا إلى قلق ميسر .

8- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكيات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسر أو يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيب نفسه.
- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه. (نزار المجيد الكامل طه الويس، 1980، صفحة 14)

9- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكيات 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

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

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

- القلق الجسمي somatic ausciety:

- القلق المعرفي cognitive ausciety:

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

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية نير المرنوب 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.

9-2 التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

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. (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 299)

10- أعراض القلق في المجال الرياضي:

10-1 - لأعراض الجسمية:

وتشمل الضعف العام ونقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة وتوتر العضلات والنشاط الحركي الزائد والأزمات العصبية الحركية والتعب والصراع المستمر الذي لا تهدئه المسكنات وتصيب العرق وعرق الكفين وارتعاش الأصابع وبرودة الأطراف وشحوب الوجه وسرعة النبي والخفقان وآلام الصدر والإحساس بالنبضات في أجزاء مختلفة من الجسم وارتفاع ضغط الدم واضطراب التنفس وعسره ونوبات التنهد والشعور بضيق الصدر والدوار والغثيان والقيء والإسهال وزيادة مرات الإخراج والانتقال وعسر الهضم وجفاف الفم والحلق وفقدان الشهية ونقص الوزن وارهق الحواس مع شدة الحساسية للصوت والضوء واضطراب مختلف الوظائف.

10-2 - الأعراض النفسية:

وشمل القلق العام والقلق على الصحة والعمل والمستقبل والعصبية والتوتر العام والشعور بعدم الراحة والحساسية النفسية الزائدة وسهولة الاستثارة والهياج وعدم الاستقرار والخوف بصفة عامة والخوف الذي قد يصل إلى درجة الفرع والشك والارتباك والتردد في اتخاذ القرارات والهدم والاكتئاب العابر والتشاؤم والانشغال بأخطاء الماضي وكوارث المستقبل وتوهم المري والشعور بقرب النهاية والخوف من الموت وضعف التركيز وشروود الدهن واضطراب قوة الملاحظة.

وضعف القدرة على العمل والنتاج والانجاز وسوء التوافق الاجتماعي وسوء التوافق المهني وقد يصل الحال الى السلوك العشوائي غير المضبوط. (خالد محمد الحشوش، د س ن، صفحة 64)

11- علاج القلق:

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

11-1-العلاج النفسي:

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

11-2-العلاج الاجتماعي:

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

11-3-العلاج الكيميائي:

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

11-4-العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريبي على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.

11-5-العلاج الكهربائي:

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

11-6-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 نير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها (فيصل محمد الزارد، 2000، ط2، صفحة 76).

12- دوافع ظهور القلق:

12-1- مفهوم الدافعية:

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر: التعريف الذي يرى أن الدافعية هي: " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى (صالح محمد علي أبو جادو، د س ن، صفحة 22).

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي، أنه حالة من التوتر النفسي والفزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة

ويرى THOMAS: أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف. (مصطفى العشوي، 1990، صفحة 83)

أما عند أليكسون: " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة.

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنه يبقى المحرك لسلوكيات الإنسان والتي تجعل الجسم في حالة نشاط.

12-2-وظائف الدوافع:

أن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد، ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة يلبي بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

أ- مد السلوك بالطاقة:

ومعنى ذلك أن الدوافع تستشير النشاط الذي يقوم به الفرد فيؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه، أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات، والدوافع تمد السلوك بالطاقة فمثلاً يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

ب- أداء وظيفة الاختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق ويهمل الأنشطة الأخرى، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلاً، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى فقد أقر " جوردن ألبرت " أنه عندما يتكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل انتشارها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة

خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه (الحليمي حلمي، 1984، صفحة 94)

ج- توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن والنمو عن الطفل بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها، وتحقيقها فالدكتور حلمي المليحي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي:

- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.
- مد السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تستشير السلوك.
- اختيار نوع النشاط وتحديدته.
- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت.

12-3- تطبيق وتقسيم الدوافع:

2-3-1- تصنيف الدوافع:

يوضح " ساج SAGE " عام 1977 أن احد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما: الدافع الداخلي والدافع الخارجي، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال الحصر:

- فوس وترويمان عام 1981.
- محمد علاوي عام 1983.

أ-الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أن مكافأة داخلية أثناء الأداء ويعبر عن هذا المعنى " مارتنز " عام 1980 عندما يقرر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملًا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستصنعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافآت الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفرق رياضي بدافع الرغبة والحب في خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق حصوله على مكسب مادي أو مكافأة خارجية، إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.

ب-الدافع الخارجي:

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي للاستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها، فالدافع الخارجي على النحو السابق، ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها. (أسامة كمال راتب، مرجع سابق، صفحة 38)

إن نغني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي، وعادة تقابل الدافعية الداخلية الدافعية الخارجية، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافأة مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إن مركز على تأدية الدور، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي، أما الشخص المحفوز خارجيا فهو

الفصل الأول: القلق ودوافع حدوثه

يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.

12-4- تقسيم الدوافع:

وتتقسم إلى نوعين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

أ- الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع الفيسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها: الحاجة إلى الطعام والحاجة إلى الشراب. والحاجة إلى الراحة أو الحاجة الجنسية والحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط ... الخ.

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع ب: (الغرائز) إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان، إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

ب- الدوافع الثانوية:

وتسمى أيضا دوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، ومن أمثلة الدوافع الثانوية: الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والأمن والتقدير والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات.... الخ (محمد حسن العلاوي، مرجع سابق، صفحة

(05)

12-5-الدوافع والحاجات النفسية:

يرى "مصطفى عشوي" أنه: "ينبغي أن نعرف الآن أن وراء كل سلوك دافع، فإذا رأينا شخصا منظويا على نفسه ينبغي أن لا نصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك أو كان متكبرا أو يثير مشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة لتحقيق من التوتر ولإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة".

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي:

- الحاجة إلى الاطمئنان.
- حاجة التفوق.
- حاجة التبعية.
- حاجة التعلم والمعرفة. (مصطفى العشوي، مرجع سابق، صفحة 83)

12-5-1-الدوافع النفسية:

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فيسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية أو دوافع نفسية اجتماعية، نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.

الفصل الأول: القلق ودوافع حدوثه

12-5-2- خصائص الدوافع النفسية:

يشير مصطفى عشوي أنه: "لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة. للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع.

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية، إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقيد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص لآخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

12-6- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر Gros أن: "الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي، وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع" يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة.

الفصل الأول: القلق ودوافع حدوثه

الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير MACOLIN " إلى أنه: "من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي، أو أداء الفريق، نذكر القامة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة من الشروط الفيزيائية، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب.

ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

$$\text{الدافعية} + \text{التعلم} = \text{النتيجة (الأداء) الرياضية}$$

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.

ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

12-7-1- شدة الجهد:

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع، ولكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

12-7-2- اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة ... الخ.

12-8- دوافع النشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى: دوافع مباشرة، وغير مباشرة

12-8-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

■ محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي.

■ يمارس النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج، فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.

■ الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.

■ الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة، إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا (محمد حسن العلاوي، مرجع سابق، صفحة 208)

كما قامت "وداد الحامي" بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها RUDIK مع بعض الدوافع الإضافية وهي:

- الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- الترويح، فممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.

■ اكتساب نواحي عقلية ونفسية بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد، فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين، حيث قام "محمد صالح علاوي" سنة 1970 بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى:

- المكاسب الشخصية.

- التمثيل الدولي.

- تحسين المستوى.

- التشجيع الخارجي.

- اكتساب نواحي اجتماعية.

- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية.

- اكتساب سمات خلقية.

- الميول الرياضية.

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه إلى حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف

أعمارهم (محمد صالح العلاوي، 1987، صفحة 165)

خلاصة الفصل الأول:

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 والإمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.

كما نستنتج أن وراء كل سلوك دافع بمعنى وراء قلق الرياضي وتوتره دافع، فمن خلال ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم، وأننا من خلال هذا العرض البسيط والعام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع والدافعية، حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة والموجزة في فهم أعمق وأدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا

الفصل الثاني: كرة القدم للأكابر أثناء المنافسة

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين فقل ما نجد بمدى في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم الأقل لم يسمعو بيا في لعبة تتميز بسيولة الميارات النظري و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

و قد ذكر أن السيد " جول ريمي" الرئيس السابق الدولي لكرة القدم fifa قال مازحا، إن الشمس لا ترغب مطلقا عن إمبراطوريتي دلالة عمى أن رياضة كرة القدم بمغت من الشيرة حدا لم تبمغو الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظيرت في شدة الإقبال عمى ممارستيا و التسابق عمى المشاركة في منافستيا بالرغم من أنو في السنوات الأخيرة، ظيرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب و التشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية و انتشارا و لم يتأثر مركزيا، بل بالعكس فإن نجد أنيا تزداد شعبية و انتشارا

الفصل الثاني: كرة القدم للأكابر أثناء المنافسة

1-تعريف رياضة كرة القدم:

أ- التعريف اللغوي: كرة القدم football هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم، الأمريكيون يعتبرونها عندهم بما يسمى باكregby " " أو الكرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المزعروفة و التي سنتحدث عنها " " تسمى soccer

ب-التعريف الإصطلاحي:كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل:"كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع (رومي جميل، 1986، صفحة 50)

2- كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خطيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب إلى الخلف أو اللعب في عرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات والمراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق امضنافس، ولقد ترتب على قرار الإتحاد يجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط والفريق المتعادل على نقطة واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حانتت اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل اتعب كرة القدم نو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.

الفصل الثاني: كرة القدم للأكابر أثناء المنافسة

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير الطف للسرعة أو الاتجاه.

و حاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في أن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة متطلبات الإستراتيجية الحديثة (نفي محمود مختار، 1997، صفحة 187).

ونسجل في منافسة أخرى زيادة في شدة اللعب تترجم بارتفاع عدد العمليات التكنيكية وتكتيكية وسرعة التنفيذ والجري مسافة أطول، واستنادا لدراسات الأخصائيين أمثال "أكرموف" سنة 1975 والتسجيلات التي قام بها "لوكشيفوف" سنة 1981 موضحة في الجداول التالية.

3- الاتجاهات الحديثة لكرة القدم:

كرة القدم ما تزال تعرف تقدما مستمرا في عدة جوانب رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي:

أ- اتجاهات عامة:

من المعروف أنه من أجل تحديد معايير ومقاييس موازية لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالأولية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوربا 1996 وكأس العالم 1994-1990 وكذلك بالنسبة إلى النوادي 92-91-90 فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقديم معارف القاعدية، مثل: التحسين في استقرار

الفصل الثاني: كرة القدم للأكابر أثناء المنافسة

العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابهها التقني التكتيكي والنفسي وإعطائها مستوى كامل من التطور.

وكذلك يتضح لنا الأمثلة الدولية تبين أن التجديد والإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جدا فالمدربون انطلاقا من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة من مختلف مراحل اللعب الملاحظة وكذلك تحليل الكلي للمنافسات الدولية والوطنية والتحقيقات المفصلة يتصورون في إنجاز سيرورة التدريب وأهمية مختلف العناصر التالية:

اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية، والسيكولوجية، " والتصرف الفعال أثناء المنافسة
يكون
حسب:

- استعمال يحتوي اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي لتجاوز أساليب اللعب العنيف.
- تركيب شامل بين امضستوى الفردي والجماعي كنتيجة إتصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعي.
- إيقاع اللعب العالي يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة.
- الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

ب- إتجاهات خاصة:

اتجاهات لتسطير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب، هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتصلة المطابقة لشروط المنافسة وتعطي تشكيل تدريب عن طريق تنويع المحتويات المتعلقة في التطوير المتواصل للتدريب مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.

الفصل الثاني: كرة القدم للأكابر أثناء المنافسة

- الاستقرار العقلائي لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.
- الاضية قوية لسيرورة التدريب.
- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة (امد أبو طيب، 2004، صفحة 53).

4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب. ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على الاتلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة ويتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في امضكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لعب كرة القدم يختلف عن لعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون اتعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.

- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى (حسن عبد الجواد، 1977، الصفحات 25-27).

5- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لعب كرة القدم إلى صفات الخاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (موفق مجيد المولى، 1999، صفحة 9)

5-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه التعيين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير التيارات تركز دوما على

الفصل الثاني: كرة القدم للأكابر أثناء المنافسة

الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات اصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العامية لكرة القدم.

ويتطلب السيطرة في امضلعب على الإرتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (رفعت، 1998، صفحة 99).

5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الإتجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفزيولوجية وكذلك النفسية والإجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، و خلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأارى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية

هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) الوضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم دال محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتدالة مع الجهاز العصبي ومن اهم أن نذكر أن

الفصل الثاني: كرة القدم للأكابر أثناء المنافسة

الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها (مجيد، مرجع سابق، صفحة 62) عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على التيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

5-3-الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد اصائص اتعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

أ-التركيز:

يعرف التركيز على أنه" تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد،" ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي :

المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه

ب-الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من اموضوعات اممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه التنسجام واتبعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض اموضوعات الأارى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني (النقيب، 1990، صفحة 384).

الفصل الثاني: كرة القدم للأكابر أثناء المنافسة

ج-التصور العقلي:

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

د-الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (راتب، مرجع سابق، صفحة 117)

هـ-الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبته طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة منع حدوث التوتر.

6- تعريف صنف الأكابر

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان، و هي مرحلة النضج و اكتمال الشخصية و هي ربيع العمر حيث أن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات و المسؤوليات و الأدوار الاجتماعية.

6-1-1- مرحلة الشباب من 18 سنة الى 14 سنة

6-1-1-1- النمو البدني و الحركي:

قد يستمر نمو الطول لعدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، و لكن حدث ذلك يكون بمعدل بطيء جدا حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة، نتيجة الثبات النسبي النمو العظام يزداد تبعا لذلك حجم الطول العضلات، و تظهر بوادر السمنة لدى بعض الأفراد و خصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة. تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات طول العظام، و يصل التوافق العظمي و التناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة.

6-1-2- النمو العقلي:

يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة بمعدل أقل عن المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريبا، تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماما من القدرات العلمية كالقدرة على إدراك الأزمنة و المسافات و الاتجاهات و غيرها، قد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد سن العشرين، بينما تزداد قدرات أخرى .

6-1-3- النمو الانفعالي:

يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته، و أن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع و لكن في حالات الإحباط الشديد تكون ثروته شديدة و قد يلجأ إلى العنف يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة و أصدقاء معدودين (أحمد، 2016-2017، صفحة 87).

6-1-4- النمو الاجتماعي:

إن صداقة الشباب مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي و تبادل المشورة، و تكون أكثر ثباتا و عسقا من المرحلة السابقة

6-2- مرحلة الرشد الأولى من 20 سنة إلى 30 سنة:

يطلق على هذه المرحلة أيضا مرحلة القدرات و لمهارات الحركية، حيث يصل فيها الأداء إلى اعلى مستوى ممكن، إذ يستطيع الفرد المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة.

أن نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف و ذلك لثبات نمو العظام و يشمل التطور البدني فييا نمو الوزن و يصل التوافق العضلي العصبي إلى ذروته و تتميز هذه المرحلة بالنضوج العقمي و الجسمي (أحمد، بلوط سيد، مرجع سابق، صفحة 30).

6-3- مرحلة الرشد الثانية من 30 سنة إلى 40 سنة

تسمى بمرحلة الرشد المتوسطة و هي امتداد المرحلة الرشد الولي و في هذه المرحلة يحصل هبوط تدريجي و تدور في مستوى القدرات و المهارات الرياضية.

إن القدرات الحسي لمفرد و التي وصمت إلى مرحلة الكمال و نمت و نضجت في مرحلة الشباب فإنما تشيد هبوطا نسبيا في مرحلة الرشد الأولى و تدهورا ملحوظا في المستوى بالنسبة لمرحلة الرشد الثانية، و هذا لا ينطبق فقط على المهارات الحركية و إنما في المستوى الصحي العام لمفرد إذا يحصل هبوط الإنجاز الحركي و تراجع لمحركات الرياضية عقد غير المدربين حيث يحدث لديهم تراجع في المستوى إلا إن ذلك لا يشمل جميع الصفات الحركية بنفس الدرجة.

الفصل الثاني: كرة القدم للأكابر أثناء المنافسة

7- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

7-1- الخصائص السيكولوجية العاملة:

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

تعتمد امضنافسات الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد، كالدافع إلى الإنتماء والدافع إلى تقدير الآخرين أو الدافع إلى تحقيق الذات وغيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك، وتتوقف حدة التنافس على مدى حاجة إشباع الدافع.

كما تعتمد أيضا المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الإجتماعية التي يجب أن يستثيرها المربي الرياضي كرفع شأن الفريق أو النادي أو المدينة أو الوطن (احمد أمين فوزي، مرجع سابق، صفحة 112)

7-2- الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والإجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة إيجابية على سلوك الشخص في الحياة.

تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد مضا تتطلبه من أعمال بدنية وعقلية وانفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي.

إن كثرة وشدة وتنوع المواقف من الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من تغيرات فيسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية وتطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم.

الفصل الثاني: كرة القدم للأكابر أثناء المنافسة

قد تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم في حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا إيجابيا أو سلبيا على أداء الرياضي وذلك تبعاً لما يتميز به من سمات وخصائص نفسية، ومع ذلك فإن المحصلة النهائية التي يمكن أن يجنبها الرياضي من جراء اشتراكه في مثل هذه المنافسات، إنها تساعد على اكتساب الكثير من السمات المميّزة التي تساعد على مواجهة مواقف الصلة من الحياة (احمد أمين فوزي، مرجع سابق، صفحة 113)

من أهم الخصائص الحياة الاجتماعية للفرد أنها دائماً تعرضه لنجاح أو الفشل، والفرد الرياضي الذي تعرض مثل هذه الخبرات في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو أقدر على تقبل احباطات الفشل وتعامل بهدوء مع لذة النجاح، الأمر الذي يساعد على الاتزان والهدوء النفسي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الإضطرابات الشخصية

7-3- الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية:

وبالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، أو هو السباق لتسجيل الأرقام دون استيعاب الفلسفة التي تعتنقها المجتمعات من الممارسة الرياضية.

كما أن هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يبالغون في شدتها إثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية أو الاجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة، وأحيانا يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقاً للاعب أو لفريق معين.

الفصل الثاني: كرة القدم للأكابر أثناء المنافسة

هذه الحالات الثلاثة قد تؤدي إلى تميز المنافسات الرياضية بالخصائص السيكولوجية السلبية التالية:

- تتم امضنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابة بدنية.
- غالبا ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي إلى التطرف في الإهمال البدنية أثناء التدريبية والتنافسية أيضا، مما يشكل تهديدا لصحة اللاعبين البدنية والنفسية.
- يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي، نظرا الارتباط التنافس في هذه الحالة بقيم وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها ويحب على المدرب تحليل بموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الايجابية والسلبية لوضع انسب الخطط وأساليب المنافسة والتغير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، و تركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من امضرونة والقابلية للتغير ، وتشمل امضنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة ، وكلما أمكن وضع الخطط للمنافسة.

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب، وهو اتجاه عدائي دون مبراة منطقية وهي حالة يتغلب الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى بالأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباك وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى امضيل إلى العدوان.

قد تؤدي امضنافسات غير التربوية إلى استخدام الرياضي إلى أساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب والعقاقير المنشطة وفي أبسط الحالات

اللجوء إلى التحايل على قانون اللعبة بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي (احمد أمين فوزي، مرجع سابق، صفحة 214)

8- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل امضنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسة بمجموعة من التغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء امضنافسة، ومن هذه المتغيرات مايلي:

أ- الضبط الانفعالي:

إن اللاعب الذي يتمتع على الضبط الانفعالات يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

ب- المنافسات السابقة:

يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية غير المناسبة. (احمد أمين فوزي، مرجع سابق، صفحة 215)

ت - الاستعداد للمنافسة:

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخطية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض مستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

ث - مستوى المنافسة:

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته. (احمد أمين فوزي، مرجع سابق، صفحة 216)

ج - غموض المنافسة:

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثيره.

ح - نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة اروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة اروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين.

خ- ترتيب المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي. (أحمد أمين فوزي، مرجع نفسه، صفحة 217)

د- أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، الانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

ذ- موقع المنافسة:

تختلف حدة التفاعلات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن امضنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس.

ر- اختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على العشب الطبيعي يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمناز (احمد أمين فوزي، مرجع سابق، صفحة 217).

ز- اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلافا واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه

س- جمهور المشاهدين:

يؤثر على المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذا تختلف الانفعالات اللاعب وحدثها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف الانفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا. (احمد أمين فوزي، مرجع سابق، صفحة 118)

خلاصة الفصل الثاني:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها، و ستوجب من القائمين عليها استخداما لقوانين و ميكانيزمات جديدة تتماشى و الشكل الجديد لها، كما إن اللاعب نفسه أصبح ملزما بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو الجانب التكتيكي أو النفسية كل حسب وضعيته، و المكان الذي يلعب فيه، و يسير على ذلك المدرب و بعض الأخصائيين الذي يتابعون نذا اللاعب باستمرار قبل و بعد المباراة، بالإضافة إلى الأعداد التكتيكي و البدني و النفسي لهذا اللاعبين أجل مقبول في الميدان و الخروج بنتيجة مشرفة من المباراة، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللاعب خلال الوقت المحدد لعزيمة و وتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت و كل الاحتمالات.

الجانب التطبيقي للبحث

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لإستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على إستقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة .

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث

1- الدراسة الاستطلاعية:

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة و بعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصنا ملامح للأسئلة التي تخدم بحثنا و تهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام و الإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثنا هذا، توجهنا إلى بعض أندية ولاية عين تموشنت و ولاية معسكر، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية الإعداد النفسي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير دوافعهم. وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للاعبين وهذا من أجل خدصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

2-مجالات البحث:

أ- المجال البشري:

شملت عينة البحث لاعبي كرة القد صنف الأكاير، وقد بلغ عددهم 80 لاعبا بنسبة، وكانت الفرق على النحو التالي: شباب بني صاف -مثالية تغنيف-أمل بلدية سيدي بن عدة-شباب خلوية.

ب- المجال الزمني:

إنقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

- المرحلة الاولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من 15 جانفي إلى غاية شهر مارس 2022

- المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم الاستبيان للنادية المعنية وذلك بتاريخ 5 مارس 2022 وتم إسترجاعها بتاريخ 15مارس 2202

ج- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في كل من فريقي شباب بني صاف و سيدي بن عدة بالملاعب البلدي لبني صاف، وكل من فريقي مثالية تغنيف و شباب خلوية بالملاعب البلدي بدائرة تغنيف، ووزعت الإستمارة الإستبائية على اللاعبين في أماكن تدريبهم.

3-المجتمع و عينة البحث و خصائصها:

يواجه الباحث عند شروعه في القيا ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث والعينة المقصودة، وفي هذا الأساس يتكون مجتمع حثنا من مجموع فرق

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة

كرة قد لولائتي معسكر و عين تموشنت الناشطة في الرابطة الجهوية الثانية، صنف اكابر و قد حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إختارنا العينة بطريقة مقصودة للبحث، تمثلت في أربعة فرق و المكونة من 80 لاعب صنف الأكابر موزعين بالتساوي على الفرق التالية:

| عدد اللاعبين | الفرق |
|--------------|-----------------------|
| 20 لاعب | شباب بني صاف |
| 20 لاعب | مثالية تغنيف |
| 20 لاعب | امل بلدية سيدي بن عدة |
| 20 لاعب | شباب خلوية |

4- المنهج المتبع:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهد المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج (محمد الأخضر السماك وآخرون، 1980، صفحة 42) وقد اعتمدنا في حثتنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي، وهذا المنهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقو الباحث بدراسته ويعتمد على استقراء أجزاء الموضوع المدروسة وقياس الارتباطات القائمة بهذه الأجزاء باستعمال أرقا وبيانات إحصائية، فهو الأنسب لمعرفة دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القد أثناء المنافسة الرياضية، وإذ يمكننا من الوقو على الوقائع المختلفة التي تتصل بموضوع البحث.

5- أساليب وطرق البحث:

5-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المهمة المتعلقة بالدراسة تسهل علينا الإلمام بأغلب جوانب الدراسة، وتأتي هذه العملية مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها، وتختلف طرق جمع المعلومات والبيانات حسب اختلاف الموضوع، كما تختلف كيفية تطبيق هذه

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة

الطرق على حسب المجال الذي تمت فيه الدراسة ولقد لجأنا في حثنا هذا إلى استعمال مجموعة من الطرق والتمثلة في:

5-2- طريقة التحليل البيبليوغرافي:

تتميز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات من المكتبات والمراجع التاريخية ثم بعد ذلك تحلل هذه البيانات ونستخلص منها النتائج.

5-3- طريقة الاستبيان:

يعتبر وسيلة لجمع المعلومات، يستعمل كثيرا في البحوث العلمية، وعن طريق الاستبيان تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي، ويتمثل في جملة من الأسئلة والتي تكون بدورها إما مغلقة أو نصف مغلقة أو مفتوحة أو اختيارية.

ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة، ثم يقو بجمعها فدراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها، وقد قمنا باختيار الاستبيان لكونه يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة. ويكون تعريف هذه الأنواع من الأسئلة كما يلي:

أ- الأسئلة المغلقة:

وهي الأسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهامي تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة أو عد الموافقة وقد تتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحدة منها.

ب- الأسئلة المفتوحة:

في هذه الأسئلة أعطيت الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء رأيهم والتعبير عن المشكلة، وهذا النوع من الأسئلة له درجة كبيرة في تحديد آراء في المجتمع.

ج- الأسئلة الاختيارية:

هذا المبحث يجد جدولا عريضا للأجوبة المفتوحة وما عليه إلا اختيار واحد منها دون أن يتطلب منه جهدا فكريا، كما هو الحال في الأسئلة الأخرى إلا أنه في هذه الأسئلة يفتح المجال إلى إضافات أخرى ممكنة.

د- الأسئلة النصف مفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين، النصف الأول يكون مغلقا أي الإجابة عليه مقيدة "نعم أو لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء برأيهم الخاص.

5-4- الطريقة الإحصائية:

• النسب المئوية

• اختبار كا²

وتم تصميمه في بحثنا وجمع عناصره استنادا إلى آراء ودراسات مختلفة اتفق باحثو الاختصاص على وحدتها، إذ اعتبروها كمصادر وأسباب لإحداث القلق لدى الرياضيين وتمت صياغة عبارات الاستبيان وترتيبها من طرف الباحث وفق ما تتطلبه الإمكانيات المتوفرة في العينة خصوصا والبيئة الجزائرية في الميدان الرياضي عموما

خلاصة الفصل الأول :

لقد تناولنا في هذا الفصل الاجراءات الميدانية لدراسة، التي تعتبر من الضروريات انجاز أي دراسة أو بحث، ويمكن من خلالها التوصل إلى نتائج تؤكد مدى تحقق الفرضيات أو عدم تحققها، وبدونها لا يمكن الإجابة عن الإشكالية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

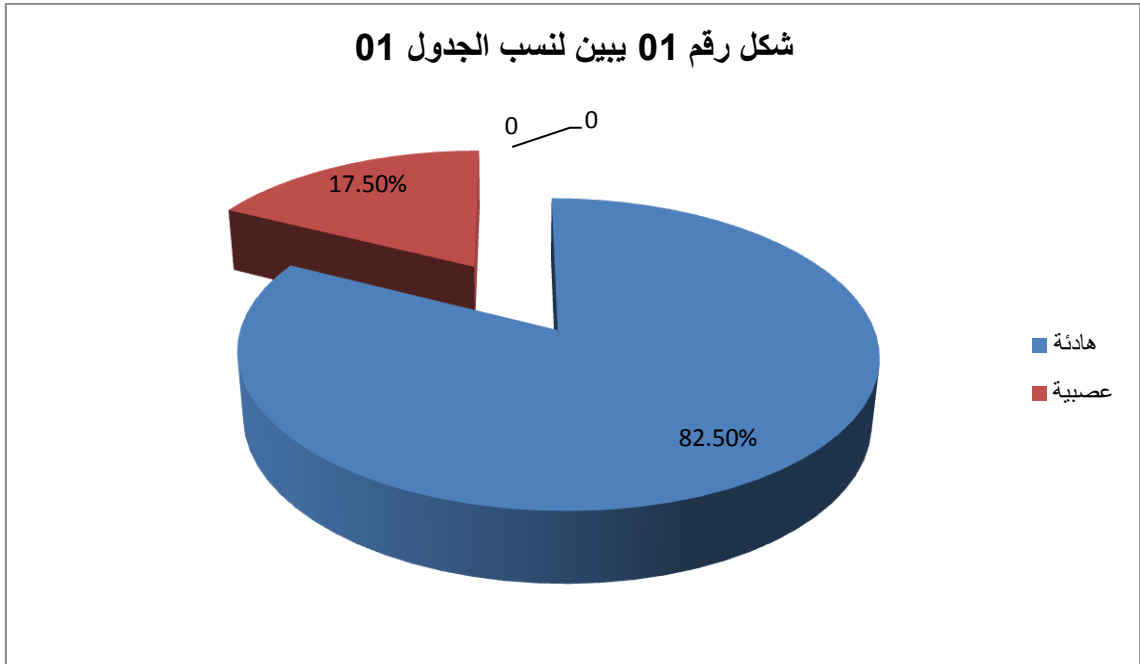
عرض النتائج وتحليلها:

- السؤال 01: كيف هي شخصيتك؟

الغرض من السؤال: هو معرفة شخصية اللاعب.

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الخطأ | درجة الحرية | الدالة |
|----------|---------|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|--------|
| هادئة | 66 | 82.5% | 16.2 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| عصبية | 14 | 17.5% | | | | | |
| المجموع | 80 | 100% | | | | | |

الجدول رقم 01: يبين إجابة اللاعبين على السؤال 01.



عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم 01 يتضح لنا أن نسبة 17.5% من اللاعبين ذو شخصية عصبية أما النسبة الثانية والمقدرة بـ 82.5% من اللاعبين ذو شخصية هادئة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب 16.2 كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة المقدرة ب 3.84 عند الدرجة 01 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين.

الاستنتاج الشخصي:

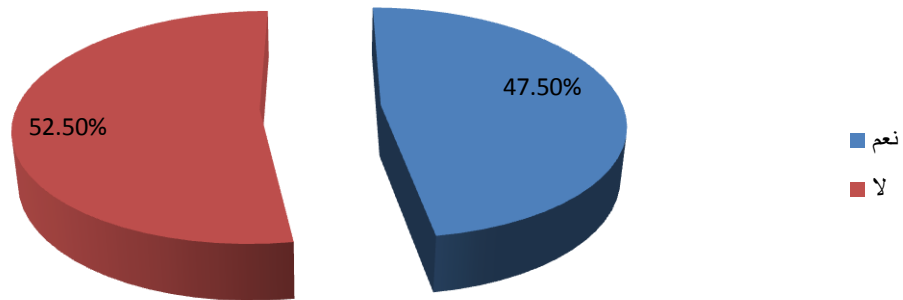
نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية وهذا ما يكون عاملا سلبيا في المباراة وهذا ما يحقق الفرضية الأولى.

السؤال الثاني: عندما ترتكب الاخطاء في بجاية المنافسة هل ترتبك لفترة طويلة؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدة إرتباك اللاعب أثناء إرتباك الأخطاء في بداية المنافسة.

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الخطأ | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|----------------|----------------------------|-----------------------------|----------------|----------------|---------|
| نعم | 38 | %47.5 | 0.2 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 42 | %52.5 | | | | | |
| المجموع | 80 | %100 | | | | | |

شكل رقم 02 يبين تمثيلا لنسب الجدول 02



عرض وتحليل النتائج:

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

انطلاقاً من الجدول رقم 02 يتضح لنا أن نسبة 52.5 % وهي نسبة كبيرة جداً من اللاعبين لا يرتكبون لفترة طويلة أما النسبة الباقية والمقدرة % 47.5 من اللاعبين الذين يرتكبون الأخطاء في بداية المنافسة يرتكبون لفترة طويلة.

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب 0.2 كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدرة ب 3.84 عند الدرجة 01 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرتكبون الأخطاء في بداية المنافسة يرتكبون لفترة طويلة.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن الأكثرية في اللاعبين لا يرتكبون لفترة طويلة عندما يرتكبون الأخطاء في بداية المنافسة وبالتالي لا تؤثر على المنافسة أما القليل منهم عند ارتكابهم للأخطاء في بداية المنافسة يرتكبون لفترة طويلة وهي نسبة لا بأس بها، وهذا ما يحقق الفرضية الأولى.

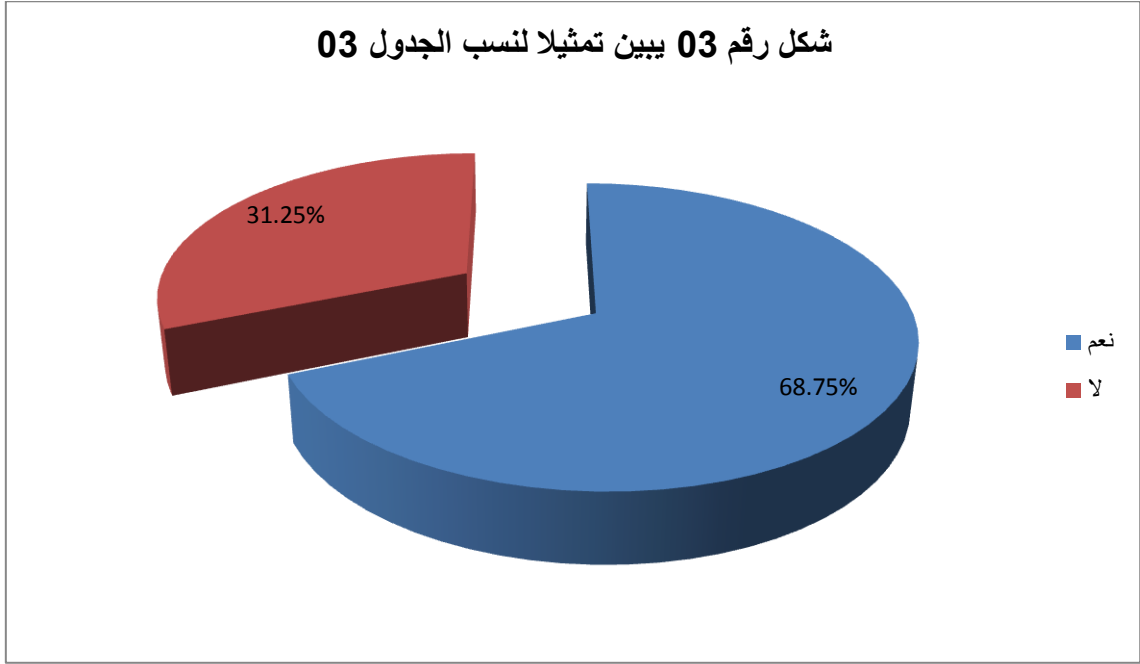
السؤال الثالث: هل تخشى الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة؟.

الغرض من السؤال: هل يخشى اللاعب الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة أم لا

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الخطأ | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|---------|
| نعم | 65 | 68.75% | 11.25 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 25 | 31.25% | | | | | |
| المجموع | 80 | 100% | | | | | |

الجدول رقم 03: يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث.

شكل رقم 03 يبين تمثيلاً لنسب الجدول 03



عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم 03 يتضح لنا أن نسبة 68.75% من اللاعبين يخشون من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة أما النسبة الباقية المقدرة بـ 31.25% من اللاعبين الذين لا يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة.

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 11.25 كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3.84 عند الدرجة 01 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين لا يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن نسبة اللاعبين الذين يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة أكبر بقليل من اللاعبين الذين لا يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

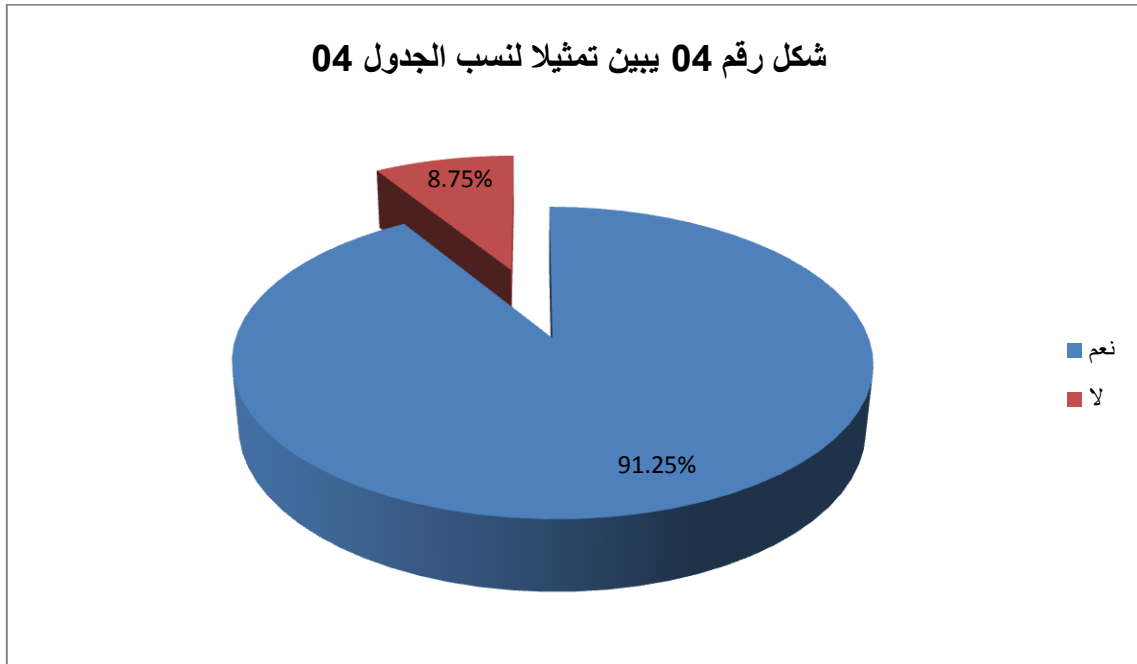
الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

السؤال الرابع: عندما تكون عصبيا وقلقا قبل المنافسة، هل هذا يفقدك التركيز والانتباه أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: هي معرفة مدى تركيز وانتباه اللاعب أثناء المنافسة عندما يكون عصبيا وقلقا قبل المنافسة.

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الخطأ | درجة الحرية | الدالة |
|----------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|-------------|-------------|--------|
| نعم | 73 | 91.25% | 50.4 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 7 | 8.75% | | | | | |
| المجموع | 80 | 100% | | | | | |

الجدول رقم 04: يبين إجابة اللاعبين على السؤال الرابع.



عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 04 يتضح لنا أن نسبة 91.25 % من اللاعبين الذين يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عندما يكونوا عصبين وفي حالة قلق قبل المنافسة أما النسبة

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

الباقية والمقدرة بـ 8.75 % من اللاعبين الذين لا يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عندما يكونوا في حالة قلق وعصبية.

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 50.4 كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدرة بـ 3.84 عند الدرجة 01 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين لا يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عندما يكونوا في حالة قلق وعصبية.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عندما يكونوا في حالة قلق وعصبية قبلها وبالتالي يكون لها تأثير على المباراة، وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

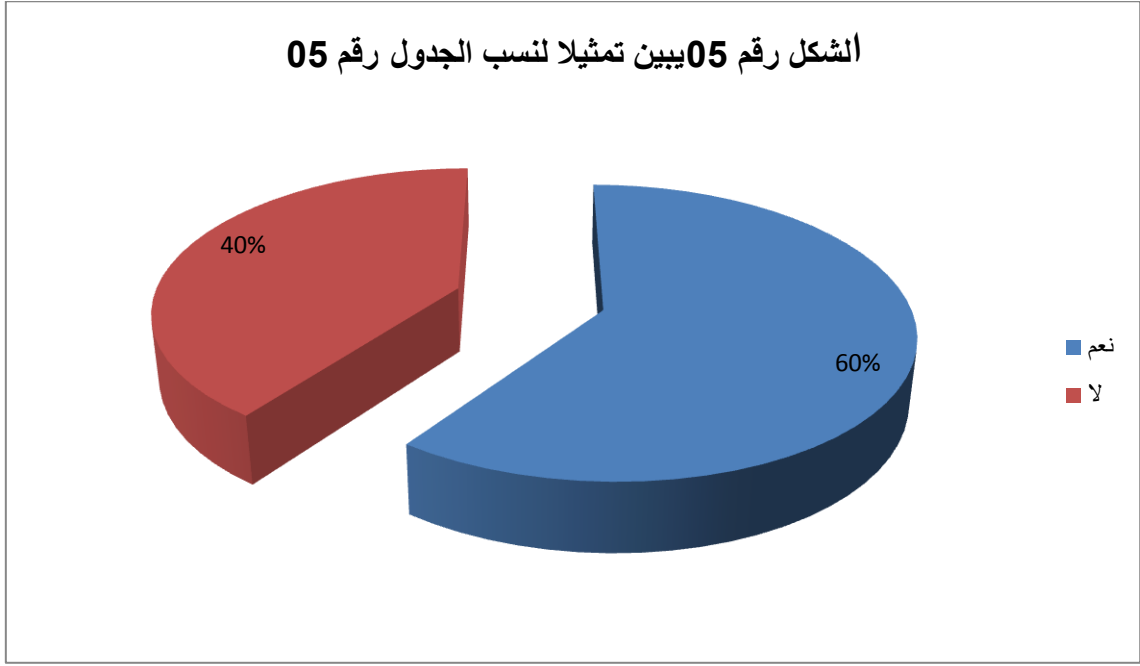
السؤال الخامس: عندما تزداد دقات قلبك وتشعر بتنفس أسرع من المعتاد فهل ذلك لا يساعدك على بذل أقصى جهد في المنافسة؟

الغرض من السؤال: هي معرفة عندما تزداد دقات قلب اللاعب والشعور بتنفس أسرع من المعتاد، هل ذلك يساعده على بذل أقصى جهد في المنافسة أم لا.

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الخطأ | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|----------|
| نعم | 48 | 60% | 3.2 | 3.84 | 0.05 | 1 | غير دالة |
| لا | 32 | 40% | | | | | |
| المجموع | 80 | 100% | | | | | |

الجدول رقم 05: يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات



عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم 05 يتضح لنا أن نسبة 60% من اللاعبين الذين عندما تزداد دقات قلبهم ويشعرون بتنفس أسرع من المعتاد لا يساعدهم على بذل أقصى جهد في المنافسة أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 40% من اللاعبين لا يساعدهم على بذل أقصى جهد في المنافسة. كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 3.2 كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3.84 عند الدرجة 01 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين لا يساعدهم على بذل أقصى جهد في المنافسة.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن نسبة اللاعبين الذين تزداد دقات قلبهم ويشعرون بتنفس أسرع من المعتاد لا يساعدهم على بذل أقصى جهد في المنافسة، وهذا ما يؤثر على مردودهم في المنافسة، وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

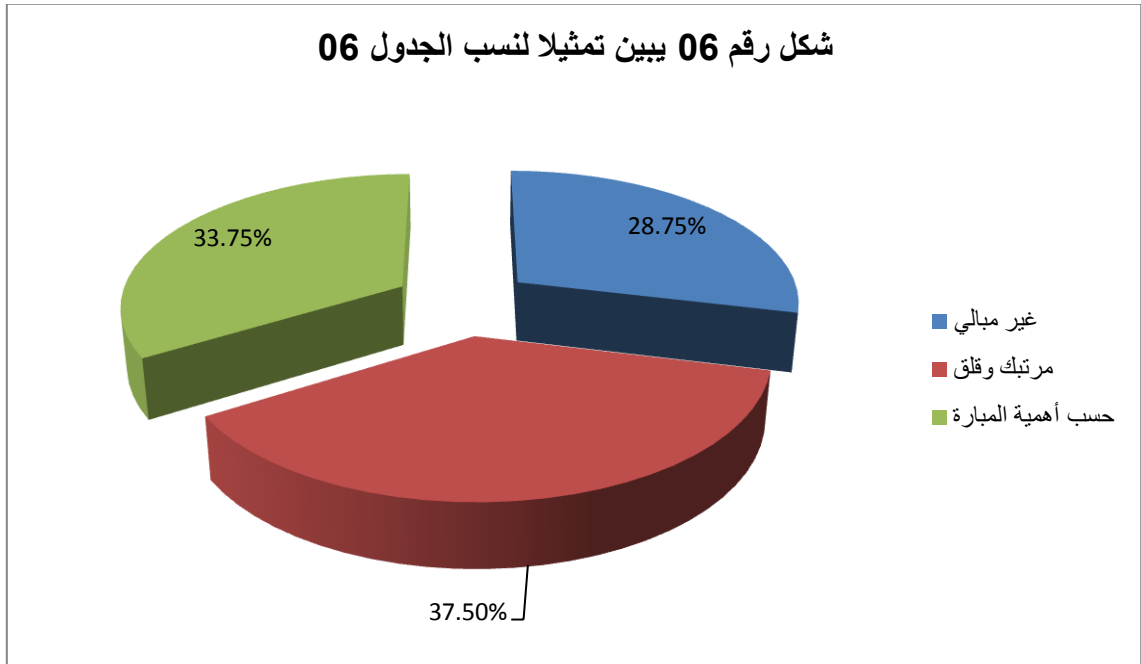
السؤال السادس: كيف تكون حالتك أثناء لعب مباراة رسمية؟

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

الغرض من السؤال: هو معرفة حالة اللاعب أثناء لعب مباراة رسمية.

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الخطأ | درجة الحرية | الدلالة |
|--------------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|-------------|-------------|----------|
| غير مبالي | 23 | %28.75 | 0.91 | 3.84 | 0.05 | 1 | غير دالة |
| مرتبك وقلق | 30 | %37.5 | | | | | |
| حسب أهمية المباراة | 27 | %33.75 | | | | | |
| المجموع | 80 | %100 | | | | | |

جدول رقم 06: يبين إجابة اللاعبين على السؤال السادس



الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم 06 يتضح لنا أن نسبة 37.5 % من اللاعبين مرتبكين وفي حالة قلق أثناء لعب مباراة رسمية والنسبة الثانية وهي 33.75 % من اللاعبين تكون حالتهم أثناء لعب مباراة رسمية حسب أهمية المباراة أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 28.75% من اللاعبين غير مبالين أثناء لعب مباراة رسمية.

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 3.2 كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة بـ 0.91 عند الدرجة 01 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين غير مبالين أثناء لعب مباراة رسمية.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن النسبة الأكبر من اللاعبين يكونون مرتبكون وفي حالة قلق أثناء لعب مباراة رسمية، وهناك نسبة لا بأس بها من اللاعبين تكون حالتهم حسب طبيعة المنافسة في حد ذاتها وكذلك لأهميتها وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

السؤال السابع: في مباراة رسمية حدث وأن تعرض فريقك للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية، فكيف كانت حالتك حينها؟

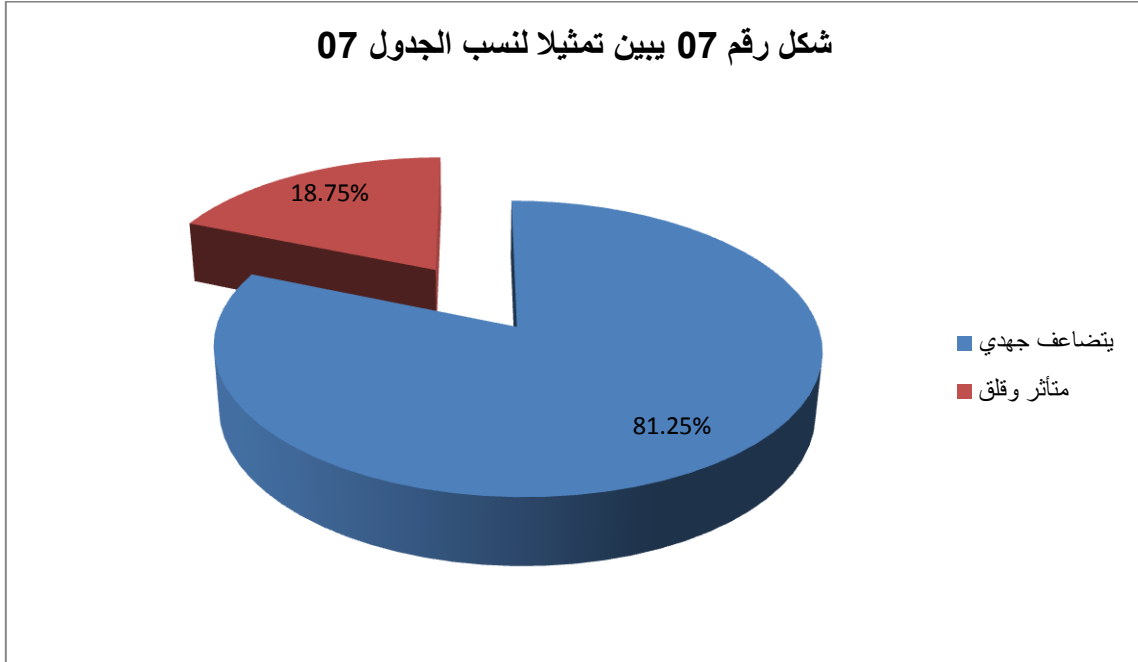
الغرض من السؤال: هو معرفة حالة اللاعبين عندما يتعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية في مباراة رسمية.

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الخطأ | درجة الحرية | الدلالة |
|-------------|---------|----------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|---------|
| يتضاعف جهدي | 65 | 81.25% | 31.24 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------|----|---------------|
| | | | | | 18.75% | 15 | متأثر وقلق |
| | | | | | 100% | 80 | المجموع |

الجدول رقم 07: يبين إجابة اللاعبين على السؤال السابع



عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم 07 يتضح لنا أن نسبة 81.25% من اللاعبين يتضاعف جهدهم عند تعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية في مباراة رسمية أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 18.75% من اللاعبين الذين يكونون متأثرين وفي حالة قلق عندما يتعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية في مباراة رسمية.

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 31.24 كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة المقدرة بـ 0.91 عند الدرجة 01 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يكونون متأثرين وفي حالة قلق عندما يتعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية في مباراة رسمية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن النسبة الأكبر من اللاعبين يتضاعف جهدهم عند تعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية وبالتالي يكون التحدي من أجل الفوز، وهناك نسبة لا بأس بها من اللاعبين يكونون في حالة قلق ومتأثرين عندما يتعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية وبالتالي تؤثر على المباراة وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

السؤال الثامن: كيف يكون رد فعلك عندما يكون الخصم متقدم عليك في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة في المباراة المصيرية عالية المستوى؟.

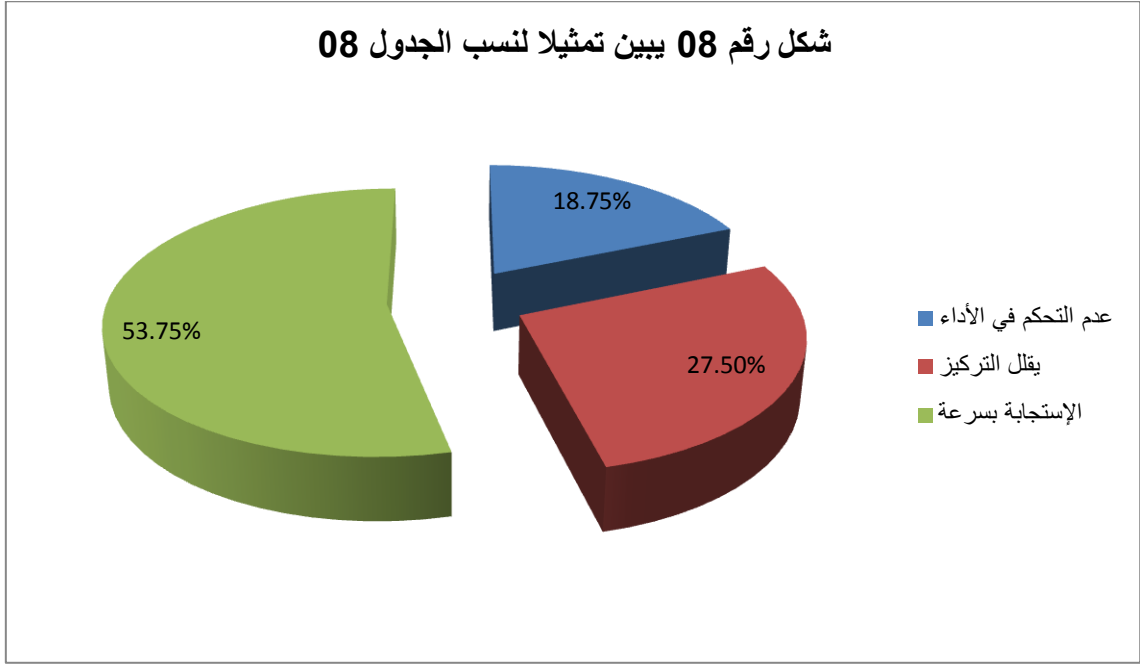
الغرض من السؤال: هو معرفة رد فعل اللاعبين عندما يكون الخصم متقدم عليهم في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة في المباراة المصيرية عالية المستوى.

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الخطأ | درجة الحرية | الدالة |
|----------------------|---------|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|--------|
| عدم التحكم في الأداء | 15 | 18.75% | 15.9 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| يقل التركيز | 22 | 27.5% | | | | | |
| الإستجابة بسرعة | 43 | 53.75% | | | | | |
| المجموع | 80 | 100% | | | | | |

جدول رقم 08: يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثامن

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

شكل رقم 08 يبين تمثيلا لنسب الجدول 08



عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 08 يتضح لنا أن نسبة 53.75% من اللاعبين تكون لديهم استجابة بسرعة عندما يكون الخصم متقدم عليهم في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة في المباراة المصيرية عالية المستوى أما النسبة الثانية والمقدرة بـ 27.5% من اللاعبين يقل تركيزهم والنسبة المتبقية المقدرة بـ 18.75% من اللاعبين لا يتحكمون في الأداء عندما يكون الخصم متقدم عليهم في النتيجة.

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 15.9 كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدرة بـ 0.91 عند الدرجة 01 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين لا يتحكمون في الأداء عندما يكون الخصم متقدم عليهم في النتيجة.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن النسبة الأكبر من اللاعبين الذين يستجيبون بسرعة وذلك عندما يكون الخصم متقدم عليهم في النتيجة وذلك من أجل إرجاع الكفة وهناك نسبة

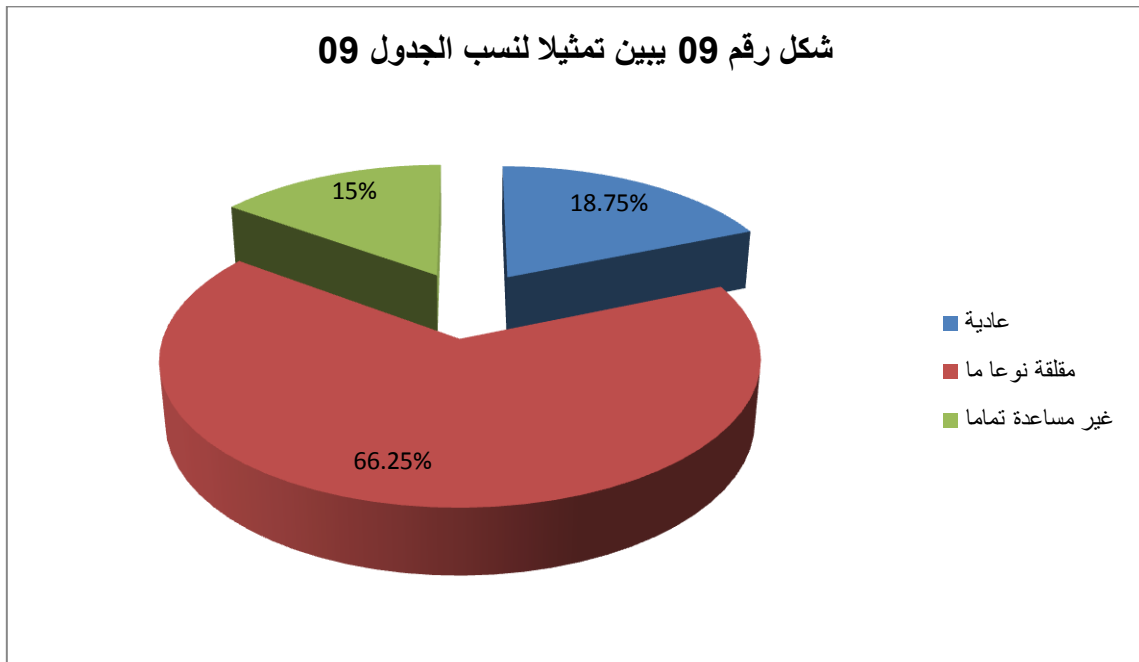
الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

يقبل تركيز اللاعبين، أما النسبة القليلة من اللاعبين لا يتحكمون في الأداء عندما يكون الخصم متقدما عليهم في النتيجة وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

السؤال التاسع: كيف ترى عدم الاستقرار والنظام في برنامج ورزنامة المنافسات لفريقك؟
الغرض من السؤال: هو معرفة تأثير اللاعبين من عدم استقرار النظام في برنامج ورزنامة المنافسة للفريق.

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² المحسوبية | كا ² المجدولة | مستوى الخطأ | درجة الحرية | الدالة |
|------------------|---------|----------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|--------|
| عادية | 15 | 18.75% | 39.35 | 3.84 | 0.05 | 2 | دالة |
| مقلقة نوعا ما | 53 | 66.25% | | | | | |
| غير مساعدة تماما | 12 | 15% | | | | | |
| المجموع | 80 | 100% | | | | | |

جدول رقم 09: يبين إجابة اللاعبين على السؤال التاسع.



الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم 09 يتضح لنا أن نسبة 66.25% من اللاعبين يكونون في حالة قلق نوعاً ما من عدم استقرار النظام في برنامج وبرنامج المنافسات للفريق أما النسبة الثانية والمقدرة بـ 18.75% من اللاعبين يرون أن عدم الاستقرار في النظام في برنامج وبرنامج المنافسة عادية، أما النسبة المتبقية المقدرة بـ 15% من اللاعبين يرون من عدم استقرار النظام في برنامج وبرنامج المنافسة للفريق غير مساعدة تماماً

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 39.35 كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة بـ 0.91 عند الدرجة 02 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين يرون من عدم استقرار النظام في برنامج وبرنامج المنافسة للفريق غير مساعدة تماماً

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن نسبة كبيرة من اللاعبين أنهم في حالة قلق نوعاً ما من عدم استقرار النظام في برنامج وبرنامج المنافسات للفريق، وبالتالي تؤثر على المنافسة وهناك نسبة لا بأس بها من اللاعبين يرون أن عدم استقرار النظام في برنامج وبرنامج المنافسات للفريق غير مساعدة تماماً، وبالتالي تكون المنافسة غير ناجحة وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

السؤال العاشر: كيف ترى مستوى التكوين في التحضير النفسي؟.

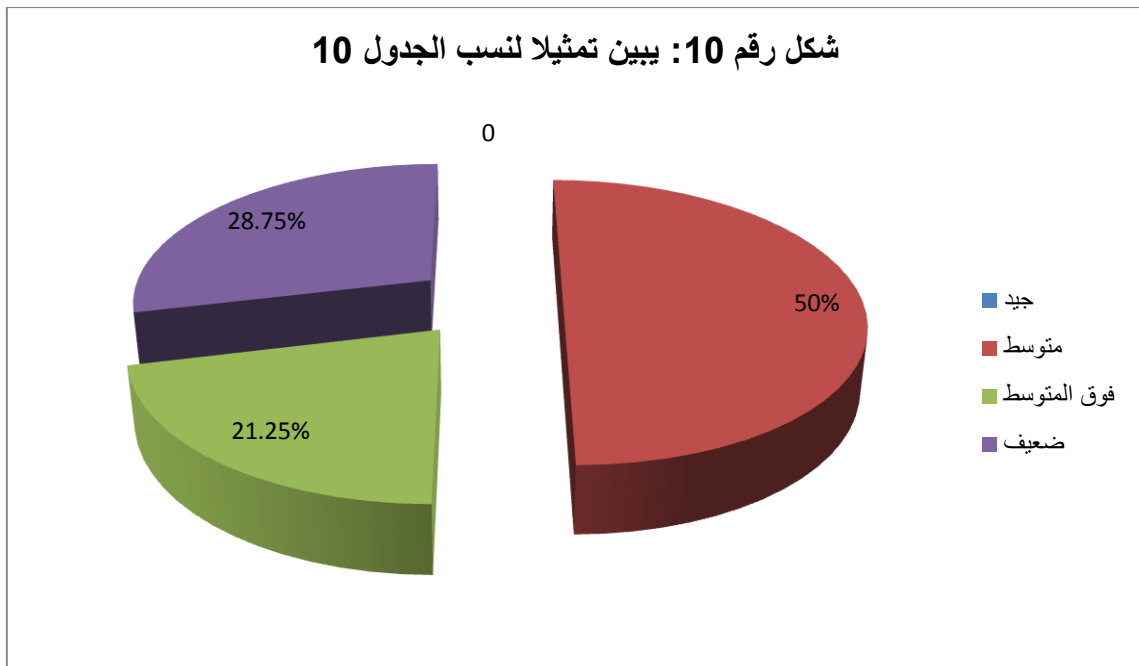
الغرض من السؤال: هو معرفة مستوى التكوين في التحضير النفسي بالجزائر

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الخطأ | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|----------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|---------|
| جيد | 00 | 00% | 10.67 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------------|----|--------|
| | | | | | متوسط | 40 | 50% |
| | | | | | فوق المتوسط | 17 | 21.25% |
| | | | | | ضعيف | 23 | 28.75% |
| | | | | | المجموع | 80 | 100% |

الجدول رقم 10: يبين إجابة اللاعبين على السؤال العاشر.



عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم 10 يتضح لنا أن نسبة 50% من اللاعبين يرون أن مستوى التكوين في التحضير النفسي في الجزائر متوسط أما نسبة 28.75% من اللاعبين الذين يرون أن مستوى التكوين في التحضير النفسي في الجزائر ضعيف أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 21.25% من اللاعبين يرون أن مستوى التكوين في التحضير النفسي في بلادنا فوق المتوسط.

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب 10.67 كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة المقدرة ب 5.99 عند الدرجة 02 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين من اللاعبين يرون أن مستوى التكوين في التحضير النفسي في الجزائر متوسط.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يرون أن مستوى التكوين في التحضير النفسي في الجزائر متوسط وهناك نسبة لا بأس بها من اللاعبين ترى أن مستوى التكوين في التحضير النفسي في بلادنا ضعيف ، وهذا راجع لاهمال التحضير النفسي وهذا ما يحقق الفرضية الثالثة.

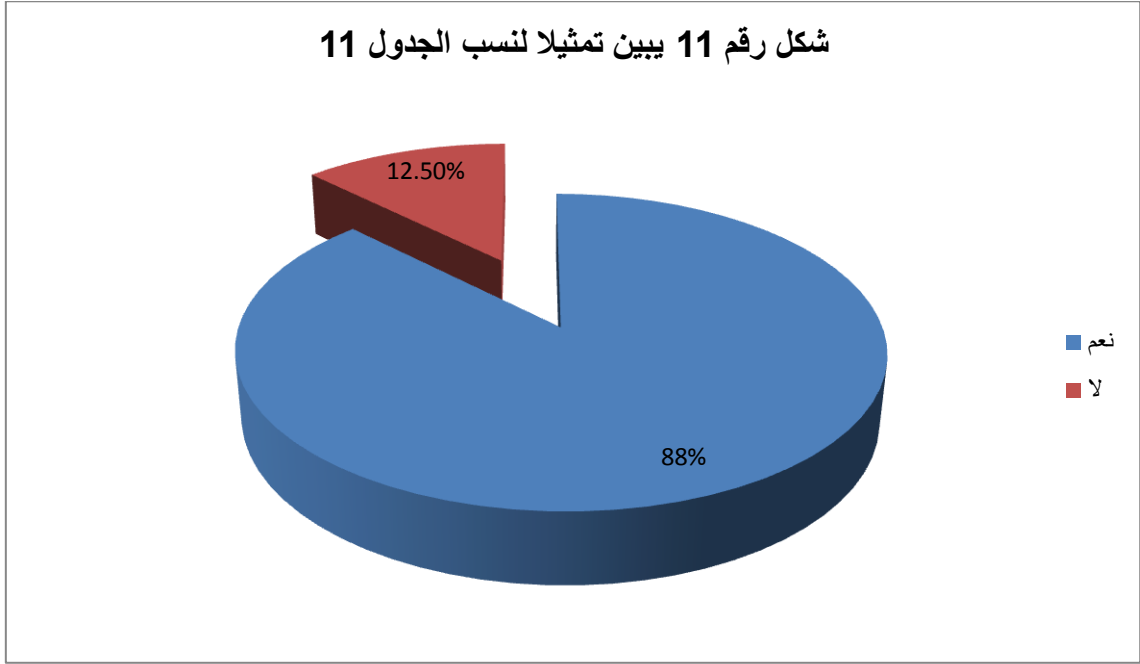
السؤال الحادي عشر: في رأيك هل يعتبر الاعداد النفسي احد مكونات التدريب في كرة القدم؟.

الغرض من السؤال: معرفة اهمية الاعداد النفسي في التدريب.

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الخطأ | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|----------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-------------|---------|
| نعم | 70 | %87.5 | 45 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 10 | %12.5 | | | | | |
| المجموع | 80 | %100 | | | | | |

الجدول رقم 11: يبين إجابة اللاعبين على السؤال 11

شكل رقم 11 يبين تمثيلاً لنسب الجدول 11



عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم 11 يتضح لنا أن نسبة 87.5% وهي نسبة كبيرة من اللاعبين يعتبرون الاعداد النفسي احد مكونات التدريب كرة القدم، أما النسبة الباقية والمقدرة 12.5% من اللاعبين اجابوا بأن الاعداد النفسي لا يعتبر احد مكونات التدريب في كرة القدم.

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة ب 45 كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة ب 3.84 عند الدرجة 1 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين من اللاعبين يعتبرون الاعداد النفسي احد مكونات التدريب كرة القدم.

الاستنتاج الشخصي: نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم اللاعبين يولون اهمية كبيرة لاعداد النفسي في التدريب ،حيث يعتبر نشاطهم الأساسي و من العوامل التي يؤثر على مردودهم في الميدان. وهذا ما يحقق الفرضية الثالثة.

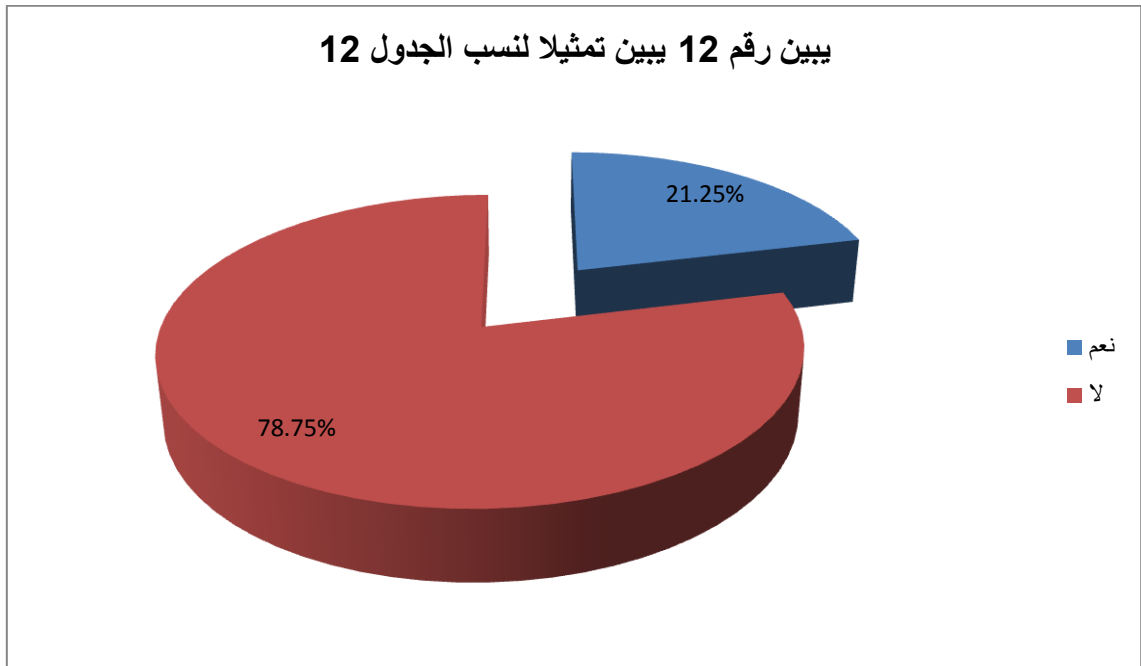
السؤال الثاني عشر: هل تقومون بالاعداد النفسي للمباراة؟.

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

الغرض من السؤال: هو محاولة معرفة عل يقوم مدرب بالاعداد النفسي للمباراة.

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الخطأ | درجة الحرية | الدالة |
|----------|---------|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|--------|
| نعم | 17 | 21.25% | 26.45 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 63 | 78.25% | | | | | |
| المجموع | 80 | 100% | | | | | |

الجدول 12 بين إجابة اللاعبين على السؤال 12



عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 12 يتضح لنا أن نسبة 78.75% من اللاعبين لا يقومون بالاعداد النفسي للمباراة ، أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 21.25% من اللاعبين يقومون بالاعداد النفسي للمباراة وبالتالي فهو الدافع إلى ظهور القلق.

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب 26.45 كانت أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدرة ب 3.84 عند الدرجة 1 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين لا يقومون بالاعداد النفسي للمباراة

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن عدم اهتمام المدرب باعداد اللاعبين نفسيا ،وهذا ما قد يتسبب في ظهور القلق لدى اللاعبين اثناء المنافسة وهذا ما يحقق الفرضية الأولى والثالثة.

السؤال الثالث عشر: هل يهتم المدرب براحتك الشخصية؟.

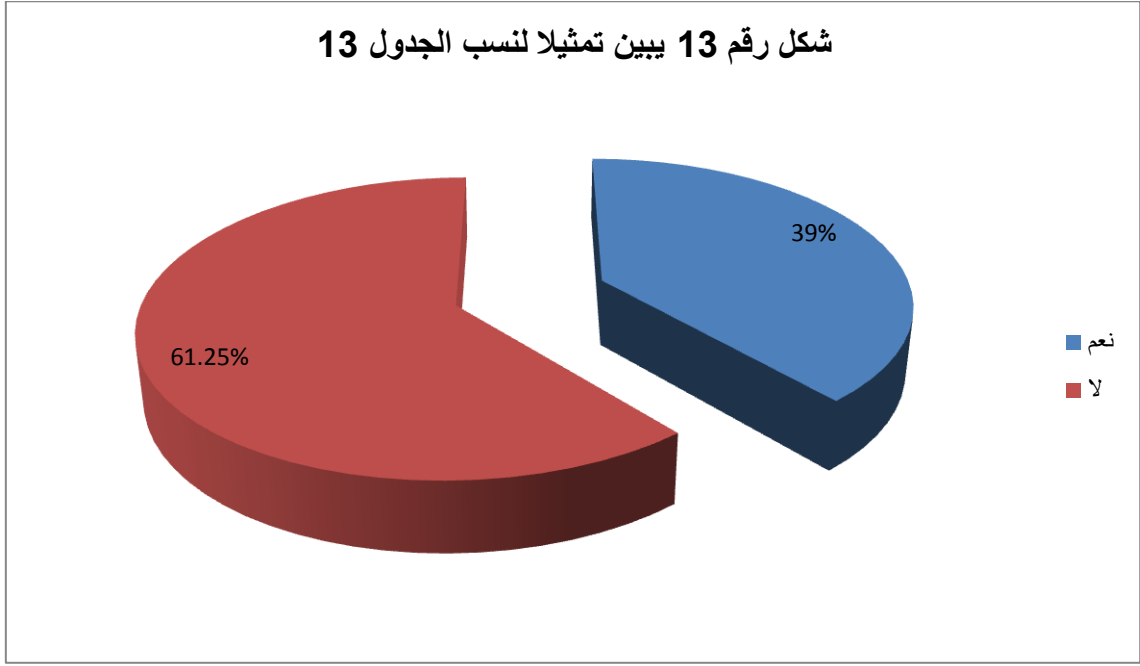
الغرض من السؤال: هو معرفة مدى اهتمام المدرب براحة لاعبي.

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الخطأ | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|---------|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|---------|
| نعم | 31 | 21.25% | 26.45 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 49 | 78.25% | | | | | |
| المجموع | 80 | 100% | | | | | |

الجدول رقم 13 يبين إجابة اللاعبين على السؤال 13

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

شكل رقم 13 يبين تمثيلاً لنسب الجدول 13



عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم 13 يتضح لنا أن نسبة 61.25% وهي نسبة كبيرة جداً من اللاعبين الذين لا يهتم المدرب براحتهم الشخصية، أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 38.75% من اللاعبين يتقبلون الذين يهتم مدرب براحتهم الشخصية.

كما لاحظنا أن نسبة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 4.05 كانت أكبر من قيمة χ^2 الجدولة المقدرة بـ 3.84 عند الدرجة 1 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين لا يهتم المدرب براحتهم الشخصية.

الاستنتاج الشخصي: نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن الأغلبية من اللاعبين لا يهتم المدرب براحتهم الشخصية، وهذا ما يحقق الفرضية الثالثة.

السؤال الرابع عشر: هل يوجد في الفريق إحصائي نفسي يقوم بأعدادكم نفسياً؟.

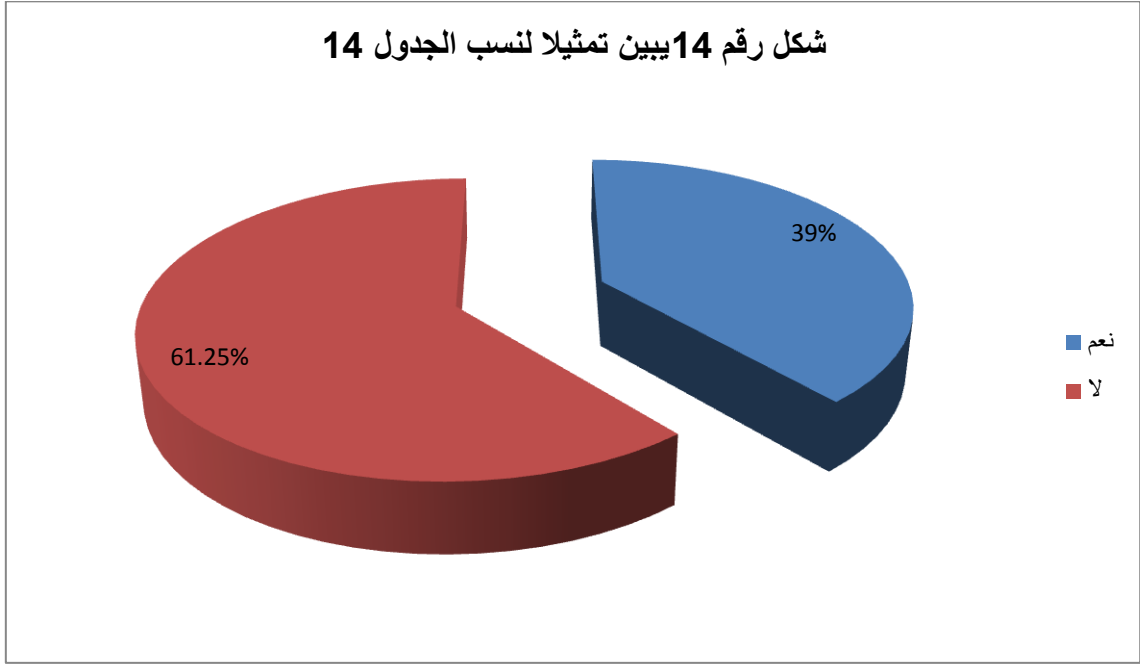
الغرض من السؤال: هو معرفة ما إذا كان في الفريق إحصائي نفسي.

| الإجابات | التكرار | النسبة | χ^2 | χ^2 | مستوى | درجة | الدلالة |
|----------|---------|--------|----------|----------|-------|------|---------|
|----------|---------|--------|----------|----------|-------|------|---------|

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

| | الحرية | الخطأ | المجدولة | المحسوبة | المنوية | | |
|------|--------|-------|----------|----------|---------|----|---------|
| دالة | 1 | 0.05 | 3.84 | 4.05 | %21.25 | 31 | نعم |
| | | | | | %78.25 | 49 | لا |
| | | | | | %100 | 80 | المجموع |

الجدول رقم 14: يبين إجابات اللاعبين على السؤال 14



عرض وتحليل النتائج:

انطلاقاً من الجدول رقم 14 يتضح لنا أن نسبة 75% من اللاعبين لا يوجد في فريقهم إحصائي نفسي يقوم بأعدادهم نفسياً، أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 25% من اللاعبين الذين اجابوا بأن هناك إحصائي نفسي.

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة بـ 4.05 كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة المقدرة بـ 3.84 عند الدرجة 1 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين الذين لا يوجد في فريقهم إحصائي نفسي يقوم بأعدادهم نفسي.

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

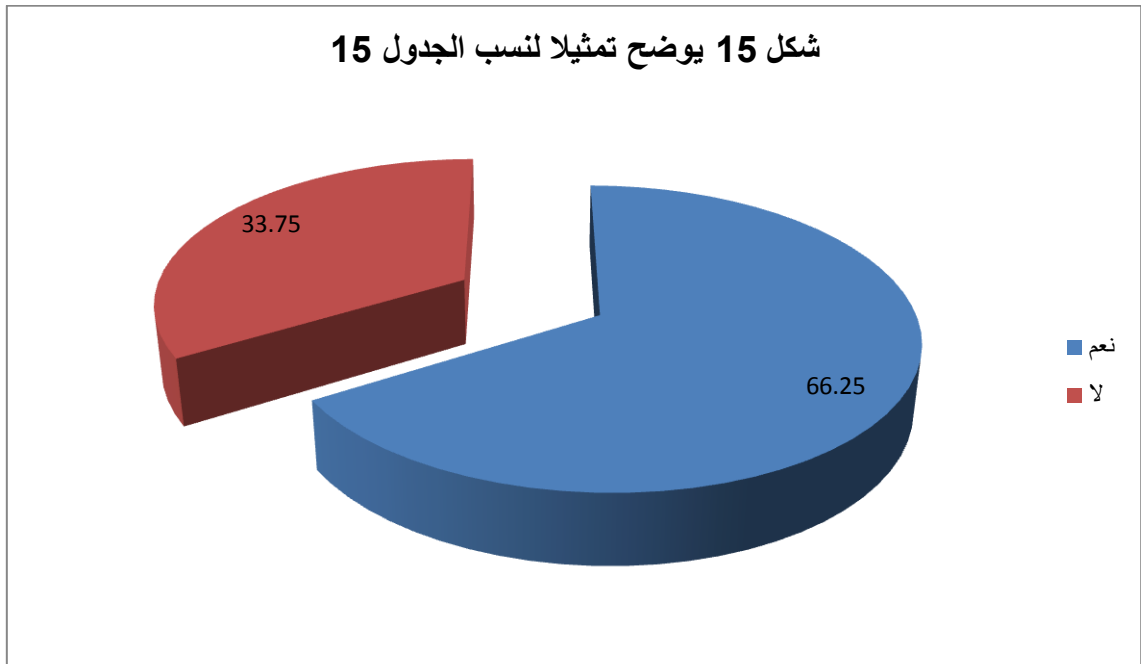
الاستنتاج الشخصي: نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلبية اللاعبين لا يمتلكون اخصائي نفسي يقوم باعدادهم نفسيا و هذا راجع الى عدم اهتمام بالجانب النفسي من طرف مدرب و المسؤولين، وهذا ما يحقق الفرضية الثالثة.

السؤال الخامس عشر: هل تفشل احيانا في تحقيق الانجاز عندما لا تتلقى اعدادا نفسيا من طرف المدرب؟

الغرض من السؤال: هو معرفة اذا كان فشل اللاعبين هو نتيجة عدم تلقي اللاعبين اعدادا نفسيا من طرف المدرب.

| الإجابات | التكرار | النسبة المئوية | ك ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الخطأ | درجة الحرية | الدالة |
|----------|---------|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|--------|
| نعم | 53 | 66.25% | 8.45 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 27 | 33.75% | | | | | |
| المجموع | 80 | 100% | | | | | |

الجدول رقم 15: يبين إجابة اللاعبين على السؤال 15



الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

عرض وتحليل النتائج

انطلاقاً من الجدول رقم 15 يتضح لنا أن نسبة 66.25% من اللاعبين اجابوا بنعم، اي أن اللاعبين يفشل احيانا في تحقيق الانجاز عندما لا يتلقوا اعدادا نفسيا، اما نسبة 33.75% يرون ان اللاعب لا يفشل في تحقيق الانجاز عندما لا يتلقوا اعدادا نفسيا

كما لاحظنا أن نسبة كا² المحسوبة المقدرة ب 8.45 كانت أكبر من قيمة كا² المجدولة المقدرة ب 3.84 عند الدرجة 1 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لإجابات اللاعبين أن اللاعب يفشل احيانا في تحقيق الانجاز عندما لا يتلقوا اعدادا نفسيا.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن النسبة الكبرى من اللاعبين الذين يعتبرون أن فشل اللاعبين هو نتيجة عدم تلقي اللاعبين اعدادا نفسيا من طرف المدرب، وهذا ما يحقق الفرضية الثالثة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

خلاصة الفصل الثاني:

ومما سبق نستخلص أن الإعداد النفسي دور كبير و مهم ومؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المباراة، بحيث يساعده على التخلي من مظاهر القلق، وبالتالي تحصيل مردود جيد وتحقيق إنجاز أفضل.

الاستنتاجات:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية و لكن لا يرتبكون لفترة طويلة.
- معظم اللاعبين يخشون الأداء السيئ و يفقدون التركيز والانتباه.
- معظم اللاعبين لا يبذلون أقصى جهد .
- معظم اللاعبين مرتبكون و قلقون.
- معظم اللاعبين يتضاعف جهدهم و يستجيبون بسرعة.
- معظم اللاعبين في حالة قلق نوعا ما.
- معظم اللاعبين يرون مستوى التكوين في التحضير النفسي متوسط.
- معظم اللاعبين يعتبرون الإعداد النفسي أحد مكونات التدريب في كرة القدم.
- معظم اللاعبين لا يقوموا بالإعداد النفسي للمباراة.
- معظم اللاعبين لا يهتم المدرب براحتهم الشخصية.
- معظم الفرق لا يوجد فيها أخصائي نفسي يقوم بإعداد اللاعبين نفسيا.
- معظم اللاعبين يعتقدون أنهم يفشلون في تحقيق الإنجاز عندما لا يتلقوا إعدادا نفسيا من طرف المدرب.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى: يرجع ظهور القلق إلى شخصية اللاعب

الفصل الثاني: عرض وتحليل البيانات

من نتائج الجداول نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى وهذا ما يقرب الكاتب فاروق السيد عثمان: " أن يتوقف توجي انفعالات الرياضي على طبيعة الشخصية وطبيعة الموقف".

الفرضية الثانية: يرجع ظهور القلق إلى طبيعة المنافسة

من نتائج الجداول نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثانية، وهذا ما يقرب الكاتب كمال الدين عبد الرحمان درويش: " أن الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه".

الفرضية الثالثة: يرجع ظهور القلق الى نقص التكوين و التأطير في مجال التحضير النفسي

من نتائج الجداول نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثالثة، وهذا نتيجة إهمال المدرب جانب التحضير النفسي خلال حصص تدريبية و لا يهتم بالراحة الشخصية للاعبين مما يجعلهم عرضة للإنفعالات و القلق أثناء المنافسات.

خاتمة

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الإلمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب. لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع ، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ، ومجال كرة القدم بصفة خاصة ، أن نبين ما إذا كان الإعداد النفسي يلقي العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة، ومن جهة أخرى نريد التعرف على أهمية الإعداد النفسي في تقليل ظواهر القلق لدى لاعبي كرة القدم أكابر و يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية واثارة و إهتمام الناس به جميعا، بالخصوص فئة الأكابر التي تتزامن مع مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان ، هي مرحلة الرشد والتي تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية ، وجسمية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية بالنسبة للاعب . وحاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى الملعب البلدي، ووضع بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين ، كان الهدف منها التعرف على علاقة الترتيب بظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم للأكابر اثناء المنافسة الرياضية ، وتم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة.

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة الجزائرية وخاصة كرة القدم و من الضروري توفير مختصين نفسانيين و التعامل معهم يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم في بلادنا

الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على علاقة الترتيب بظهور القلق عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، وفي ضوء النتائج المسجلة من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين والتي نأمل أن تكون لها فائدة في المستقبل، فارتأينا إلى تقديم وطرح بعض الاقتراحات والتي نأمل من خلالها حل بعض المشاكل التي تعيق اللاعبين في تحقيق أهدافهم ومن بين هذه الاقتراحات:

- ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين.
- ضرورة التسيير الجيد قبل المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لنوي الإختصاص و الخبرة في تسيير الهياكل و تنظيم المنافسات و البطولات.
- ينبغي على المدربين إدراج جانب الإعداد النفسي في برامجهم التدريبية.
- توفير البيئة الملائمة لتحضير اللاعبين الناشئين.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير النفسي.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية حيث يخدم المباريات الرسمية .
- خلق جو المنافسة بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- ترقية السمات الشخصية لدى اللاعبين الناشئين.

قائمة المصادر و المراجع

الكتب:

1. احمد عريبي عوده، المدرب وعملية الأعداد النفسي ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2007 .
2. ثامر محسن وآخرون: الاختبارات والتحليل بكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل، الموصل، 1991.
3. حسن العبيدي وعلي تركي: قلق الحالة لدى لاعبي الدرجة الأولى بكرة اليد وعلاقته بمستوى أدائهم، المؤتمر العلمي الرابع، ج2 ، جامعة بغداد 1988
4. حسن عبد الجواد، كرة القدم، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية، القانون الدولي، دار العم لمماليين، ط1، لبنان، 1977
5. زهير الخشاب وآخرون:- كرة القدم، ط2 محدثة، جامعة الموصل 1999 .
6. عماد زبير:- محاضرات الدورة التدريبية بخماسي كرة القدم، كلية التربية الرياضية، بغداد 2000.
7. عماد زبير: التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر، بغداد ، 2005 .
8. عزة محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين ط02، القاهرة، دار الفكر العربي.
9. درويش وآخرون، القياس والتقييم و تحميل مباراة في كرة اليد (د.ط) القاهرة، مركز الكتاب.
10. ليلي سيد فرحات:- القياس المعرفي الرياضي، ط1، القاهرة:-مركز الكتاب للنشر، 2001 .
11. محمد حسن علاوي :المدخل الى علم النفس الرياضي ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 199 .
12. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ،مطبعة دار المعارف ، القاهرة ، 199 .

قائمة المصادر والمراجع

13. نزار الطالب، كامل الويس :علم النفس الرياضي، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1993 .
14. نبيل محمد ابراهيم، الضوابط القانونية لممنافسة الرياضية، ط1، دار الوفاء لمطباعة والنشر، الاسكندرية، 2004.
15. نزار الطالب، كامل الويس، علم النفس الرياضي، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1992
16. نوري إبراهيم ورافع صالح: دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة، بغداد 2004 .
17. محمد حسن علاوي :موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998 .
18. مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، ب ط، لبنان، 1999.
19. محمد عادل، خطاب التربي البدنية لخدمات الاجتماعية، دار النيضة العربية، القاهرة، مصر، 1965.

مذكرات والرسائل العلمية:

- 1-أبراهيم يوبا، عريان وليد، أداء لاعب كرة القدم و علاقته بظاهرة التعصب، شهادة ليسانس، جامعة آكلي محند أولحاج ، البويرة، 2018-2019
- 2-أحمد الرويني، الإحماء الرياضي واسياماتو في ضبط مستويات ضغوط المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة نيل شيادة الدكتوراه في عموم اخصاص، جامعة عبد الحميد ابن باديس، 2017-2018.
- 3-بارش خولة، التصورات الاجتماعية لممنافسة لدى لاعبي كرة القدم المرانقين، مذكرة نيل شيادة الماستر في عمم النفس الإلينيكي، جامعة العربي بن ميدي، أم البواقي، 2014-2015.

قائمة المصادر والمراجع

- 4- بريغت خير الدين، بوشينة محمد أمين، علاقة القمق بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، شيادة ماستر، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل، 2018/2019.
- 5- بلوط سيد احمد، بوزيتونة الحسن، أثر الاعداد النفسي عمى الاداء المياري للاعبي كرة القدم قبل المنافسة، شيادة ليسانس، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف، 2016-2017.
- 6- بوقطة أسامة، كروم جيلالي، دراجي إبراهيم، علاقة التحضير النفسي لدافعية الإنجاز لدة لاعبي كرة القدم (فئة الأشبال)، شيادة الميسانس، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل، 2018-2019.
- 7- خالدي احمد، خالدي شييرة، مدى تأثير القمق عمى المنافسة الرياضية عند عدائي ذوي الاحتياجات الخاصة لفئة المعاقين حركيا، شيادة ماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2014/2015.
- 8- علاش إبراهيم، بوكريطة بشام، أبعاد شخصية المدرب و انعكاسيا عمى الكفاءات المينية لدى لاعبي كرة القدم، شيادة ماستر، جامعة الجيلالي بونعامة، خميس مميانة، 2017-2018.
- 9- عماري علاء الدين، عياش محمد لمين، مدى تأثير القمق عمى مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، شيادة ليسانس، جامعة آكلي محند أولحاج، البويرة، 2013/2014.

الملاحق



جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان

لتحضير مذكرة ماستر في تخصص تحضير نفسي رياضي

العنوان

علاقة القلق بفارق الترتيب لدى لاعبي كرة القدم
-صنف أكابر-

تحت إشراف الأستاذ:

- كوتشوك سيد احمد

إعداد الطالب:

- مكى دواجي جمال

- العفاني صلاح الدين

السنة الدراسية: 2021-2022

عزيزي الرياضي:

قصد معرفة بعض تأثيرات القلق، المطلوب منك الإجابة بكل موضوعية وصراحة

على الأسئلة التالية:

بوضع علامة X أمام العبارات التي تراها مناسبة.

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم

1- كيف هي شخصيتك؟

هادئة عصبية

2- عندما ترتكب الاخطاء في بجاية المنافسة هل ترتبك لفترة طويلة؟

نعم لا

3- هل تخشى الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة؟

نعم لا

4- عندما تكون عصبيا وقلقا قبل المنافسة، هل هذا يفقدك التركيز والانتباه أثناء المنافسة؟

نعم لا

5- عندما تزداد دقات قلبك وتشعر بتنفس أسرع من المعتاد فهل ذلك لا يساعدك على بذل أقصى جهد في المنافسة؟

نعم لا

6- كيف تكون حالتك أثناء لعب مباراة رسمية؟

غير مبالي مرتبك وقلق حسب أهمية المباراة

7- في مباراة رسمية حدث وأن تعرض فريقك للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية، فكيف كانت حالتك حينها؟

يتضاعف جهدي متأثر وقلق

الملاحق

8- كيف يكون رد فعلك عندما يكون الخصم متقدم عليك في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة في المباراة المصيرية عالية المستوى؟.

عدم التحكم في الأداء يقل التركيز الإستجابة بسرعة

9- كيف ترى عدم الاستقرار والنظام في برنامج وبرنامج المنافسات لفريقك؟.

عادية مقلقة نوعا ما غير مساعدة تماما

10- كيف ترى مستوى التكوين في التحضير النفسي؟.

جيد متوسط فوق المتوسط ضعيف

11- في رأيك هل يعتبر الاعداد النفسي احد مكونات التدريب في كرة القدم؟.

نعم لا

12- هل تقومون بالاعداد النفسي للمباراة؟.

نعم لا

13- هل يهتم المدرب براحتك الشخصية؟.

نعم لا

14- هل يوجد في الفريق اخصائي نفسي يقوم باعدادكم نفسيا؟.

نعم لا

15- هل تفشل احيانا في تحقيق الانجاز عندما لا تتلقى اعداد نفسيا من طرف المدرب؟

نعم لا