



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة



قسم: التدريب الرياضي.

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة

الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

تأثير القلق على مستوى لاعبي كرة القدم (أشبال 15-18 سنة) للاعبين و المدربين

دراسة ميدانية لعينة من اللاعبين و المدربين لفرق على مستوى ولاية غليزان

من إعداد الطلبة:

- عبد الصادق محمد الأمين.
- عـدة فـريد.
- بوقـرط ميسـور.

تحت إشراف الأستاذ: د. ميم المختار.

السنة الجامعية: 2015/2014.

الإهداء

أهدي هذا العمل إلي من تعهداني بالتربية في الصغر ، وكانا لي نبراساً يضيء فكري بالنصح ، والتوجيه في الكبر أمي ، وأبي ، وإلي من شملوني بالعطف ، وأمدوني بالعون ، وحفزوني للتقدم ، إخوتي ، وأخواتي... حفظهم ورعاهم الله

إلي كل من علمني حرفاً، وأخذ بيدي في سبيل تحصيل العلم، والمعرفة، إليهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي، ونتاج بحثي المتواضع.

- عبد الصادق محمد الأمين.
- عـدـة فـرـيـد.
- بوقـرط ميسـور.

شكر و تقدير

إن الشكر لله شكراً عظيماً، والحمد لله حمداً كثيراً الذي أعاننا في إنجاز هذا البحث. كما نتقدم بالشكر لأستاذنا المشرف الدكتور ميم المختار، الذي أثار طريقنا ووجه مسارنا في إعداد هذا البحث. وأسأل الله أن يجازيه بكل خير.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الصرح العلمي الشامخ متمثلاً في دكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم، والقائمين عليها...

كما أتوجه بالشكر إلى كل من ساندني بدعواته الصادقة، أو تمنياته المخلصة ...

أشكرهم جميعاً وأتمنى من الله عز وجل أن يجعل ذلك في موازين حسناتهم.

- عبد الصادق محمد الأمين.
- عـدـة فـرـيـد.
- بوقـرط ميسـور.

محتوى البحث

إهداء أ

شكر و تقدير ب

التعريف بالبحث

المقدمة 2

1- مشكلة البحث 3

2- فرضيات الدراسة 4

3- أهداف الدراسة 4

4- أهمية الدراسة 4

5- أسباب إختيار الموضوع 4

6- تعريف المصطلحات 5

7- الدراسات السابقة 6

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الأول: القلق النفسي في المجال الرياضي

تمهيد 8

1- تعريف القلق 8

2- أنواع القلق 9

3- أعراض القلق 9

4- مكونات القلق 10

5- مفهوم المنافسة 10

6- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية 12

7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج 12

8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة 13

9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية 13

10-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين 14

11-الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة 14

12-الحالة النفسية للاعبين 18

13-الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية 18

الخلاصة 19

الفصل الثاني: الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة

21	تمهيد	21
21	1- مفهوم الأداء الرياضي	21
22	2- القلق و الأداء الرياضي التنافسي	22
23	3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي	23
24	4- إعتبرات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي	24
24	5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب	24
26	6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء	26
28	الخلاصة	28

الفصل الثالث: كرة القدم

30	مقدمة	30
30	1- تاريخ النشأة	30
33	2- تعريف كرة القدم	33
34	3- طبيعة اللعبة	34
35	4- حقل اللعب أو الملعب	35
36	5- المدة الزمنية لمباراة كرة القدم	36
40	6- الهيئات الحاكمة و المسيرة لمنافسات كرة القدم	40
40	7- المنافسات الدولية	40

الفصل الرابع: المراهقة

42	تمهيد	42
43	1- مفهوم المراهقة	43
43	2- تعريف المراهقة	43
44	3- أهمية دراسة خصائص المراهقة	44
44	4- مراحل المراهقة	44
45	5- مشاكل المراهقة	45
47	6- مطالب المراهقة	47
48	7- حاجيات المراهقة	48
49	8- مخاطر المراهقة	49
50	9- تعامل الأستاذ مع التلميذ المراهق	50
51	10- أنواع المراهقة	51
52	11- خصائص النمو في مرحلة المراهقة	52

53	العوامل المؤثرة في المراهقة	-12
54	علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية و الرياضية	-13
55	أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للتلميذ المراهق	-14
55	المراهق و حصة التربية البدنية و الرياضية	-15
56	الخلاصة	

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث و الدراسة الإستطلاعية

59	منهج البحث	-1
59	عينة البحث	-2
59	مجالات البحث	-3
59	الدراسة الإستطلاعية	-4
60	أدوات البحث و الطرق الإحصائية	-5

الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج

64	عرض و تحليل نتائج إستبيان اللاعبين - المحور الأول: تأثير الجمهور على مستوى اللاعبين	
66	عرض و تحليل نتائج إستبيان اللاعبين - المحور الثاني: الجانب النفسي وعلاقته بمستوى أداء اللاعبين	
69	عرض و تحليل نتائج إستبيان اللاعبين - المحور الثالث: تأثير المنافسات على مردودية لاعبي كرة القدم	
72	عرض و تحليل نتائج إستبيان المدربين - المحور الأول: علاقة المدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم	
75	عرض و تحليل نتائج إستبيان المدربين - المحور الثاني: اهتمام المدرب بالحالة النفسية للاعب ضمن تحسين مستوى الأداء	
78	عرض و تحليل نتائج إستبيان المدربين - المحور الثالث: تأثير المنافسات على مستوى لاعبي كرة القدم	
81	الإستنتاج العام	
81	مناقشة الفرضيات	
83	الإستنتاجات	
83	التوصيات و الإقتراحات	
85	الخاتمة العامة	
88	المصادر و المراجع	

قائمة الجداول

- جدول رقم 1 يوضح نتائج السؤال تجاوب اللاعب مع تشجيع الجمهور 64
- جدول رقم 2 يوضح نتائج السؤال حول تأثير اللاعبين بالجمهور الخصم 65
- جدول رقم 3 يوضح نتائج السؤال حول الشعور بالخوف و القلق أمام الجمهور الخصم 66
- جدول رقم 4 يوضح نتائج السؤال حول دور المدرب في تحفيز اللاعبين 67
- جدول رقم 5 يوضح نتائج السؤال حول وجود الطيب النفسي لدى اللاعبين 68
- جدول رقم 6 يوضح نتائج السؤال حول دور المدرب في تحفيز اللاعبين 69
- جدول رقم 7 يوضح نتائج السؤال حول الأخطاء في المنافسات الهامة 70
- جدول رقم 8 يوضح نتائج السؤال حول مردودية اللاعب في المباريات الرسمية و الودية 71
- جدول رقم 9 يوضح نتائج السؤال حول البرنامج التدريبي للمدرب 72
- جدول رقم 10 يوضح نتائج السؤال حول النتائج السلبية و علاقتها بالتحضير النفسي 73
- جدول رقم 11 يوضح نتائج السؤال حول ردة فعل المدرب بعد الخسارة 74
- جدول رقم 12 يوضح نتائج السؤال حول التحضير النفسي و أداء اللاعبين 75
- جدول رقم 13 يوضح نتائج السؤال حول تأثير اللاعبين بالجمهور 76
- جدول رقم 14 يوضح نتائج السؤال حول تأثير اللاعبين بالجمهور الخصم 77
- جدول رقم 15 يوضح نتائج السؤال حول أداء اللاعبين حسب أهمية المباراة. 78
- جدول رقم 16 يوضح نتائج السؤال حول تأثير اللاعبين بالمباريات المصرية 79
- جدول رقم 17 يوضح نتائج السؤال حول ارتكاب الأخطاء من طرف اللاعبين 80

قائمة الأشكال

- الشكل رقم 01: أنماط المراهقة 17
- الشكل رقم 02: رسم بياني للنسب في الجدول حول تجاوب اللاعب مع تشجيع الجمهور 64
- الشكل رقم 03: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول تأثير اللاعبين بالجمهور الخصم 65
- الشكل رقم 04: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول الشعور بالخوف و القلق أمام الجمهور الخصم 66
- الشكل رقم 05: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول دور المدرب في تحفيز اللاعبين 67
- الشكل رقم 06: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول وجود الطبيب النفسي لدى اللاعبين 68
- الشكل رقم 07: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول دور المدرب في تحفيز اللاعبين 69
- الشكل رقم 08: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول دور المدرب في تحفيز اللاعبين 70
- الشكل رقم 09: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول مردودية اللاعب في المباريات الرسمية و الودية 71
- الشكل رقم 10: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول أهمية وجود المشرف التربوي في العملية التربوية 72
- الشكل رقم 11: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول النتائج السلبية و علاقتها بالتحضير النفسي 73
- الشكل رقم 12: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول ردة فعل المدرب بعد الخسارة 74
- الشكل رقم 13: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول التحضير النفسي و أداء اللاعبين 75
- الشكل رقم 14: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول تأثير اللاعبين بالجمهور 76
- الشكل رقم 15: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول تأثير اللاعبين بالجمهور الخصم 77
- الشكل رقم 16: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول أداء اللاعبين حسب أهمية المباراة 78
- الشكل رقم 17: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول تأثير اللاعبين بالمباريات المصرية 79
- الشكل رقم 18: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول ارتكاب الأخطاء من طرف اللاعبين 80

الباب الأول: الدراسة النظرية

التعريف بالبحث

المقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة، تعتمد في المقام الأول على العديد من الأسس العلمية التي تخدم جوانب الإعداد المختلفة (البدني، المهاري، الخططي، النفسي)، بل يتحقق من خلالها مبدأ التكامل ف تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية.

إزداد إهتمام المختصين في الآونة الأخيرة في مجال الرياضة و التربية الرياضية بالبحث و الدراسة في مختلف الإتجاهات التي تتناول موضوع الرياضة، و ذلك بهدف الإرتقاء بمستوى الإنجاز، إذ تلعب القدرات الحركية بعناصرها من (قوة، سرعة، تحمل، مرونة، رشاقة) دورا فعالا في تحقيق المستويات الرياضية العالية لما لها من تأثير فعال في تحسين حالة الفرد البدنية و الحركية لإنجاز متطلبات العملية التدريبية و المنافسة.

كما تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما و ضروريا لكل نشاط رياضي و تقام منافسات قصد تحديد الفائزين و ترتيبهم، و لكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم لنشاط رياضي ما، و من أهم هذه الضغوط (القلق، الخوف، الإرتباك)، لذا ووجب علينا الإهتمام بالبرامج التوجيهية و الإرشادية، و على الأخص اللاعبين و المدربين و هذا لتعرضهم للكثير من الضغوط النفسية الشديدة و مواقف الإستشارة العالية في الحالات الشديدة المؤدية في الكثير من الأحيان إلى انسحابهم من المنافسة، و بهدف حمايتهم نفسيا في حالة عدم التوفيق في توجيههم و إرشادهم لكيفية واجهتهم مثل هذه الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل إيجابي، كان موضوع بحثنا في هذه المذكرة.

1- مشكلة البحث:

تتميز الرياضة عامة و كرة القدم خاصة بعدة مميزات أهمها إعداد اللاعبين و تكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم معارات و تقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالي، غير أن اللاعب قبل بدء المنافسة يعيش جوا من حالات التوتر و الضغط النفسي و القلق.

و في المجال الرياضي يعد القلق من الإنفعالات الهامة التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، و تعتبر كرة القدم من أهم النشاطات التي وجدت إهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الإنتشار بين الكبار و الصغار من مختلف الثقافات و مختلف البلدان، و بعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الإتصال قرية صغيرة يمكن لأي شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، و نظرا لشعبية كرة القدم من جهة ، و من جهة أخرى بإعتبار المنافسة وسيلة لتقييم المستوى و فعالية التدريب الأمر الذي أدى إلى توليد تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين و هذا ما جعل مباريات كرة القدم و منافساتها تتسم بالإثارة و الإنفعالات التي تؤدي بالضرورة إلى قلق اللاعبين.

إنطلاقا من صعوبة هذا المشكل و تعدد أسبابه ، و مما سبق ذكره ، يمكننا طرح التساؤلات التالية :

• التساؤل العام:

ما هو تأثير القلق على مستوى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟

• التساؤلات الفرعية:

1. هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى خفض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

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

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

2- **فرضيات الدراسة:** من خلال التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية السابقة قمنا بوضع حلول مؤقتة للإشكالية المطروحة.

- الفرضية العامة: للقلق أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- الفرضيات الفرعية:

1. إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
2. للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
3. لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

3- **أهداف الدراسة:** إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدن نقاط نذكر أهمها:

- معرفة أهمية الأسباب المؤدية إلى هذا المشكل وكيفية معالجتها.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من معلومات حوا هذه الظاهرة.
- توعية و توجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

4- **أهمية الدراسة:**

يمكن حصر أهمية الدراسة في التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في أداء اللاعبين و المستوى العام للمنافسات الرياضية و في مقدمتها القلق، لذا يعتبر الإهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية العب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة نظرا لبعض الإنفعالات التي يصادفها في نشاطه، و لهذا السبب حصرنا الإنفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

5- **أسباب إختيار الموضوع:**

و من بين الأسباب التي دفعتنا إلى إختيار الموضوع هي:

- إنتشار العديد من حالات القلق لدى اللاعبين قبل و بعد المباراة، الأمر الذي يمكن أن يكون له الأثر على مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان بها من اجل العمل على إستغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية.
- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.
- نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات القلق.

6- تعريف المصطلحات:

1. القلق:

تقول العرب: أقلق الشيء أي حرّكه، وأقلق القوم السيوف حرّكها في غمدها القلق إذن هو الحركة أو الاضطراب وهو عكس الطمأنينة. (السباعي 1986)

فيعرّف ماسرمان Masserman القلق: " بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد وراء التكيف". (الكحيمي وآخرون، 2007)

والقلق هو: " حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والتوقع ، سواء كان ذلك حيال أمور محددة أو غامضة ، قد يكون هذا الانفعال عارضاً وهو ما يعرفه كل الناس كما يعرفون لحظات الحزن والألم والأسى ، ثم ينقضي هذا الإحساس بانقضاء أسبابه وقد يكون مزمناً". (السباعي و عبد الرحيم 1991)

2. المراهقة:

تعني الاقتراب ودنو من الحلم والمراهق هو الطفل الذي ينمو من الحلم الكمال والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي العقلي والانفعالي. (توفيق الحداد، بلا تاريخ، 104)

لغة: إن كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا الفرد الذي ينمو من الحلم وإكمال النضج. (فؤاد الباهي السيد، بلا تاريخ، 272)

اصطلاحاً: إن كلمة المراهقة مشتقة من كلمة (مراهق) اسم فاعل ويقصد بها النمو من مرحلة الطفولة على مرحلة النضج هذا ويفصل علماء النفس التكويني استعمال هذا الاصطلاح اللغوي لأن مغزاه ينسجم كثيراً والخصائص الجسمية السلوكية لهذه الفترة من حياة الإنسان. (هدى محمد قناوي، 1992، 03)

7- الدراسات السابقة:

لاشك أن كل باحث يعتمد في دراسته على دراسات سابقة تشبه موضوع بحثه، وهذا من أجل تناسق البحوث في ما بينها في معالجة موضوع ما دون تكرار البحث، وبهذا يكون كل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى، أما في ما يخص بحثنا فقد وجدنا العديد من الدراسات المشابهة له، ومن بين هذه المواضيع نذكر ما يلي:

● الدراسة الأولى (مذكرة ماستر - معهد التربية البدنية و الرياضية - مستغانم، 2014):

دراسة قام بها الحاج محمد دواجي و آخرون بعنوان مقارنة القلق النفسي بين المسنين الممارسين للنشاط البدني و الرياضي و غير الممارسين للنشاط البدني و الرياضي، حيث توصل الطلبة في نهاية بحثهم إلى نتيجة مفادها أن للرياضة دور فعال في مواجهة سمة القلق النفسي لدى المسنين، استعمل الطلبة المنهج الوصفي التحليلي في بحثهم و ذلك بتوزيع إستمارة (إختبار رونج للقلق) على مجتمع بحث متكون من 30 فرد ، مقسمة إلى مجموعتين بالتساوي.

● الدراسة الثانية: (مذكرة ليسانس - علوم و تقنيات التربية البدنية و الرياضية - قاصدي مرباح،

2012/2011)

دراسة قام بها الطالبان رومان لخضر و بن علي مصطفى تحت عنوان تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية، توصل الطلبة في هذه الدراسة إلى أن للمدرب دور هام في تعديل سلوك اللاعبين و المحافظة على إعدادهم الخططي، كما أشارت الدراسة إلى أن المنافسات و أهميتها تؤثر سلبا على مردود اللاعبين و تزيد من حدة توترهم، الأمر الذي يسبب لهم كثرة الوقع في الخطأ.

أجريت الدراسة على عينة مكونة من 30 لاعب صنف أكابر ينشطون ضمن صفوف فرق تابعة لولاية ورقلة و هم : بني ثور ، و شباب المخادمة و مستقبل بلدية سيدي مسعود .

● الدراسة الثالثة: (مذكرة ماستر ، معهد التربية البدنية و الرياضية - سيدي عبد الله، الجزائر،

2009):

بحث قام به كل من الطالبين راجحي عبد العزيز و بالباقي صالح، بعنوان دور حصة التربية البدنية و الرياضة في تخفيف القلق النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، أجريت الدراسة على مجتمع بحث متكون من 160 تلميذ يدرسون في السنة الثالثة ثانوي ، و مختارين من 4 ثانويات على مستوى ولاية البليدة، أين قام الطالبان بتوزيع إستمارة إستبيان مكونة من 20 سؤالاً في إطار موضوع البحث.

كخلاصة لهذا البحث توصل الطلبة إلى أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور فعال و ايجابي في التخفيف من سمة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

الفصل الأول: القلق النفسي في المجال الرياضي

تمهيد:

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

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، 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 كاندرس وآخرون، 1987، 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، 1994، 282).

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 العصابي، ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

2-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي". (محمد حسن علاوي، 1992، 278)

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".
ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق الهستيريا.

2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ. (محمد حسن علاوي، 1992، 43)

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، 1994، 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.

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 وضحاها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.

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، 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 أجل 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 وللرياضي 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، حيث 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، 1992، 288)

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، 2003، 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 ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.
- الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.
- التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية. (محمد عادل، 1965، 65)

9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

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

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

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى 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، 2000، 157)

ويعرف القلق كذلك على انه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق. (أسامة كامل راتب، 2000، 117)

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

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

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي أن العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج إلى جهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب ويشكل مطلقا على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية و المهارية والخطئية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.
 - ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.
 - ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.
 - تدريب اللاعبين تجاه المنافسة.تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.
 - تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقاً للظروف وطبيعة المنافسة.
 - يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.
 - 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.
 - الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال ، والمشاكل الخاصة باللاعبين. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، 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، 2003، 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 وتبخر 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، 333)

11-4- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات: (محمد حسن علاوي، 2003، 333-334)

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 الهجوم 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 فقدته أثناء فترة الإصابة.

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

5- مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، 131)

12- الحالة النفسية للاعبين: (محمد حسن علاوي، 2003، 82-94)

12-1- 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.

12-2- 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 أثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون وهي

تختلف من لاعبي فريق لأخر. كما يتأثر اللاعبين بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب و هذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، وبمأله الإحساس بالرضا وينتظر المباريات القادمة.

أما في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالهم 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 المشيرات 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 ليلا المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.
- كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعا، لاستناده على الأدلة العلمية، وفعاليتته في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان.

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: الأداء الرياضي

وعلاقته بالقلق في المنافسة

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 المفترطة، وبالتالي تقل فرص الأداء الناجح في المنافسة، كما يقول "ستيف بود بورسكي" بطل العالم السابق في التزلج: "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: "إبصال 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، 214-215)

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 تتناهم 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، بلا تاريخ، 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 لسليبيات 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 تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

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

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

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

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

العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (محمد حسن علاوي، 1987، 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 ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل إيجابي 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 حديثا موجزا 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 شيئا طبيعيا ومتوقعا 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 يوما 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 أداء حسنا. (أسامة كامل راتب، 2000، 405-407)

الخلاصة:

عندما يقترن القلق بالاستثارة، 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 مناسبا لنوع التهديد الذي يواجهه أو يتوقعه الرياضي، كان ذلك مناسبا لإصدار السلوك المطلوب دون غيره، ويستطيع به الرياضي مواجهة الموقف المهدد له والتغلب على هذا التهديد، وهنا يكون القلق عنصرا ايجابيا.

الفصل الثالث: كرة القدم

مقدمة:

لعبة كرة القدم هي رياضة جماعية، يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف كل على الفريق الآخر، ويضم فريق كرة القدم أحد عشر لاعباً بالإضافة إلى سبعة لاعبين للاحتياط، ويمكن تبديل ثلاث لاعبين كأقصى حد أثناء المباراة، وتعتبر الرياضة الأكثر شعبية في العالم. وتلعب رياضة كرة القدم على مستطيل عشبي أخضر أو ملعب رملي، مع وجود مرميين في مركزي أطراف الملعب، والغرض من اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الخصم، يلعب اللاعبون عادةً بالكرة باستخدام أرجلهم للركل والرأس والصدر أحياناً، ومن غير المسموح استخدام الأيدي، ولكن هذا متاح فقط لحراس المرمى، ويمكن أن يستخدموا أيديهم لصد الكرة ولكن بشروط. الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف حتى نهاية المباراة يكون هو الفريق الفائز، وإذا تعادل الفريقان يلجأ إلى فترة لعب إضافية تعرف باسم "شوطي الوقت الإضافي" أو ضربات الجزاء، ويعتمد هذا على قواعد المنافسة وطبيعتها، وأهم مسابقة دولية لكرة القدم هي "كأس العالم" الذي يعقد كل أربع سنوات. سجلت اللعبة باسم إنجلترا بعد أنشاء أول اتحاد كرة قدم الذي وضع قواعد وقوانين اللعبة الأساسية التي تستخدم حتى اليوم، الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا (بالإنجليزية FIFA): ويعود الاسم إلى اختصار (International Federation of Association Football) بالإنجليزية.

1- تاريخ النشأة:

يورد موقع الاتحاد الدولي لكرة القدم أن التاريخ الحديث لكرة القدم بدأ في إنجلترا العام 1863 مع تأسيس الاتحاد الإنكليزي للعبة التي انبثقت من الركي، وقد نص هذا الاتحاد سريعاً بعد نشأته قوانين موحدة للعبة بعدما كانت اتحادات فرعية و مناطقية أخرى أرست بدورها قوانين خاصة. لكن طبعاً ولادة اللعبة إنكليزية لم تأت من فراغ، فشعوب كثيرة قبل سكان بلاد الضباب عرفت أشكال مختلفة من كرة القدم وتتخطى هذه الألعاب الاثني عشرة لعبة، منها على سبيل المثال لا الحصر كوجو التي عرفها الصينيون و كيماري التي مارسها اليابانيون. وكما سبق فإن أساس القوانين الحالية أو جوهرها يعود للقرن التاسع عشر حتى قبل نشأة الاتحاد الإنكليزي، ففي العام 1848 تم إقرار قوانين جديدة عرفت باسم قوانين كامبريدج، وجاءت ثمرة اجتماعات مطولة بين ممثلي عدة مدارس.

وبعد ذلك تتالت القوانين المختلفة منها القانون الخاص بنادي شيفيلد العام 1957 والقانون الذي ابتكره جون ترينغ العام 1862 قبل أن تتوحد القوانين مع ولادة الاتحاد العام 1863 لكن الالتزام بالقوانين الجديدة الموحدة لم يكن شاملاً لفترة طويلة.

أخذت القوانين تتطور شيئاً فشيئاً فتعدل قانون التسلسل مثلاً العام 1866 وبات يجب أن يكون ثلاثة لاعبين مدافعين لاحتساب اللعبة قانونية، وفي العام 1882 تأسست جمعية الاتحاد الدولي لكرة القدم، بين اتحادات مانشستر واسكتلندا وايرلندا وويلز. وفي العام 1891 تم إيجاد ركلة الجزاء

أما الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" فتأسس في 21 أيار/مايو 1904، بحضور دول فرنسا وبلجيكا والدانمارك وهولندا وإسبانيا والسويد وسويسرا. وفي العام 1913 بات "فيفا" عضواً في جمعية الاتحاد الدولي لكرة القدم، وهذه الجمعية تحدد قانون اللعبة وتعديلاته.

تضم هذه الجمعية حالياً بالإضافة للفيفا الذي يملك أربعة أصوات فيها، الاتحاد الانكليزي لكرة القدم، الاتحاد الاسكتلندي لكرة القدم، الاتحاد الويلزي لكرة القدم والاتحاد الايرلندي لكرة القدم، وكل اتحاد من الاتحادات البريطانية يملك صوتاً واحداً. وعند التصويت على أي قانون جديد يجب أن ينال المشروع ستة أصوات كي يصبح نافذاً أي "فيفا" وصوتين آخرين.

سجلت كرة القدم أول ظهور اولمبي لها في دورة باريس 1900 لكن كرياضة استعراضية وظلت كذلك في دورة سان لويس 1904، ثم تحولت لمسابقة رسمية يمنح الفائزون بها ميداليات بدءاً من أولمبياد 1908 وهي منذ ذلك الحين لم تغب إلا في دورة 1932 في الولايات المتحدة.

ويعود سبب حذف اللعبة من دورة 1932 في لوس أنجلوس للاتحاد الدولي لكرة القدم الذي كان أطلق كأس العالم العام 1930 في الأوروغواي ولم يرد تنظيم بطولة أخرى تحظف الأضواء من المسابقة الجديدة فحذفت اللعبة لكن السبب الرسمي الذي أعلن وقتها أن لا شعبية للعبة في الولايات المتحدة. لكن ذلك لم يدم وعادت اللعبة العام 1936.

اقتصرت الدورات الأولى على الرجال فقط وشهدت الاستعراضية منها مشاركة ثلاثة فرق في كل ألعاب، لكن أول حضور رسمي العام 1908 شهد منافسة بين ستة منتخبات. أما السيدات فتاريخهن الأولمبي حديث العهد إذ يعود لدورة أتلانتا 1996.

وقبل دورة 1984 في لوس أنجلوس أرادت اللجنة الاولمبية تطوير كرة القدم الأولمبية بإعادة المحترفين الذين كانوا ممنوعين للحفاظ على قيمة كأس العالم، لكن "فيفا" لم يرحب بالأمر فؤلد حل قضى بالسماح لمنتخبات

قارات آسيا وأفريقيا وأوقيانيا بالمشاركة بالفرق الأولى، في حين تشارك أوروبا ودول اتحاد الـ"كومبول" بفرق ناشئة وهكذا كان.

استساغ الجميع فكرة مشاركة الناشئين وعليه تقرر بدءاً من دورة برشلونة 1992 أن تكون الدورة للمنتخبات تحت سن الـ23 عاما وهذا ما زال إلى اليوم مع السماح لثلاثة لاعبين فوق هذا السن بالمشاركة، ويشمل هذا القانون الرجال فقط إذ لا قيود على مسابقة السيدات.

تصدر المجر لدى الرجال الدول الأكثر إحرازاً للذهب مع ثلاث ذهبيات وفضية وبرونزية شأن بريطانيا لكن دون فضة وبرونز ثم الاتحاد السوفياتي ذهبيتين وثلاث برونزيات والأوروغواي ذهبيتين، أما بقية المنتخبات الفائزة فلم تحرز المسابقة أكثر من مرة. وتجدر الإشارة أن البرازيل فشلت حتى الآن في الفوز بذهبية أولمبية علماً أنها خاضت نهائبي 84 و88 وخسرت أمام فرنسا والاتحاد السوفياتي على التوالي.

لا يعرف تاريخ كرة القدم تحديداً، ولا كيف بدأت أو من بدأها، ولكن كانت للصينيين لعبة تسمى كوجو يلعبها أفراد الجيش كتمرينات لهم. كما كان لليابانيين رياضة تسمى كيماري وللرومان رياضة تسمى هارباستوم . جميع هذه الرياضات تعد شبيهة بكرة القدم لدرجة ما .

كرة القدم الحديثة تطورت ونشأت في بريطانيا. كانت الرغبة لدى البريطانيين بتغيير رياضة الرجبي العنيفة كرياضة رسمية في المدارس البريطانية إلى رياضة منظمة لا تحوي عنفاً كما تحوي الرجبي. بقيت الرياضة المستحدثة تلعب بلا قوانين رسمية حتى كتب بعض المدرسين وأرباب المدارس في القرن التاسع عشر الميلادي قوانين وأحكاماً حتى يسمح بلعب كرة القدم بين المدارس المختلفة.

قوانين اللعبة الحالية تعتمد اعتماداً مباشراً على جهود بذلت في منتصف القرن التاسع عشر لتوحيد قواعد كرة القدم الكثيرة التي كانت تمارس في مدارس خاصة من إنكلترا ففي عام 1848 عقد اجتماع في كلية ترينتي في كامبردج، بحضور ممثلين من مدارس إيتون وهارو ورجي بالإضافة إلى وينتشستر وشروسباري وتم الاتفاق على ما عرف بإسم قوانين كامبردج لكرة القدم . خلال خمسينيات القرن التاسع عشر الميلادي تشكلت الكثير من الأندية غير المرتبطة بالمدارس في أنحاء العالم المتكلم باللغة الإنكليزية. كلُّ يلعب كرة القدم وفق قوانينه الخاصة، والتي لا تختلف عن بعضها كثيراً. من أبرز هذه القوانين، القوانين التي وضعها نادي شيفيلد لكرة القدم والذي أسسه تلاميذ هارو السابقون وذلك في عام 1857، والتي أدت إلى تشكل اتحاد شيفيلد لكرة القدم (Sheffield FA)، في عام 1867 تشكلت أول جهة حاكمة مختصة في رياضة كرة القدم في إنجلترا، وفي عام 1862 قام جون تشارلز ثرينج من مدرسة أبينغهام بابتكار مجموعة من قواعد كرة القدم التي أثرت على قواعد اللعبة الحديثة.

هذه الجهود ساهمت في النهاية بتشكيل اتحاد كرة القدم الإنجليزي وذلك في عام 1863 م والذي عقد اجتماعاً لأول مرة في مساء 26 أكتوبر عام 1863 وذلك في لندن. المدرسة الوحيدة التي كان لها ممثلون في الاجتماع كانت مدرسة كارترهاوس. بعد هذا الاجتماع، عقدت أكثر من خمسة اجتماعات أخرى بين أكتوبر وديسمبر، نتج عنها المجموعة الأولى من قواعد لعبة كرة القدم. في الاجتماع الأخير قام الأمين العام لاتحاد كرة القدم الإنجليزي والذي كان ممثلاً لنادي بلاكهيث للرجبي، قام بسحب ناديه من اتحاد كرة القدم بعد اعتماد الاتحاد إزالة قاعدتين من قواعد كرة القدم: الأولى هي السماح بالجري بالكرة باستخدام الأيدي ، والثانية هي عرقلة الخصم (كما يفعل في الرجبي). بقية أندية الرجبي الإنكليزية لم يتبعوا اتحاد كرة القدم ، و لكن بدلا من ذلك وفي عام 1871 م شكلوا اتحادا آخر وهو اتحاد كرة القدم الرجبي. الأندية الإحدى عشرة المتبقية تحت مسؤولية السيد إنبيزير كوب مورلي استمرت في التصديق على القواعد الأصلية الأربعة عشرة للعبة كرة القدم. وعلى الرغم من هذا، فإن شيفيلد يونائتد لكرة القدم ظلوا يمارسون اللعبة بقواعدهم الخاصة حتى السبعينات من القرن التاسع عشر. قوانين اللعبة اليوم خصصت بواسطة IFAB وهي اختصار ل International Football Association Board أي مجلس اتحاد كرة القدم الدولية. المجلس تأسس في 1882 بعد مقابلة اتحاد كرة القدم في مانشستر ، و اتحاد كرة القدم في أستكلندا ، و اتحاد كرة القدم في ويلز ، و اتحاد كرة القدم في إيرلندا . و منظمة اتحاد كرة القدم الدولية ، و هي منظمة عالمية تأسست في باريس عام 1904 وصرحوا بأنهم سيلتزمون بالقواعد التي دونتها الـ #IFAB. تحويل المكان المقصودو بسبب الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة فقد انضمت منظمة الـ FIFA مع IFAB و ذلك في العام 1913 . المجلس يتألف اليوم من 4 نواب من منظمة الـ FIFA و نائب واحد من كل منظمة بريطانية من المنظمات الأربعة.

2- تعريف كرة القدم:

كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم وأقدمها. يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية و يطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه. وهي رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذي أرضية معشبة (عشب طبيعي أو اصطناعي) على جانبيه مرميان ، و الفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم ، و ذلك باستخدام الأرجل و الرأس غالبا ، حيث لا يسمح باستخدام اليدين إلا لحارس المرمى و يتكون كل فريق من 11 لاعبا . يتواجد أثناء المباريات الرسمية حكم ساحة و مساعدين اثنين له على جوانب الملعب.

كرة القدم تلعب على مستوى احترافي في كل أنحاء العالم، و الآلاف من عشاقها يذهبون إلى الملاعب لتشجيع فرقهم المفضلة ، بينما الملايين من الناس يشاهدون هذه الرياضة على التلفاز . عدد كبير جدا من الناس أيضا يمارسون رياضة كرة القدم بمستويات أقل احترافا . يذكر أن المباراة النهائية لكأس العالم لكرة القدم 2002 شاهدها أكثر من مليار و ثمان مائة مليون شخص حول العالم وهو ما يقارب نسبة 28% من سكان الكرة الأرضية. يحكم كرة القدم الاتحاد الدولي لكرة القدم -الفيفا- و الذي يقوم بتنظيم هذه اللعبة وقوانينها حول العالم . وفقاً للإحصائيات التي أعلنتها الفيفا FIFA في ربيع عام 2001 ، أن أكثر من 240 مليون شخص يلعبون كرة القدم بانتظام في أكثر من 200 بلدة في كل أنحاء العالم.

تقام العديد من بطولات كرة القدم ، أهمها على الإطلاق بطولة كأس العالم والتي تقام كل أربع سنوات ثم كأس الأمم الأوروبية ودوري أبطال أوروبا وهناك أيضا بطولة الأمم الافريقية وبطولة الأمم الآسيوية وكوبا أمريكا وكأس العالم للشباب و غيرها.

3- طبيعة اللعبة:

يشترك في اللعبة فريقين يتألف كل واحد منهما من إحدى عشر لاعباً(عشرة لاعبين وحارس مرمى)، المدة الزمنية للمباراة تسعين دقيقة تقسم على جزئين (شوط أول وشوط ثاني وكلن منهم مدته خمس وأربعون دقيقة) و يدير كلا الفريقين جهاز تدريبي مؤلف من مدرب وعدد من المساعدين والفريق الطبي كما يوجد على ذكة الاحتياط عدد من اللاعبين البدلاء. ويشرف حكم المباراة على مسار المباراة فيقوم بإحتساب الأخطاء وإلغاء الأهداف وطرده لاعبين أو إنذارهم عند الضرورة . يتبارى الفريقان في رياضة كرة القدم على إحراز الأهداف والذي يسجل عدد أكبر منها يكون هو الفائز. في حالة التساوي في عدد الأهداف تنتهي المباراة بالتعادل و يلعب الفريقين في هذه الحالة وقت إضافي يتألف من شوطين (خمس عشرة دقيقة لكل شوط). تقوم لعبة كرة القدم على استعمال القدم فقط للاعبين، إلا في حالة رمية التماس ويحق للحارس دون غيره استعمال اليدين والقدمين معاً.

قوانين كرة القدم لا تجبر أي لاعب على التمركز في مكان معين، بمن فيهم حارس المرمى. إلا أن اللاعبين غالباً ما ينقسمون إلى 4 أقسام رئيسية بحسب وظائفهم في الملعب و المتعلقة مباشرة بموضعهم فيه ، المراكز هي:

1. حراسة المرمى.
2. الدفاع أو خط الظهر و مهمته منع الفريق الخصم من التسجيل في مرماه.
3. خط الوسط و يتخصص في إيصال الكرة إلى المهاجمين أو صناعة اللعب.
4. خط الهجوم و مهمته الأساسية تسجيل الأهداف.

و يختلف عدد المدافعين و المهاجمين و لاعبي خط الوسط من فريق لآخر ، و هذا غالباً ما يعتمد على الخطة المتبعة في اللعب ، فإن كانت هجومية زاد عدد المهاجمين أو لاعبي خط الوسط و هكذا.

4- حقل اللعب أو الملعب:

تفصيل ملعب كرة قدم ملعب كرة القدم يبلغ طوله فيما يتعلق باللاعبين البالغين الدوليين ينبغي أن يكون من 100 إلى 130 ياردة أي من 90 إلى 120 متر ، أما عرض الملعب فيجب أن يكون من 50 إلى 100 ياردة أي من 45 إلى 90 متر . الملعب يجب أن يكون مستطيلاً ، و طول خط اللمس أطول من عرض خط مرمى الهدف.

خطوط الحد الأطول تدعى بخطوط اللمس_ (الجانب الأعلى و الأسفل من الصورة) ، بينما خطوط الحد الأقصر و التي تأتي من ناحية المرمى تدعى بخطوط الهدف (الجانب الأيمن و الأيسر من الصورة) . على خط الهدف في كل نهاية من الحقل يوجد مرمى . الحواف الداخلية من المرمى تبلغ 8 ياردات (7.32 متر) ، و الحافة السفلية من العارضة (أي طول المرمى بدءاً من النقطة التي تحت العارضة) يجب أن تكون أعلى من الأرض 8 أقدام أي 2.44 متر . الشباك عادة توضع خلف المرمى و هي غير مطلوبة في القوانين (لأن الخط الواصل بين عارضي المرمى العموديتين إذا اجتازتهما الكرة فيعتبر ذلك هدفاً دون النظر إلى الشباك فيما إذا هزته الكرة أم لا) . ووضع شباك الهدف السبب منه هو عدم خروج الكرة من الملعب ووصولها إلى الجمهور حينما يقوم أحدهم بإحراز هدف ، و سبب وضع الشباك في الخلف قليلاً هو حتى لا يربك الحارس في التصدي للكرات.

أمام كل هدف يوجد منطقة معروفة بـ"منطقة الجزاء" أو بشكل عامي "صندوق الجزاء" و ببساطة "الصندوق" . هذه المنطقة تتألف من منطقة محددة بخط الهدف ، خطان بادئان على خط الهدف 18 ياردة أي 16.5 متر و ذلك بالبدء من الخط الشمالي لمنطقة الجزاء وصولاً إلى الخط الجنوبي . هذه المنطقة لها عدد من الوظائف الهامة ، الأكثر بروزاً منح الحارس استخدام يديه ضمن هذه المنطقة أما خارجها فيمنع من القيام بذلك ، و يمكن استخدام قدميه حينها سواء كان داخل منطقة الجزاء أم خارجها . و الوظيفة الأخرى أيضاً من منطقة الجزاء هي عندما يقوم المدافع بعرقلة مهاجم من الفريق الآخر يحاول إحراز هدفاً و رأى الحكم بأنه قد تم عرقلته ضمن منطقة الجزاء ، فيتم اعتبار ذلك "ضربة جزاء" لصالح الفريق الذي تم عرقلة لاعب منهم أما في الحالات التي يتم فيها عرقلة اللاعب خارج منطقة الجزاء فيتم اعتبارها "ركلة حرة".

5- المدة الزمنية لمباراة كرة القدم:

5-1- مدة المباراة القياسية

مباريات كرة القدم للبالغين تتألف من فترتين تدعى بالأشواط أي من شوطين، كل شوط يتألف من 45 دقيقة . هناك عادة استراحة 15 دقيقة بين الشوطين و تدعى الاستراحة بـ"منتصف الوقت" . نهاية المباراة تعرف بـ "نهاية الوقت."

5-2- الوقت الضائع

الحكم رسمياً مسؤول عن ضبط الوقت في المباراة ، إن ذلك جزء من مهامه ليحافظ على الوقت الذي ضاع أثناء تبديل اللاعبين أو إصابة لاعب أو تحذيرات و طرد أو خلافات حصلت بين اللاعبين.

فالحكم يعمل على استخدام ساعة لحساب الوقت الضائع و في نهاية المباراة يعلن الحكم عن الوقت الضائع و الذي ضاع خلال المباراة ليتم السماح للفريق بالاستمرار في اللعب (على الرغم من مرور 90 دقيقة ((الوقت الأصلي من المباراة)) و يلعبون إضافة إلى ذلك الوقت 5 دقائق أو 6 دقائق و ربما أقل و ذلك بحسب الوقت الضائع الذي أعلنه الحكم. لا وجود لحكم آخر يساعد الحكم الرئيسي على تحديد الوقت الضائع إلا أنهم يملكون ساعات بأيديهم و قد يعمل الحكم الرئيسي على استشارتهم حول المدة الضائعة التي أعلن عنها، و هم إن وافقوه الرأي أم لا ، فلن يشكل ذلك أي أمر صادر عنهم فالحكم الرئيسي هو الوحيد المخول له في إعلان مدة الوقت الضائع .

بعد أن يحدد الحكم الوقت الضائع فإنه يشير للحكم الرابع عن عدد دقائق الوقت الضائع ليقوم الحكم الرابع بدوره في رفع لوحة الكترونية يُكتب عليها عدد الدقائق الضائعة التي سوف يتم لعبها و يقوم عندئذ اللاعبون و المشاهدون برؤية اللوحة . و من الأحداث التي صرحت للفيفا أن تكون وقت ضائع هو عندما يتم إحراز هدف و تؤدي اللاعبون احتفالاً بهم بمناسبة الهدف ، فهذا الوقت الضائع يتم احتسابه أيضاً كوقت ضائع من قبل الحكم.

الوقت الإضافي و ركلات الترجيح

بعض المباريات قد تستمر إلى الوقت الإضافي ، و الذي يتألف من فترتين زمنيتين كل منهما مدتها 15 دقيقة . و ذلك إذا بقي مجموع الأهداف متساوياً . سُحح في بعض المنافسات استخدام ركلات الترجيح (المعروفة رسمياً في قوانين اللعبة باسم "الركلات من علامة الجزاء") و ذلك إذا استمر مجموع الأهداف متساوياً بين الفريقين.

مع الأخذ بعين الاعتبار الأهداف التي تم إحرازها في فترات الوقت الإضافي تحسب في مجموع الأهداف العام للمباراة ، بخلاف ركلات الترجيح والتي تستخدم فقط لإصدار القرار عن الفريق الذي سوف يتأهل للدوري القادم.

و هذان الشوطان المصغران هدفهما هو إن تعادل الفريقان بالأهداف فلا بد من حسم النتيجة ليتم الإعلان عن شوتين إضافيين.

5-3- تجارب الهدف الذهبي و الهدف الفضي:

في أواخر التسعينات من القرن العشرين ال IFAB ابتكرت طرق لإنهاء المباراة بطريقة أسرع بدون الحاجة للوصول إلى ركلات الترجيح . و قد تم النظر إليه غالباً كطريقة كريهة لإنهاء مباراة. إنه قانون الهدف الأول في المباراة الإضافية و الذي يدعى باسم ال"هدف ذهبي" أو الهدف الأول في الشوط الأول من المباراة الإضافية و الذي يدعى باسم ال"الهدف الفضي" و لكنهما قد تمت إزالتها فيما بعد من قبل IFAB أيضاً.

5-4- البداية و الاستئناف:

كل فترة لعب في كرة القدم يشرع معها ضربة البداية ، و التي تبدأ بركل الكرة من مركز الملعب بواسطة أحد الفريقين ، و الفريق الذي لا يبدأ بلمسة البداية للكرة يجب عليه أن يبقى خارج الدائرة التي في وسط الملعب ، حتى يتم لمس الكرة و تحريكها من قبل الفريق الأول يمكنهم حينها التحرك ، و أما الفريق الذي يبدأ بلمس الكرة يجب على لاعبيه أن يتواجدوا داخل الدائرة.

و الفترة التي ما بعد لمس الكرة للمرة الأولى و حتى نهاية تلك الفترة ، الكرة تكون في حالة لعب في جميع الأوقات و ذلك حتى ينتهي وقت المباراة ، و يتم إيقاف اللعب بالكرة بشكل مؤقت في عدة حالات أهمها عندما تخرج الكرة عن حدود الملعب ، و هناك 8 مواقف تمثل استئناف اللعب بالكرة ، و إن من يعمل على إيقاف اللعب بالكرة بشكل مؤقت هو الحكم مستخدماً صفارته.

5-5- حالات استئناف اللعب في كرة القدم عددها ثمانية مع احتساب ركلة البداية:

1. ركلة البداية

و تكون ركلة البداية في بداية المباراة ، و تكون من منتصف الملعب ، و يلعبها الفريق الفائز بالقرعة ، و في الشوط الثاني لا يمكن للفريق الذي قام بلعب ركلة البداية بأن يلعبها مرة ثانية ، حيث يلعبها الفريق الآخر. و بعد أن يقوم أحد الفريقين بإحراز هدف ، فان الفريق الذي أدخل عليه هدفا هو الذي ينفذ ركلة البداية أو لمسة البداية (مثلاً الفريق 1 أحرز هدفاً على الفريق 2 فإن ركلة البداية يتم تنفيذها من قبل الفريق 2) القانون رقم 8

2. رمية التماس

عندما تجتاز الكرة خطوط التماس فإن الحكم يقرر من سيقوم بتنفيذ رمية التماس و ذلك بعد رؤيته آخر لاعب قام بلمس الكرة قبل أن تخرج عن حدود خط التماس) فإذا كان أحد لاعبي الفريق 1 هم آخر من لمسوا الكرة قبل أن تخرج عن حد الملعب فإن لاعبي الفريق 2 يمنحهم الحكم رمية التماس). القانون 15

2. ركلة مرمى

عندما تجتاز الكرة خط المرمى طبعاً دون أن تدخل في المرمى فيتم احتساب ذلك رمية مرمى و لكن بشرط أن يكون آخر من لمس الكرة هو الفريق الخصم(الفريق 1 هجم على مرمى الفريق 2 و قام أحد لاعبي 1 بتسديد الكرة أو قام بإخراجها عن خط المرمى لسبب ما فإن الحكم يمنح الفريق 2 ركلة مرمى و التي فيها يقوم الحارس بوضع الكرة في نقطة معينة من منطقة الجزاء و ركلها لأحد لاعبيه). (القانون 16)

3. ركلة زاوية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى بدون إحراز هدف أو يكون المدافع قد لمسها ، يتم مكافئة فريق الهجوم ركلة ركنية . (إذا هجم الفريق 1 على الفريق 2 و اجتازت الكرة خط المرمى و كان الفريق 2 هو آخر من لمسها، يتم احتساب ذلك عقوبة للفريق 2 و ذلك بمنح الفريق 1 ركلة ركنية). القانون 17

ركلة حرة غير مباشرة

تمنح للفريق الخصم بعد ارتكاب الفريق الآخر أخطاء غير جزائية ، تعدييات تقنية ، أو عندما يتم إيقاف اللعب لأجل تحذير الخصم بدون خطأ محدد قد حصل) . إذا قام أحد لاعبي الفريق 2 بعرقلة أحد لاعبي الفريق 1 و لكن بطريقة غير واضحة أي لم يتبين إن كان قد عرقله بطريقة قانونية أم لا . فيقوم الحكم بمنح الفريق 1 ركلة حرة غير مباشرة و التي ينفذها في المكان الذي تم عرقلته . أو قد يكون سبب هذه الركلة هو إيقاف فجائي فيه تحذير للاعب ما). القانون 13

ركلة حرة مباشرة

تمنح للفريق الذي يعرقله أحد لاعبي الفريق الآخر بطريقة غير قانونية. القانون 13

ركلات الجزاء

إذا تم عرقلة اللاعب الخصم في منطقة جزاء الفريق الآخر فعندها يتم منح فريق اللاعب الخصم الذي تمت عرقلته ركلة جزاء. القانون 14

كرة ساقطة

يحدث ذلك عندما يعلن الحكم إيقاف اللعب لأي سبب مثل إصابة خطيرة للاعب ما ، أو تدخل حزب خارجي أو عندما تصبح الكرة غير صالحة للعب. القانون 8

الأخطاء و سوء التصرف

البطاقة الحمراء(على اليمين) و البطاقة الصفراء(على اليسار)الخطأ يحدث عندما يقوم اللاعب بارتكاب مخالفة معينة تم سردها في قوانين اللعبة و ذلك عندما تكون الكرة في حالة لعب . المخالفات التي تشكل خطأ تم سردها في القانون 12 . الأخطاء الجزائية على سبيل المثال من أجل السيطرة على الكرة ، الوقوف في وجه لاعب أو دفع لاعب ، و يتم معاقبة اللاعب الذي قام بذلك ، و العقوبة هي منح الفريق الذي تم عرقلة لاعب منه ركلة حرة مباشرة أو ركلة جزاء و يعتمد ذلك على مكان عرقلة اللاعب إن كان داخل أو خارج صندوق حارس المرمى . المخالفات الأخرى يمنح فيها للفريق الأول ركلة حرة غير مباشرة.

الأخطاء قد تحدث في أي وقت ، و يمكن أن يتم ارتكابها من كلا اللاعبين و البدلاء . أما المخالفات التي تشكل سوء تصرف و المدرجة ضمن قائمة المخالفات ، فالتعاريف كثيرة ، فهي سلوك غير رياضي قد تعمل على انتهاك روح الرياضة ، و حتى لو لم تكن مسرودة كمخالفات محددة . سوء التصرف قد ينتج عنه إعطاء اللاعب المخالف بطاقة صفراء (إنذار) أو بطاقة حمراء (طرد من المباراة) ، و إن حصل اللاعب على بطاقة صفراء في المرة الأولى و ارتكب خطأ مرة أخرى فسوف يحصل على بطاقة حمراء في المرة القادمة لا محال.

التسلل

قانون التسلل يعمل على الحد من مهارات اللاعبين المهاجمين و ذلك بعدم بقائهم بالمنطقة الأمامية "بمعنى آخر أقرب إلى خط مرمى الخصم". غالباً ما يفترض بأن الهدف من هذا القانون هو منع اختلاس هدف. و لكن في الحقيقة قانون التسلل لديه جذور مشابهة لقانون التسلل في اتحاد Rugby.

التفاصيل و التطبيقات لهذا القانون معقدة ، و غالباً ما ينتج عنها خلاف في مباريات كرة القدم و لا سيما تكثر الخلافات في كأس العالم . يُعتبر اللاعب متسللاً في اللحظة التي يمرر له لاعب آخر الكرة و يكون فيها أكثر قرباً من قرب لاعبي الخصم من مرماهم ، بعبارة أخرى عندما يكون اللاعب المتلقي للكرة متقدماً على لاعبي الفريق الخصم في اللحظة التي مرر زميله له الكرة ، هنا يرفع الحكم راية التسلل و يتم استئناف اللعب.

6- الهيئات الحاكمة و المسيرة لمنافسات كرة القدم:

- الهيئة الحاكمة الدولية المعترف بها هي منظمة فيفا الدولية لكرة القدم.

- الإتحاديات الإقليمية المرتبطة مع الفيفا:

- آسيا : الاتحاد الآسيوي لكرة القدم
- إفريقيا : الاتحاد الأفريقي لكرة القدم
- أمريكا الوسطى و الشمالية و الكاريبي : اتحاد أمريكا الوسطى و الشمالية لكرة القدم و يعرف بإسم الكونكاكاف - الاتحاد الكاريبي لكرة القدم
- أوروبا : الاتحاد الأوروبي لكرة القدم
- المنطقة الأقيانوسية : الاتحاد الأوقيانوسي لكرة القدم
- جنوب أمريكا : اتحاد أمريكا الجنوبية لكرة القدم

إن ما سبق من منظمات كلها مرتبطة مع الإتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا بالإضافة إلى أنها مرتبطة بممثلهم في الاتحادات القارية.

إن قوانين الرياضة لم تصاغ من قبل الفيفا فقط ، و إنما من قبل مجلس اتحادات كرة القدم الدولية.

7- المنافسات الدولية:

المنافسة الرئيسية العالمية في كرة القدم هي كأس العالم و التي تنظمها الفيفا . إن هذه المنافسة تجري مرة كل 4 أعوام . أكثر من 190 دولة تنافس في بطولات تأهيلية تحت إشراف الإتحاديات القارية أي كل مجموعة من الدول تحت إشراف اتحاد قاري خاص تابع للفيفا ، و تحاول تلك الدول أن تحتل مكاناً لها في النهائيات. فمثلاً في إفريقيا تجري بطولات خاصة بها من قبل المنظمة المسؤولة عنها وهي الإتحاد الأفريقي لكرة القدم وتصل مثلاً إلى النهائيات منتخبات مثل الكاميرون و السنغال وبالتالي يتم تأهل هذه المنتخبات إلى منافسة كأس العالم لينافسوا بقية المنتخبات التي تأهلت من قارات أخرى مثل منتخب البرازيل لكرة القدم و منتخب الأرجنتين لكرة القدم و منتخب فرنسا لكرة القدم و منتخب أستراليا لكرة القدم و منتخب روسيا لكرة القدم وغيرها. و في عام 2006 زاد عدد المنتخبات حيث يوجد 32 منتخب بعد أن كانوا في كأس العالم لكرة القدم 1994 أربع و عشرون منتخب ، و يتنافسون على مدى أربعة أسابيع . كأس العالم القادم سيكون في جنوب إفريقيا 2010.

الفصل الرابع: المراقبة

تمهيد.

يمر الإنسان أثناء نموه بعدة مراحل متسلسلة الواحدة منها تكمل الأخرى وكل مرحلة تخص فترة معينة من العمر بين هذه المراحل مرحلة المراهقة التي تجعل من الطفل إنسانا راشد ومواطن يخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع وتقاليده.

ولقد أكد العلم الحديث أن مرحلة المراهقة هي منعطف حساس في حياة الإنسان وهي تؤثر على مدار حياته وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، فحياة المراهق عبارة عن سلسلة من المتغيرات يكون خلالها بعض المفاهيم والإتجاهات والعادات والمعلومات التي استفادتها من تربية البيت وخارجه ونظرا لما تكتسبه هذه المرحلة من أهمية في حياة الفرد نتطرق إليها بالتفصيل.

في هذا الفصل حيث يتضمن فيه مفهوم المراهقة وأنواعها ومشاكل المراهقة وحاجاتها ويتناول فيه علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بالمراهقة وكذلك خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

1- مفهوم المراهقة:

عن المراهقة هي مرحلة التي يكتمل فيها النمو الحسي و الإنفعالي والعقلي والإجتماعي وتبدأ بصفة عامة من سن (12 سنة) الثانية عشر وتمتد حتى سن الثمن عشر (18 سنة) أو حتى الثانية والعشرون (22 سنة) عند بعض الباحثين، وهذه الفترة تسمى فترة البلوغ.

وإذا كانت الطفولة فترة نمو جسمي وانفعالي، فإن المراهقة مرحلة في النمو الجسمي وتقلب شديد في الإنفعالات والتغيرات العضوية وهي سبب الظواهر الخاصة بالمراهقة كما تتميز بظهور المشاكل في جميع أوجه التكوين النفسي، وإذا كانت هذه المشاكل ترجع إلى أسباب عضوية فإن بعضها الآخر يكون إهمال تربوي واضطراب في الرعاية أو عدم الإهتمام بهذه المرحلة، ولهذا يجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي:

- العمل على نشر الثقافة الصحية بين المراهقين وتحديد برامج لرعاية صحتهم بواسطة التربية الخلقية وتدريبهم على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير وتنمية القدرة على التحديد والاجتهاد والابتكار يجب عليهم إقامة علاقة مثمرة ومستمرة مع جميع أفراد المجتمع.
- يجب وقايتهم من الإنحراف ولا يتم ذلك إلا بتزويدهم بالمعايير الإجتماعية والقيم الخلقية والتعاليم الدينية والجوانب النفسية المتعلقة بالسلوك الجنسي والزواج وخطورة العلاقات غير الشرعية.

2- تعريف المراهقة:

تعني الاقتراب ودنو من الحلم والمراهق هو الطفل الذي ينمو من الحلم الكمال والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والإنفعالي. (توفيق الحداد، بلا تاريخ)
أ/ لغة:

إن كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا الفرد الذي ينمو من الحلم وإكمال النضج. (فؤاد الباهي السيد، بلا تاريخ)
ب/ اصطلاحاً:

إن كلمة المراهقة مشتقة من كلمة (مراهق) اسم فاعل ويقصد بها النمو من مرحلة الطفولة على مرحلة النضج هذا ويفصل علماء النفس التكويني استعمال هذا الاصطلاح اللغوي لأن مغزاه ينسجم كثيراً والخصائص الجسمية السلوكية لهذه الفترة من حياة الإنسان. (هدى محمد قناوي، 1992)

3- أهمية دراسة خصائص المراهقة:

لقد أدت بحوث وتجارب علم النفس والتربية على نتائج هامة من أهمية دراسة خصائص مراحل النمو في البرامج الدراسية فهذه الدراسات تفيد مصممي البرامج في مجال التربية البدنية والرياضية. فيجب مراعاة الشمول والتكامل في نمو الطلاب أي الاهتمام بظواهر وجوانب النمو المختلفة للطلاب عند تصميم برامج التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال تحديد الأهداف واختيار المحتوى والخبرات المربية المناسبة لمرحلة النمو التي يصمم البرامج من أجلها لتتفق مع خصائص الطلاب في مرحلة نموهم. (محمد الحمامي وآخرون، 1990، 59)

سوف نتطرق على مرحلة نمو الطلاب الثانوية بشيء من التفصيل.

4- مراحل المراهقة:

أ/ مرحلة المراهقة المبكرة: عبر (12- 13- 14 سنة) المرحلة الإعدادية.

أبرز مظاهر النمو في المرحلة هو النمو الجنسي المتأجج، وتأخذ مظاهر النمو الأخرى الجسمي، العقلي، الإنفعالي، اللغوي، الفيزيولوجي، الحركي، الحسي، الديني، نموا سريعا جدا. (علي ناتج الهنداوي، 2003، 293)

ب/ مرحلة المراهقة المتوسطة: عبر (15- 16- 17 سنة) المرحلة الابتدائية

يشكل الانتقال من المدرسة الإعدادية على المدرسة الثانوية فترة حرجة يمكن استغلالها من قبل المربين لتطبيع المراهقين اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمتأخرة علما بأنه لا يمكن وضع خط فاصل بين مراحل العمر المختلفة إلا أن أبرز ما تمتاز به هذه المرحلة يتمثل في استيقاظ إحساس الفرد بذاته وكيانه وفي ظهور القدرات الخاصة لديه. (علي ناتج الهنداوي، 2003، 225)

ج/ مرحلة المراهقة المتأخرة: عبر (18- 19- 20- 21) المرحلة الجامعية:

تعتبر هذه المرحلة انتقال من المرحلة المتوسطة على مرحلة الشباب فالرشد، وفيها يبدأ الفرد يجرب نفسه في تحمل الحياة، وهي تقابل مرحلة التعلم الجامعي وتمتاز هذه المرحلة بمحاولة الفرد التغلب على المصاعب التي تواجهه أهمها الدخول في الدراسة الجامعية لمن يحقق معدلا عاليا في نهاية مرحلة الثانوية، وإلا فغنه سيبحث عن مقعد في الكليات المتوسطة أو يبحث عن مهنة تحدده درجته في الثانوية العامة، ويتميز أفراد هذه المرحلة بنمو عقلي يهيئهم لمواجهة المشكلات بالطرق المثلى.

وفي نهاية هذه المرحلة تبدأ سرعة النمو تماما بل يمكن القول أن جميع مظاهر النمو تصل على أعلى مستوياتها وبهذا يصل الفرد على الإستقرار والهدوء وبعد هذه المرحلة تنمو لديه خبرات متراكمة تساعد على مواجهة ظروف الحياة. (علي ناتج الهنداوي، 2003، 293)

5-مشاكل المراهقة:

كل المنظمات التي لها علاقة بالمراهق بداية من الأسرة والمجتمع والمدرسة هي السبب في المشاكل التي يتعرض لها المراهق نذكر منها:

المشاكل النفسية:

المراهق الذي تقف العوائق في وجهه (حاجياته) أو يكون واقعا في الصراع تراه شديد التوتر غير مرتاح، أي يكون في حالة عدم اتزان ولا إستقرار، الشعور بالعجز، العداوة، القلق، العزلة.

المشاكل الجسمية:

المراهق أو التلميذ ذا العاهة الجسمية أو العيب الشخصي قد يعجز عن الإشتراك في أوجه النشاطات المتاحة للآخرين.

المشاكل الإجتماعية: الفقر قد يكون قيذا خطيرا بالنسبة للمراهقين قيذا يحدده ويقيده في حركاته وتصرفاته العنصرية التي يتعرض لها المراهق سواء بشرته أو انتمائه على منطقة ريفية غير حضارية، شروط القبول التي تعرضها بعض المؤسسات.

مشاكل انفعالية:

العنف الذي يتعرض له المراهق سواء كان من داخل الأسرة ذاتها ويتجلى ذلك في معاملة الوالدين أو الإخوة، أو في المدرسة سواء من الإدارة أو الأستاذ ذاته، أو من طرف الزملاء أو خارجها من المجتمع.

مشاكل صحية:

من بين الأمراض التي يتعرض لها المراهق هي البدانة فيجب تنظيم الأكل.

مشاكل جنسية:

الإنحرافات التي قد يتعرض لها المراهق بالإضافة إلى التصرفات التي لا يقر بها المجتمع مثل المعاكسة في الشارع للجنس الآخر، الإستنماء، العلاقات المشبوهة بين الجنسين، العلاقات الجنسية الشاذة. (سيد محمود الطواب،

1993، 322-323)

أسباب مشاكل المراهق حامد زهوان (1985) فترة المراهقات بأنها فترة حرجة بالنسبة لكثير من المراهقين سواء كانوا طلاب أو طالبات، مما يجعلهم يواجهون مشكلات وصراعات نفسية والتي من أسبابها:

- عدم الإستقلال الإقتصادي:

ويعني ذلك أنه لا يزال يعتمد ماليا على والديه وغيرهم من الكبار ولم يحصل بعد على الإستقلال الإقتصادي الذي يساعد في حل كثير من مشكلاته.

- الصراعات الداخلية:

وهذه الصراعات الداخلية تطرأ على المراهق منذ انتقاله من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة إذ أنه بالرغم من سعيه لتحمل المسؤولية والاستقلال، إلا أنه محتاج لأن يظل طفلاً ينعم بالأمن والطمأنينة.

- الضغوط الإجتماعية:

إذ أن المعايير الإجتماعية تحتم على المراهق أن يتوافق تفكيره وسلوكه (تحقيق وإشباع حاجاته) مع الآخرين من أفراد المجتمع. (سيد محمود الطواب، 1993، 322-323)

- الإختبارات والقرارات:

فعلى المراهق اتخاذ القرارات الحيوية التي تحدد مستقبل حياته ما يتعلق بالتعلم أو اختيار المهنة أو ما يتعلق بالزواج وتكوين الأسرة.

- عدم الوضوح:

ويقصد به الغموض الذي هو أذهان الكبار (الآباء والمربين) بخصوص بعض المفاهيم في السلطة، الحرية، النظام، الطاعة والديمقراطية واختلاف وجهات النظر بين كبار المراهقين بخصوصها. (سيد محمود الطواب، 1993، 322-323)

كما تعود أسباب مشكلات المراهقة إلى كون المراهقين يفتقرون للقدر الكافي من المعلومات الصحيحة من عملية البلوغ والنضج الجنسي في هذه المرحلة، بالإضافة إلى عجز الوالدين عن سياسة وتوجيه المراهق، أو فشل المراهق في الحصول على المحبة والتقدير من الكبار في المنزل أو عدم احترامهم جهة نظرهم ومعاملاتهم كالطفل، ويعود السبب كذلك إلى فشل المراهق نفسه في تحقيق ذاته إذ فشله في الدراسة في كسب عطف المعلم ومحبه له يساعد ذلك على عدم قبوله إجتماعياً أما العيب ظاهر فيه أو لقبح مظهره أو لعدم توافقه إجتماعياً مع أقرانه أو مع أفراد الجنس الآخر.

فعموما تعود الأسباب لمشكلة المراهق مع محيطه إلى العديد من الظروف الشخصية والبيئية المؤثرة، والتي تسبب عادة إشباع حاجاته النفسية (النقص في الأمن في المنزل والدراسة ونقص المحبة فيهما) وعدم إشباع حاجاته المختلفة (التقدير والإحترام، المعاملة، إلخ). (سيد محمود الطواب، 1993، 322-323)

ونظرا لذلك اقترح بلير وزملائه (Blair Jonsson 1975) بعض النقاط الهامة من أسباب مشكلات المراهقين تتلخص فيما يلي:

- المراهق بسبب حالته الغامضة (لعدم كونه طفلا أو راشدا) غالبا ما يجد نفسه متورط في صراعات انفعالية مع الأصغر منه في أسرته وكذلك الوالدين والمدرسين وغيرهم.

- المراهق يريد أن يكون راشدا ويشعر أحيانا أنه لا يفهم أو لم يعطى المسؤولية الكافية لأعماله الخاصة.

- تظهر خلال هذه المرحلة حساسية شديدة في نظرة المراهق لعيبه الشخصية.

- تكشف الإحصائيات أن الجنوح والمشكلات الانفعالية خلال هذه الفترة تصل إلى ذروتها وليس هناك شك أن هذه الفترة صعبة بالنسبة للكثير من الأفراد.

- يجب على المدرسين أن يعطوا للمراهقين المسؤولية والحرية المناسبة لنضجهم، والتي تساعدتهم للتخلص من مشكلاتهم مع إعطائهم دراسات تزيد من رضاهم تشبع حاجاتهم ويعطوا كذلك لآباء والتوجيه اللازم من الأساليب كعاملتهم في الأسرة.

للمراهق مشكلته الخاصة التي تختلف إلى حد ما عن التي سيواجهها كراشد وأن له حاجات أكيدة واضحة ومجموعة من مطالب النمو الذي يجب أن تفهم وأن يحقق إشباعه فيها.

بالرغم من وجود العديد من المشكلات في فترة المراهقة ولكن عندما تكون الظروف سليمة ليس من المبرر وجود مثل هذه الأزمات. (سيد محمود الطواب، 1993، 14-15)

6- مطالب المراهقة:

بالنسبة للمراهقين فإن مطالب النمو تمثل مشكلات حيوية لا بد من مواجهتها وحلها خلال فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد.

وهذه المشكلات ليست وفقا على فترة المراهقة، ولكن المراهق مع ذلك مطالب بأن يواجهها ويعمل على حلها أن كان يتوقع الوصول في النهاية إلى مرحلة النضج والإرشاد بنجاح.

لقد سبق أن حدد "روبرت هافكهرست" في كتابه "نمو الإنسان والتربية" development and education human عشرة مطالب تحتاج إهتماما خاصا في هذه المرحلة أو الفترة:

- 1- الوصول إلى علاقات جديدة أكثر من النضوج مع الأتراب من الجنسين.
- 2- التمكن من القيام بدور إجتماعي مقبول يتفق وجنسه.
- 3- تقبل الفرد لبنيته والتمكن من حسن استخدام الجسم بكفاءة.
- 4- الوصول إلى مرحلة الإستقلال الإنفعالي عن الأبوين وغيرهم من الكبار.
- 5- الوصول إلى إستقلال إقتصادي مضمون.
- 6- إختيار إحدى المهن والتأهب لها.
- 7- الإستعداد للزواج والحياة العائلية.
- 8- التمكن من اكتساب المهارات العقلية اللازمة من أجل المواطنة القادرة ذات الكفاءة المرضية.
- 9- تفضيل الفرد للسلك الإجتماعي الذي يتركز على إدراك المسؤولية والقيام بهذا السلوك.
- 10- اكتساب مجموعة من القيم ونظام أخلاقي ويوجهان من سلوك الفرد.

فهذه النقاط العشرة الوارد ينبغي للمدارس إلا تغفل عنها أو تتجاهلها. (ستيوارث جونز، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، ضياء الدين وآخرون، بلا تاريخ، 18-19)

7- حاجيات المراهق: (سيد محمود الطواب، 1993، 320-322)

يقضي المراهق 24 ساعة كل يوم في إشباع حاجاته الجسمية والإجتماعية والشخصية أو محاولة إشباعها كما أن الأفراد يتفاوتون في طريقة إشباع هذه الحاجات المختلفة لهذا كان من بينهم الخجول والعدواني والعنيد والمتهور والمثالي والمتعاون والمتصارع والمتروي، ولهذا من أهم واجبات المدرسين والمدارس أن تعين الشباب على إشباع حاجاتهم الحيوية البيولوجية والمكتسبة بالطرق والأساليب التي يتقبلها المجتمع ويثيب عليه.

● الحاجات الجسمية:

للمراهق حاجات بيولوجية جسمية تعرف في بعض الأحيان بالحاجات ذات الأصل البيولوجي الحيوي (Biogenic sleeds) من بين هذه الحاجات الجوع، العطش، النشاط، الراحة، الجنس، ضبط حرارة الجسم والتخلص من الفضلات وتجنب الأذى المادي أما طرق إشباع هذه الحاجات تختلف من شخص لآخر ومن نقطة لأخرى.

مثلا الإيطالي يروي عطشه بشرب النبيذ والأمريكي بشرب كوكا إلخ.

● الحاجات الشخصية:

- الحاجة إلى المركز الاجتماعي والحاجة إلى الاستقلال.
- الحاجة إلى تحقيق عدد من الإنجازات والحاجة إلى فلسفة مقبولة في الإستقلال ولعلى أقوى الحاجات وأهمها عند المراهق الحاجة إلى المركز أو المكانة في المجتمع ليجتنب لنفسه عن هدف معين يخفف عليه حالة عدم التوازن التي يعاني منها.
- الحاجة إلى الطمأنينة.
- الحاجة إلى العفو والحنان والحاجة إلى إستشارة لاستخدام أساليب التعزيز.
- الحاجة إلى المشاركة في النشاطات الجماعية.

8- مخاطر المراهقة:

يوجد نوعان من المخاطر التي تحف بمرحلة المراهقة، فالأولى مرتبطة بالجانب الجسمي والأخرى مرتبطة بالجانب النفسي بصفة عامة فالمخاطر الجسمية أقوى عددا وأهمية بالنسبة للمخاطر النفسية، حتى المخاطر هذه تعود أهميتها إلى ما يمكن أن تعكسه على الجانب النفسي للمراهق، فمثلا في الوزن ولو ضئيل نسبيا على سلوكه والتوافق الاجتماعي.

لكن التأثير الخطير والهام هو الاتجاهات غير المفصلة التي توجد عند الأقران نحو هذا المراهق نتيجة هذه الزيادة في الوزن.

8-1 التعليم الثانوي:

تتم مختلف الأنظمة بالتعليم الثانوي إهتماما خاصا باعتباره يتوسط السلم التعليمي في معظم هذه الأنظمة ولكونه مرحلة موصلة ومنتوية في أن واحد، فهي موصلة إلى الدراسة بالجامعة ومنتوية عند الرسوب في امتحان شهادة الدراسة الثانوية، لذلك نصت أغلبية المواثيق والدساتير التي ظهرت بعد الحرب العالمية الثانية على وجوب التوسع في التعليم الثانوي وإعطائه المكانة اللائقة به، حيث أدخلت عليه تغيرات جوهرية في بنيته في تطوير مناهجه بعد أن كان يتم ضمن أطر تقليدية في مدارس أكاديمية متميزة لكامل نظام خصائصه المتميزة. (برلين هولسي، ترجمة أنطوان خوري)

"أمر بحاجة لإحترام الغير له بمناسبات كثيرة لأن من حوله لا يزالون يعتبرونه طفلا كما كان وهكذا يصل عنف المراهقين في معاملاتهم لغيرهم كما تحدث نزعتهم إلى الإعتداء على الغير وكثيرا ما تزيد الحالة سوءا بمضاعفات

كالفقر أو انخفاض مستوى الذكاء أو مشكلات التي توجد في الأسرة أو انفصال الوالدين أو الشعور بالمدلة نتيجة الفشل في المدرسة أو الشعور بالضعف نتيجة لعيوب جسمية". (محمد مصطفى زيدان، 1972، 168-169)

8-2 المراهق أثناء درس التربية البدنية والرياضية:

إن التلاميذ في هذه المرحلة مطالبون بضرورة اشتراكهم في دروس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة (الثانوية) ويساهم درس التربية البدنية والرياضية في إتاحة الفرص الدائمة ساعتين أسبوعياً لكي يمارسوا مختلف أنواع الأنشطة الحركية تحت إشراف وتوجيه تربوي خاص وكثيراً ما نجد حب التلاميذ لدروس التربية البدنية والرياضية أما يرتبط بما من الإحساس بالرضا والإشباع الناتج عن ممارسة النشاط البدني وما يتميز به من الحرية والتلقائية والمرح والنشاط الجماعي في نطاق الصف الدراسي ومن أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق إكتساب اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة... إلخ رفع المستوى الصحي، تنمية التعاون والتوازن النفسي، احترام القوانين، الأخلاق الكريمة، قدرة التغلب على الصعاب، الإعتماد على النفس، تحمل الصبر والشجاعة والمثابرة.

9- تعامل الأستاذ مع التلميذ المراهق:

يؤدي النشاط البدني دوراً هاماً في نمو الجانب النفسي حيث أن الدراسات النفسية الحديثة أثبتت أن الصحة النفسية من أهم العوامل للتعليم من ناحية ومن عوامل بناء الشخصية الناضجة من ناحية أخرى. ونظراً لأهمية المعاملة بين الأستاذ وبين التلميذ المراهق ومدى تأثيرها على التحصيل الدراسي ومعالجة الانحرافات النفسية والاجتماعية، فيجب على الأستاذ أن يراعي ويعتمد على بعض الأسس في المعاملة منها:

- توجيه التلميذ إلى الطريق القويم حتى يتحقق الاتزان والتوافق النفسي.
- توجيه الرغبات التي تمثل في الطاقات الملائمة، أي أنه على الأستاذ أن يعرف تلاميذه معرفة كافية بدرجة ذكائهم وإدراكهم وقدراتهم الجسمية والعقلية.
- إعطاء فرصة لكل فرد لكي يتحرر من الكبت والانعزال أي يستطيع أن يوفر بين المعرفة وحاجات الطلبة ورغباتهم. (ليلي أرييل، جيمس يونغ، 1986، 38)
- أن يكون الأستاذ نفسه على قدر مناسب من الصحة النفسية، ويكون متكامل الشخصية، ومنتزح، رزين، هادئ، يعرف كيف يتصرف في اللحظة المناسبة.
- أن يكون صديقاً وطوفاً محباً للتلاميذ. (علي راشد، 1993، 25)
- أن يكون عادلاً في معاملته لجميع الطلبة ومنصفاً في تقييمه لطلابهم بإعطائه لكل واحد ما يستحقه من الدرجات على حسب وقدراته وليس على حسب أية أمور أخرى.

10- أنواع المراهقة:

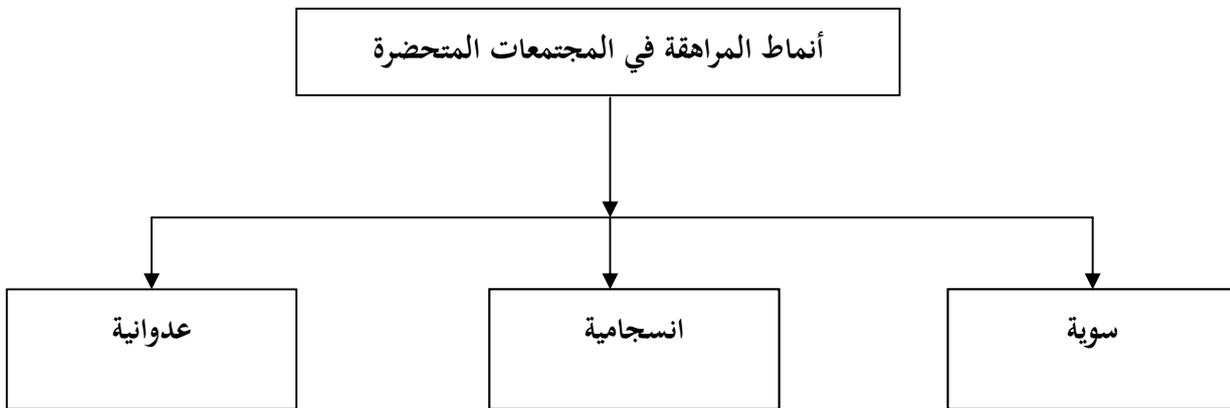
الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة تختلف من فرد إلى آخر ومن بيئة جغرافية إلى أخرى ومن سلالة إلى سلالة وكذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يترتب في وسطها فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر.

كذلك تختلف من مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف وكما تختلف في المجتمع المتمتت الذي يفرض الكثير من القيود والأغلال على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح له فرص العمل والنشاط وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة فقد دلت الأبحاث التي أجريتها (m.m.e.d) (وهي من علماء الأنثرو بيولوجيا الإجتماعية) أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث على أن المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة:

أ/ مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.

ب/ مراهقة انسجامية حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الإنعزال والإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

ج/ مراهقة عدوانية: حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وغيره من الناس والأشياء. (عبد الرحمن العيساوي، 1995، 42)



الشكل رقم 01: أنماط المراهقة: (عبد الرحمن العيساوي، 1995، 42-44)

11- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:**1-11 النمو الجسمي:**

تعد التغيرات التي تحل بالجسم خلال هذه الفترة المؤثرة لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات وأعضاء جسمه، ويستجيب للنتائج والآثار التي تتركها ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والأطراف ولا يتخذ النمو معدل واحد في السرعة في جميع جوانب الجسم لتؤدي هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة وينتج عنه الإضطراب الحركي، كذلك يلاحظ زيادة الإفرازات في بعض الغدد وضعف بعضها الآخر فالغدة تزداد إفرازاتها ويؤدي ذلك على سرعة النمو في العضلات وخلايا الأعصاب. (عبد الرحمان عيساوي، 1984، 87)

بهذا يستطيع المراهق بواسطة الأنشطة الرياضية أن يخفف من هذا الاختلال في الإلتزان بواسطة ممارسة الرياضة كهواية يمارسها أسبوعياً أو يومياً حسب هوايته، كما يستغل النمو الحاصل في عظامه وعضلاته بواسطة الرياضة حيث يكفيها للنشاط البدني تعينه على تخطي المرحلة بنجاح. (عبد الرحمن العيساوي، 1995، 42)

2-11 النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها والنمو العقلي المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي على معاني التجرد والفهم ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام ويسمى بالقدرة العقلية العامة، كما تتضح القدرات الفكرية والميول العليا كالتفكير، والتذكر والتخيل والتعلم، فالذكاء في هذه المرحلة يمر بفترة نمو سريع في الفترة الممتدة بين الطفولة المتأخرة حتى سن 16 وبعد هذا السن يبطئ لمدة، إلا عند المتفوقين والعباقرة حتى سن العشرين. (عبد الرحمن العيساوي، 1995، 43)

ومن أبرز خصائص النمو العقلي للمراهق أنه يبدأ في التبلور والتذكير حول نشاط معين أو دراسة معينة أي في هذه السن توجه التلميذ المراهق نحو نشاط معين دون غيره حسب استعداداته التي أبرزها الموضوع المراهق. وتنمو قدرة المراهق على الانتباه تدريجياً ويصبح قادراً على تركيز انتباهه لمدة طويلة كما تساعد على التذكر والتعلم والإستنباط بالإعتاد على عناصر معطاة ومعينة وكذلك بالنسبة للتخيل، ومن هذه الخصائص يستطيع المراهق أن يركز نشاطاته الرياضية وتطوير مهاراته عن طريق ممارسة الرياضة التي تحسن قدراته البدنية.

3-11 النمو النفسي (الإنفعالي):

يتأثر النمو الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الإجتماعية والأسرية التي يعيش فيها المراهق. وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول حيث توجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

يشكل النمو النفسي جانبا أساسيا من عملية لنمو الشاملة ولذلك تدرس من طرف الباحثين لتحديد صيرورة النمو وشخصية المراهق والانفعالات هي ما تحصله نفسية المراهق من عواطف وأفكار التي يبرزها المراهق على شكل أنماط سلوك: الحقد، الغضب، الكره، الخيبة، الفخر، الخوف...

وعلى أي حال يجب أن يتعلم المراهق تحمل المسؤولية بصفة تدريجية فالمراهق ما زال يعتمد على أسرته في معيشتة الإقتصادية، ولذلك المراهق في هذه الفترة التفكير في مستقبله. وعلى الأسرة أن تأخذ نبذة وتوجه إلى الطريق الصحيح حتى على التحصيل العلمي وممارسة الرياضة المفيدة وهذه الممارسة الرياضية تخفف من الميول العدوانية وتحقق للمراهق نوعين من الرضا بالنفس والثقة في أدائه.

11-4 النمو الإجتماعي: (عبد الرحمن العيساوي، 1995، 43)

يميل المراهق إلى الحرية والاعتماد على النفس، وإلى التمرد أحيانا على الاعتراف، لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة والأسرة، التي تفرض عليه قيودا معينة، وسلطة وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصرحة والخلاصة فمسايرة الجماعة تقل شيئا فشيئا، ويحل محل هذا الشعور الاتجاه نحو تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف كمفرد يعمل وسط جماعة، وذلك نظرا لنضجه العقلي والاجتماعي. كما أنه يميل إلى القيام بأعمال تثير انتباه الآخرين ويمتاز سلوك المراهقين عامة بمقاومة السلطة سواء كانت أسرية أو مدرسية، فهو يتطلع إلى التحرر من جميع القيود والسعي للحصول على الاعتراف به كفرد عامل داخل المجتمع.

12- العوامل المؤثرة في المراهقة:

إن العوامل الوراثية، العضوية والنمط الثقافي والبيئة الطبيعية تعتبر من العوامل التي تؤثر في المراهقة حيث:

- يتأثر موعد البلوغ بالتركيب الجسدي العام وما يتصل به من صحة أو مرض ووفرة الغذاء.
- تتأثر المراهقة بالعوامل المناخية إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15-16 سنة في العمر، وفي المناطق المعتدلة حوالي 12-13 سنة، وأما في المناطق المدارية والإستوائية فتبدأ من 09-12 سنة.
- وهناك من يقول أن ثمة علاقة بين الأجناس والبلوغ في الشعوب النور دية (NORDIC) وهي الشعوب التي تسكن في الجزء الشمالي الغربي من أوروبا. أيطأ من الشعوب التي تسكن في البحر الأبيض المتوسط في الوصول على المراهقة. (مصطفى سلامة و توفيق حداد، 1973، 105)
- ويرى بلدوين أن الأولاد الذين يعيشون في الريف يبلغون مبكرين ب 06 أشهر عند الأولاد الذين يعيشون في المدن. (مصطفى فهمي، بلا تاريخ، 343)

- يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بالجوانب النفسية المهيمن على أسرته وبالعلاقات القائمة بين أهله ويكسب اتجاهاته النفسية لتقليده لأبيه وأهله وذويه وبتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها بانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجوانب الذي يختار في أطواره والأسرة المستقرة الثابتة الهادئة مطمئنة تعكس هذه الثقة وذلك الإطمئنان على حياة المراهق فتتشعب بذلك حاجاته على الطمأنينة فهي له جوار مثاليا لنموه. والأسرة التي تثور غاضبة للأسباب التافهة وتبغض الناس وتميل إلى الانتقام والغيرة لا تشكل غلا أفراد مرضى.

- النظام النفسي يخفف الفرد في مراهقته من علاقته بالأسرة، ويتصل أكثر بزملائه وأقرانه لذا يجب على الأسرة مساعدته في هذا التحرر.

- المستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي للأسرة أثر عميق على سلوك المراهق وعلى النمو الاجتماعي ولهذا يختلف سلوك الفرد تبعاً لاختلاف المراحل المختلفة لأسرته.

- البيئة الاجتماعية المدرسية أكثر تبايناً واتساعاً من البيئة المنزلية وأشد خضوعاً لتطورات المجتمع الخارجي من البيت تكفل المدرسة المراهق ألواناً مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعده على سرعته النمو واكتمال النضج ويتأثر المراهق في نموه الاجتماعي لعلاقته بالمدرسة ويمد نفوره منهم أو حبه لهم وتساعدهم على فهم العلاقات وتكيفهم معها.

13- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية:

يقول الدكتور علي سليمان "أن العلاقات تكون قوية وحسنة بين الأستاذ والتلميذ، ولكي يتحقق ذلك لا بد على الأستاذ أن يهتم بطلبات ورغبات المراهق وأن لا يترك أي موقف بيداغوجي دون المرور عليه والتطرق إليه، فالعلاقة إذاً بين المراهق لها دور هام في تكوين وتوجيه التلميذ توجيهها سليماً وفي بناء شخصية المراهق سواء بالإيجاب أو بالسلب".

ولتجنب النتائج السلبية يجب على المربي الأستاذ أن يعطي نوعاً من الحرية للتلاميذ ومن جهتهم بعض المسؤولية في حدود إمكانياتهم وعدم توبيخهم أمام الزملاء، كما يجب أيضاً معالجة الإضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية التي تؤثر في النمو الجسمي للمراهق

وكذا العقلية وحتى يتمكن من معرفة متطلبات التلاميذ وكيفية التعامل معهم وهذا بالطبع يؤدي إلى خلق جو إيجابي وعلاقة متينة بين الأستاذ والمراهق وبالتالي سيؤدي واجبه التربوي على أحسن وجه. (علي سليمان، بلا

تاريخ، 37)

14- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتلميذ المراهق:

التربية البدنية والرياضية هدفها تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية، الإنفعالية و الإجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف على مستوى المدرسة.

1-14 من الناحية البيولوجية:

فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات من الناحية البيولوجية. إن ممارسة النشاطات البدنية الرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك من الناحية النفسية و الإجتماعية.

2-14 من الناحية النفسية:

تلعب التربية البدنية دورا هاما في الصحة النفسية وتعد عنصرا هاما في بناء الشخصية السورية والناضجة، كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج كثير من الإنحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد. إضافة إلى هذا فإنها تشغل الطاقة الزائدة للفرد فتحرره من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد وبذلك فإن التربية البدنية والرياضية ضمن الجماعات تبعد الفرد من العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار الصور والتعبير عن الإنفعال الداخلي للتلاميذ. (محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، بلا تاريخ، 17)

3-14 من الناحية الإجتماعية:

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات وتعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس. ويتعلم التوفيق بين ما هو صالح للمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية احترام الأنظمة وقوانين المجتمع. وهذه العلاقة الوثيقة الموجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الإجتماعي، بحيث أن لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه والتربية البدنية والرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للأفراد.

15- المراهقة وحصّة التربية البدنية والرياضية:

تظهر أهمية التربية البدنية والرياضية حسب بعض المفكرين على أنها مادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي تحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعل في الحياة وتجعله يتحصل على القيم التي يعجز على توفيرها له المرءي. (علي سليمان، بلا تاريخ، 37) وتقوم بفضل مواهبه وقدراته البدنية والفعلة بما يتماشى مع متطلبات هذا العنصر.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية أيضا عملية تنفيس وترويح لكلا الجنسين، بحيث تهيئ للمراهقين نوعا من التداوي الفكري والبدني، وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطرابات والعنف عن طريق حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومتناسقة، تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية ككل، كما تلعب أيضا دورا أساسيا في تنمية عملية التوافق العضلي العصبي وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات من الناحية البيولوجية أو التربوية، فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصص التربية البدنية والرياضية فإن عملية التفاعل تتم بينهم ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية وعند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي ومشاركته في اللعب واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المرء أن يحل بين التلاميذ والاتجاهات الغير مرغوب فيها الخوف والقلق والكراهية والغيرة، وذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمانية والعقلية ولهذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تهتم أكثر بدل أن تقف عائقا وهذا لا يأتي بساعات من النشاط الرياضي داخل الثانوية وخارجها. (تشارلز بوشر، بلا تاريخ، 79)

الخلاصة:

مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، وهي من المراحل الحساسة والصعبة في حياة الفرد، وذلك لما حدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية مفاجئة تؤثر فيه. فالمراهقة في هذه المرحلة لا يقبل النقد ومعارضة قراراته سواء من طرف أسرته أو أفراد مجتمعه ولهذا يجب الاهتمام بالمراهق باعتباره فردا من أفراد المجتمع يؤثر فيه ويتأثر به، ومراعاة مولاته وحالته النفسية، وكذا علاقته مع الآخرين وخاصة أستاذ التربية البدنية والرياضية، وهذا من أجل ضمان نمو سليم في كل الجوانب.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث و الدراسة الميدانية

1- منهج البحث:

المنهج المستخدم يرتبط باتباعه بطبيعة الدراسة، فقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي أو المسحي، الذي يعتمد على وصف الظاهرة المراد دراستها، وجمع أكبر عدد من المعلومات المرتبطة والمحيطية بها، ثم تحليلها إحصائيا قصد الإجابة عن الهدف المرجو من البحث.

2- عينة البحث:

العينة جزء من الظاهرة الواسعة المصادق، والمعبرة عنه كله، تستخدم كأساس لتقدير الكل الذي يصعب، أو يستحيل دراسته بصورة كلية لأسباب تتعلق بواقع الظاهرة أو بالكلفة أو الوقت، وبحيث يمكن تعميم نتائج دراسة العينة على الظاهرة كلها.

و نظرا لضغوط الوقت والتكاليف فقد اكتفينا بإجراء الدراسة على مجموعة من اللاعبين و المدربين الذين ينشطون في فرق تابعة لولاية غليزان و بمختلف الفئات، حيث تم اختيارهما بطريقة مقصودة و ممنهجة ، و ذلك قصد مقارنة النتائج لتحري الصدق في التجربة، و مقارنة ما مدى الاختلاف، و كان عددها 30 لاعب و 30 مدرب أي 60 فردا كان محل إستبيان الرأي من قبل الطلبة.

3- مجالات البحث:**1-3- المجال المكاني:**

أجريت هذه الدراسة على مجموعة من اللاعبين و المدربين ينشطون في فرق تابعة لولاية غليزان.

2-3- المجال الزمني:

تم توزيع الاستمارات الخاصة بالبحث خلال الفترة الممتدة من 25 فيفري 2015 إلى غاية 30 أفريل 2015، و ذلك لأنه تم التوزيع و إجراء المقابلة مع أفراد العينة ، مع شرح الإستمارة ليتم الإجابة عنها في نفس الوقت.

4- الدراسة الاستطلاعية: قام الطلبة بدراسة استطلاعية، حيث تم مقابلة عينة البحث ميدانيا قصد جمع

المعلومات اللازمة لتحضير هذا البحث، و من خلال هذا تم تحديد مواقيت و أماكن تواجدهم، ثم تم التطرق إلى إنتهاج إستمارة الإستبيان التي تم إعتمادها من قبل أساتذة و دكاترة المعهد وفق ما تسمح به ضرورة البحث.

5- أدوات البحث و الطرق الإحصائية:

1-5- الاستبيان: تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستبيان الذي يدرس ويقدم عددا كبيرا من المعلومات التي تحتاجها فرضيات الدراسة، ويعرف الاستبيان على أنه: "عدد من الأسئلة المحددة يرسل بالبريد عادة إلى عينة من الأفراد للإجابة عنها بصورة كتابية، و يعد الاستبيان في هيئة استمارة (كالمقابلة) تذكر فيها الأسئلة، ويترك مكان للإجابة مقابلها، و يمكن إرساله إلى عدد كبير من المستجوبين، بالبريد أو بغيره".

في صدد هذا البحث تم إعداد إستمارة ذات 6 محاور، 3 محاور موجهة للاعبين و 3 محاور خاصة بالمدرسين، و كل محور مكون من مجموع أسئلة موجهة إلى مجموعة من اللاعبين ، المدرسين، بصفتهم محل الدراسة، حيث :

1. المحور الأول: خاص بدراسة تأثير الجمهور على مستوى لاعبي كرة القدم، و كان موجه للاعبين.
2. المحور الثاني: خاص بدراسة الجانب النفسي وعلاقته بمستوى أداء اللاعبين ، و كان موجه للاعبين.
3. المحور الثالث: خاص بدراسة تأثير المنافسات على مردودية لاعبي كرة القدم ، و كان موجه للاعبين.
4. المحور الأول: خاص بدراسة علاقة المدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم، و كان موجه للمدرسين.
5. المحور الثاني: خاص بدراسة اهتمام المدرب بالحالة النفسية للاعب ضمن تحسين مستوى الأداء، و كان موجه للمدرسين.
6. المحور الثالث: خاص بدراسة تأثير المنافسات على مستوى لاعبي كرة القدم، و كان موجه للمدرسين.

5-2- الطريقة الإحصائية:

تم إعتقاد النسبة المئوية كأداة إحصائية لتحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الإجابات التي استوفيت من قبل مجتمع البحث، حيث تم حساب نسبة كل سؤال على حدى، و سنعرض هذه النتائج الفصل الموالي من الجانب التطبيقي لهذه الدراسة.

5-3- الأسس العلمية:

الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى دقة و استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (الحفيظ 1993، 152). و يعتبر الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط (حسين 1995، 199)، و من بين معاملات الثبات المعمول بها معامل الثبات لسبيرمان و آخر لبيرسون، على أن يتعدى المعامل قيمة 0.6 أو يعتبر لاغيا لإنعدام الصدق خلال الإختبارين لعينة البحث.

طريقة الإختبار: استخدم الطلبة إحدى طرق حساب الثبات الاختبار للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار، وعلى أساس هذه الطريقة قام الطلبة بإجراء الاختبار لعينة البحث المتمثلة في المدربين و اللاعبين في مناسبتين بينهما فارق زمني مقدر ب 10 أيام حيث سجلت النتائج خلال الإختبارين و حسب معمل الثبات لبيرسون قصد تحري الصدق، و الذي فاقت قيمته 0.6، و هي قيمة إيجابية تدل على ثبات الإختبارات.

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2} \sqrt{\sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

X القيم المحصل عليها للإختبار الأول و \bar{X} المتوسط الحسابي لها، و Y القيم المحصل عليها في الإختبار الثاني \bar{Y} المتوسط الحسابي لها.

5-4- الوسائل الإحصائية:

تم إعتقاد النسبة المئوية كأداة إحصائية لتحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الإجابات التي استوفيت من قبل مجتمع البحث، حيث تم حساب نسبة كل سؤال على حدى، و سنعرض هذه النتائج الفصل الموالي من الجانب التطبيقي لهذه الدراسة.

• قانون النسبة المئوية:

$$\frac{\text{عدد التكرارات}}{100} = \text{النسبة المئوية}$$

• معامل الصدق:

" ويعني الصدق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من اجل قياسه و من المهم أن يكون الاختبار صادقاً لأننا نريد أن نقيس ظاهرة معينة و ليس ظاهرة أخرى غيرها" (ذوقان عبيدات وآخرون 1988، 82)، هنالك عدة طرق لقياس الصدق للاختبارات منها صدق المحتوى و هو عملية عرض استمارات الاستبيان على مجموعة من الخبراء و المختصين في المجال الذي يقيسه الاختبار ، ويمكن الاعتماد على آرائهم لإيجاد صدق الاختبار ، وهي الطريقة التي استخدمها الطلبة الباحثون لإيجاد صدق الاختبارات المستخدمة حيث تم عرض استمارة الإستبيان على جملة من الدكاترة و الأساتذة بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم، و قد تم ترشيحها من قبلهم و تمت الموافقة عليها.

• معامل الثبات:

يقصد بثبات الاختبارات " هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف" (نزار الطالب و آخرون 1981، 134) ، لقد قام الباحثون بإجراء اختبارات على عينة البحث قوامها 5 لاعبين و 5 حكام من المجتمع الأصلي لعينة البحث، وتم إعادة الاختبار عليهم بعد مرور 7 أيام، و هذا ما أكده الزوبعي و آخرون حين قال: " الفترة الزمنية لإعادة الاختبار لأنها من أسبوع إلى أسبوعين حيث إنها مدة قياسية لإعادة الاختبار"، و قد تم استخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون لإيجاد معامل الثبات للاختبارات.

• الموضوعية:

الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكّمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكّمون، فكلمة قل التباين بين المحكّمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي. (إسماعيل كمال عبد الحميد، بلا تاريخ، 40)

يجب أن تكون تعليمات الاختبار ومحتويات الاستبيان واضحة ومفهومة، وكلما تحققت الثبات تحققت الموضوعية

الفصل الثاني: تحليل و

مناقشة النتائج

1- عرض و تحليل نتائج إستبيان اللاعبين - المحور الأول: تأثير الجمهور على مستوى اللاعبين:

- السؤال الأول: هل يتحسن أداؤك عند تشجيع الجمهور لفريقك؟

جدول رقم 1 يوضح نتائج السؤال تجاوب اللاعب مع تشجيع الجمهور.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
%100	1,000	30	30	30	نعم
% 0		0	0	0	لا
%100		المجموع			30

الشكل رقم 02: رسم بياني للنسب في الجدول حول تجاوب اللاعب مع تشجيع الجمهور.



من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الكلية و المقدرة بـ: 100 % تشعر بتحسن أداؤها عند تشجيع الجمهور لها ، فيما انعدمت نسبة اللاعبين الذين ينفون حسن تجاوبهم مع الجمهور المشجع . بالنظر إلى قيمة معامل الثبات و المقدرة بـ: 1,000، فإن إجابات العينة كانت ثابتة و متطابقة خلال الإختبارين، و هذا ما يعكس صدق العينة المختبرة.

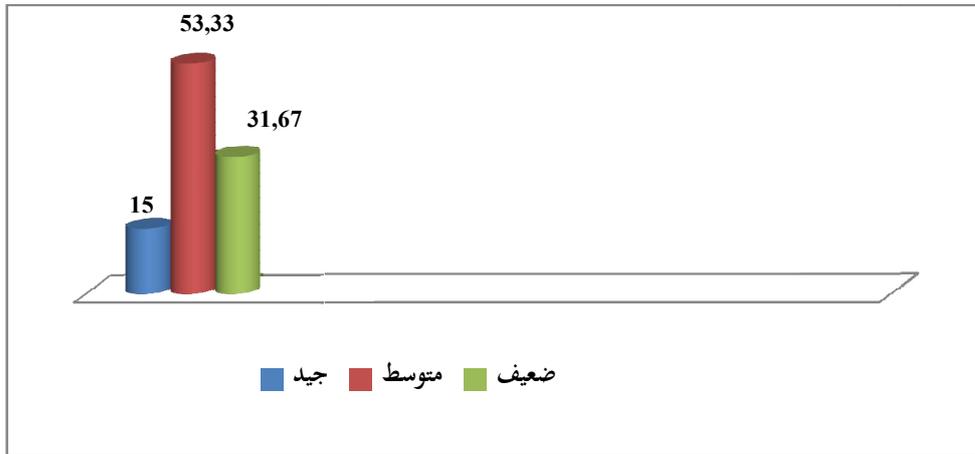
- الإستنتاج: خلاصة القول هو أن كل اللاعبين يقرون بتحسن أدائهم عند تشجيع الجمهور لهم و هذا مؤشر إيجابي يدل على تأثر اللاعبين بجمهوره.

• السؤال الثاني: كيف يكون أداؤك عند اللعب خارج ميدانك وأمام جمهور الفريق الخصم؟

جدول رقم 2 يوضح نتائج السؤال حول تأثير اللاعبين بالجمهور الخصم.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
15,00 %	0,999	4,5	4	5	جيد
53,33 %		16	17	15	متوسط
31,67 %		9,5	9	10	ضعيف
100 %	المجموع			30	مجموع العينة

الشكل رقم 03: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول تأثير اللاعبين مع الجمهور الخصم.



بعد قراءة بيانات الجدول نلاحظ أن أفراد العينة أجمعت على أن أداؤها يكون متوسط خارج ملعبها و غياب جمهورها بأغلبية مقدرة ب: 53.33 %، تليها فئة ثانية أقرت أنها تتأثر في بعض الأحيان بالجمهور الخصم و يكون أداؤها ضعيفا خارج الديار بنسبة 31.67 %، في الأخير هناك فئة و لو كانت نسبتها قليلة مقارنة بالنسب الأخرى و المقدرة ب: 15.00 % أقرت أن لا تبالي باللعب بعيدا عن جمهورها و خارج ملعبها.

أما فيما يخص معامل الثبات فقد كان ثابتا، و هذا ما تشير إليه قيمة 0.999 ، الأمر الذي يشير إلى مدى صدق العينة في إختيار الإجابات المقترحة من قبل المعلمين.

• الإستنتاج: نستنتج من خلال النتائج أن مجتمع البحث أجمع على مهنة التعليم جاء من وحي إرادتهم الشخصية، و هذا إن دل على شيء فإنه يدل على حب المهنة من قبل المجتمع الجزائري و تقديسه لها و إحترامه لنشر التربية و التعليم عبر الأجيال.

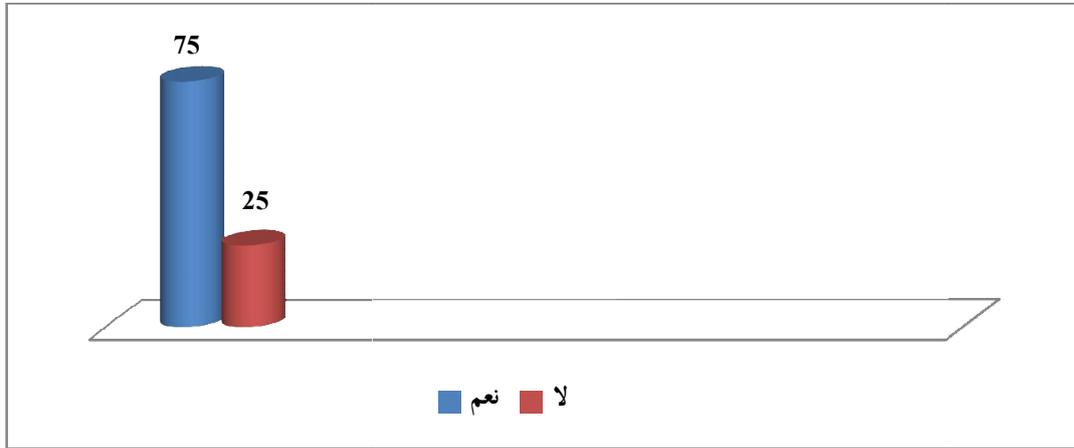
2- عرض و تحليل نتائج إستبيان اللاعبين - المحور الثاني: الجانب النفسي وعلاقته بمستوى أداء اللاعبين:

• السؤال الأول: هل تشعر بالخوف أو القلق عند وجود جمهور الخصم؟

جدول رقم 3 يوضح نتائج السؤال حول الشعور بالخوف و القلق أمام الجمهور الخصم.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
% 75,00	0,999	22,5	22	23	نعم
% 25,00		7,5	8	7	لا
%100		المجموع		30	مجموع العينة

الشكل رقم 04: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول الشعور بالخوف و القلق أمام الجمهور الخصم



كقراءة لبيانات الجدول من الملاحظ أن أغلبية أفراد العينة يقرون بالشعور بالخوف و القلق أمام الجمهور الخصم بقيمة عالية مقدرة ب: %75.00، فيما كانت ما قيمته 25 % من العينة تنفي شعورها بالخوف و القلق، و هي قيمة معتبرة مقارنة بالقيمة الأولى.

كان معامل الثبات متطابق و لم يتغير خلال الإختبارين، و هذا ما يعكس صدق الإجابات مسجلا قيمة

.0,999

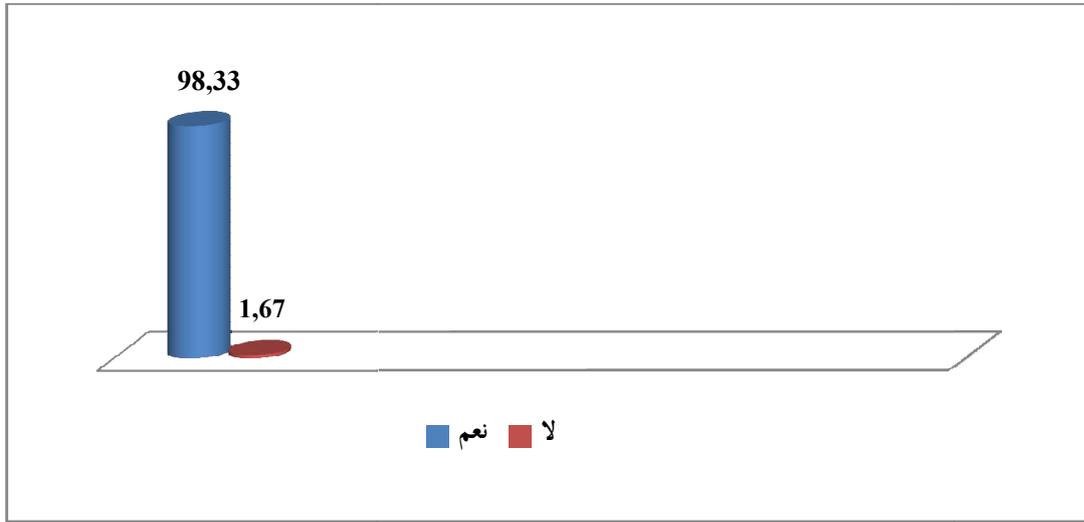
• الإستنتاج: كاستنتاج لما سبق فإن أفراد العينة و المتمثلة في اللاعبين يشعرون بالخوف و القلق أمام الجمهور الخصم، مما يعني عدم استقرارهم من الناحية النفسية و هذا مؤشر سلبي قد تكون له تداعيات سلبية على مجريات المباراة.

• السؤال الثاني: هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

جدول رقم 4 يوضح نتائج السؤال حول دور المدرب في تحفيز اللاعبين.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
98,33 %	0.999	29,5	30	29	نعم
1,67 %		0,5	0	1	لا
100 %		المجموع		30	

الشكل رقم 05: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول دور المدرب في تحفيز اللاعبين.



طبقاً للأرقام المدونة في الجدول أعلاه فإن 98.33 % من أفراد العينة يؤكدون أن المدرب يقوم بتحفيزهم و تشجيعهم أثناء التدريبات و المباريات ، فيما يوجد ما نسبته 1.67 % من اللاعبين تنفي دور المدرب في تحفيزهم و تشجيع دافعتهم للتدريب و إعطاء أحسن وجه في المباريات .

فيما يخص معامل الثبات فقد كان المؤشر عاليا و متطابقا مما يعكس صدق مجتمع العينة، مسجلا بذلك

ما قيمته 0.999 .

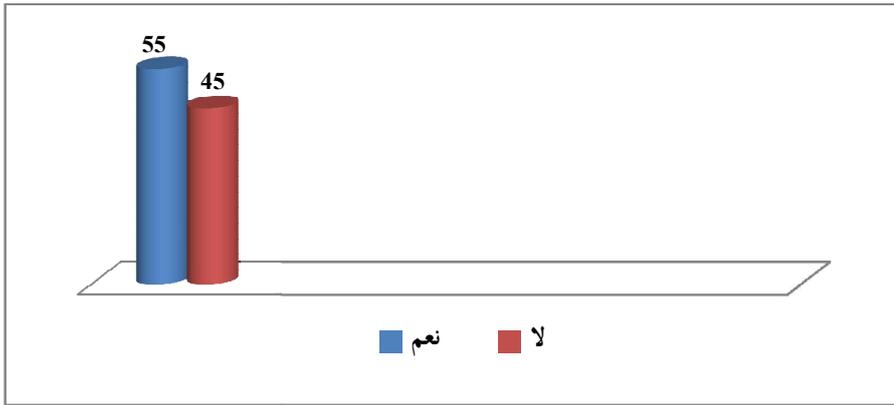
• الإستنتاج: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول نلاحظ أن المدرب له دور هام و فعال في تشجيع اللاعبين و تحضيرهم نفسيا و بدنيا في التدريبات و أثناء المباريات، الأمر الذي يعكس مدى دوره و ضرورة وجوده مع اللاعبين .

• السؤال الثالث: هل لفريقك طيب نفساني؟

جدول رقم 5 يوضح نتائج السؤال حول وجود الطيب النفسي لدى اللاعبين.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
55,00 %	0.999	16,5	16	17	نعم
45,00 %		13,5	14	13	لا
100 %		المجموع			30

الشكل رقم 06: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول وجود الطيب النفسي لدى اللاعبين.



من خلال الجدول و الشكل البياني نلاحظ أن 55% من أفراد عينة البحث تقرر بوجود طيب نفسي ضمن الطاقم الفني للفريق، كما أن هناك 45 % من العينة الكلية نفت تماما وجود الطيب النفسي ضمن الفريق، و هي نسبة متقاربة مع النسبة الأولى.

0.999 هي قيمة معامل الثبات و التي تدل على صدق إجابات أفراد العينة المختبرة.

• الإستنتاج: نستنتج مما سبق هناك بعض الفرق التي تنشط في البطولة الوطنية لا تتوفر على طيب نفسي ضمن الطاقم الفني، و هذا أمر محزن قد ينقلب عكسا على مردود الفرق و مستوى المنافسة في الوطن.

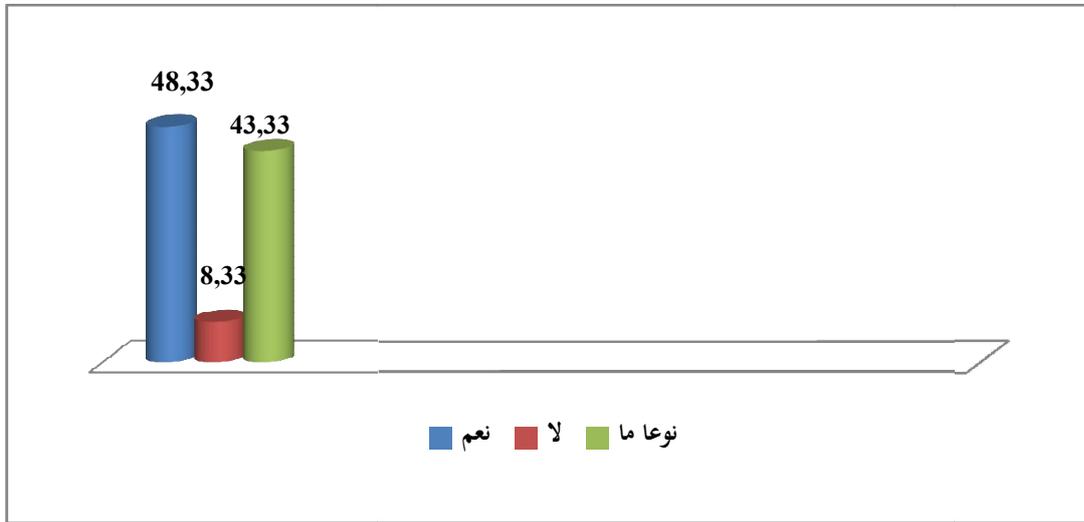
3- عرض و تحليل نتائج إستبيان اللاعبين - المحور الثالث: تأثير المنافسات على مردودية لاعبي كرة القدم.

• السؤال الأول: هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟

جدول رقم 6 يوضح نتائج السؤال حول دور المدرب في تحفيز اللاعبين.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
48,33 %	0.999	14,5	14	15	نعم
8,33 %		2,5	2	3	لا
43,33 %		13	14	12	نوعا ما
100 %		المجموع		30	مجموع العينة

الشكل رقم 07: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول دور المدرب في تحفيز اللاعبين.



طبقا للأرقام المدونة في الجدول أعلاه فإن 48.33 % من أفراد العينة يؤكدون شعورهم بالإرتباك أثناء المباريات التنافسية ، فيما يوجد ما نسبته 43.33 % من اللاعبين تؤيد الفئة السابقة و لكن بدرجة اقل ، فيما نفت فئة ثالثة أي شعور بهذا الإرتباك و التي كانت نسبتها قليلة مقارنة بالفئتين السابقتين بنسبة مقدرة بـ: 8.33 % .
فيما يخص معامل الثبات فقد كان المؤشر عاليا و متطابقا مما يعكس صدق مجتمع العينة، مسجلا بذلك ما قيمته 0.999.

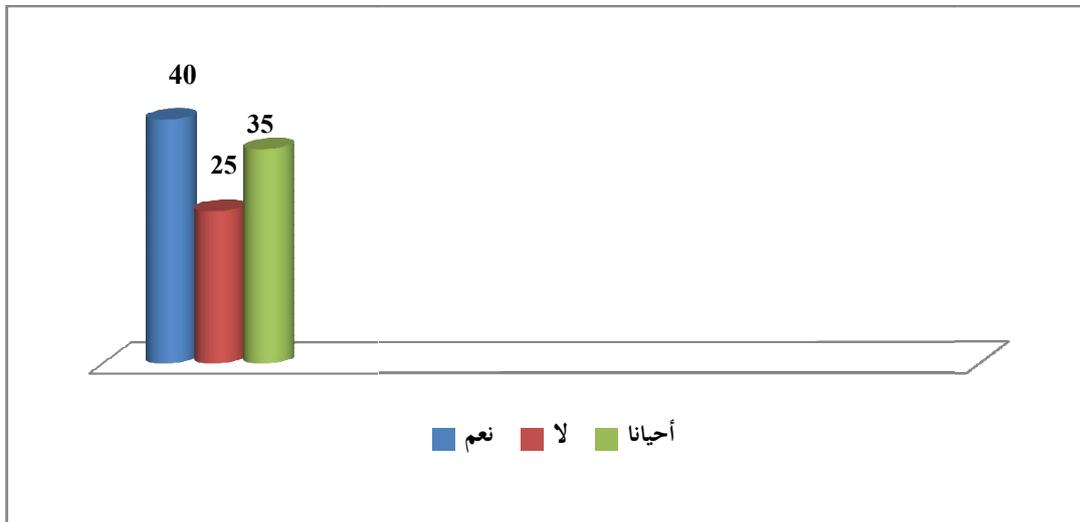
• الإستنتاج: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول نلاحظ أن المباريات التنافسية تسبب نوع من الإرتباك للاعبين، و هذا نظرا لخصوصية المنافسات و حب تحقيق النتائج و طبيعة كل الفرق في التعامل مع مثل هذه التظاهرات التي تتسم بالضغط سواء من قبل الجمهور أو الإدارة و ذلك بغية تحقيق أفضل النتائج الأمر الذي ينعكس على نفسية اللاعبين.

• السؤال الثاني: هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة ؟

جدول رقم 7 يوضح نتائج السؤال حول الأخطاء في المنافسات الهامة.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
40,00 %	0.999	12	11	13	نعم
25,00 %		7,5	8	7	لا
35,00 %		10,5	11	10	أحيانا
100%		المجموع			30

الشكل رقم 08: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول دور المدرب في تحفيز اللاعبين.



طبقا للأرقام المدونة في الجدول أعلاه فإن 40.00 % من أفراد العينة يؤكدون كثرة ارتكابهم للأخطاء أثناء المباريات التنافسية ، فيما يوجد ما نسبته 35.00% من اللاعبين تفند ارتكابهم للأخطاء و ذلك بزيادة معدل أخطائهم مقارنة في الأوقات العادية ، فيما نفت فئة ثالثة أي تغيير على مستوى معدل ارتكابهم للأخطاء أثناء المنافسة بنسبة مقدرة بـ: 25.00 % .

فيما يخص معامل الثبات فقد كان المؤشر عاليا و متطابقا مما يعكس صدق مجتمع العينة، مسجلا بذلك ما قيمته 0.999 .

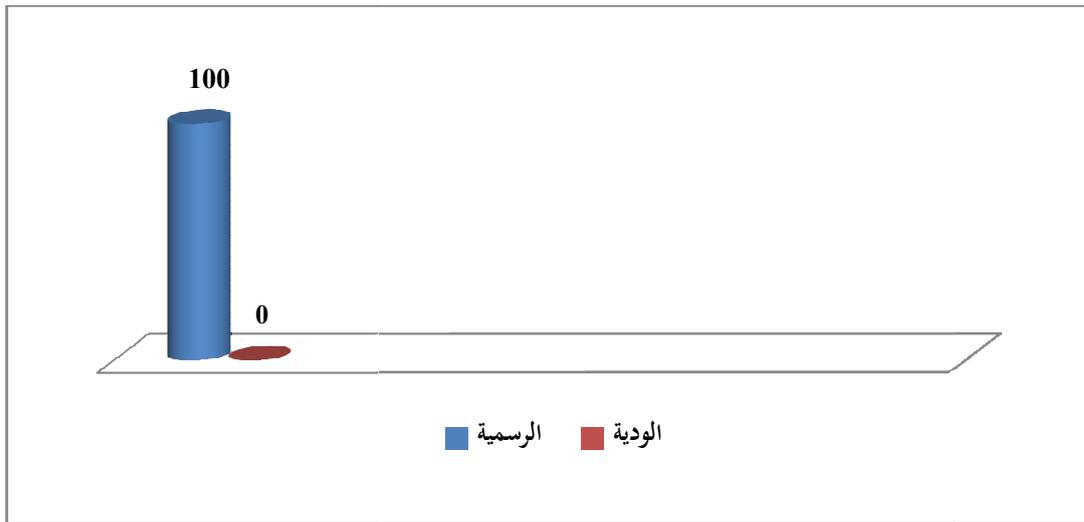
• الإستنتاج: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول نلاحظ أن المباريات التنافسية تسبب نوع من الإضطراب النفسي للاعبين الأمر الذي يجعل معدلات ارتكابهم للأخطاء ترتفع مقارنة بالأوقات العادية، و هذا راجع لمستوى الضغط النفسي الذي يعانيه اللاعب جراء حساسية المباريات التنافسية.

• السؤال الثالث: في أي مباراة تفضل اللعب؟

جدول رقم 8 يوضح نتائج السؤال حول مردودية اللاعب في المباريات الرسمية و الودية.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
100 %	1.000	30	30	30	الرسمية
00,00 %		0	0	0	الودية
100%		المجموع		30	مجموع العينة

الشكل رقم 09: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول مردودية اللاعب في المباريات الرسمية و الودية.



طبقا للأرقام المدونة في الجدول أعلاه فإن جميع أفراد العينة يفضلون اللعب في المباريات الرسمية بنسبة 100.00 % ، فيما انعدمت نسبة اللاعبين الذين يفضلون اللعب في المباريات الودية ، الأمر الذي يدل على أهمية المباريات الرسمية مقارنة بالودية و ذلك من خلال إعتبرات النتائج و حتى المردودية اللع التي تأخذ مردوديته في المباريات الرسمية أكثر مما يديه من أداء في المباريات الودية .

فيما يخص معامل الثبات فقد كان المؤشر عاليا و متطابقا مما يعكس صدق مجتمع العينة، مسجلا بذلك

ما قيمته 1.000 .

• الإستنتاج: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول نلاحظ أن المباريات الرسمية لها أهمية كبرى بالنسبة للاعبين مقارنة بالمباريات الودية و ذلك ما يفسر تألقهم في المباريات الرسمية و حسن أدائهم فيها مقارنة بالودية.

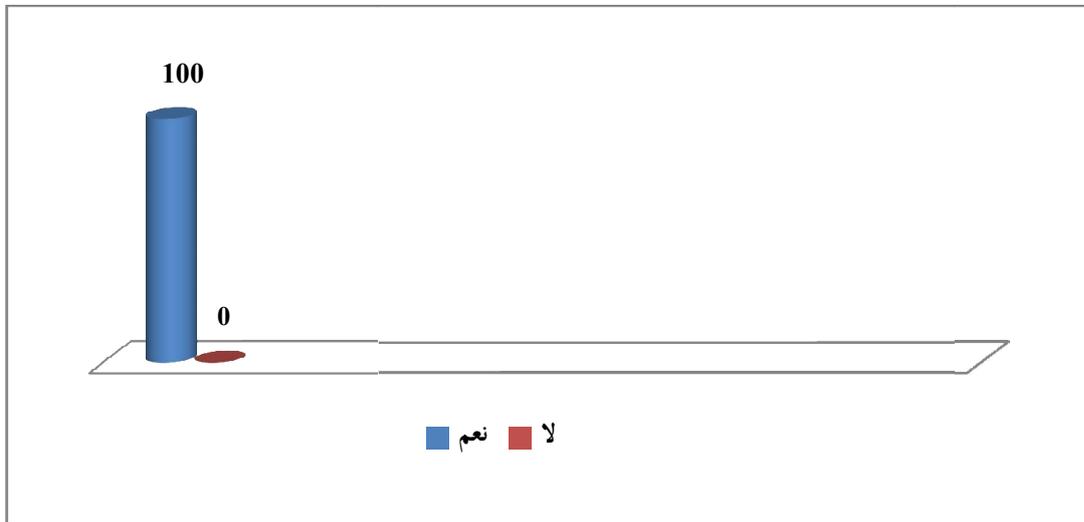
4- عرض و تحليل نتائج إستبيان المدربين - المحور الأول: علاقة المدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم.

• السؤال الأول: هل تعتمد في تدريبك على برنامج تدريبي؟

جدول رقم 9 يوضح نتائج السؤال حول البرنامج التدريبي للمدرب.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
100 %	1.000	15	15	15	نعم
00,00 %		0	0	0	لا
100%		المجموع			30

الشكل رقم 10: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول البرنامج التدريبي للمدرب.



طبقا للأرقام المدونة في الجدول أعلاه فإن 100 % من أفراد العينة أي كل المدربين اجمعوا على أنهم يتبعون برنامج تدريبي منظم وفق معايير علمية، في تدريب الفرق التي يشرفون على تدريبها. فيما انعدمت الفئة التي لا تتبع أي برنامج تدريبي.

فيما يخص معامل الثبات فقد كان المؤشر عاليا و متطابقا مما يعكس صدق مجتمع العينة، مسجلا بذلك ما قيمته 1.000.

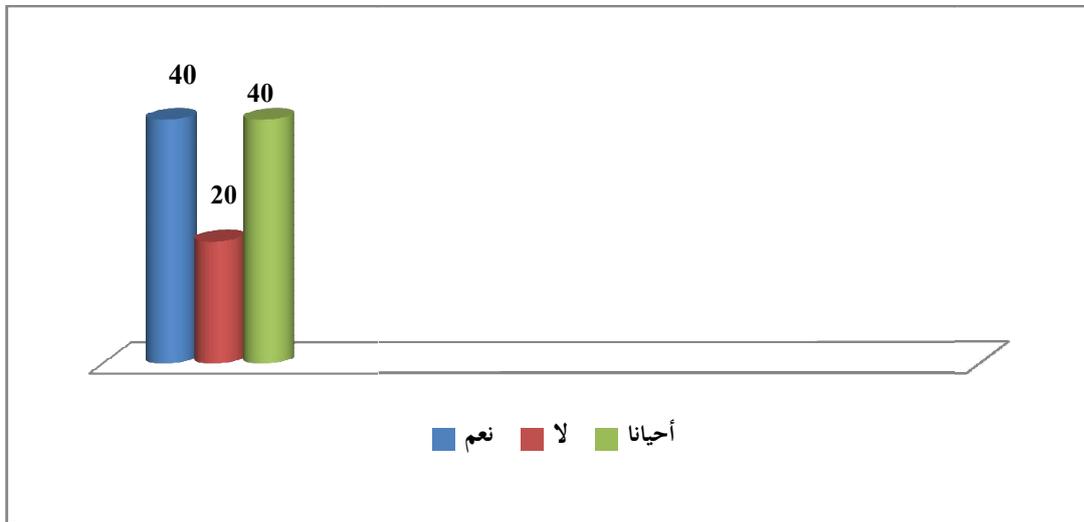
• الإستنتاج: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول نلاحظ أن كل المدربين يتبعون في تدريب الفرق برامج تدريبية منظمة و مخططة وفق طرق علمية.

• السؤال الثاني: هل تضمن أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

جدول رقم 10 يوضح نتائج السؤال حول النتائج السلبية و علاقتها بالتحضير النفسي.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
40,00 %	0.999	12	13	11	نعم
20,00 %		6	8	4	لا
40,00 %		12	9	15	أحيانا
100 %		المجموع		30	

الشكل رقم 11: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول النتائج السلبية و علاقتها بالتحضير النفسي.



طبقا للأرقام المدونة في الجدول أعلاه فإن 40.00 % من أفراد العينة يعتبرون أن التحضير النفسي هو المسؤول عن النتائج السلبية للفريق في بعض المباريات ، و هي النسبة المتساوية مع الفئة التي رأت انه ليس دائما التحضير النفسي هو المسؤول و عبرت عن رأيها بأحيانا فقط ، فيما كانت نسبة 20.00% من المدربين نفت تماما كون التحضير النفسي و المسؤول عن النتائج السلبية .

فيما يخص معامل الثبات فقد كان المؤشر عاليا و متطابقا مما يعكس صدق مجتمع العينة، مسجلا بذلك

ما قيمته 0.988.

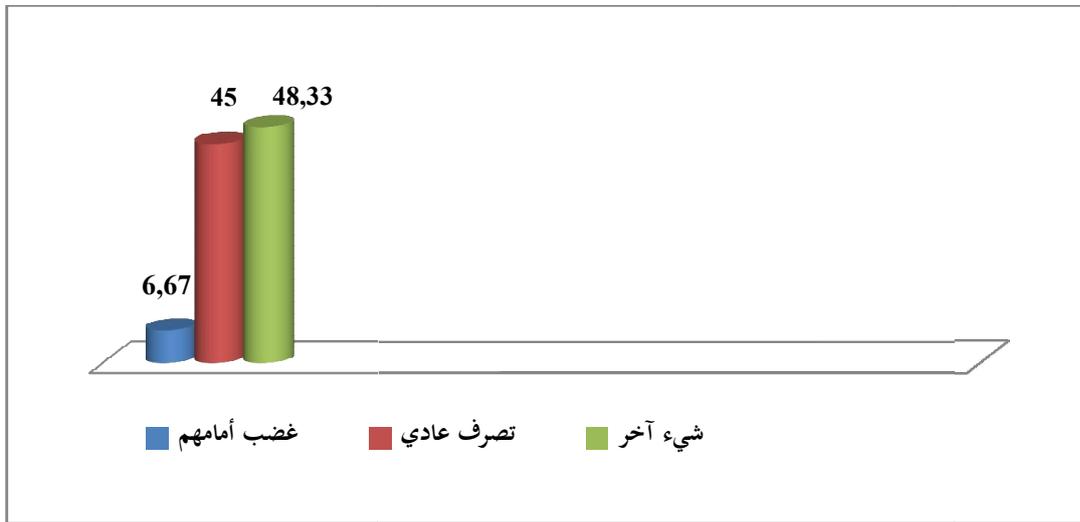
• الإستنتاج: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول نلاحظ أن التحضير النفسي قد يكون من الأسباب القوية عن النتائج السلبية التي يحققها الفريق، إلا انه ليس دائما هو السبب الوحيد، إنما هناك أسباب أخرى، لعل من أهمها قوة الخصم، عامل الأرض و الجمهور، طبيعة المنافسة، الإمكانيات المادية و المعنوية... إلخ

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

جدول رقم 11 يوضح نتائج السؤال حول ردة فعل المدرب بعد الخسارة.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
6,67 %	0.997	2	1	3	غضب أمامهم
45,00 %		13,5	15	12	تصرف عادي
48,33 %		14,5	14	15	شيء آخر
100 %		المجموع		30	مجموع العينة

الشكل رقم 12: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول ردة فعل المدرب بعد الخسارة.



من خلال الجدول أعلاه فإن 48.33 % من أفراد العينة أي المدربين و هي الفئة الغالبة قالت أنها لا تغضب أمام لاعبيها بعد الخسارة إنما لها تصرفات أخرى بموجب الموقف، و هناك ما نسبته 45 % أجمعت أنها تتصرف عادي في مثل هذه المواقف، فيما كانت نسبة 6.67% من المدربين و هي نسبة قليلة جدا مقارنة بالنسب السابقة من صرحت أنها تغضب أمام لاعبيها كفاعل طبيعي للخسارة.

فيما يخص معامل الثبات فقد كان المؤشر عاليا و متطابقا مما يعكس صدق مجتمع العينة، مسجلا بذلك

ما قيمته 0.997.

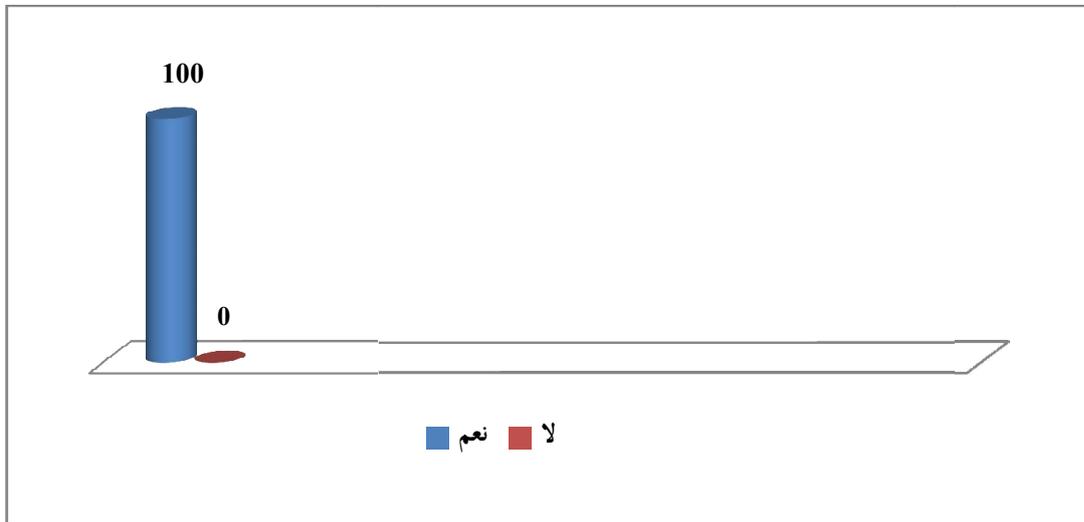
• الإستنتاج: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول نلاحظ أن المدربين لا يفضلون الغضب أمام لاعبيهم إثر الخسارة في المباريات ، و هذا كونهم لا يتحملون المسؤولية لوحدهم في هذه الحالة، كما أنه مظهر من مظاهر الضعف و سوء التسيير و الإدارة من قبل المدربين خصوصا أمام اللاعبين، الأمر الذي قد يزيد في سوء نفسيتهم و إحباطهم أكثر، إنما التصرف العادي و معالجة الأمر بطرق سليمة و بناءة هو الحل الأمثل في مثل هذه الحالات.

5- عرض و تحليل نتائج إستبيان المدربين - المحور الثاني: اهتمام المدرب بالحالة النفسية للاعب ضمن تحسين مستوى الأداء.

- السؤال الأول: هل ترى أن التحضير النفسي للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم؟
جدول رقم 12 يوضح نتائج السؤال حول التحضير النفسي و أداء اللاعبين.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
100 %	1.000	30	30	30	نعم
00,00 %		0	0	0	لا
100%		المجموع			30

الشكل رقم 13: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول التحضير النفسي و أداء اللاعبين.



طبقاً للأرقام المدونة في الجدول أعلاه فإن 100 % من أفراد العينة أي كل المدربين اجمعوا على التحضير النفسي له أهمية بالغة في أداء اللاعبين و تحسين مستوى مردودهم، فيما انعدمت الفئة التي ترى أن التحضير النفسي لا علاقة له بمستوى أداء اللاعبين. فيما يخص معامل الثبات فقد كان المؤشر عالياً و متطابقاً مما يعكس صدق مجتمع العينة، مسجلاً بذلك ما قيمته 1.000.

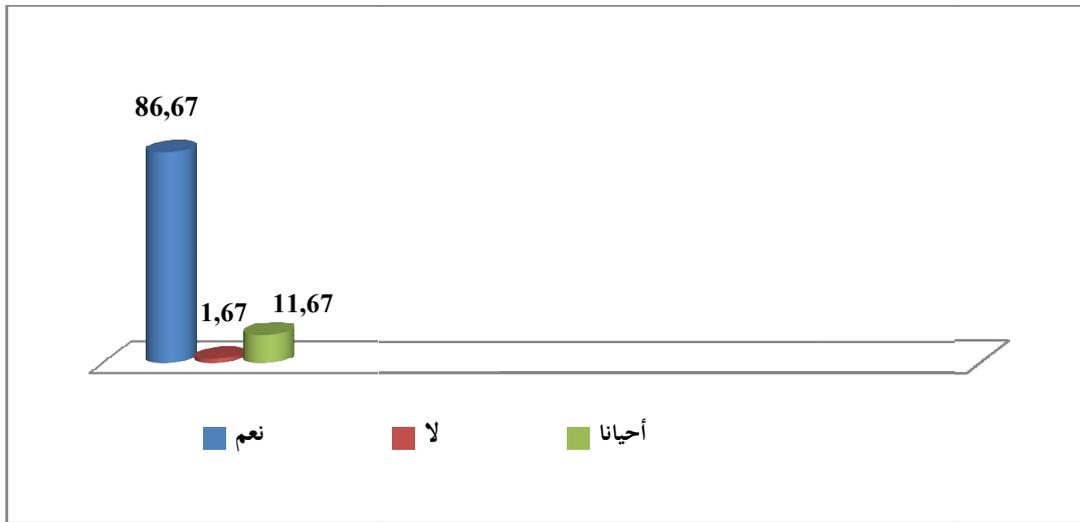
- الإستنتاج: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول نلاحظ أن كل المدربين يؤكدون على أهمية التحضير النفسي على مستوى أداء اللاعبين.

• السؤال الثاني: هل يزداد حماس اللاعبين عند إمتلاء المدرجات؟

جدول رقم 13 يوضح نتائج السؤال حول تأثير اللاعبين بالجمهور.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
86,67 %	0.997	26	27	25	نعم
1,67 %		0,5	1	0	لا
11,67 %		3,5	2	5	أحيانا
100 %		المجموع			30

الشكل رقم 14: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول تأثير اللاعبين بالجمهور.



من خلال الجدول أعلاه فإن 48.33 % من أفراد العينة أي المدربين و هي الفئة الغالبة قالت أنها لا تغضب أمام لاعبيها بعد الخسارة إنما لها تصرفات أخرى بموجب الموقف، و هناك ما نسبته 45 % أجمعت أنها تتصرف عادي في مثل هذه المواقف، فيما كانت نسبة 6.67 % من المدربين و هي نسبة قليلة جدا مقارنة بالنسب السابقة من صرحت أنها تغضب أمام لاعبيها كفاعل طبيعي للخسارة.

فيما يخص معامل الثبات فقد كان المؤشر عاليا و متطابقا مما يعكس صدق مجتمع العينة، مسجلا بذلك

ما قيمته 0.997.

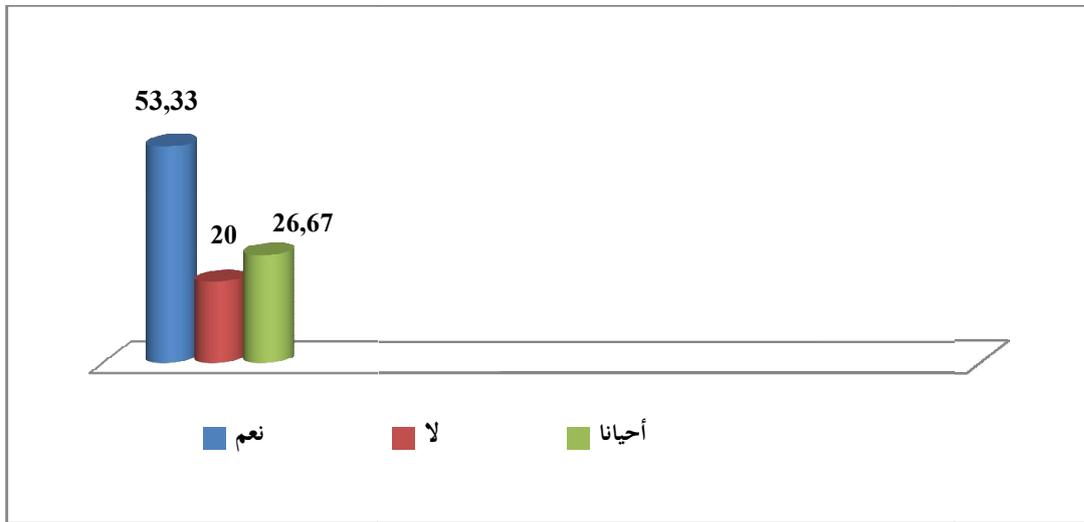
• الإستنتاج: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول نلاحظ أن المدربين لا يفضلون الغضب أمام لاعبيهم إثر الخسارة في المباريات ، و هذا كونهم لا يتحملون المسؤولية لوحدهم في هذه الحالة، كما أنه مظهر من مظاهر الضعف و سوء التسيير و الإدارة من قبل المدربين خصوصا أمام اللاعبين، الأمر الذي قد يزيد في سوء نفسياتهم و إحباطهم أكثر، إنما التصرف العادي و معالجة الأمر بطرق سليمة و بناءة هو الحل الأمثل في مثل هذه الحالات.

● السؤال الثالث: هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء اللاعبين؟

جدول رقم 14 يوضح نتائج السؤال حول تأثير اللاعبين بالجمهور الخصم.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
53,33 %	0.997	16	15	17	نعم
20,00 %		6	5	7	لا
26,67 %		8	10	6	أحيانا
100 %		المجموع			30

الشكل رقم 15: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول تأثير اللاعبين بالجمهور الخصم.



من خلال الجدول أعلاه فإن 53,33 % من أفراد العينة أي المدربين و هي الفئة الغالبة صرحت أنه فعلا ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي بالضرورة إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين، و هناك ما نسبته 26,67 % فندت هذا التصريح لكن لم تعممه على كل المناسبات، فيما كانت نسبة 20% من المدربين و هي نسبة قليلة جدا مقارنة بالنسب السابقة من صرحت أن لا يوجد فرق و لا تأثير نهائيا من قبل مناصري الفريق الخصم على مردود اللاعبين، فيما يخص معامل الثبات فقد كان المؤشر عاليا و متطابقا مما يعكس صدق مجتمع العينة، مسجلا بذلك ما قيمته 0.997.

● الإستنتاج: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول نلاحظ أن المدربين لا يفضلون الغضب أمام لاعبيهم إثر الخسارة في المباريات ، و هذا كونهم لا يتحملون المسؤولية لوحدهم في هذه الحالة، كما أنه مظهر من مظاهر الضعف و سوء التسيير و الإدارة من قبل المدربين خصوصا أمام اللاعبين، الأمر الذي قد يزيد في سوء نفسياتهم و إحباطهم أكثر، إنما التصرف العادي و معالجة الأمر بطرق سليمة و بناءة هو الحل الأمثل في مثل هذه الحالات.

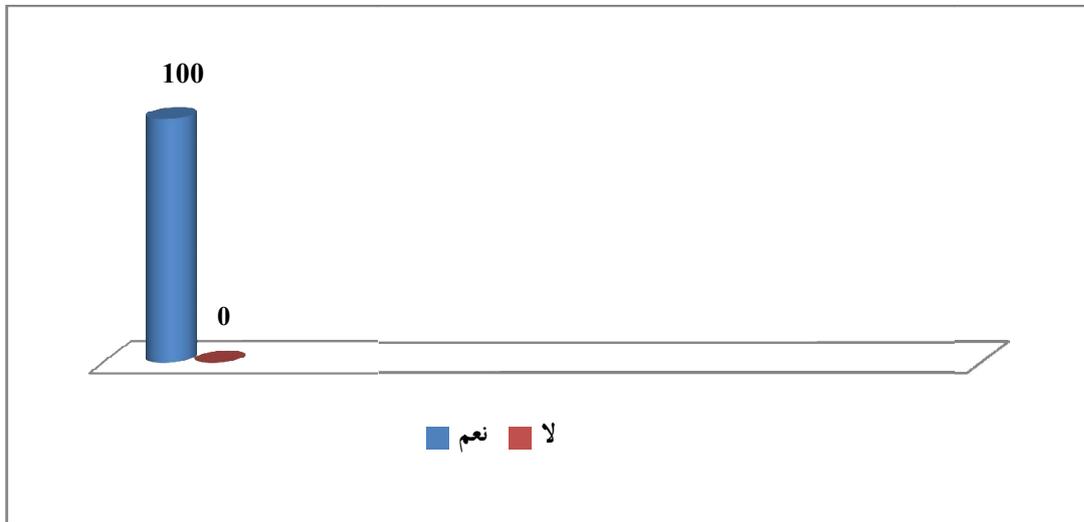
6- عرض و تحليل نتائج إستبيان المدربين - المحور الثالث: تأثير المنافسات على مستوى لاعبي كرة القدم.

• السؤال الأول: هل يختلف أداء اللاعبين مع إختلاف أهمية المباراة ؟

جدول رقم 15 يوضح نتائج السؤال حول أداء اللاعبين حسب أهمية المباراة.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
100 %	1.000	30	30	30	نعم
00,00 %		0	0	0	لا
100%		المجموع			30

الشكل رقم 16: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول أداء اللاعبين حسب أهمية المباراة.



طبقا للأرقام المدونة في الجدول أعلاه فإن 100 % من أفراد العينة أي كل المدربين صرحوا أن أداء اللاعبين مرهون بأهمية المباراة، فكل مباراة و حيثياتها و أداءها، فيما انعدمت الفئة التي ترى أن أهمية المباراة لا علاقة له بأداء اللاعبين.

فيما يخص معامل الثبات فقد كان المؤشر عاليا و متطابقا مما يعكس صدق مجتمع العينة، مسجلا بذلك ما قيمته 1.000.

• الإستنتاج: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول نلاحظ أن كل المدربين يؤكدون على أهمية المباراة في تغيير أداء اللاعبين .

- السؤال الثاني: عند حضور الأدوار الهامة (نصف نهائي، نهائي.....) هل تلاحظ إرتباك في صفوف اللاعبين؟

جدول رقم 16 يوضح نتائج السؤال حول تأثير اللاعبين بالمباريات المصرية.

الإختبار الأول	الإختبار الثاني	المتوسط الحسابي	معامل بيرسون	النسبة المئوية
17	18	17,5	0,996	58,33 %
3	2	2,5		8,33 %
30		المجموع		100 %
				نعم
				لا
				مجموع العينة

الشكل رقم 17: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول تأثير اللاعبين بالمباريات المصرية



بعد قراءة بيانات الجدول نلاحظ أن أفراد العينة و المتمثلة في المدربين أجمعت على أن المباريات المصرية تسبب نوع من الإرباك للاعبين، و ذلك جراء الحساسية و الأهمية التي تتميز بها مثل هذه المباريات بأغلبية مقدرة بـ: 58.33 %، إلا أنه توجد فئة و لو كانت قليلة صرحت بان هناك بعض اللاعبين لا يتأثرون بمثل هذه المباريات و ربما هذا راجع إلى الخبرة المكتسبة و العامل النفسي بالدرجة الأولى، و قد كانت نسبة هذه الفئة: 8.33 %.

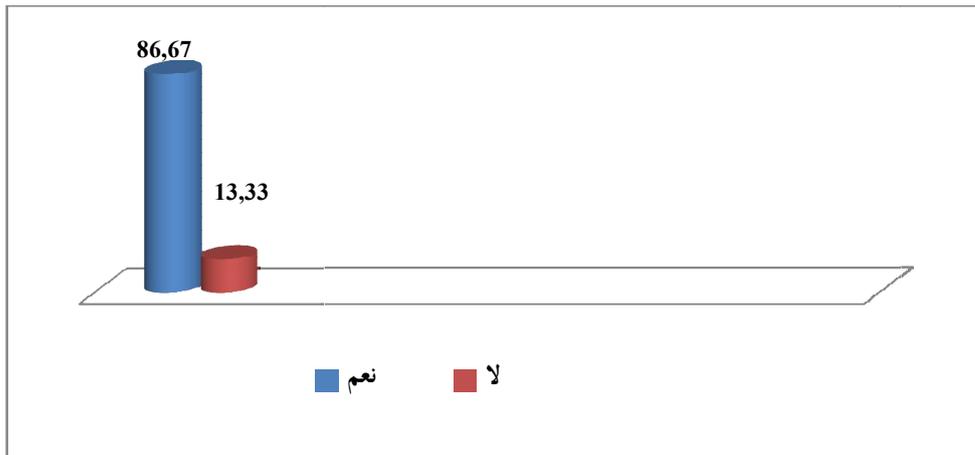
أما فيما يخص معامل الثبات فقد كان ثابتاً، و هذا ما تشير إليه قيمة 0.996 ، الأمر الذي يشير إلى مدى صدق العينة في إختيار الإجابات المقترحة من قبل المعلمين.

- الإستنتاج: نستنتج من خلال النتائج أن مجتمع البحث أجمع على أن المباريات المصرية تسبب نوع من الإرباك الناتج عن الضغط النفسي المسبب له الجمهور و الإدارة كونها تتمتع بثقافة الفوز و الطموح الزائد، الأمر الذي ينعكس على نفسية اللاعبين.

- السؤال الثالث: هل يرتكب اللاعبون الكثير من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة؟
جدول رقم 17 يوضح نتائج السؤال حول ارتكاب الأخطاء من طرف اللاعبين.

النسبة المئوية	معامل بيرسون	المتوسط الحسابي	الإختبار الثاني	الإختبار الأول	
% 86,67	0,995	26	27	25	نعم
% 13,33		4	3	5	لا
%100		المجموع			30

الشكل رقم 18: رسم بياني للنسب المدونة في الجدول حول ارتكاب الأخطاء من طرف اللاعبين.



- بعد قراءة بيانات الجدول نلاحظ أن أفراد العينة أجمعت على أن اللاعبين يرتكبون أخطاء بمعدلات أكبر في المباريات الهامة مقارنة بالمباريات العادية بأغلبية مقدرة بـ: % 86.67، في حين هناك من أكد أن بعض اللاعبين لا يتغير أداءهم بإرتكاب الأخطاء و المقدرة بـ: % 13.33.
- أما فيما يخص معامل الثبات فقد كان ثابتا، و هذا ما تشير إليه قيمة 0.995، الأمر الذي يشير إلى مدى صدق العينة في إختيار الإجابات المقترحة من قبل المعلمين.
- الإستنتاج: نستنتج من خلال النتائج أن مجتمع البحث أجمع على أن معدلات ارتكاب الأخطاء من طرف اللاعبين يزداد في المباريات الهامة مقارنة بالمباريات العادية.

7- الإستنتاج العام:

من خلال من تم تحليله من نتائج نلاحظ أن الجانب النفسي مهم في مستوى أداء اللاعبين و يؤثر و بشكل فعال في مردوديتهم خصوصا في المباريات الهامة و المصيرية ، و على ضوء ما تم عرضه من نتائج الإستبيان، و بالمقارنة بالفرضيات المقترحة من طرف الطلبة ، نستنتج مايلي:

1. للقلق النفسي دور سلبي على مستوى أداء اللاعبين في مباريات كرة القدم، خصوصا الهامة منها التي تكون مصيرية و تصفوية، حيث يتعرض اللاعبون إلى مجموعة من الضغوطات النفسية من طرف الجمهور و الطاقم الفني يعكس أهمية المباريات و ثقافة الفوز لديهم، مما يصعب من مهمة اللاعبين لإحساسهم بالمسؤولية كون النتيجة مرهونة بأدائهم.

2. إن إهمال المدرب للتحضير النفسي من شأنه زيادة الضغط المسلط عليه و على عاتق اللاعب خصوصا اللاعبين في مرحلة الأشبال أي من يتراوح سنهم ما بين 15 - 18 سنة أي أنهم في مرحلة المراهقة و في طور الإعداد ليكونوا لاعبين محترفين في المستقبل، حيث أن زيادة مؤشر القلق لديهم يعود سلبا على أدائهم و ذلك بطريقة حتمية منطقية تفسر كثرة وقوعهم في الأخطاء سواء على المستوى الفني أو الخططي مثل (التسرع، إضاعة الفرص، كثرة الأخطاء على الخصم،.... إلخ).

3. يعتبر الجمهور من أهم العناصر البشرية التي تدخل في تحديد مستوى القلق النفسي المعرض له اللاعبين، و ذلك كون أن اللاعبين يشعرون بضغط رهيب عند اللعب في ملاعب فريق الخصم، حيث أنه من البديهي و من الطرق المتبعة في هذا الميدان و المسلم بما أن الجمهور من أولويات مهمته محاولة الضغط على الفريق الخصم من خلال لاعبيه قصد إرباكه و محاولة تشتيت فكره و الإحالة دونه و دون الإلتزام بخطة المباراة المقترحة من طرف المدرب، و هذا لضمان سيطرة فريقه على المباراة و تحقيق نتيجة أفضل.

8- مناقشة الفرضيات:

• الفرضية العامة : تقول الفرضية العامة لهذا البحث: "للقلق أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية".

من خلال السؤال الأول من المحور الثاني الخاص باللاعبين و الذي يقول: " هل تشعر بالخوف أو القلق عند وجود جمهور الخصم؟"، حيث أبانت النتائج على أن أغلبية أفراد العينة يقرون بالشعور بالخوف و القلق أمام الجمهور الخصم بقيمة عالية مقدرة ب: 75.00%، مما يدعونا لإستنتاج أن اللاعبين يشعرون بالخوف و

القلق أمام الجمهور الخصم، مما يعني عدم استقرارهم من الناحية النفسية و هذا مؤشر سلبي قد تكون له تداعيات سلبية على مجريات المباراة .

بالإضافة إلى السؤال الأول من المحور الثالث الموجه للاعبين و الذي كان: " هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟" ، و قد كانت نتائجه أن 48.33 % من أفراد العينة يؤكدون شعورهم بالإرتباك أثناء المباريات التنافسية و هي أعلى نسبة من خلال السؤال ، يستنتج منها أن المباريات التنافسية تسبب نوع من الإرتباك للاعبين، و هذا نظرا لخصوصية المنافسات و حب تحقيق النتائج و طبيعة كل الفرق في التعامل مع مثل هذه التظاهرات التي تتسم بالضغط سواء من قبل الجمهور أو الإدارة و ذلك بغية تحقيق أفضل النتائج الأمر الذي ينعكس على نفسية اللاعبين.

ثم السؤال الثاني من المحور الثالث الموجه للاعبين: " هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟" ، حيث جاءت نتائجه على نحو فإن 40.00 % من أفراد العينة تصرح بكثرة ارتكابهم للأخطاء أثناء المباريات التنافسية ، الأمر الذي يدعونا لتأكيد ما سبق و قلناه عن السؤال السابق.

أما فيما يخص المدربين فقد جاء السؤال الثالث من المحور الثاني الموجه لهم: " هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء اللاعبين؟" ، حيث أنه كنتيجة لهذا السؤال جاءت ما قيمته 53,33 % من أفراد العينة أي المدربين و هي الفئة الغالبة صرحت أنه فعلا ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي بالضرورة إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين، و هناك ما نسبته 26,67 % فندت هذا التصريح لكن لم تعمه على كل المناسبات.

من خلال ما تم تحليله و الإستشهاد به من نتائج تم تحليلها ، نلاحظ أن الفرضية صادقة إلى أبعد حد و انه فعلا للقلق أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

• الفرضيات الفرعية:

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

فعلا إهمال المدربين للتحضير النفسي من شأنه التأثير سلبا على مستوى أداء اللاعبين كونه من أساسيات التدريب مثله مثل الإعداد البدني و الخططي في رياضة كرة القدم، لذا نلاحظ مدى تركيز المدرب على هذا الجانب قصد مواجهة كل أنواع الضغط النفسي التي يتعرض لها اللاعبون أثناء المباريات.

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

الجمهور عنصر أساسي و فعال و لا يمكن الإستغناء عنه في رياضة كرة القدم لما يعطيه من دعم نفسي و معنوي للاعبين، قصد تشجيعهم و مواجهتهم للقلق و الإرتباك، كما أنه قد يكون سلاح ذو حدين إذا ما اعتبر مصدر للضغط النفسي المسلط على اللاعبين ، و هذه نقطة مهمة يجب النظر إليها بعين الإعتبار و يجب أن تكون لدى جماهيرنا ثقافة رياضية سليمة من شأنها تجيع الفرق ليس فقط من أجل الفوز إنما في الفوز و الخسارة .

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

تتسم المباريات المصرية بحساسية مفرطة و يزداد الطموح فيها و الإندفاع كتعبير طبيعي على حب الفوز و التألق، لكن المؤسف في هذا أن اللاعبين قد يتأثرون تأثراً سلبياً بمثل هذه التصرفات التي من شأنها التسبب في توليد حالة من الضغط و الإنفعال الرهيب لدى اللاعبين، و بالتالي يدفعهم لإرتكاب الأخطاء و تني مستوى أدائهم و هو حالة طبيعية ناجمة عن الإنقباض النفسي الذي يعيشونه.

9- الإستنتاجات: كإستنتاج عام للدراسة، توصل الطلبة إلى مايلي:

1. أظهرت الدراسة أن درجات مستويات القلق الرياضي كانت وسط و فوق الوسط بقليل وهي مستويات تؤكد الضغط النفسي المعاش من قبل اللاعبين خصوصاً في المباريات المصرية.
2. اللعب في ملعب الفريق المنافس و أمام جمهوره، من المناسبات التي يزداد فيها قلق و إرتباك لاعبي كرة القدم، حيث أنه من البديهي و من الطرق المتبعة في هذا الميدان و المسلم بها أن الجمهور من أولويات مهمته محاولة الضغط على الفريق الخصم من خلال لاعبيه قصد إرباكه و محاولة تشتيت فكره و الإحالة دونه و دون الإلتزام بخطة المباراة المقترحة من طرف المدرب، و هذا لضمان سيطرة فريقه على المباراة و تحقيق نتيجة أفضل.
3. وعي المدربين بضرورة الإعداد النفسي و التركيز عليه، خصوصاً في المباريات الرسمية و المصرية، و ذلك لأن إهمال المدرب للتحضير النفسي من شأنه زيادة الضغط المسلط على عاتق اللاعب، و بالتالي يزداد مؤشر القلق لديه مما يعود سلبياً على أدائه و ذلك بطريقة حتمية منطقية تفسر كثرة وقوعه في الأخطاء سواء على المستوى الفني أو الخططي.

10- التوصيات و الإقتراحات:

1. ضرورة الإهتمام و العناية ببرامج الإعداد النفسي المختلفة التي تؤثر على أداء اللاعبين.
2. يجب التركيز على تهيئة و إعداد البرامج التدريبية التي تخدم الإعداد النفسي للاعبين في لعبة كرة القدم.

3. اهتمام المدربين بشكل متواصل إلى مستويات القلق الرياضي التي ترافق اللاعبين خلال المباريات وتوجيهها بالشكل الذي يخدم اللاعب والفريق في تحقيق الانجاز الرياضي .
4. قيام المدرب باستخدام كافة الوسائل التي تسهم في معاشة اللاعبين لظروف المنافسة الفعلية.
5. الإهتمام والتأكيد على البحوث الخاصة بلعبة كرة القدم وبكافة الجوانب النفسية و المهارة والبدنية وذلك لتطوير اللعبة وتوسيع قاعدتها.
6. التأكيد على توفير جميع المتطلبات اللازمة التي تسهم في زيادة الدافعية والاهتمام بالدور والعلاقات الإنسانية بين اللاعبين وتطوير المعارف والخبرات وزيادة الحوافز التي تسهم إلى حد كبير بالشعور العالي بالرضا عن الدور .
7. تأكيد المدربين على استخدام أسلوب التدريب الاسترخائي خلال جو المنافسة لدورها في خفض حدة التوتر لدى اللاعبين .
8. أن مظاهر القلق التي يلاحظها المدرب على لاعبيه قد تختلف من مباراة لأخرى حسب أهمية وصعوبة المباراة، وبالتالي عليه معرفة الحالات والمواقف التي ترفع مستوى القلق للاعبين، ليتمكن من توجيه سلوك اللاعب المناسب لها.
9. ضرورة استعانة بأخصائي نفسي للفريق لتشخيص وعلاج الحالات النفسية المصاحبة لأداء اللاعبين.

الخاتمة العامة

الخاتمة العامة:

تعد حالة القلق أحد الظواهر المهمة في التأثير على سلوك اللاعبين بصورة عامة و الحول بينهم و بين تنفيذ خطط اللعب وتوجيه طاقاتهم في تحقيق الأهداف المثلى و الأفضل للفريق، وقد توجه علماء النفس منذ فترة طويلة إلى دراسة الجانب النفسي للاعب ودوره في تكوين شخصية اللاعب الناجح وتحديد سلوكه والعوامل المؤثرة عليه وذلك لمعالجة المشاكل التي تواجهه و على رأسها القلق النفسي الذي تم التطرق إليه في هذه الدراسة، حيث لاحظنا من خلال من تم عرضه من نتائج و المتمثلة في للقلق النفسي دور سلبي على مستوى أداء اللاعبين في مباريات كرة القدم، خصوصا الهامة منها التي تكون مصيرية و تصفوية، حيث يتعرض اللاعبون إلى مجموعة من الضغوطات النفسية من طرف الجمهور و الطاقم الفني يعكس أهمية المباريات و ثقافة الفوز لديهم، مما يصعب من مهمة اللاعبين لإحساسهم بالمسؤولية كون النتيجة مرهونة بأدائهم.

إن إهمال المدرب للتحضير النفسي من شأنه زيادة الضغط المسلط عليه و على عاتق اللاعب خصوصا اللاعبين في مرحلة الأشبال أي من يتراوح سنهم ما بين 15 - 18 سنة أي أنهم في مرحلة المراهقة و في طور الإعداد ليكونوا لاعبين محترفين في المستقبل، حيث أن زيادة مؤشر القلق لديهم يعود سلبا على أدائهم و ذلك بطريقة حتمية منطقية تفسر كثرة وقوعهم في الأخطاء سواء على المستوى الفني أو الخططي مثل (التسرع، إضاعة الفرص، كثرة الأخطاء على الخصم،.... إلخ).

يعتبر الجمهور من أهم العناصر البشرية التي تدخل في تحديد مستوى القلق النفسي المعرض له اللاعبين، و ذلك كون أن اللاعبين يشعرون بضغط رهيب عند اللعب في ملاعب فريق الخصم، حيث أنه من البديهي و من الطرق المتبعة في هذا الميدان و المسلم بها أن الجمهور من أولويات مهمته محاولة الضغط على الفريق الخصم من خلال لاعبيه قصد إرباكه و محاولة تشتيت فكره و الإحالة دونه و دون الإلتزام بخطة المباراة المقترحة من طرف المدرب، و هذا لضمان سيطرة فريقه على المباراة و تحقيق نتيجة أفضل.

و كحل و محاولة لتذليل المشكلات التي تتعلق بالصحة النفسية كالقلق النفسي الذي يتطلب تدخل الطب النفسي في مجال كرة القدم، و هي كما تؤكد الدراسات كثيرة ومتنوعة، يقترح من بين الحلول الذي أثبت العلم نجاعتها، تدريب اللاعبين على التحكم في الانفعال وإعدادهم نفسياً قبل المباريات الهامة، والرعاية النفسية للرياضيين في مختلف مراحل الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون والمدربون والحكام في الملعب، وهذه مهمة نفسية بالدرجة الأولى حيث يتطلب الأمر الإعداد المسبق للأوقات العصيبة عند اللقاءات الرياضية المثيرة، وكيفية مواجهة الجمهور خصوص جمهور الخصم ، كما تجدر الإشارة على نقطة جد هامة و هي عدم التأثر سلبيًا بوسائل

الإعلام عند النقد، أو التأثر بمواجهة الأضواء التي تتركز على الرياضيين بصورة كبيرة، والتدريب على التصرف السليم عند المنافسة مع الخصوم، وكذلك وقاية اللاعبين من الانحرافات التي تؤثر على مسيرتهم الرياضية.

وطالما نحن دخلنا في المجال الرياضي وأوجدنا لأنفسنا مكانة في المنافسات القارية والدولية، وأصبحت طموحاتنا تزداد يوماً بعد يوم، وإذا أردنا أن ننبأ مكاناً مرموقاً بين دول العالم المتقدمة رياضياً يستوجب علينا أن نقوم بكل أعمالنا الإدارية والفنية والنفسية باحترافية، فالإعداد النفسي للاعبين هو من صميم عمل المدرب خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالقلق النفسي للاعب لأنه الأكثر شيوعاً في الوسط الكروي، وعلى تبحر بنا الإشارة إلى أن الإعداد النفسي ينقسم إلى نوعين مهمين هما :

- **الإعداد النفسي طويل المدى** : ويهدف الإعداد النفسي الطويل المدى إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة، وزيادة قدراتهم على حسمها والتصدي لها ومواجهتها، وكذلك بناء وتنمية الدافعية الرياضية، وبصفة خاصة دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين وتنمية قدراتهم على تحديد ووضع أهدافهم بصورة واضحة والسعي لتحقيقها .
- **الإعداد النفسي قصير المدى** : وفي هذا فقد أشار بعض الباحثين إلى أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين يقصد به الإعداد النفسي المباشر قبيل اشتراكهم الفعلي في المباراة بوقت قصير نسبياً بهدف التركيز على توجيههم وتهيئتهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقاتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى في هذه المباراة .

أصبحت دراسة علم النفس الرياضي خصوصاً مؤشر القلق النفسي لدى اللاعبين إحدى المواد الضرورية والمصاحبة لعلم التدريب لأن علم النفس الرياضي يهدف إلى تحقيق جملة من الأهداف، أهمها فهم ومعرفة أسباب حدوث السلوك الشاذ عند لاعب كرة القدم وتفسيره، والعوامل التي تؤثر فيه والتنبؤ بما سيكون عليه، وذلك استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال، وبالتالي ضبط السلوك اللاعب والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه .

المراجع و المصادر

1. أحمد أمين فوزي،. مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر : دار الفكر العربي، ط1، 2003.
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ،. التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر، ط1، 2002.
3. أسامة كامل راتب،. علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، ط3، 2000.
4. إسماعيل كمال عبد الحميد،. رباعية كرة اليد الحديثة.
5. برلين هولسي،. التحديد في المناهج التعليم الثانوي دراسة مسحية. مجلة التربية الجديدة،، ترجمة أنطوان خوري.
6. تشارلز بوشر،. ترجمة معوض حسن وكمال صالح عبده، أسس التربية البدنية. مكتبة الأنجلو المصرية.
7. توفيق الحداد، . علم النفس الطفل. لطبعة الأولى.
8. ذوقان عبيدات وآخرون. البحث العلمي مفهومة وأدواته وأساليبه. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي، 1988.
9. السباعي و عبد الرحيم . 1991.
10. ستيوارت جونز، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، ضياء الدين وآخرون،. سيكولوجية المراهقة للمربين. القاهرة: دار النهضة العربية.
11. سيد محمود الطواب،. سيكولوجيا النمو الإنساني. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 1993.
12. عبد الرحمان عيساوي، . معلم علم النفس. بيروت: دار النهضة العربية، 1984.
13. عبد الرحمن العيساوي،. علم النفس النمو. دار المعرفة الجامعية، 1995.
14. علي راشد،. شخصية المتعلم وأدائه في ظل التوجيهات الإسلامية. القاهرة: دار الفكر العربي، 1993.
15. علي سليمان،. الوظيفة الاجتماعية للمدرس.
16. علي ناتج الهنداوي،. علم النفس النمو والطفولة والمراهقة. دار الكتاب الجامعي، 2003.
17. فؤاد الباهي السيد،. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. دار الفكر العربي.
18. كاستانيدا ماك كاندرس وآخرون،. مقياس القلق للأطفال. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجو المصرية، 1987.
19. الكحيمي وآخرون،. 2007.
20. ليلي أزيل، جيمس يونغ، . المعلم أمة واحدة. بيروت: دار الفرقان الجديدة، 1986.
21. محمد الحمامي وآخرون،. أسس برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 1990.
22. محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر، 2003.
23. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية - ج1- ط2. القاهرة: دار الفكر العربي، 1995.
24. محمد عادل،. خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية. القاهرة، مصر: دار النهضة العربية، 1965.
25. محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية. الإسكندرية، مصر، دار المعرفة، ط8، 1994.
26. محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية.
27. محمد مصطفى زيدان: "النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية". الجامعة الليبية، 1972.
28. مصطفى سلامة و توفيق حداد، . علم النفس الطفل للطلبة المعلمين والمساعدين. الجزائر، 1973.
29. مصطفى فهمي،. في علم النفس. القاهرة: دار الثقافة.
30. مقدم عبد الحفيظ. الإحصاء والقياس النفسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، 1993.

31. نزار الطالب و آخرون. مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية. جامعة بغداد - العراق، 1981.
32. نزار مجيد الطالب،. علم النفس الرياضي. بغداد، العراق: دار الحكمة للطباعة، 1983.
33. هدى محمد قناوي،. سيكولوجية المراهقة. 1992.

الملاحق

قائمة اللاعبين الممثلين لعينة البحث

الرقم	الإسم و اللقب	السن (سنة)	إسم الفريق
1	سباعي محمد	15 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
2	قفة الميلود	15 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
3	غباش محمد البشير	15 سنة	شباب مازونة
4	سلطاني كمال	15 سنة	شباب مازونة
5	بوادي يونس	16 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
6	بلعباسي عبد القادر	16 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
7	عمارة حسين	16 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
8	بصديق فوزي	16 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
9	بلقايد عبدي هشام	16 سنة	شباب مازونة
10	جبلي كمال	16 سنة	شباب مازونة
11	مداحي طارق	16 سنة	شباب مازونة
12	عروش إلياس	16 سنة	سريع غليزان
13	قبلي محمد أمين	17 سنة	سريع غليزان
14	براحو ياسر	17 سنة	سريع غليزان
15	بوطوبة كمال	17 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
16	يوسف سبع علاء الدين	17 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
17	محمد سبع ميلود	17 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
18	عروش شعيب	17 سنة	شباب مازونة
19	بن عيسى شريف إبراهيم	17 سنة	شباب مازونة
20	جبلي كمال	17 سنة	شباب مازونة
21	بلخوجة سفيان	17 سنة	شباب مازونة
22	لعلق عبد القادر	17 سنة	سريع غليزان
23	شنان عبد الله	17 سنة	سريع غليزان
24	حشايشي خليفة	18 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
25	سباعي محمد	18 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
26	قفة الميلود	18 سنة	شباب مازونة
27	غباش محمد البشير	18 سنة	شباب مازونة
28	سلطاني كمال	18 سنة	شباب مازونة
29	بوادي يونس	18 سنة	سريع غليزان
30	بلعباسي عبد القادر	18 سنة	سريع غليزان

قائمة المدربين الممثلين لعينة البحث

الرقم	الإسم و اللقب	السن (سنة)	إسم الفريق
1	جادواحي عابد	36 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
2	بوعقل يوسف	34 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
3	بوركية محمد	46 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
4	عمارة حسين	42 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
5	بصديق نصر الدين	51 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
6	بلقايد عبدي محمد	44 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
7	عبد الصادوق أحمد	41 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
8	بن عجايمية نصر الدين	48 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
9	بصديق جمال	39 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
10	بمعازيز أحمد	37 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
11	بوسكين رشيد	41 سنة	إتحاد سيدي أحمد بن علي
12	طايبى قادة	32 سنة	سريع غليزان
13	مجبر الحبيب	57 سنة	سريع غليزان
14	طاجين عيسى	33 سنة	سريع غليزان
15	بلحوسين عبد الله	42 سنة	سريع غليزان
16	سونة عبد الله	51 سنة	سريع غليزان
17	بوجمعة الحاج عبد القادر	32 سنة	سريع غليزان
18	نجار المنصور	45 سنة	سريع غليزان
19	قوادرية مصطفى	41 سنة	شباب مازونة
20	خليل الحاج احمد	37 سنة	شباب مازونة
21	بلقايد عبدي محمد	36 سنة	شباب مازونة
22	بلباي رشيد	45 سنة	شباب مازونة
23	براحو علي	53 سنة	شباب مازونة
24	عيسى باي الحاج	42 سنة	شباب مازونة
25	بن غرمول عز الدين	51 سنة	شباب وريزان
26	صالح عبد القادر	42 سنة	شباب وريزان
27	بن حماموش نور الدين	51 سنة	شباب وادي رهيو
28	مشاش فتحي	37 سنة	شباب وادي رهيو
29	بن شهرة سليمان	45 سنة	شباب وادي رهيو
30	بلميهوب بوعبد الله	53 سنة	شباب وادي رهيو

استمارة اللاعبين

المحور 1: تأثير الجمهور على مستوى لاعبي كرة القدم.

1 - هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

نعم لا

2- عندما تسمع صيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أداؤك؟

ضعيف متوسط جيد

3- هل يتحسن أداؤك عند تشجيع الجمهور لفريقك؟

نعم لا

4- كيف يكون أداؤك عند اللعب خارج ميدانك وأمام جمهور الفريق الخصم؟

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

المحور 2: الجانب النفسي وعلاقته بمستوى أداء اللاعبين.

1- هل تشعر بالخوف أو القلق عند وجود جمهور الخصم؟

نعم لا

2- إذا كان أحد اللاعبين له مشكل معين، من أي طرف تكون له المساعدة؟

المدرب رئيس الفريق الفريق شيء آخر

3- أثناء الحصص التدريبية، هل تتلقون النصائح من طرف المدرب؟

نعم لا

4- هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

نعم لا

5- هل لفريقك طبيب نفسي؟

نعم لا

6- كيف تشعر عند حضورك مباراة مهمة؟

.....
.....

المحور 3 : تأثير المنافسات على مردودية لاعبي كرة القدم.

1- هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟

نعم لا

2- هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟

نعم لا

3- في أي مباراة تفضل اللعب؟

الرسمية الودية

4- هل أداؤك منخفض كلما حضرت مباراة مهمة؟

نعم لا

5- أثناء المنافسات الرياضية ما هو الشيء الذي يجعلك أكثر أداءا ورغبة في الفوز؟

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

استمارة المدربين

المحور 1: علاقة المدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم.

1- هل تعتمد في تدريبك على برنامج تدريبي؟

نعم لا

2- هل تضمن أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

نعم لا

3- هل لفريقك جمهور يتبعه في كل اللقاءات؟

نعم لا

4- إذا انهزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك أمام اللاعبين؟

غضب أمامهم

تصرف عادي

شيء آخر

5- في الحصص التدريبية هل يوفر المدرب كافة الوسائل البيداغوجية للاعب؟

.....
.....

المحور 2: اهتمام المدرب بالحالة النفسية للاعب ضمن تحسين مستوى الأداء.

1- هل ترى أن التحضير النفسي للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم؟

نعم لا

2- هل أنت على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبوك؟

نعم لا

3- هل لفريقك طبيب نفسي يتبع الحالة النفسية للاعبين؟

نعم لا

4- هل يزداد حماس اللاعبين عند إمتلاء المدرجات؟

نعم لا

5- هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء اللاعبين؟

نعم لا

6- هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجماهير؟

نعم لا

7- عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور على اللاعبين كيف يؤثر ذلك على أدائهم؟

.....
.....

المحور 3: تأثير المنافسات على مستوى لاعبي كرة القدم.

1- هل يختلف أداء اللاعبين مع إختلاف أهمية المباراة؟

نعم لا

2- هل يشعر اللاعبون بالراحة وسهولة الأداء في المباريات الودية؟

نعم لا

3- عند حضور الأدوار الهامة (نصف نهائي، نهائي.....) هل تلاحظ إرتباك في صفوف اللاعبين؟

نعم لا

4- هل يرتكب اللاعبون الكثير من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة؟

نعم لا

5- كيف تقيم أداء اللاعبين بدون جمهور؟

ضعيف
 متوسط
 جيد

6- ما هي الأسباب الأساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

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

ملخص البحث

● عنوان الدراسة : تأثير القلق على مستوى لاعبي كرة القدم (أشبال 15-18 سنة) للاعبين و المدربين.

● الإشكالية العامة:

ما هو تأثير القلق على مستوى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟

● الإشكالية الجزئية:

- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى خفض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

- هل للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

- هل لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم؟

● إجراءات الدراسة الميدانية :

- العينة: تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي، متكونة من 60 فرد مقسومة بالتساوي بين المدربين و اللاعبين على مستوى أندية تابعة لولاية غليزان.

- المجال الزمني: تم توزيع الاستمارات الخاصة بالبحث خلال الفترة الممتدة من 25 فيفري 2015 إلى غاية 30 أبريل 2015.

- المجال المكاني: أجريت دراستنا على مستوى أندية تابعة لولاية غليزان.

- المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي .

- الأدوات المستعملة في الدراسة: الاستبيان و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات.

● النتائج المتوصل إليها:

- أظهرت الدراسة أن درجات مستويات القلق الرياضي كانت وسط وفوق الوسط بقليل وهي مستويات تؤكد الضغط النفسي المعاش من قبل اللاعبين خصوصا في المباريات المصيرية.

- اللعب في ملعب الفريق المنافس و أمام جمهوره، من المناسبات التي يزداد فيها قلق و إرتباك لاعبي كرة القدم.

- وعي المدربين بضرورة الإعداد النفسي و التركيز عليه، خصوصا في المباريات الرسمية و المصيرية.

● التوصيات والاقتراحات:

- ضرورة الإهتمام والعناية ببرامج الإعداد النفسي المختلفة التي تؤثر على أداء اللاعبين.

- يجب التركيز على تهيئة وإعداد البرامج التدريبية التي تخدم الإعداد النفسي للاعبين في لعبة كرة القدم.

- الإهتمام والتأكيد على البحوث الخاصة بلعبة كرة القدم وبكافة الجوانب النفسية و المهارية والبدنية وذلك لتطوير اللعبة وتوسيع قاعدتها.

- أن مظاهر القلق التي يلاحظها المدرب على لاعبيه قد تختلف من مباراة لأخرى حسب أهمية وصعوبة المباراة، وبالتالي عليه معرفة الحالات والمواقف التي ترفع مستوى القلق للاعبين، ليتمكن من توجيه سلوك اللاعب المناسب لها.

- ضرورة استعانة بأخصائي نفسي للفريق لتشخيص وعلاج الحالات النفسية المصاحبة لأداء اللاعبين.

Résumé

- **Titre de l'étude :** L'effet d'anxiété au niveau des joueurs de football (cadets 15-18 ans).
- **Objectifs de l'étude:**
 - La négligence de coté psychologique des joueurs par l'entraîneur, se diminués le rendement d'un joueur.
 - Les spectateurs de l'adversaire avaient un effet négatif aux joueurs de football.
 - L'importance des matches surtout des matches qualificatives augmente le stresse chez des joueurs de football.
- **Problématique :**

Quelle sont les affects d'anxiété des joueurs footballeurs aux moments des compétitions ?
- **Les procédures de l'étude sur a phase pratique :**
 - **L'échantillon :** nous avons choisis un nombre de 60 personnes (30 entraîneur, 30 joueurs) d'une manière aléatoire.
 - **Durée de stage :** Durant le mois d'avril 2015.
 - **Lieu de stage :** des clubs appartient au Wilaya de Relizane.
 - **Méthodologie :** Méthode d'analyse descriptive.
 - **Moyen de test :** Questionnaire.
- **Les résultats :**
 - Le jeu au niveau de stade d'adversaire augmente le stresse chez les joueurs de football.
 - La connaissance des entraîneurs de l'importance de la préparation psychologique des joueurs aux moments des compétitions surtout les qualificatives.
- **suggestions:**
 - amélioration de coté psychologique des joueurs dans le domaine sportif.
 - Faires des recherches et des études pour connaitre les facteurs de développement des joueurs sur le coté physique et psychologique, et même technique.
 - Assurer que chaque club contient un spécialiste psychiatre pour faire traiter les joueurs.