

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

القلق وأثره على أداء لاعبات كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

بحث مسحي أجري على نادي ولاية غليزان

تحت إشراف الدكتور:

من إعداد الطالبان :

\*جفدم بن ذهبية

\*بطاهر مريم

\*بن عزوز محمد الوليد

السنة الجامعية:

2015-2014

# الإهداء

مذكرتي هذه أهديتها إلى كل من:

الهدية المهداة، إلى البرهان القاطع و النور الساطع ،حبيب الله صلى الله عليه و سلم.

إلى التي على بساط الأوجاع ولدتني و بأيدي الآلام ربتي ،و بعيون الأتعاب راعيتني و بصدر المشقات

حمّتي ،إلى التي أحاطتني بالحب و الرعاية ،و سقتني الحنان دون نهاية...

إليك أُمي رعاك الله ،و أطال عمرك.

و إلى أبي العزيز رحمه الله و أسكنه فسيح جنانه

إلى أعلى تاج رأسي و قدوتي في الحياة ،إلى من أعطى و لم يأخذ و علم و لم يقنع ،إلى من علمني أن

الدنيا إهمال و الآخرة أعمال إلى أطيب إنسان في الوجود...

إليك أخي العزيز علي ...

إلى كل إخواني و أخوتي الأعزاء و كل الأهل و الأقارب، إلى كل عائلة بطاهر

إلى كل من علمني من الإبتدائي حتى الجامعي

إلى كل هؤلاء أهدى هذا العمل المتواضع، آملة التوفيق من الله عز و جل.

مريم

# شكرات

بعد حمد الله تبارك و تعالى حق حمده ،الذي وفقني لإتمام عملي على هذا النحو ،أتقدم بشكري و امتناني الكبيرين  
لأستاذي الفاضل جغدم بن دهيبه على قبوله الإشراف على هذا البحث و على ما قدمه لي من توجيهات قيمة على  
مستوى المنهجية و المضمون العلمي

كما أسجل شكري و تقديري لكل من قدم لي يد المساعدة ،من قريب أو من بعيد ،في إنجاز هذا العمل ،و أخص  
بالذكر المساعدات التي قدمت لي من طرف كل من أساتذة معهد التربية البدنية

كما لا أنسى كل من شجعتني بالكلمة الطيبة و الابتسامه و الدعاء

إلى كل هؤلاء أقول

شكرا

## قائمة المحتويات:

-إهداء

-تشكرات

01.....مقدمة

### الإطار العام للدراسة

- 02..... 1- مشكلة الدراسة
- 03..... 2- فرضيات الدراسة
- 04 ..... 3- أهداف الدراسة
- 04..... 4- أهمية الدراسة
- 05..... 5- أسباب اختيار الموضوع
- 05 ..... 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
- 08..... 7- الدراسات السابقة والمرتبطة

### الجانب النظري

#### الفصل الأول : القلق في المنافسة الرياضية

- 14..... تمهيد
- 15..... 1- تعريف القلق
- 16..... 2- أنواع القلق
- 17..... 3- أعراض القلق
- 17..... 4- مكونات القلق
- 18..... 5- مفهوم المنافسة

- 19.....6- الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية
- 20.....7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج
- 21.....8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
- 22.....9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية
- 23.....10- أساليب التعرف لدى الرياضيين
- 24.....11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة
- 28.....12- الحالة النفسية للاعبين
- 29.....13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية
- 31.....خلاصة

## الفصل الثاني : كرة القدم

- 33.....تمهيد
- 34.....1-تعريف كرة القدم
- 35.....2- نبذة تاريخية عن كرة القدم
- 36.....3- التسلسل التاريخي لكرة القدم
- 37.....4- كرة القدم في الجزائر
- 38.....5- مدارس كرة القدم
- 39.....6- المبادئ الأساسية لكرة القدم
- 40.....7- صفات لاعب كرة القدم

- 8- قواعد كرة القدم ..... 43
- 9- قوانين كرة القدم ..... 44
- 10- طرق اللعب في كرة القدم ..... 47
- ..... خلاصة ..... 49

### الفصل الثالث : لاعبات كرة القدم

- ..... تمهيد ..... 52
- 1- تاريخ كرة القدم النسوية ..... 53
- 2- أهمية اللياقة البدنية لكرة القدم النسائية ..... 54
- 3- استفادة الفتيات و السيدات من ممارسة كرة القدم من خلال التغيرات الفيزيولوجية الإيجابية لأجسامهن ..... 55
- 4- الخصائص الفيزيولوجية للفتيات و السيدات ..... 56
- 5- المهارات الأساسية لكرة القدم النسائية ..... 58
- 5- نصائح للاعبات كرة القدم ..... 69
- ..... خلاصة ..... 70

### الفصل الرابع : الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية

- ..... تمهيد ..... 72
- 1- مفهوم الأداء الرياضي ..... 73
- 2- القلق والأداء الرياضي التنافسي ..... 73
- 3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي ..... 75

- 76..... 4- الاعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
- 77..... 5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
- 79..... 6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء
- 82..... خلاصة

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث

- 85..... تمهيد
- 86..... 1- الدراسة الاستطلاعية
- 87..... 1-1- الإطار المكاني والزماني
- 87..... 1-2- ضبط متغيرات الدراسة
- 87..... 1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها
- 87..... 1-4- ضبط المتغيرات لأفراد العينة
- 87..... 2- المنهج المستخدم
- 88..... 2-1- أدوات الدراسة

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- 113..... -عرض وتحليل نتائج الاستبيان
- 116..... -خلاصة
- 117..... -اقتراحات
- 118..... -الخاتمة
- المراجع.
- الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
87	يمثل متوسط السن	01
89	يمثل عدد نبضات القلب	02
90	يبين نسب العرق لدى اللاعبين	03
91	يبين نسب الآثار الجسمية على اللاعبين	04
92	يبين نسب حالات اللاعبين أثناء المباراة	05
93	يبين نسب شعور اللاعبين أثناء المباراة	06
94	يبين مدى تركيز اللاعبين على المباراة	07
95	يبين نسب الحالة الجسمية للاعبين	08
96	يبين مدى تأثير التدريب على اللاعبين.	09
97	يبين نسب الضغط النفسي على اللاعبين	10
98	يبين تأثير التدريب بين اللاعبين	11
99	يبين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.	12
100	يبين نسب الحالات النفسية للاعبين	13
101	يبين نسب تفكير اللاعبين	14
102	يبين نسب توتر اللاعبين	15
103	يبين نسب تركيز اللاعبين على المباراة.	16

104	يبيّن نسب التخوفات بين اللاعبات	17
105	يبيّن ما إذا كان اللاعبات يجوبون اللعّب في المباراة	18
106	يبيّن نسب تفكير اللاعبات أثناء المباراة	19
107	يبيّن نسب تفكير اللاعبات في المباراة	20
108	يبيّن ما معنويات اللاعبات أثناء المباراة.	21
109	يبيّن ما إذا كان اللاعبات يرتبكن أخطاء أثناء المباراة	22
110	يبيّن نوع الشعور لدى اللاعبات في المباريات المهمة	23

## مقدمة :

لقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظمى في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماما كبيرا من العاملين في الحقل الرياضي وذلك للكشف عن الايجابيات والسلبيات النفسية لدي الرياضي في المنافسات الرياضية ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعبة والمنافسة وحالة القلق أثناء المنافسة تعتبر حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر حيث يقل عند لاعبات و يختلف من رياضة الى أخرى ، و لعل من الانشطة الرياضية التي يزيد فيها رياضة كرة القدم لما لها من شعبية و مداخيل مادية ، كما بدأ نجم كرة القدم النسائية يسطع في السماء الرياضية و بمدى واسع حينما انطلقت نهائيات أول بطولة كأس العالم عام 1991 في شاشات التلفزيون ،هذا الأداء المبهر للفتيات و هن يقدمن أحد فنون الرياضة رفيعة المستوى و أثبتن أنهن قادرات على تقديم كافة المهارات و خطط اللعبة بمستوى من اللياقة البدنية يفوق التصور التي تجعل اللاعبة دائما في قلق حيث تشتد المنافسة بين اللاعبات للظهور في احسن اداء ممكن و احراز الفوز ، وهذا ما تطرقنا له في دراستنا هذه في خمس فصول حيث تطرقنا في ثلاثة منها للجانب النظري وفصلين للجانب التطبيقي و في الاخير نتمنى أن تحوز هذه الدراسة على إعجابكم.

## – الإطار العام للدراسة:

تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالمي غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من حالات التوتر والضغط النفسي والقلق. و لانشغال و ميول الشعوب إلى لعبة كرة القدم في هذه الرياضة لذلك سميت بكرة القدم للفتيات و هي عبارة عن رياضة تزاوت منذ فترة طويل في عام 50 ميلادي و بدأ انتشارها يزداد بدرجة ملحوظة مع بداية الستينات أكثر من هذا أن كرة القدم النسائية موجودة ضمن برامج التربية البدنية بالكثير من المناطق التعليمية بالوم أ ،آسيا ،كندا على اعتبارها أنه ضمن اللغات الأساسية لأطفال المرحلة الابتدائية ،نظم أول كأس العالم للسيدات 1991 و هذه البطولة تنظم كل 4 سنوات منذ ذلك الوقت (جينيفي محمود مختار، 1988، ص 65).

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

وانطلاقاً من صعوبة هذا المشكل وتعدد أسبابه، ومما سبق يمكننا طرح التساؤلات التالية:

### التساؤل العام:

- ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبات كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟.

### التساؤلات الفرعية:

1- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبات أثناء المنافسة؟.

2- هل للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبات كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟.

3- هل لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبات في كرة القدم؟.

### 2- فرضيات الدراسة:

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

للإشكالية المطروحة.

### الفرضية العامة:

للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبات كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

### الفرضيات الفرعية:

1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبات أثناء المنافسة.

2- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبات كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبات في كرة القدم.

### 3- أهداف الدراسة:

إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:

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

### 4- أهمية الدراسة:

يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في أداء اللاعبين والمستوى العام للمنافسات الرياضية وفي مقدمتها القلق، لذا يعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضية تحتاج إلى تحضيرات كبيرة نظرا لبعض الانفعالات التي تصادفها في نشاطها، لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أثر على مستوى أداء اللاعبين.

### 5- أسباب اختيار الموضوع:

ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:

- انتشار العديد من حالات القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة الأمر الذي يمكن أن يكون له الأثر على مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان بها من اجل العمل على استغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية.

- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.

- نقص الرعاية النفسية للاعبين الواتي يعانون من حالات القلق.

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

### 6-1- تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : إضطرب وإنزعج .

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

- تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا

على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض

النفسية. (حسن فايد 1985 ، ص 44).

- تعريف إجرائي:

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

2-6- تعريف المنافسة:

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

3-6- تعريف الأداء:

- تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (قاموس المنجد في اللغة والإعلام ، 1997، ص 06).

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ. (الفيروز آبادي، 1998، ص 1233).

- تعريف اصطلاحي:

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

- تعريف إجرائي:

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما. ( **le petit** )

( **larousse illustré 1995, p 76**).

**4-6- تعريف كرة القدم:**

- تعريف لغوي:

كرة القدم ( foot balle ) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون

يعتبرون ( foot balle ) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي

سنتحدث عنها تسمى (SOCCER). (روحي جميل ، 1986 ، ص 5).

- تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق

أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى

الحارس للحصول على نقطة ( هدف ) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. ( مأمور بن حسن

السلمان ، 1998 ، ص 09).

- تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان

مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم،

حيث

يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها. بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون البسة اللاعبين من " تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

## 7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

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

• **الدراسة الأولى:** وهي مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: " دوافع ظهور القلق لدى لاعبي

كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول ( ب ) صنف أكابر ".

وكان تساؤل العام لهذه الدراسة: (بدر الدين بو يوسف وآخرون ، 2007).

- هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد ؟.

ومن أهداف هذه الدراسة:

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

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.

- معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.

- معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.

- معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب.

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على استمارة الاستبيان وهي وسيلة لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة،

**الدراسة الثانية:** وهي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: " علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة "

بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات و هي : (نور الدين طاجين 2001).

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياسين الأول والثاني؟.

- هل توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة؟.

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي ( 100م، 200م، 400م

؟).

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح القياس الأول قيد الدراسة.

توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعَدائي المسافات القصيرة.

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي ( 100م، 200م، 400م ).

من خلال هذه التساؤلات والفرضيات حاولت الدراسة تحقيق أهداف عدة منها:

التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد

العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعَدائي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في القلق وبعض

مظاهر الانتباه " حدة، التركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م ).

ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من اجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد

العلاقة بين عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في

سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى 14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر

بملاعب 5 جويلية، والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في العاب القوى وكان عددهم

18 لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتمثل في اختبار القلق

كحالة " لسبيلبرجر " للكشف عن ظاهرة القلق " كحالة وكسمة " لدى الرياضيين في جميع المراحل.

أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح " بوردون- انقي موف " لقياس الانتباه " حدة- تركيز " وقياس

مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كقياس لمستوى للعدائين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.

- كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.
  - تقل حالة القلق عند عدائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م و200م.
  - يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.
- ومن خلال هذه النتائج والفرضيات التي تحققت وتوصلت إليها الطالبة كانت بمثابة قاعدة أساسية بنيت عليها هذه الدراسة الحالية.

الباب الأول  
الدراسة النظرية

الفصل الأول  
الفلق في المناقشة البريطانية

تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق والخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

## 1- تعريف القلق:

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

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

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر ". (محمد عبد الظاهر الطيب ،مرجع سابق، ص 391 ).

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

## 2- أنواع القلق:

يقسم العالم النفسي فرويد القلق إلى نوعين هما:

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

## 1-2- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي". (محمد عبد الظاهر الطيب مرجع سابق، ص 391).

## 2-2- القلق العصابي:

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: "بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية". (محمد عبد الظاهر الطيب مرجع سابق، ص 391).

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق الهستيريا.

## 2-3- القلق الذاتي العادي:

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

## 3- أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

## 3-1- الأعراض النفسية:

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

### 3-2- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية.<sup>(1)</sup>

### 4- مكونات القلق:

#### 4-1- مكونات انفعالية:

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

#### 4-2 - مكون معرفي:

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

#### 4-3- مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحتها

الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (أحمد أمين فوزي 2003، ص 211).

### 5- مفهوم المنافسة:

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

### 6- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

#### 6-1- الخصائص السيكولوجية العامة:

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

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

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

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

### 6-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية:

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

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة.

إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه.

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي. تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية. (محمد

حسن علاوي، مرجع سابق، ص 280).

### 6-3- الخصائص السيكولوجية السلبية:

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

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

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

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

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

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

#### 7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

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

ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر ( ماير ) إن تلك الدراسات قد

تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

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

### 8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

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

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

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

الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

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

### 9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

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

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

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

ويعرف القلق كذلك على أنه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان

القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهجم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معقدة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق. " (أسامة كامل راتب ، 1990 ، ص 112).

والقلق هو: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كاشيء ينبعث من داخله."

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

#### 10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

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

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

#### 11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

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

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

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

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

2- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

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

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

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

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

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

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

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

### 11-2- تأثير جمهور المشاهدين:

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

### 11-3- الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك. (محمد حسن علاوي 2003 ، ص 333)

11-4- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات: (محمد حسن علاوي نفس المرجع، ص 334-335).

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

#### 11-5- الخوف من الهزيمة:

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سيترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

#### 11-6- الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضاً عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهارياً وخططياً، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

### 11-7- الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل المحجم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية وتظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا واللاعبون مشحنون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثُر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

### 11-8- الخوف من الإصابات:

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

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

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

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

- 4- مرحلة الاكتئاب: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.
- 5- مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط. (إخلاص محمد عبد الحفيظ مرجع سابق، ص 181).

### 1-2- الحالة النفسية للاعبين: (محمد حسن علاوي مرجع سابق، ص 82-84-94).

#### 1-12- قبل المباراة: من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة مايلي:

- 1- استشارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.
- 2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.
- 3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.
- 4- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.
- 5- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

#### 1-2-2- أثناء المباراة: ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي

العالي في بداية المباريات، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محددا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

**12-3- بعد المباراة:** بعد انتهاء المباراة تبقى آثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون وهي تختلف من لاعبي فريق لآخر. كما يتأثر اللاعبون بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب و وهذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، ويملأه الإحساس بالرضا وينتظر المباريات القادمة.

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

### 13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

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

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.
- التدريب على التصور العقلي.
- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.

- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.

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

[com/mna3at\\_fi\\_alnafs/sport.com](http://com/mna3at_fi_alnafs/sport.com) pètion

## خلاصة:

نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج ايجابية في المباراة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

الفصل الثاني

حكمة القيم

## تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة .

### 1- تعريف كرة القدم:

**1-1- التعريف اللغوي:** كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون

يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

### 1-2- التعريف الاصطلاحي:

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

### 1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

### 2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نضرة اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه

النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبة أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في ( ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام

1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي

لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين .

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا

سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها (موفق مجيد المولى

1999 ، ص 09).

3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930<sup>(1)</sup>.

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي .

- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

#### 4- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن

محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء

الكبير. lakant garde vie grandin ) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ،

وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير

أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد

تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي

الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، كرمالي، زوبا، كريمو ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محمد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني، ص 47.46..)

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالاس، عاشور، طهير، فريجه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني . . .

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلية، وكأس الافرو آسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل ووفاق سطيف، مولودية الجزائر .

## 5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها .

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، الجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية (عبدا لرحمان عيساوي 1980، ص72) . .

## 6- 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 أي 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 اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب 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 لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها 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 ، ص 25.27).

7- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم 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 جمّة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفيزيولوجية 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 مرجع سابق، ص 9-10).

### 7-1- 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 ندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم . ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والحفاظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (محمد رفعت 1998، ص 99).

### 7-2- الصفات الفيزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية،

وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطئية له قليلة ، وخلال 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 الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، وتحقق الظروف المثالية فإن 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 ) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها (موفق مجيد المولى مرجع سابق ،ص62) .

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 اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

### 7-3- الصفات النفسية :

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

الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

### 7-3-1- 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 ) .

### 7-3-2- الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني (يحي كاظم النقيب 1990، ص384).

### 7-3-3- التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها 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 لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب .

### 7-3-4- الثقة بالنفس :

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

### 7-3-5- الاسترخاء :

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

### 8- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر ( المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء )، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

### 8-1- المساواة :

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

### 8-2- السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

### 8-3- التسلية :

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض (سامي الصفار ، 1982 م، ص

29).

**9- قوانين كرة القدم :**

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

**9-1- ميدان اللعب :**

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م

ولا يقل عن 60م .

**9-2- الكرة :**

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

يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ .

**9-3- مهمات اللاعبين :**

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

**9-4- عدد اللاعبين :**

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين .

**9-5- الحكام :**

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

**9-6- مراقبو الخطوط :**

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة

التي تلعب على أرضها المباراة .

**9-7- مدة اللعب :**

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين

الشوطين عن 15د.

### 8-9- بداية اللعب :

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة

اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

### 9-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون

الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .

### 10-9- طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة – (علي خليفة العنشري

وآخرون 1987م، ص 255)..

### 11-9- التسلسل :

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

### 12-9- الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الأثداء أمامه أو خلفه .

- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة .

- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (سامي الصفار مرجع سابق،

ص30) ..

### 9-13- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

### 9-14- ضربة الجزاء :

تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

### 9-15-رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

### 9-16- ضربة المرمى :

عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من

الفريق الخصم .

### 9-17- الضربة الركنية :

عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون

آخر من لعبها من الفريق المدافع (حسن عبد الجواد مرجع سابق، ص 177 .).

### 10- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تتمتع لتنتهي إلى غرض

واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني

والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

### 10-1- طريقة الظهير الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم

للفريق المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح

هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجههم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

### 10-2- طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية

وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد

اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم ) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

### 10-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى

الأمم ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريات المفاجئة وسرعة

الجناحين للهروب من ظهري الخصم (علي خليفة العنشري وآخرون مرجع سابق، ص211).

### 10-4-3-4- طريقة : 3-3-3 :

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب .

### 10-5-3-3- طريقة : 4-3-3 :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

### 10-6- الطريقة الدفاعية الايطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea ) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3) .

### 10-7- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع .

### 10-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين (حسن احمد الشافعي ، 1998م، ص 23) ..)

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي . وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين . ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب . ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية .

الأفصل الثالث  
لأصحاب كرامة الأقدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أشهر الألعاب الرياضية فهي عبارة عن لعبة جماعية فهي لعبة الفقير و الغني و لغتها مفهومة عند أغلبية الشعوب و أحداثها مؤثرة جدا في عواطف جماهيرها و قد نالت مكانة هامة في حياة الملايين من البشر من رجال و نساء.

لانشغال و ميول الشعب بهذه اللعبة أصبح للفتيات رغبة في ممارسة هذه الرياضة لذلك سميت بكرة القدم النسائية أو كرة القدم للفتيات.

## 1-تاريخ كرة القدم النسوية :

كرة القدم النسائية أو كرة القدم للفتيات و السيدات رياضة معروفة و تزاوّل منذ فترة طويلة ،مارستها الفتيات في عام 20 ميلادي و تزاوّل كرة القدم النسائية على نطاق واسع في كافة دول أوروبا و الوم أ و آسيا و دول المحيط ،في بداية هذا القرن بدأ انتشارها يزداد بدرجة ملحوظة بداية الستينات ،بل أكثر من هذا إن كرة القدم النسائية موجودة ضمن برامج التربية الرياضية و البدنية في الكثير من المناطق التعليمية بالوم أ و كندا و أوروبا و آسيا.

لقد بدأ نجم كرة القدم النسائية يسطع في السماء الرياضية و بمدى واسع حينما انطلقت نهائيات أول بطولة كأس العالم عام 1991 في شاشات التلفزيون ،هذا الأداء المبهّر للفتيات و هن يقدمن أحد فنون الرياضة رفيعة المستوى و أثبتن أنهن قادرات على تقديم كافة المهارات و خطط اللعبة بمستوى من اللياقة البدنية يفوق التصور ،و من ذلك الوقت أصبح لها أهمية كبيرة في جميع دول العالم و أصبحت لها شعبية كبيرة.(حنفي محمود مختار ،1988 ،ص 65).

## 2-أهمية اللياقة البدنية لكرة القدم النسائية :

لاعبة كرة القدم لا تصبح فعالة و مؤثرة و إيجابية فعلا في المباراة إذا ما كانت غير قادرة على التفاعل مع مجرياتها ،فالأمر لا يتوقف عند حد أداء المهارات الأساسية و تكرارها فقط بل إن هناك متطلبات بدنية تقوم بها اللاعبة و هي تتحرك بدون كرة ،فخلال المباراة تكون الكرة مع لاعبة واحدة أما باقي اللاعبات فهن يتحركن بدونها ،ففي إحدى الدراسات التي أجريت في أستراليا على لاعبات كرة القدم اتضح أنهن

يجرين في المتوسط لمسافات تصل إلى 8000 خلال المباراة الواحدة في المتوسطة و سرعات مختلفة إن ذلك يؤدي بدون أدنى شك إلى التعب (مفتي ابراهيم حماد، 1997، ص 112).

و من جهة أخرى فإن على اللاعبين العمل على التغلب على مقاومة تأثير الجاذبية الأرضية على اجسامهم و هي تعمل على جذبها على الأرض و هذا العيب يقع على العضلات الساقية بالدرجة الأولى كما أن على اللاعبين أن يثبتن و يعملن على تغيير اتجاهات جريهن بصورة مفاجئة كما يقمن بالتوقف المفاجئ و أداء أوضاع التحفز خلال أداء مهارة المراوغة أو الإستعداد لمهاجمة الكرة أو مراقبة المنافسة في الفريق الآخر و العمل على الإحتفاظ بالإتزان و إذا ما أضفنا على ما سبق المقاومة التي تلقاها العضلات أثناء ضربها للكرة بهدف التميرير، و تكرار ذلك لمرات عديدة، فإنه يمكنها تصور ما تلقاه اللاعب من تعب خلال المباراة.

إن التركيز الذهني و التوتر العصبي قبل المباراة و خلالها و التفكير المستمر في محاولة إدراك العلاقات المختلفة فيها و البحث عن افضل البدائل للأداء و الخطط من شأنه إضافة مقدار من التعب على اللاعب.

إن ما تم شرحه سابقا يوضح ما للياقة البدنية في كرة القدم من أهمية إذ يجب على اللاعبين أن يستعدون جيدا للوفاء بمتطلبات اللعبة من خلال إكسابهن عناصر اللياقة البدنية الأساسية و الضرورية للاعبين كرة

القدم. (مرجع سابق، ص 113).

### 3- استفادة الفتيات و السيدات من ممارسة كرة القدم من خلال التغيرات الفيزيولوجية الإيجابية

لأجسامهن: من التغيرات الفيزيولوجية الإيجابية التي تستفيد منها الفتيات و السيدات من الممارسة الرياضية

المنظمة و منها كرة القدم تحسن نظامي ،إنتاج الطاقة اللاهوائي (الأوكسجين) ، و نظام إنتاج الطاقة الهوائي (الأوكسجين) و نسبة الكوليسترول و ضغط الدم (مرجع سابق ،ص 47-48).

#### أ-استفادة نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي :

\*زيادة الكمية المخزونة من الفوسفوكرياتين في العضلات فقد وجد أن التدريب الرياضي يمكن أن يزيد هذه الكمية إلى ما يقارب 22%.

\*زيادة كمية الجلوكوجين (السكر) المخزونة في الألياف العضلية حيث يسهم ذلك في زيادة كفاءة إنتاج الطاقة اللازمة لبناء كمية أكبر من ATP .

\*زيادة نشاط أنزيمات التحلل السكري اللاأوكسيجيني من الألياف العضلية مما يؤدي على تحسن عملية التفاعلات الكيميائية اللازمة لتحلل السكر لإنتاج الطاقة اللازمة لبناء ATP ، و بالتالي زيادة فاعلية الإنقباض العضلي .

#### ب-استفادة نظام إنتاج الطاقة الهوائي :

\*زيادة في كمية الهيلوجلبين الموجود في اللياف العضلية و هو عبارة عن مركب موجود في العضلات و يعف بجزو جلوبين العضلة و يعتقدان أن له وظيفتان اساسيتان هما:

تخزين الأوكسجين داخل العضلة و تحويل الوكسجين من الدم على الميناكوندريا أن زيادة كمية الهيلوجلوبين من نشاطها زيادة كمادة إنتاج الطاقة للحركة.

\*زيادة سعة استفادة العضلات من الكربوهيدرات و الدهون مما يؤدي على زيادة كفاءة إنتاج الطاقة اللازمة للحركة.

ج-الإستفادة من تغيير نسبة الكوليسترول و ضغط الدم :لقد أثبتت الدراسات أن برامج التدريب الرياضي المنظمة و مهاكرة القدم لمدة تتراوح ما بين 2 إلى 3 مرات أسبوعيا و لعدد 7 أسابيع من شأنه إحداث نقصي الكوليسترول LDL و الذي يترصده على جدران الأوعية الدموية إلى ما يعرف بالجلطة الدموية ،كما تكون من آثار برامج التدريب الرياضي و الممارسة الرياضية المنظمة أيضا زيادة كمية الكولستيرول HDL و الذي إذا ما ارتفعت نسبته إنه يؤدي إلى حماية الإنسان من الجلطات الدموية.

#### 4-الخصائص الفيزيولوجية للفتيات و السيدات :

أ-حجم و وزن القلب : يبلغ حجم القلب لدى الفتيات غير مدربات حوالي 58 سنتيمتر مكعب بمعدل زيادة و نقصان يبلغ 8.5 سنتيمتر مكعب أم بالنسبة لوزن القلب إنه يقل في السيدات عن الرجال بنسبة مئوية تتراوح 10%-15% (عائد فضل ملحم، 1995، ص 105).

ب-وظائف عمل القلب : عند مقارنة الفتيات غير المدربات بالرجال غير المدربين في وظائف عمل القلب وجدنا ان حجم الضربة الواحدة للقلب يقل في الفتيات عن الرجال بحوالي 13.8 سنتيمتر مكعب. (مرجع سابق، ص 106).

و عند مقارنة الفتيات المدربات بالرجال المدربين في معدل الحد الأقصى لضربات القلب وجدنا المتوسط لدى الفتيات بلغ 182 ضربة في حين بلغ 189 ضربة لدى الرجال.

ج-وظائف الجهاز التنفسي : بمقارنة الفتيات غير المدربات بالرجال غير المدربين في وظائف عمل الجهاز التنفسي وجدنا أن الفتيات تزيد لهن سرعة التنفس و أقل في العمق و حجم هواء التنفس في الدقيقة عن الرجال ، كما ان السعة الحيوية لدى السيدات غير المدربات أيضا تقل عنها لدى الرجال غير المدربين .

أما عند مقارنة الفتيات المدربات بالرجال المدربين في معدل تبادل الغازات فقد وجد أنه متقارب لديهم (مرجع سابق ،ص 135).

د-نظام إنتاج الطاقة : إن أي حركة يقوم بها الإنسان تعتمد على الطاقة التي يمكن أن تنتجها العضلات المناسبة للحركة و تتبع الطاقة التي تحرك العضلات من خلال نظم معينة تسمى إنتاج الطاقة ، و تعتمد اللاعب في آدائها بشكل عام على ذرات ثلاثي فوسفات الأدينوزين الذي يعتبر المصدر الرئيسي لإنتاج الطاقة اللازمة للمجهود البدني مهما كان صعبا أو سهلا ...فمثلا حركة رموش العين عبارة عن انقباض و انبساط عضلات ، و هذا الانقباض لا يتم إلا بواسطة تحلل ذرات فوسفات الأدينوزين ، كما ان لاعب الماراثون الذي يجري لمسافة 42.195 كيلو يحتاج أيضا إلى هذا المركب الكيميائي لإنتاج الطاقة اللازمة لمثل هذا العبيء البدني الطويل و لما كان هذا المركب الكيميائي مخزون بكميات محدودة بداخل الخلايا المنفصلة فإنه قابل للإستفادة ، و لذلك إذا ما انخفضت نسبته في الألياف العضلية فلا بد من إعادة بناءه و تكوينه مرة أخرى و ذلك للمحافظة على مستواه الطبيعي في داخل خلايا العضلات و يتم تكوين و بناء هذا المركب من خلال عدة نظم و سنقوم بعرض نتائج بعض الأبحاث لتوضيح ما غذا كانت هناك فروق في إنتاج كميات الطاقة بين الفتيات و الرجال عند ممارسة الأنشطة الرياضية في بعض نظم إنتاج الطاقة اللازمة (محمد عبده ، 1985 ، ص 101).

هـ-نظام الطاقة الفوسفاتي : و هي طريقة سريعة جدا لإنتاج الطاقة و تعتمد اللاعبات و اللاعبون على هذه الطريقة في الأنشطة البدنية السريعة و التي يحتاج دوامها إلى 3-5 ثوان تقريبا ، إن تركيز مادة ثلاثي فوسفات الأديتوزين و كذلك مادة الفوسفوكرياتين متساوي لدى كلا الجنسين ، و لكن بسبب صغر حجم العضلات لدى الفتيات فإن الكمية الكلية للفوسفاجين اللازمة لإنتاج الطاقة خلال الأداء الرياضي تكون أقل لديهن مقارنة بالرجال.

و-نظام الطاقة بطريقة التحلل السكري : و يتم في هذا النظام تحلل السكر المخزون داخل الألياف العضلية في وجود الأوكسجين و ذلك بهدف إنتاج طاقة لازمة لإعادة بناء ATP.

و يستخدم هذا النظام خلال الأنشطة البدنية التي تتطلب زمنا طويلا نسبيا و الذي يزيد عن 10 دقائق من ضمنها أنشطة كرة القدم ، إن العمل البدني يستمر معتمدا على هذا النظام لفترة زمنية قد تصل إلى ما يقارب الساعة أو أكثر قليلا ، وهذا يعتمد على كمية السكر المخزونة في العضلات و الكبد.

و عند مقارنة الفتيات بالرجال في الأداء الرياضي الذي يتطلب استخدام هذا النظام لإنتاج الطاقة اتضح انخفاض مستوى الأداء الرياضي للفتيات أسرع من الرجال (مرجع سابق، ص 102).

## 5-المهارات الأساسية لكرة القدم النسائية:

### 5-1-مهارة ضرب الكرة بالقدم :

تضرب الكرة بالقدم لثلاثة أغراض أما لتمريرها لزميله أو لتصويبها إلى المرمى و أخيرا بغرض تشتيتها من امام لاعبة مستحوذة عليها في الفريق المنافس ، إن ضرب الكرة بالقدم يتم بإجزاء مختلفة من القدم (مفدي ابراهيم حماد ، 1989 ، ص 87).

أ- استخدام ضرب باطن القدم : هي أكثر الضربات استخداما في رياضة كرة القدم و هي تستخدم لتميرير الكرة إلى زميله او تصويبها على المرمى من مسافة قصيرة تتراوح 10-11 و تتميز ضربة باطن القدم بالدقة نظرا لكبر المساحة الضاربة لكرة القدم.

إن إجادة هذه الضربة هام و ضروري نظرا لاستخدامها في التميرير ما بين الزميلات إذ يعتبر التميرير عصب كرة القدم إذ يمكن تشبيهه بالخيط الذي يربط بين لاعبات الفريق الواحد و الفريق تجيد لاعباته التميرير يمكنه الهجمات بسهولة و إيقاع (مرجع سابق ، ص 89).

ب- النقاط الفنية التي تراعى عند الأداء و التعلم : أنظري إلى الهدف أو الزميلة ثم انظري إلى الكرة.

\* أثناء مرحة الساق الضاربة للأمام في طريقها للضرب ألقى قدمك للخارج كي يواجه باطن الكرة و لضربها في منتصفها مع مراعاة إرتفاع القدم قليلا عن الأرض و ميل الجذع إلى الأمام .

\* تابعي ضرب الكرة بمرحة الساق خلف الكرة.

ج- الأخطاء الأكثر شيوعا في الأداء : و هي الأخطاء كثيرة الحدوث و التي نوجه إليها نظر المدربين و اللاعبات حتى يمكنهم توقع حدوثها و يكتشفونها بسهولة و العمل على تصحيحها.

\* عدم شد المفصل بالدرجة المناسبة .

\* عدم رجوع الجذع للخلف أثناء ضرب الكرة. (مرجع سابق ، ص 101).

1/ ضربة وجه القدم الأمامي :

أ-استخدام ضربة وجه القدم الأمامي: هو المنطقة الممتدة من مشط القدم حتى مفصله ، تعتبر ضربة وجه القدم أقوى أنواع الضربات في كرة القدم بالإضافة إلى وصولها إلى هدفها بسرعة كبيرة و تستخدم ضربة وجه القدم في التصويب على المرمى أو التميرير الطويل من لاعبة إلى أخرى كما يحدث عندما تمرر حارسه المرمى لزميلة أخرى تمريرة طويلة لشبهه هجمة (مفدي ابراهيم حماد، 1990، ص 48).

ب-النقاط الفنية التي تراعى عند الأداء و التعلم :

\* واجهي و انظري للهدف المطلوب و توصيل الكرة إليه ثم انظري للكرة.

\* ضعي القدم غير الضاربة بجانب الكرة و افرضي مشط لالقدم الضاربة .

\*أخرجي الكرة من منتصفها بوجه القدم الأمامي.

\*استخدمي الذراعين في الإحتفاظ بالإتزان .

\*تابعي ضرب الكرة بمجرد حثتها خلفها بعد ضربها.(مرجع سابق ،ص 49).

ج-الأخطاء الأكثر شيوعا في الأداء :

\*ميل الجذع للخلف أثناء ضرب الكرة .

\*وضع القدم غير الضاربة بعيدا عن الكرة.

\*استرخاء مفصل القدم أثناء ضرب الكرة.

2/ضربة جانب القدم الداخلي :

أ-استخدام ضربة جانب القدم الداخلي : يحدد جانب القدم الداخلي بمنطقة الأصبع الأكبر في القدم و تستخدم هذه الضربة في التمريرات الطويلة و أحيانا في التصويب على المرمى و هي كثيرة الإستخدام في مباريات كرة القدم .

ب-النقاط الفنية التي تراعى عند الأداء و التعلم :

\*أنظري إلى الهدف المطلوب توصيل الكرة إليه ثم أنظري للكرة.

\*اقتربي للكرة بزاوية و ليس على استقامة الكرة و الهدف.

\*افرضي مشط القدم الضاربة و شديه و اضربي الكرة من أسفلها حيث توجيهها للهدف .

\*تابعي ضرب الكرة بمرجحة القدم خلفها.

ج-الأخطاء الأكثر شيوعا في الأداء :

\*استرخاء القدم لحظة ضرب الكرة .

\*الاقتراب من خط المستقيم مع الهدف المطلوب توصيل الكرة إليه.

3/ضربة جانب القدم الخارجي :

أ-استخدامات ضربة جانب القدم الخارجي :

يحدد جانب القدم الخارجي بمنطقة الأصبعين الصغيرين و تستخدم هذه الضربة في التمير و التصويب ، و تتميز هذه الضربة بصعوبة تحديد خط سيرها من جانب الالعبات المنافسات نظرا لالتواء خط سيرها و هو من أسرع و أقوى الضربات .

ب-النقاط الفنية التي تراعى عند الأداء و التعلم :

\*أنظري للهدف المطلوب توصيل الكرة إليه ثم انظري للكرة .

\*أقتربي للكرة في خط مستقيم مع الهدف المطلوب توصيل الكرة إليه و ضعي القدم الثانية بجانبها و خلقها و على مسافة مناسبة منها لتسمح للقدم الضاربة .

\*أفردى مشط القدم و شديده و اضربي الكرة بالقوة المناسبة .

\*تابعي ضرب الكرة بمرححة القدم خلفها .

ج-الأخطاء الأكثر شيوعا في الأداء :

\*استرخاء القدم لحظة الضرب .

\*الإقتراب في خط مستقيم مع الهدف المطلوب توصيل الكرة إليه .

5-2-مهارة الجري بالكرة :

أ-استخدامات مهارة الجري بالكرة :

بالرغم من أن كرة القدم الحديثة تتطلب استخدام التمير السريع بين لاعبي الفريق الواحد، إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية استخدام الجري بالكرة بكثرة و في مواقف متعددة خلال المباراة، فالجري بالكرة يفيد في قطع المسافات خلال المساحات الخالية مما يؤدي إلى تحسين موقف الفريق هجوميا و اقترابه من مرمى الفريق المنافس، كما يفيد الجري بالكرة أيضا في الإحتفاظ بها حالة ما إذا لم تكن هناك زميلة يمكن التمير إليها، و يتم الجري بالكرة بواسطة جانب القدم الخارجي عادة.

#### ب-النقاط الفنية التي تراعى عند الأداء و التعلم :

- \* راجعي خطوات الجري القصيرة .
- \* ادفعي الكرة و لا تضربها بقوة .
- \* وزعي نظرك على الكرة و الملعب من حولك لتعرفي موقع الزميلات و المنافسات .
- \* الإحتفاظ بالكرة ملاصقة لقدميك حينما تقترب المنافسات .

#### ج-الأخطاء الأكثر شيوعا في الأداء :

- \* ضرب الكرة بقوة أثناء الجري بها مما يؤدي إلى ابعادها .
- \* بقاء النظر مركز على الكرة .
- \* تصلب عضلات الجسم أثناء الأداء .

#### 3-5-مهارة السيطرة على الكرة :

السيطرة على الكرة يعني امتلاكها و وضعها تحت تصرف اللاعبه فالكرة بمجرد ضربها تتحرك بسرعة ، و تمريرها من زميلة إلى أخرى في الفريق الواحد يتطلب التحكم فيها من جانب اللاعبه الأخيرة حتى يمكنها التصرف فيها بأسلوب تراه مناسباً. (محمد عبده ، 1985، ص 135-136).

#### أ- السيطرة على الكرة بأسفل القدم :

\* استخدامات السيطرة على الكرة بأسفل القدم : في هذا النوع من السيطرة يستخدم أسفل مقدم القدم حيث يواجه الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة ، و تستخدم هذه السيطرة حينما تأتي الكرة للاعبه من أمامها و تتوقع سقوطها على الأرض مباشرة .

#### \* النقاط الفنية التي تراعى عند الأداء و التعلم :

- ركزي النظر على الكرة و ضعي القدم غير المسيطرة بجانب المكان الذي ستسقط فيه .
- نقل الجسم عم القدم غير المسيطرة مع ثني ركبتيها ، و ارفعي الساق المسيطرة مثنية من الركبة .
- ارخي عضلات الجسم و خاصة مفصل القدم لحظة ملامسة الكرة و ارفعي الذراعين للإتزان .

#### \* الأخطاء الأكثر شيوعاً في الأداء :

- وجود القدم المسيطرة بعيداً عن الأرض لحظة ملامسة الكرة لها .
- تصلب مفصل القدم المسيطرة مما يؤدي إلى اصطدام الكرة بالقدم و إبعادها .

#### ب- السيطرة على الكرة بوجه القدم :

\*استخدامات السيطرة على الكرة بوجه القدم :

و تستخدم حينما تريد اللاعب السيطرة على الكرة قبل سقوطها على الأرض و قد يكون سبب ذلك الرغبة في سرعة الأداء أو الحصول عليها قبل اللاعب المنافسة .

\*النقاط الفنية التي تراعى عند الأداء و التعلم :

-اقتربي لخط طيران الكرة و ركزي النظر عليها .

-انقلي جسمك على القدم الغير مسيطرة على الكرة مع ثني ركبتها و ارفعي الساق الأخرى مثنية مع الركبة مع فرض مشط القدم مع ثني ركبتها مع فرد مشط القدم مرتحيا على ان يواجه وجه القدم طريق الكرة .

-عند ملامسة الكرة لوجه القدم ارجعيه للخلف بنفس سرعتها مع مراعاة أن تعمل الذراعين على الإحتفاظ بالإتزان .(مرجع سابق ، ص 142).

\*الأخطاء الأكثر شيوعا :

-مراعاة القدم للكرة و هي متصلة .

-عدم تراجع القدم المسيطرة بالسرعة المناسبة لحظة ملامسة الكرة .(مرجع سابق ، ص 143) .

ج-السيطرة على الكرة بباطن القدم في الهواء :

\*استخدامات السيطرة على الكرة بباطن القدم :

و تستخدم في حالة ما إذا كانت الكرة تتحرك في خط يمر بجانب الجسم و على ارتفاع أسفل من الصدر .

\*النقاط الفنية التي تراعى عند الأداء و التعلم :

-اقتربي لخط طيران الكرة حيث يصبح على بعد مناسب من الجذع و ركزي النظر عليها .

-ارفعي الساق الأخرى مثنية من من الركبة مع تعريض باطن القدم مرتخيا بخط طيران الكرة .(مرجع سابق

،ص 165).

\*الأخطاء الأكثر شيوعا في الأداء :

-ملامسة الكرة للجانب الداخلي للقدم بدلا من باطنه .

-التوقيت غير الصحيح لتراجع القدم المسيطر على الكرة حيث تتراجع مبكرة أو متأخرة.(مرجع سابق

،ص 166).

ج-السيطرة على الكرة بالفخذ :

\*استخدامات السيطرة على الكرة بالفخذ :

-إمتصاص لكرة من الفخذ من الأساليب الشائعة باستخدامها في السيطرة عليها بل انه يعتبر من أسهلها

و تعتبر من أنجح الطرق في السيطرة نظرا لاكتساء الفخذ بالعضلات مما يساعد على امتصاص القوة

الإندفاعية للكرة.

\* النقاط الفنية التي تراعى عند الأداء و التعلم :

-اقتربي لخط طيران الكرة و ركزي النظر عليها .

-انقلي جسمك على القدم غير المسيطرة مع ثني ركبتيهما و رفع الساق الأخرى مثنية من الركبة مع تعريض الفخذ لخط طيران الكرة .

\*الأخطاء الأكثر شيوعا :

-ارتطام الكرة بالركبة .

-ارتطام الكرة بأعلى الفخذ .

د-السيطرة على الكرة بالصدر :

\*استخدامات السيطرة على الكرة بالصدر :

تستخدم المنطقة العليا من الصدر للسيطرة على الكرة في مستوى قليلا من الرأس ، و يفضل عدم استخدام الصدر في المراحل المبكرة و يجب التأكيد على أن الكرة بالصدر يجب محاولة تجنبه في حالة الكرات ذات السرعة العالية قدر الإمكان و لوائه أي ضرر أو إساءة للاعبات على حد بحثنا.

\*النقاط الفنية التي تراعي عند الأداء و التعلم :

-اقتربي إلى خط سير الكرة .

-ارخي عضلات الصدر و ابعدي الساقين مع ثني الركبتين .

-لحظة ملامسة الكرة لأعلى منطقة الصدر أرجعي الجذع للخلف لامتناس قوة اندفاع الكرة.

\*الأخطاء الأكثر شيوعا :

-ضم الذراعين على الصدر أثناء السيطرة على الكرة .

-عدم رجوع الجذع للخلف أثناء السيطرة على الكرة .(عائد فضل ، 1995 ، ص 75).

### 5-5-مهارة المراوغة :

أ-استخدامات المراوغة : التخلص من لاعبات الفريق المنافس بهدف التقدم للأمام و فتح الثغرات في دفاعه .

و تعتبر مهارة المراوغة من أمتع المهارات في كرة القدم كما أنها تنال استحسان الجماهير ، و بالرغم من أن كرة القدم لعبة إلا أنه لا يمكن الإستغناء عنها نظرا لتكرار موقف لاعبة ضد لاعبة كثيرا في مباراة كرة القدم. و المراوغة الفعالة هي التي تفاجئ المدافعة المنافسة ، فالمدافعة المنافسة إذا ما وقفت أمام المهاجمة فلا بد من مفاجئتها بالمرور بالكرة في جهة اليمين و اليسار .

و تتجمع المهاجمة في تنفيذ المراوغة لا بد ان تتميز بالمقدرة على التغيير السريع و المفاجئ لإتجاهات حركة الجسم من جانب لآخر.

### \*النقاط الفنية التي تراعى عند الأداء و التعلم :

-عند اقتراب المدافعة منك أنقلي ثقل جسمك على القدم الثابتة و قربي قدم المراوغة من الكرة .

-في اللحظة المناسبة للمدافعة تدفع الكرة من جانب القدم الثابتة دفعة مناسبة و انطلقى خلفها للإحتفاظ بها .

### \*الأخطاء الأكثر شيوعا :

-اختيار لحظة غير مناسبة للمرور من المدافعة المرور من جانب القدم لكرة اللاعبة المدافعة .(مرجع سابق

ص 98-100)

### 6-نصائح للاعبات كرة القدم :

على لاعبات كرة القدم العمل على رفع مستوياتهن باستمرار و بذل الجهد خلال التدريب لتحقيق ذلك

،لذا أقدم لهم النصائح التالية:

\*الإنتظام في التدريب حيث تعتبر هذه أول خطوات النجاح .

\*ممارسة الرياضة بشكل عام و كرة القدم على وجه الخصوص ،تحتاج إلى التغذية الجيدة لتعويض ما يفقده

الجسم و ما يحتاجه من طاقة بالإضافة لعمليات البناء .

\*الحرص على الحفاظ على وزن الجسم في المعدلات المناسبة فالوزن الزائد يحد من كفاءة الأداء.

\*الإهتمام بالراحة و النوم فمعدل النوم الطبيعي يتراوح ما بين 7-8 ساعات يوميا فكما تحتاج اللاعبة

للتدريب لرفع مستواها فإن الراحة لا تقل أهمية عنه لرفع المستوى.

\*رياضة كرة القدم لا تتعارض مع ممارسة أي نشاط رياضي طالما كان هناك توازن في الممارسة لأن

الرياضات الأخرى تشارك أيضا في رفع المستوى.

خلاصة :

لقد أثارت ممارسة المرأة لرياضة كرة القدم الكثير من الجدل حينما بدأت تدخل إلى وطننا العربي في الثلث الأول من هذا القرن في الوقت الذي لم تكن الرياضة الرجالية قد ثبتت أقدامها فيما بعد.

إذن هناك العديد من الحركات الضرورية التي يجب أن تتقنها اللاعبة حتى تستطيع أن تتفاعل مع مجرياتها من كرة القدم و على اللاعبة محاولة رفع مستوى تلك المهارات لأقصى درجة.

هناك بعض الفروق التي تتميز بارتفاع مستوى لاعباتها في اللياقة البدنية عن الأخريات و هذا بإبراز مهارتهن و خطط لعبهن بدرجة كفاءة أعلى.

الأداء الوظيفي وعلاقته بالنفق في المناقشة  
الفصل الرابع المع

تمهيد :

يرغب الرياضيون في توافر قدر ما من الضغط النفسي في حياتهم الرياضية، وفي الواقع يعد ضغط المباراة من تلك الأشياء التي يجد فيها كثير من الرياضيين عناصر تنبيه وتحفيز له، غير انه من المعلوم أن زيادة الضغوط المفرطة، وبالتالي تقل فرص الأداء الناجح في المنافسة، كما يقول "ستيف بود بورسكي" " بطل العالم السابق في الترحلق: "شدة عصبيتي تدمر قدرتي على الأداء".

لذا فإكتساب المهارات المناسبة للضبط الإرادي للقلق أو الإثارة غير المرغوب فيهما يشكل جزءا هاما في الخطة العقلية للعب.

## 1- مفهوم الأداء الرياضي:

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

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على انه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا". (نزار مجيد الطالب 1983، ص214-215).

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

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

## 2- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها ايجابيا عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف

التنافسي. فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدرا مرتفعا ومتساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإشارة، فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال ايجابي كالفرح والسرور، بينما تكون استثارة الثاني نابعة من انفعال سلبي كما في حالة القلق.

ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على انه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة احد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الانجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في

الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد، من جهة ومن جهة أخرى، فان هناك بعض الرياضيين الذين تتأهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي

الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق. (أحمد أمين فوزي مرجع سابق، ص 252-253).

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

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

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

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

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة

الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

#### 4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

- يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:
- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن

يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

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

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

### 5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

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

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

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

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

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

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

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيراً ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن

الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (محمد حسن علاوي 1987، ص 30-32).

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

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

#### 6-1- المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدد الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

#### 6-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة

لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها.

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

### 6-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

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

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

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- لخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومتوقفاً في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوماً أو يومين.

- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

#### 6-4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداءً حسناً. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 405-407).

خلاصة:

عندما يقترن القلق بالاستشارة، فإن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى ارتباك الأداء

الرياضي وإعاقته.

كما أن انخفاض مستوى القلق المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة في مواجهة الموقف، وفي كلتا

الحالتين (ارتفاع وانخفاض القلق) عن القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا في الموقف الرياضي التنافسي.

وإذا كان مقدار القلق مناسباً لنوع التهديد الذي يواجهه أو يتوقعه الرياضي، كان ذلك مناسباً

لإصدار السلوك المطلوب دون غيره، ويستطيع به الرياضي مواجهة الموقف المهدد له والتغلب على هذا

التهديد، وهنا يكون القلق عنصراً إيجابياً.

الفصل الأول  
منهجية وطرق البحث

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التحريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث إعتمدت الدراسة

على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء 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 والإطار الزمني 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:

قمنا بدراسة استطلاعية لنادي ولاية غليزان " صنف أكابر " آفاق غليزان وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من الفريق الناشط بالولاية ومقرها وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة

### 1-1-المجال المكاني والزمني:

-المكان: تمت الدراسة على مستوى نادي ولاية غليزان " صنف أكابر " آفاق غليزان:  
-الزمان: تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر أفريل إلى غاية شهر ماي حيث تم تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستيعابية و توزيعها على الفريق سالف الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

### 1-2-ضبط متغيرات الدراسة:

1-2-1-تعريف المتغير المستقل : هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب - لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.  
-تحديد المتغير المستقل : و هو "القلق".

1-2-2-تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي، 1999، ص 219).

-تحديد المتغير التابع : و هو " أداء لاعبات كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية."

### 1-2-3-المتغير الوسيط: وهو "التأثير "

### 1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث" (رشيد زرواتي، 2007، ص 334). وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو آفاق غليزان "صنف أكابر" ولقد كان إختيار العينة بطريقة عشوائية وشملت على 40 لاعبة.

### 1-4- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

حتى تكون نتائج الدراسة مستقلة عن أي متغيرات أخرى تم ضبط المتغيرات لأفراد العينة (اللاعبات) من حيث : الجنس السن.

الجنس :إناث

25سنة - متوسط السن 19 :

جدول رقم ( 01 ) يمثل متوسط السن

السن	25-19 سنة	المجموع
التكرار	%40	%40
النسبة المئوية	%100	%100

2-المنهج المستخدم:

-المنهج الوصفي:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج. (محمد أزهر السماك و آخرون، 1980، ص 42).

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث اعتباريا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو " :طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (عمار بوحوش، 1995، ص 129-130).

## 2-1-1-أدوات الدراسة:

2-1-1-2- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها : إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام بالإحاطة بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع الذي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

### 2-1-1-1-2- طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة ) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

### 2-1-1-2- الطريقة الإحصائية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية، وقد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية، وذلك لاستخراج والحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال.

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{المجموع الكلي}} \times 100\%$$

واعتمدنا نفس الطريقة الثلاثية لتحويل النسب المئوية إلى دوائر نسبية للنتائج المتحصل عليها.

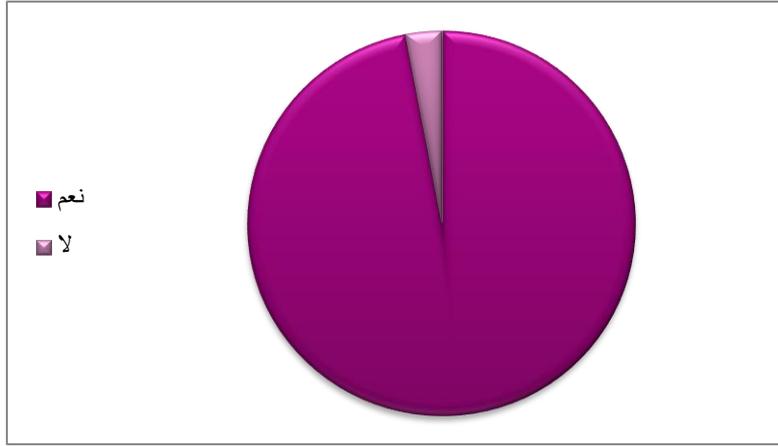
## 2- تحليل نتائج الاستبيان:

السؤال الأول: هل دقات قلبك سريعة؟

الغرض من العبارة : معرفة درجة نبضات القلب أثناء المباراة.

الجدول رقم (2) يمثل عدد نبضات القلب

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	8	27%
لا	22	73%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (01) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (02)

### تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم ( 02) أن نسبة % 73 من اللاعبين لا تزيد عدد دقائق قلبهن أثناء المباراة.

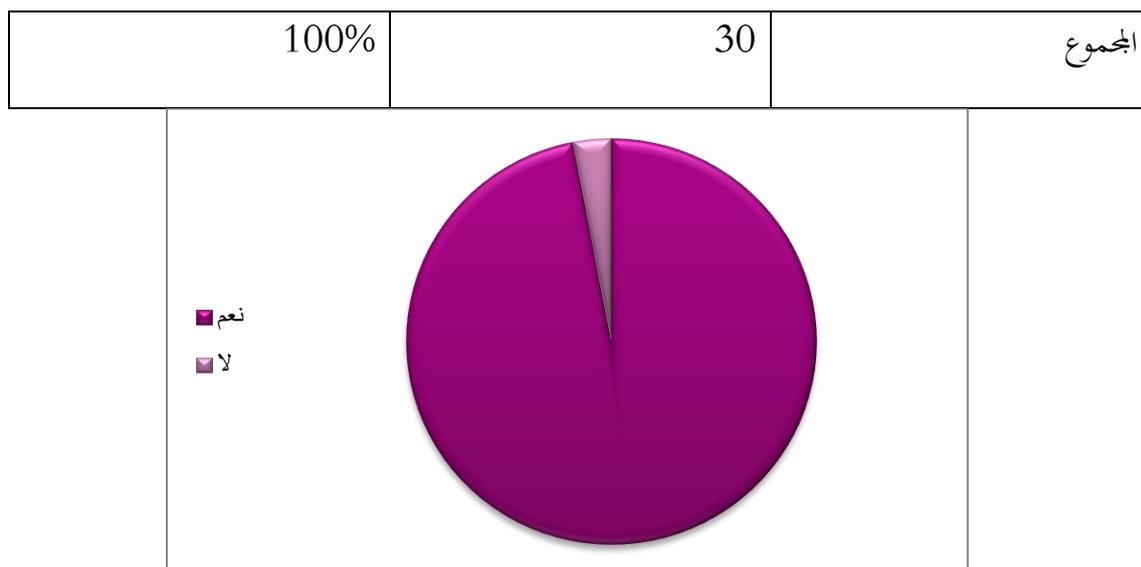
ومنه نستنتج أن اغلب اللاعبين لا يزداد خوفهن أثناء المباراة حيث توجد عوامل أخرى ، ومن بين هذه العوامل الخبرة الميدانية.

### السؤال الثاني: هل تعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يديك؟

الغرض من السؤال : معرفة اثر التعب على اللاعبين.

الجدول رقم ( 03 ) : يبين نسب العرق لدى اللاعبين

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	16	53%
لا	14	47%



الشكل رقم (02) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (03)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم ( 06 ) نلاحظ أن 53 % من اللاعبين يتعرقن أثناء المباراة بينما و 47 % من اللاعبين لا يتعرقن و نلاحظ أن النسبتين متقاربتين.

ومنه نستنتج أن هناك بعض اللاعبين يتأثرن ولاعبات لا يتأثرن وهذا يخضع لعوامل كالتعب والراحة.

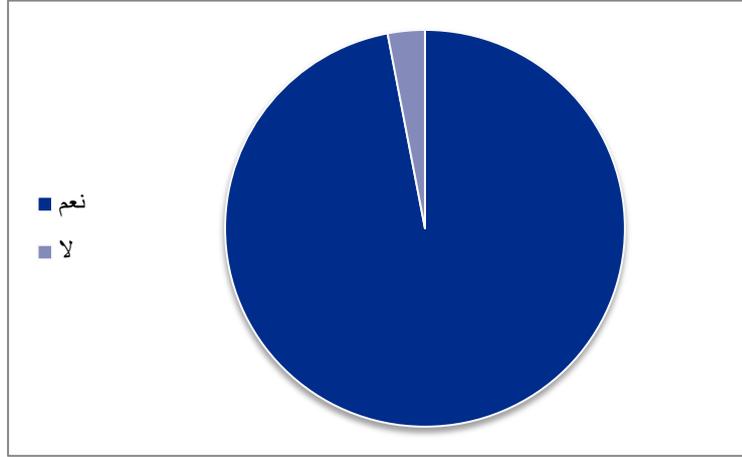
السؤال الثالث: هل تشعر بأن جسمك مشدود؟

الغرض من السؤال: معرفة الأثر الجسمي على اللاعبين.

الجدول رقم ( 04 ) يبين نسب الآثار الجسمية على اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	5	17%
لا	25	83%

المجموع	30	100%
---------	----	------



الشكل رقم (03) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (04)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 17 % من اللاعبين شددت اجسامهم يفضين أما

نسبة 83 % من اللاعبين لم تشد اجسامهم.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين جاهزات بدنيا.

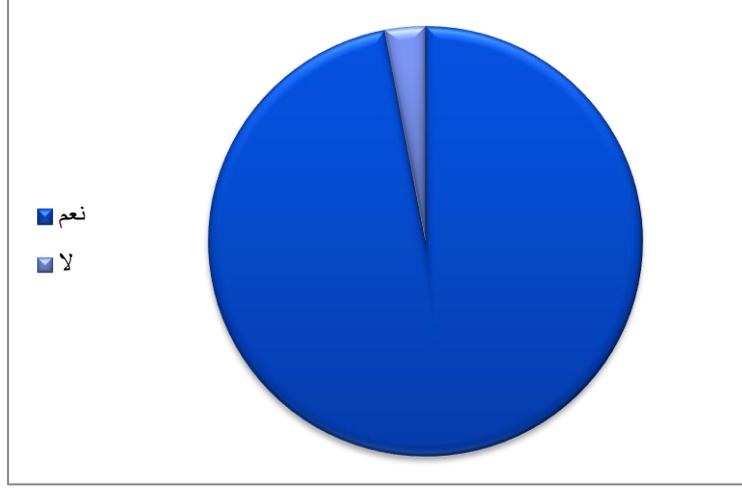
السؤال الرابع: هل تشعر بأنك سوف تظهر في أحسن الحالات في المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة حالة اللاعبه أثناء المباراة.

الجدول رقم (05) يبين نسب حالات اللاعبين أثناء المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	3	10%

لا	27	90%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (04) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (05)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن نسبة 90 % من اللاعبين لا يبدون تحوفا من المباراة. ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور في جاهزية اللاعبين أثناء المباراة.

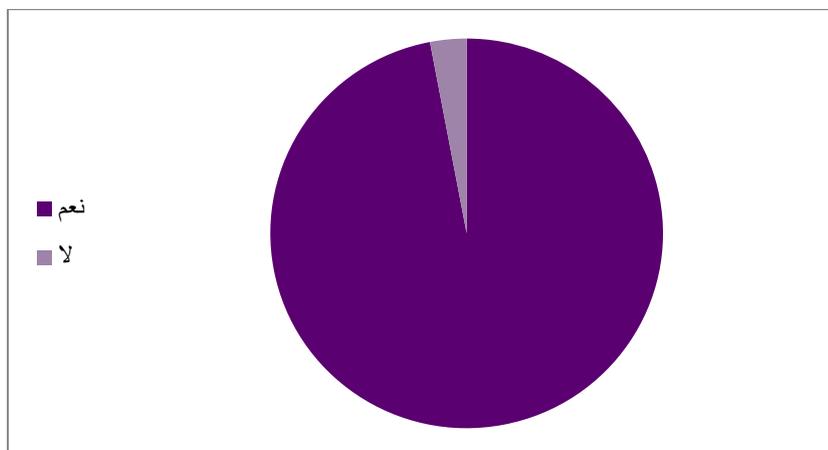
السؤال الخامس: هل تشعر ببعض الضيق في التنفس؟

الغرض من السؤال: معرفة أثر التحضير النفسي الجيد على اللاعبين.

الجدول رقم (06) يبين نسب شعور اللاعبين أثناء المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	26	87%
لا	4	13%

المجموع	30	100%
---------	----	------



الشكل رقم (05) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (06)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 87 % من اللاعبين لا يشعرون بضيق في التنفس بينما البقية يشعرون بالضيق.

ومنه نستنتج أن التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على اللاعبين بدنياً.

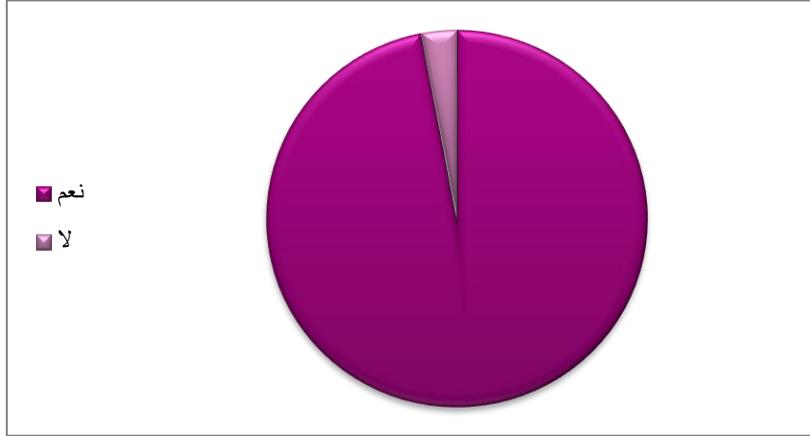
#### السؤال السادس: هل تشعر بصداع بسيط في رأسك؟

الغرض من السؤال: معرفة شدة تركيز اللاعبين على المباراة.

الجدول رقم (07) : يبين مدى تركيز اللاعبين على المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	4	13%

لا	26	87%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (06) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (07)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 87 % من اللاعبين لا يشعرون بصداق في رأسهن. ومنه نستنتج من نتائج الجدول السابق أن أغلبية اللاعبين تعودوا على ضغط أثناء المباريات وبالتالي لا يتأثرن كثيراً.

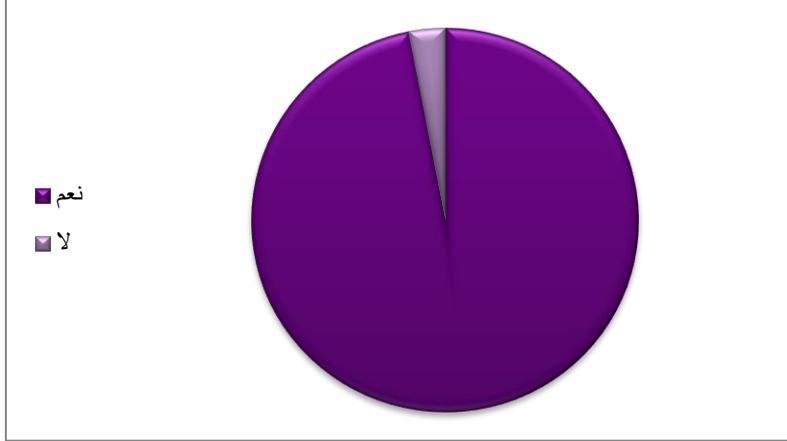
#### السؤال السابع: هل تشعر بالراحة الجسمية؟

الغرض من السؤال: معرفة الحالة الجسمية للاعبين.

الجدول رقم (08) يبين نسب الحالة الجسمية للاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	28	93%

لا	2	3%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (07) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (08)

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 93 % من إجابات أفراد العينة أكدوا شعورهم بالراحة الجسمية بينما نسبة قليلة نفت هذا.

ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور يظهر جليا على الجانب البدني.

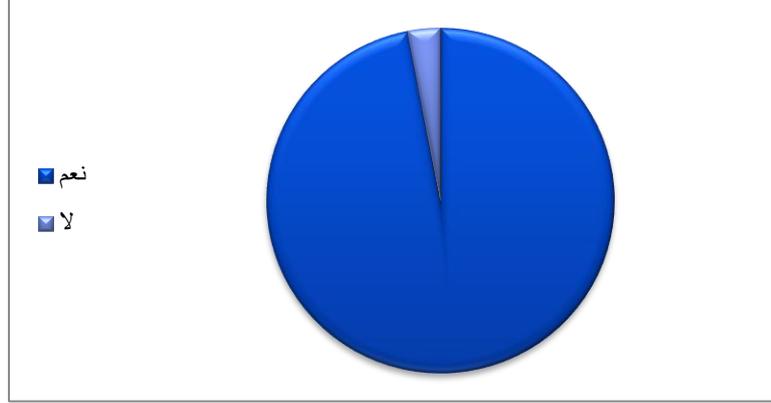
السؤال الثامن: هل تحس بما يشبه الألم في بعض أعضاء جسمك؟

الغرض من السؤال : معرفة اثار التدريب على الالعبات.

الجدول رقم (09) يبين مدى تأثير التدريب على الالعبات.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	13	43%

لا	17	57%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (08) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (09)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 90 % من اللاعبين أعصابهن مستريحة أثناء المباراة. ومنه نستنتج أن التحضير النفسي له دور اعداد اللاعبين نفسيا وبدنيا.

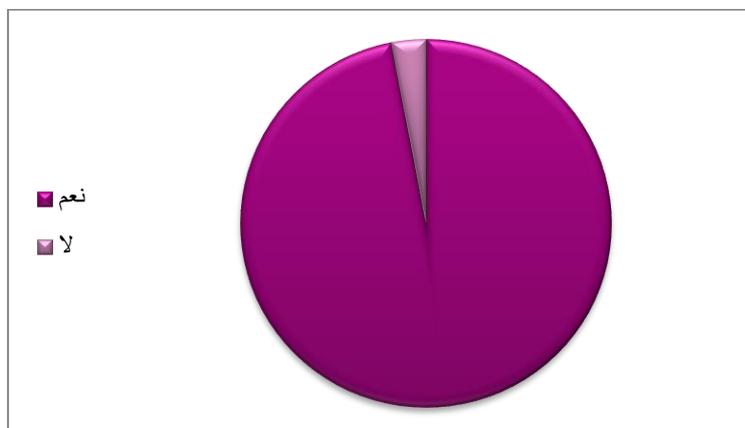
#### السؤال العاشر: هل تشعر بالضغط النفسي؟

الغرض من السؤال : معرفة درجة الضغط على اللاعبين.

الجدول رقم (10) يبين نسب الضغط النفسي على اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	3	10%
لا	27	90%

المجموع	30	100%
---------	----	------



الشكل رقم (09) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (10)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 90 % ليس لديهم ضغوط عصبية ونسبة قليلة من اللاعبين يشعرون بالضغط العصبي أثناء المباراة.

ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين لا تظهر لديهم ضغوط نفسية لوجود عوامل كالخبرة الميدانية.

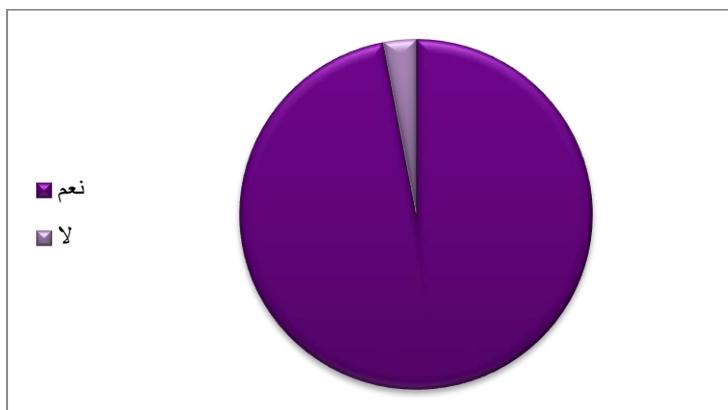
السؤال الحادي عشر: هل تحس بالتعب في بعض عضلاتك؟

الغرض من السؤال: مدى تأثير التدريب على أداء اللاعبين.

الجدول رقم (11) يبين تأثير التدريب بين اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	18	60%
لا	12	40%

المجموع	30	100%
---------	----	------



الشكل رقم (10) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (11)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 60 % من اللاعبين لا يشعرون بالتعب بينما نسبة 40% يشعرون ببعض التعب في جسمهن.

ومنه نستنتج أن للتدريب أهمية أثناء المنافسة وعامل التجربة يؤثر كثيرا في هذا الجانب.

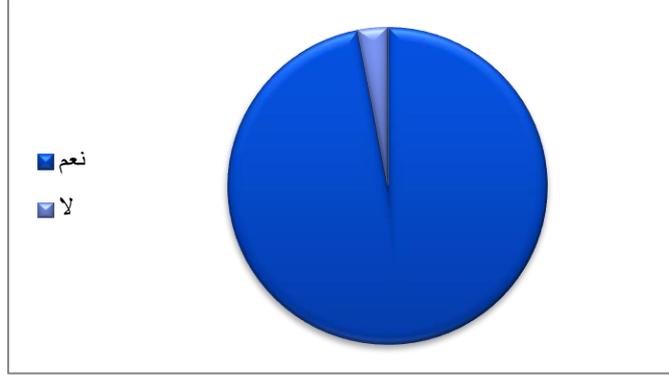
#### السؤال الثاني عشر: هل يتأبك بعض التشاؤم؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تفكير اللاعبين في المباراة.

الجدول رقم (12) يبين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	1	3%
لا	29	97%

المجموع	30	100%
---------	----	------



الشكل رقم (11) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (12)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

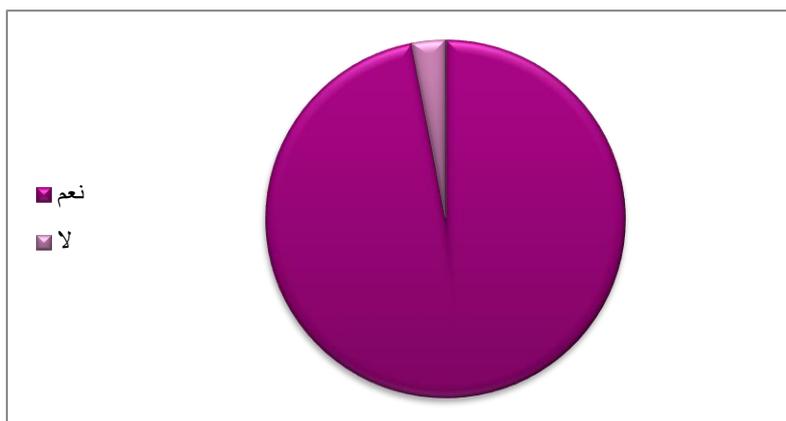
من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 93 % من اللاعبين ليس لديهم تشاؤم من المباراة. ومنه نستنتج أن التحضير النفسي له دور كبير في اعداد اللاعبين.

#### السؤال الثالث عشر: هل تشعر باطمئنان؟

الغرض من السؤال: معرفة حالة النفسية عند اللاعبين.

الجدول رقم (13) يبين نسب الحالات النفسية للاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	30	100%
لا	0	0%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (12) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (13)

### تحليل و مناقشة النتائج:

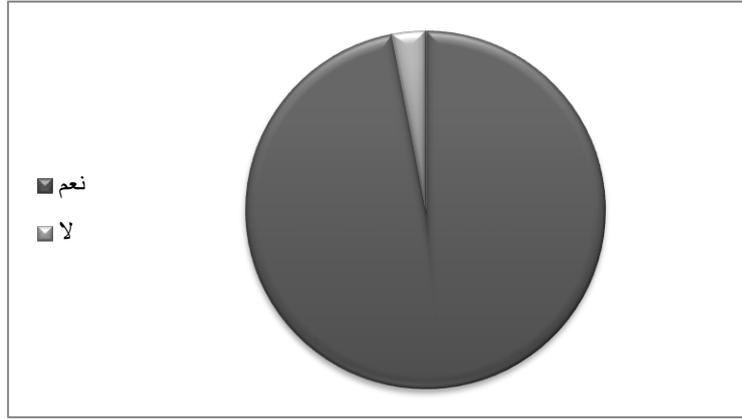
من خلال نتائج الجدول رقم (13) يتضح لنا ان جل اللاعبين يشعرون بالاطمئنان أثناء المباراة. ومنه نستنتج إن معظم اللاعبين لديهم استعداد نفسي أثناء المباراة.

السؤال الرابع عشر: هل تراودك أفكار بعدم الاشتراك في المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تفكير اللاعبين في المباراة.

الجدول رقم (14) يبين نسب تفكير اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	6	20%
لا	24	80%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (13) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (14)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) يتضح لنا إن نسبة كبيرة جدا من اللاعبين و المقدره ب 80 % ليس لديهم تفكير سلبي اتجاه المباراة.

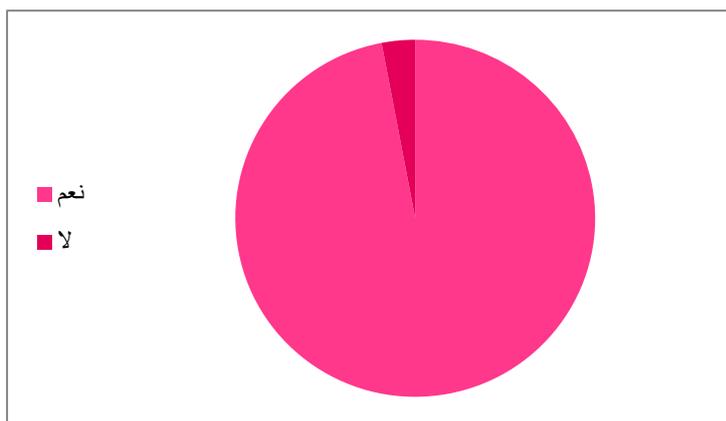
ومنه نستنتج إن أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب وهذا ما ينعكس ايجابيا على تفكيرهن.

#### السؤال الخامس عشر: هل تحس بالعصبية؟

الغرض من السؤال : معرفة درجة التوتر عند اللاعبين.

الجدول رقم(15) يبين نسب توتر اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
13%	4	نعم
87%	26	لا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (14) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (15)

### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ أن نسبة 87 % من اللاعبين أكدوا لنا أنهم لا يشعرون بالعصبية أثناء المباراة ، في حين أن نسبة 13 % من اللاعبين لديهم هذا الشعور فلا يرون لنصائح المدرب أثر في إقبالهم على التدريب.

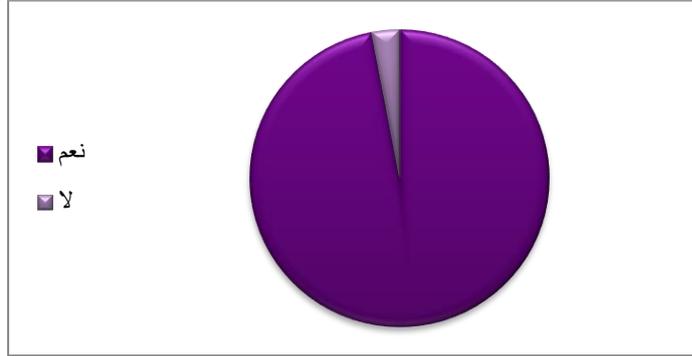
ومنه نستنتج أن نصائح المدرب لها دور كبير في تحسين نفسية اللاعبين.

### السؤال السادس عشر: هل تحس بالارتباك؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تركيز اللاعبين في الفوز.

الجدول رقم (16) يبين نسب تركيز اللاعبين على المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	08	27%
لا	22	73%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (15) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (16)

### تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن نسبة 73 % من اللاعبين لديهم تركيز علي الفوز في المباراة بينما نسبة 27 % فهن مرتبكات بسب أهمية المباراة.

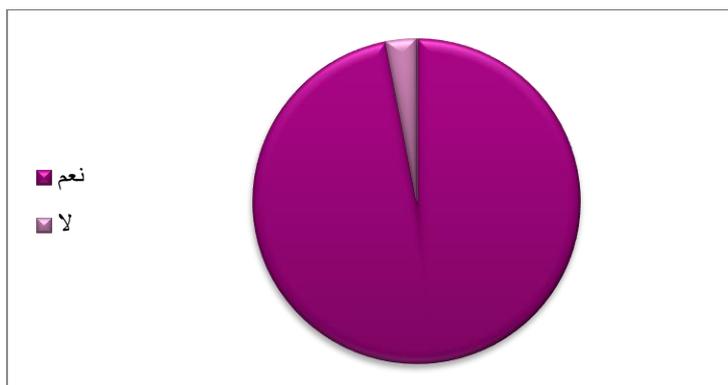
ومنه نستنتج أن للإعداد النفسي تأثير ايجابي علي المباراة لمجموعة من العوامل كالخبرة الميدانية والمشاركة في المباريات.

السؤال السابع عشر :بالي مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن مستوي أدائي.

الغرض من السؤال :معرفة مدي تخوفات اللاعبين من المباراة.

الجدول رقم (17) يبين نسب التخوفات بين اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	5	17%
لا	25	83%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (16) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (17)

## تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) نلاحظ أن نسبة 83 % من اللاعبين ليس لديهم تخوفات من عدم رضا مدريهم عليهم.

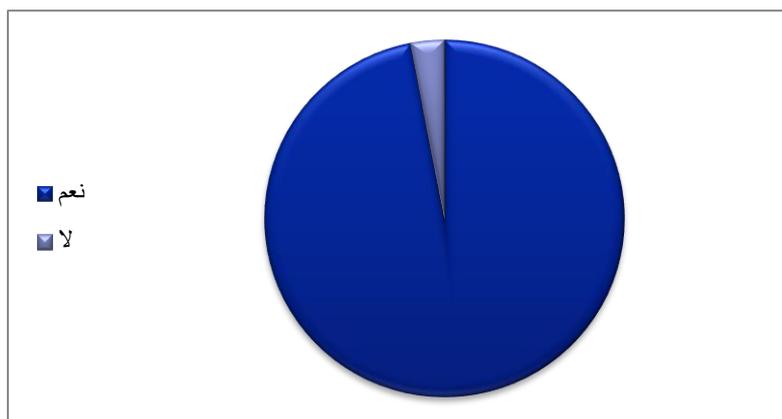
ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يؤكدن علي رضا مدريهم عن مستوي أدائهن.

السؤال الثامن عشر: هل تخشي من عدم إجادتك ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى حب اللاعبين للعب المباراة.

الجدول رقم (18) يبين ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	6	18%
لا	24	82%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (17) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (18)

### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (18) نلاحظ أن نسبة 82 % من اللاعبين متأكدات من المشاركة في المباراة.

أما نسبة 18 % ليسن متأكدات من المشاركة في المباراة.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين متأكدات في المشاركة في المباراة وهذا لأن المدرب يحفزهن ويدفعهن إلى بذل مجهود أكبر من أجل تحقيق نتائج إيجابية من خلال الحماس الذي يخلقه في التدريبات.

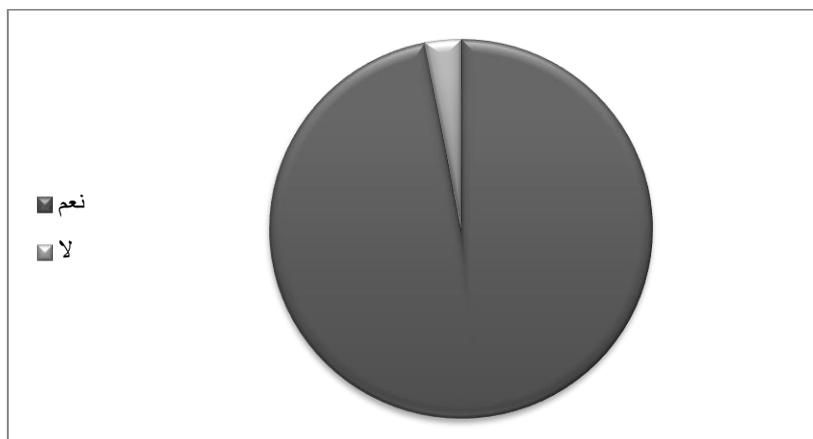
**السؤال التاسع عشر:** هل تدور في ذهنك أفكار سيئة عن الهزيمة في المباراة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة الأفكار التي تدور في أذهان اللاعبين أثناء المباراة.

الجدول رقم (19) يبين نسب تفكير اللاعبين أثناء المباراة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	15	50%
لا	15	50%

المجموع	30	100%
---------	----	------



الشكل رقم (18) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (19)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 50 % من اللاعبين يشعرون بالخوف والارتباك قبل المباراة أما نسبة 50 % فالمباراة لا تسبب لهم أي نوع من الخوف أو الارتباك.

ومنه نستنتج أن للتفكير في المباراة أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين فوق أرضية الميدان.

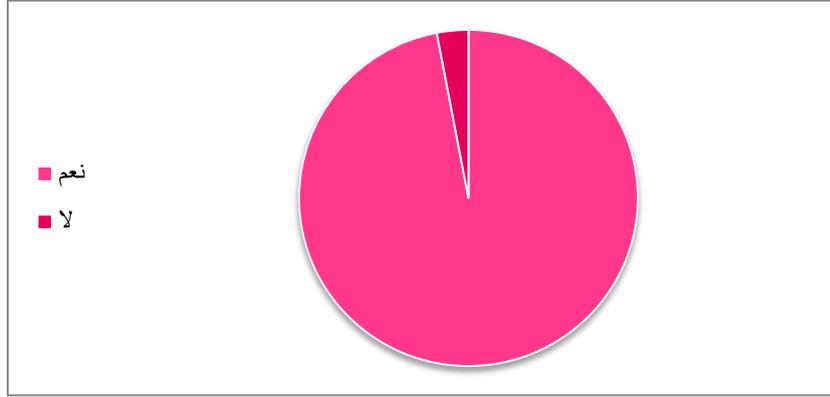
**السؤال العشرين:** هل أهمية المباراة تشتت تفكيرك؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى أهمية المباراة لدي اللاعبين.

**الجدول رقم (20)** يبين نسب تفكير اللاعبين في المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	3	10%
لا	27	90%

المجموع	30	100%
---------	----	------



الشكل رقم (19) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (20)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 90 % من اللاعبين أهمية المباراة لا تشتت تفكيرهن في أما نسبة 10 % أهمية المباراة لا تفقدن تركيزهن.

ومنه نستنتج أن غالبية اللاعبين مركزات علي المباراة وهذا يلعب دورا كبيرا في زيادة أداء اللاعبين فوق أرضية

الميدان عن طريق زيادة دافعية اللاعب لبذل مجهود أكبر وتحقيق أداء أفضل ويظهرون حماسا كبيرا.

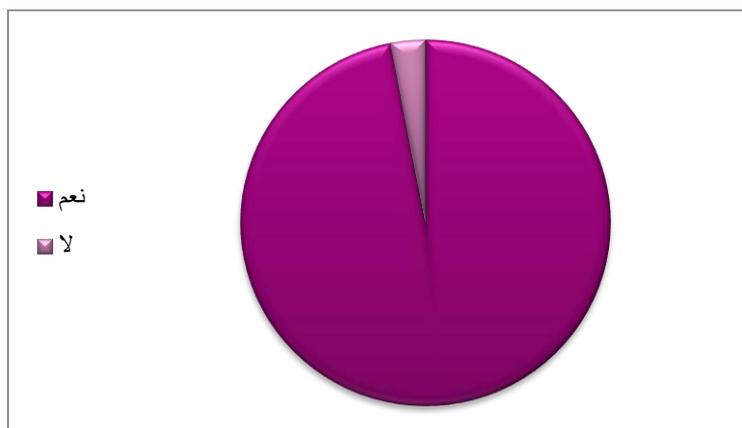
السؤال الواحد والعشرين :هل معنويات منخفضة ؟

الغرض من السؤال :معرفة معنويات اللاعبين أثناء المباراة.

الجدول رقم (21) يبين ما معنويات اللاعبين أثناء المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
---------	---------	----------------

0%	0	نعم
100%	30	لا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (20) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (21)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 100 % من اللاعبين أكدن على أن معنوياتهن مرتفعة دخولهم المنافسات الهامة.

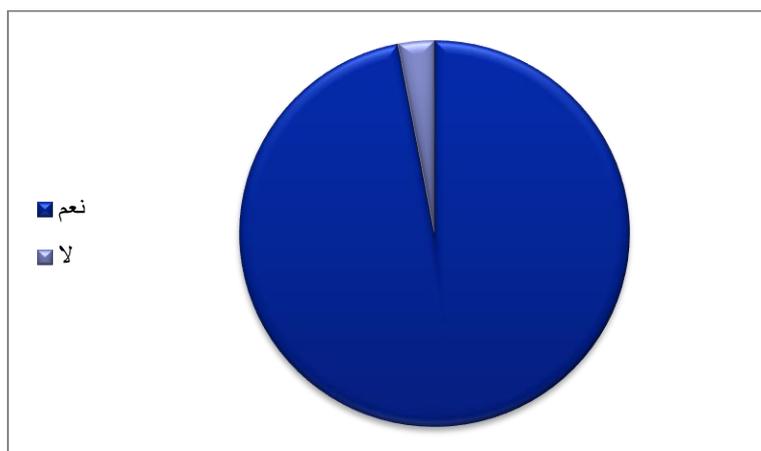
ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية اللاعبين ولكن يمكن للمنافسة أن يكون لها تأثير إيجابي، فالمنافسات الهامة يمكن أن تظهر فيها اللاعبه جميع خبراته وقدراته.

السؤال الثانية والعشرين : كلما فكرت في المباراة كلما زاد ارتباكك؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى ارتباك اللاعبين أثناء المباراة.

الجدول رقم (22) يبين ما إذا كان اللاعبين يرتبكن أخطاء أثناء المباراة..

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	30%
لا	20	70%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (21) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (22)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (22) نلاحظ أن نسبة 70 % من اللاعبين يرتبكون أثناء المنافسات الهامة، أما نسبة 30 % لا يرتبكون أثناء المنافسة.

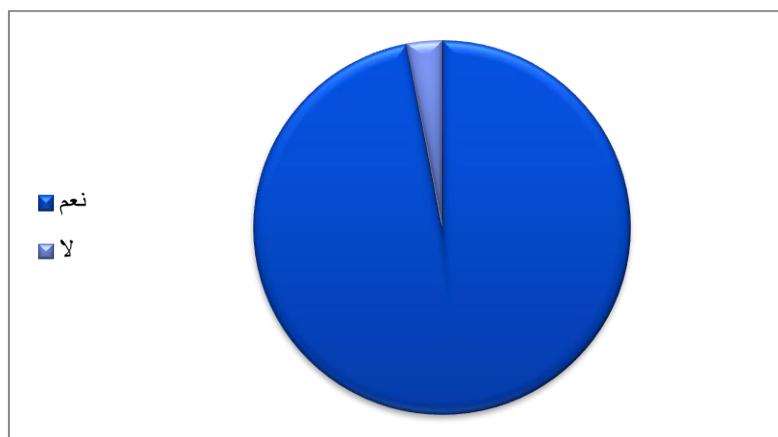
ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية وسلوك اللاعبين.

**السؤال الثالث والعشرين:** هل عندك ثقة بالفوز في المباراة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة نفسية اللاعب أثناء المباريات الهامة.

**الجدول رقم (23)** يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	29	97%
لا	01	03%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (22) : يبين تمثيل لنسب الجدول رقم (23)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (23) نلاحظ أن نسبة 97 % من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة أما نسبة 3% أكدوا على شعورهم بالخوف. ومنه نستنتج أن المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لأن المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات، فهناك انفعالات أثناء المنافسة وانفعالات تظهر قبل المنافسة.

# الفصل الثاني عرض و تنظيم النتائج

الاستنتاجات :

- نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.
- معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.
- لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.
- المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين.
- أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبى على حضور وتركيز اللاعبين أثناء المباراة.

مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى : إهمال التحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم ( 2 ) ، (3) الخاصة بتحليل نتائج البيانات الخاصة بأفراد العينة والنتائج المتوصل إليها في الجداول (05) ، (06) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى.

وهذا ما أكد عليه كامل راتب حيث أكد على أن " التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية"

الفرضية الثانية : لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

من خلال نتائج الجداول (11) ، (12) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة

نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثانية بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه فاروق السيد عثمان حيث تضمن قوله مايلي :

"يساهم القلق قبل المنافسات الرياضية في تنمية

وتطوير قدرات اللاعبين خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة".

بينما أكد أحمد أمين فوزي على مايلي :

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

خلاصة الفصل:

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل استمارة الاستبيان للعينة بينت لنا إن كرة القدم تعاني من نقص التحضير النفسي، الشيء الذي جعل اللاعبين يرتكبون خصوصا لما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة وهذا ما يعبر عنه علماء النفس بالقلق الذي يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

الاقتراحات:

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات آملة في تخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبات.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ضرورة التسيير الجيد قبل المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.

## قائمة المراجع :

باللغة العربية :

- 1- أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلال : "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم" ،دار الفكر العربي .
- 2- إخلاص محمد الزراد :القدرات العصائية ،دار الفكر العربي ، ط 1 ، 2001.
- 3- بلقاسم تلي و مزهود لوصيف و الجابري عيساني : "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"معهد التربية البدنية و الرياضية ،بدون طبعة ،دالي ابراهيم ،جوان ،1997.
- 4- بهج شعبان :التغلب على الخوف ،الموسوعة النفسية ،بدون طبعة ،بيروت ،1995.
- 5- بوعلو الأزرق :الإنسان و القلق ،سيناء للنشر ، ط 1 ،مصر ،1993.
- 6- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ،وزارة الشباب و الرياضة ،وزارة الداخلية ،قرار وزاري مؤرخ في 1996م.
- 7- حامد عبد السلام زهران ،الصحة النفسية و العلاج النفسي ،عالم الكتب ، ط 2 ،القاهرة ،1979.
- 8- حسن عبد الجواد : "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية و القانون الدولي" ،دار العلم للملايين ، ط 4 ،لبنان.
- 9- سامي الصفار : "كرة القدم" ،دار الكتب للطباعة و النشر ،بدون طبعة ،الجزء الأول ،جامعة الموصل ،العراق ،1982.
- 10- علي خليفة الهنشري و آخرون : "كرة القدم" ،بدون دار النشر ،بدون طبعة ،ليبيا ،1987.
- 11- فحري الدباغ :أصول الطب النفسي :دار الطليعة للطباعة ، ط 3 ،بيروت ،1983.
- 12- فيصل محمد الزراد :القدرات العصائية ،دار الفكر العربي ، ط 2 ،القاهرة ، 2000.

- 13- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : "مكونات الصفات الحركية" ، مطبعة الجامعة ،العراق ،1984.
- 14- كاستدبا ماك كاندرس و آخرون : مقياس القلق للأطفال ،مكتبة الأنجلو مصرية ، بدون طبعة ،القاهرة ،مصر ،1987.
- 15- كاظم ولي آغا :علم النفس الفيزيولوجي ،دار الآفاق الجديدة ،ط 11 ،بيروت.
- 16- كامل راتب :قلق المنافسة ضغوط التدريب -احتراف رياضي ،دار الفكر العربي ،ط 1 ،القاهرة ،1997.
- 17- محمد السيد عبد الرحمان :دراسات في الصحة النفسية ،دار قباء ،ط 1 ،القاهرة ،1985.
- 18- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ،دار المعارف ،ط 8 ،القاهرة ،1992.
- 19- محمد حسن علاوي : "علم التدريب الرياضي" ، المطبعة 13 ، بدون طبعة ،مصر ،1994.
- 20- محمد عبد الرحمان حمودة :الطفولة و المراهقة ،المشكلات النفسية و العلاج ،مركز الطب النفسي العصبي ، بدون طبعة ،1991.
- 21- محمد عبد الطاهر الطيب : مبادئ الصحة النفسية ،دار المعرفة ،ط 8 ،الإسكندرية ،1994.
- 22- حنفي محمود مختار : "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" ،دار الفكر العربي ، بدون طبعة ،1991.
- 23- مصطفى غالب :الإسلام و القلق و الخجل ،منشورات دار الهلال ،1980.
- 24- نزار المجيد الكامل طه الويس :علم النفس الرياضي ،ط 1 ،جامعة بغداد ، 1980.
- باللغة الأجنبية :

## استمارة استبيان

السن : .....

الخبرة الميدانية : .....

الفريق : .....

ضع علامة (\*) عند العبارة الصحيحة :

م	العبارات	نعم	لا
01	قات قلبي سريعة		
02	اعاني بعض العرق و خاصة في راحة يدي		
03	أشعر بأن جسمي مشدود		
04	أشعر بأنني سوف أظهر بأحسن حالاتي في المباراة		
05	أشعر بضيق في التنفس		
06	أشعر براحة جسمية		
07	أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي		
08	أعصابي مستريحة		
09	أشعر بالضغط العصبي		
10	أحس بالتعب في بعض عضلاتي		
11	ينتابني بعض التشاؤم		
12	أشعر بالإطمئنان		
13	يرادني أفكار بعدم المشاركة في المباراة		
14	أحس بالعصبية		
15	أحس بالإرتباك		
16	بالي مشغول خوفا بعدم رضا مدربي على مستواي		
17	أخشى من عدم إجادتي		

		تدور في ذهني أفكار سيئة عن الهزيمة في المباراة	18
		أهمية المباراة تشتت تفكيري	19
		أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة	20
		معنوياتي منخفضة	21
		كلما فكرت في المباراة كلما زاد ارتباكي	22
		عندي ثقة بالفوز بالمباراة	23

## خلاصة عامة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة قلت على أداء لاعبات كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ، و يعتبر القلق من بين أهم العوامل المؤثرة على أداء الرياضي أثناء المنافسات الرياضية .

ولتحقيق هذه الأهداف إتبعنا مجموعة من الأسئلة لمعرفة درجة القلق وعلاقته بأداء اللاعبات أثناء المنافسات الرياضية وتمثلت هذه الأهداف في معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجته

مساعدة اللاعبات على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول الظاهرة بعد تحليل ومناقشة النتائج علميا تبين لنا أن نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبات على المنافسة وكذلك لها تأثير على سلوك وأداء اللاعبات سواء إيجابيا أو سلبيا .

وأخيرا عند إطلاعنا على النتائج المتحصل عليها والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل إتضح لنا طرح مجموعة من الإقتراحات أملا في تحقيق المشكل الذي يواجه اللاعبات أثناء المنافسة ومن أهمها ك

-التركيز على التحضير النفسي للاعبات

-على المدرب توجيه وإرشاد أثناء الحصة التدريبية بحيث المباراة الرسمية

-إجراء تربيص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.

## Résumé général

Cette étude visait à savoir ce qui a dit sur la performance des joueurs de football lors de la compétition sportive, et l'anxiété est parmi les facteurs les plus importants qui affectent la performance de l'athlète lors de compétitions sportives.

Pour atteindre ces objectifs suite à une série de questions afin de déterminer le degré d'anxiété et de sa relation à la performance des joueurs au cours de la compétition sportive et représentaient ces objectifs à connaître les causes les plus importantes de ce problème et comment la traiter

Aider les joueurs à surmonter le phénomène de l'angoisse et en fournissant des informations adéquates sur le phénomène après la discussion et l'analyse des résultats nous montrent que l'entraîneur a un grand impact sur le comportement et les performances des joueurs, que ce soit positif ou négatif.

Et enfin lorsque nous donner des informations sur les résultats obtenus et que nous espérons avoir l'avantage d'un parent et si, dans l'avenir, nous avons découvert une série de propositions formulées dans l'espoir d'atteindre le problème auquel sont confrontés les joueurs durant la compétition et le plus important:

- préparation psychologique des joueurs
- l'entraîneur de l'orientation au cours de la santé de la formation de sorte qu'un officiel de match

Faillir dans des sessions de formation conduite pour le bénéfice des formateurs et des organisateurs de compétitions sportives, en particulier dans l'aspect psychologique de l'intérêt général.