

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

التخصص : تدريب رياضي تنافسي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي

محتوان

مستويات قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم اكابير فريق المحمدية

- بحث مسحي أجري على لاعبي كرة القدم في فرق المحمدية ولاية معسكر.

تحت إشراف الدكتور:

أ/د: زرف محمد.

من إعداد الطالب :

بن عطية هيثم عبدالرحمان

علال رامي

السنة الجامعية : 2021-2022

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

التخصص : تدريب رياضي تنافسي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي

محتوان

مستويات قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم اكابير فريق المحمدية

- بحث مسحي أجري على لاعبي كرة القدم في فرق المحمدية ولاية معسكر.

تحت إشراف الدكتور:

أ/د: زرف محمد.

من إعداد الطالب :

بن عطية هيثم عبدالرحمان

علال رامي

السنة الجامعية : 2021-2022

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: "وَاحْفَظْهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا"

صدق الله العظيم. سورة الإسراء الآية : 24

لى صاحب السيرة العطرة ، والفكر المستنير فلقد كان له الفضل الأول فى بلوغى التعليم العالى

(والدى الحبيب) ، أطال الله فى عُمره.و

إلى من وضعتنى على طريق الحياة ، وجعلتني رابط الجأش،

وراعتني حتى صرت كبيراً

(أمى الغالية)، رحمها الله وجعل مسكنها الجنة إ

الى جميع إخوتي واخواتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

إلى أعمامى وأبنائهم،

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى كل من لم ييخل عليّ بأىّ جهد وساعدني فى إنجاز هذه المذكرة .

إلى كل من علّمني حرفاً، أو لقنني درساً، أو أعطاني نصحاً .

و إلى كل من وسعتهم ذاكرتي، ولم تسعهم مذكرتي .

إلى هؤلاء جميعاً أهدي هذا العمل المتواضع .

كلمة شكر

الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه ، والذي نرجوا ان يكون عملاً نافعا لنا ولجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال.

بعد الله سبحانه نتقدم بالشكر إلى والدينا . حفظهما الله .

وكما قال رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذ القدير الدكتور " **زرّف محمد** " الذي كان عوننا وسندا لنا من اجل اتمام هذا العمل وذلك بتدعيمنا بالمعلومات والنصائح والإرشادات القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا العمل المتواضع.

ونشكر عينه البحث .. المدرّبين, للاعبين, الرؤساء, النوادي والجمعيات على مساهمتهم ومساعدتهم في انجاز هذا البحث

دون أن ننسى جميع الأساتذة والطلبة و الأصدقاء الذين لم يخلوا علينا بأي جهد لمساعدتنا على إنجاز هذا العمل وإخراجه إلى النور .

والى كل من ساعدنا في انجاز هذا البحث من قريب او بعيد .

الملخص باللغة العربية:

مستويات قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم اكابير فريق المحمدية

هدفت الدراسة الحالية إلى تعرف على لدى لاعبي كرة القدم اكابير فريق المحمدية، ولأجل ذلك استخدمنا المنهاج الوصفي لمناسبتة لدراسة الحالية حيث اشملت عينة البحث على 30 لاعب ذكر تم استجوابهم ب استبيان قلق المنافسة للعالم مارتيماز. وبعد جمع و تبويب البيانات و استخدامنا للاحصاء المطلوب خلصة الدراسة التباين قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم اكابير فريق المحمدية . بنسبة متفاوتة لمصلحة منخفض يله العالي و المتوسط. ويعزیه الطلبة الباحثون ذلك الى اعتماد مدربي الفرق المفحوصة على الملاحظة في تقييم الجانب النفسي بدل من الاختبارات النفسية التي تكشف عن مستوى الخلل في الاعداد بين عناصر الفريق الواحد.

الكلمات الدالة: الحالة النفسية، اكابير، كرة القدم،رابطة معسكر .

الملخص باللغة الأجنبية:

Abstract :

Levels of competition anxiety among the senior football players of the Mohamadia teams

The current study aimed to identify the levels of competition anxiety among football players, who were members of the Muhammadiyah team, and for that we used the descriptive approach to suit the current study, where the research sample included 30 male players who were interrogated by the competition anxiety questionnaire for the scientists Rainer Martens, Robin S. Vealey, Damon Burton. After collecting and tabulating the data and using the required statistics, the study concluded that the competition anxiety of the senior soccer players Mohamadia teams. Is between high and medium anxiety in favor of low not for major of players. Advocated by the researchers to the fact that the coaches' teams depended on observation in evaluating the psychological aspect than psychological tests. Which are recommended in this study as scientific tools abled to reveal the level of imbalance in preparation between the elements of the same team.

Keywords: Psychological state, elite, soccer, Mascara league.

الفهرس

أ	الإهداء
ب	شكر وتقدير
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال البيانية
هـ	ملخص الدراسة
	التعريف بالبحث
01	مقدمة
03	المشكلة
05	أهداف البحث
05	فرضيات البحث
06	أهمية البحث
07	تحديد مصطلحات البحث
08	الدراسات المشابهة
11	التعليق على الدراسات
	الباب الأول: الدراسة النظرية
	الفصل الأول:
12	تمهيد
13	1-1 تعريف القلق
14	2-1 القلق في المجال الرياضي
15	2- أنواع القلق
15	2-1 القلق الأخلاقي
17	2-2 القلق الموضوعي
17	3-2 القلق العصبي

17	4-2 القلق الذاتي
17	5-2 قلق الحالة
18	6-2 قلق السمة
18	3- اعراض القلق
18	1-3 اعراض القلق المعرفية
18	2-3 اعراض القلق السلوكي
19	3-3 اعراض القلق الجسدي
19	1-3-3 الاعراض النفسية و القلبية
19	2-3-3 اعراض الجهاز الهضمي
19	3-3-3 اعراض الجهاز الدهليزي
20	4-3-3 الاعراض النفسية الحسية
20	4- مكونات القلق
20	1-4 مكونات انفعالية
20	2-4 مكون معرفي
20	3-4 مكون فيزيولوجي
21	1-5 الاعراض الجسمية الفيزيولوجية
21	2-5 الاعراض النفسية
21	6- مستويات القلق
21	1-6 المستويات المنخفضة للقلق
22	2-6 المستويات المتوسطة للقلق
22	3-6 المستويات العالية
23	7- الأسباب المؤدية للقلق
23	1-7 اسباب وراثية

24	2-7 اسباب نفسية
24	3-7 الكحول و المخدرات
24	4-7 اسباب بيئية
25	5-7 عامل السن
25	6-7 حالات الشعور بالذنب
25	7-7 عامل التفكير السلبي
26	8- اساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
26	1-8 التعرف على نوع القلق " جسمي-معرفي " المميز للرياضي
26	2-8 التعرف على مستوى القلق الغير ملائم للرياضي
27	9- أهمية الإعداد النفسي في كرة القدم
27	10- أهداف الإعداد النفسي
27	11- أنواع الإعداد النفسي
28	1-11 الإعداد النفسي طويل المدى
28	2-11 الإعداد النفسي قصير المدى
28	3-13 الإعداد النفسي من حيث النوعية
28	1-13 الإعداد النفسي العام
29	2-13 الإعداد النفسي الخاص
30	3-13 الإعداد النفسي لمنافسة معينة
30	14- أغراض الإعداد النفسي
30	15 - نتائج الإعداد النفسي
31	16- علاج القلق
31	1-16 العلاج النفسي
32	2-16 العلاج الاجتماعي
32	3-16 العلاج الكيميائي

33	16-4 العلاج السلوكي للقلق
33	16-5 العلاج الكهربائي
34	16-6 العلاج الجراحي
34	17- مفهوم المنافسة الرياضية
35	17-1-2 الخصائص السيكولوجية الايجابية للمنافسة
35	17-1-3 الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسة
35	18- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج
36	19- اهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
	2 كرة القدم
37	تمهيد
38	1 كرة القدم
42	2 التدريب في كرة القدم
43	2.1 المتطلبات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم
44	3.1 التحمل
45	4.1 السرعة
45	1.4.1 أنواع السرعة
46	2.4.1 أهمية السرعة للاعب كرة القدم
46	5.1 القوة العضلية
47	1.5.1 أهمية القوة العضلية
47	6.1 القوة المميزة بالسرعة
48	7.1 القوة الانفجارية
48	8.1 تحمل القوة
48	9.1 الرشاقة
49	10.1 المرونة
49	11.1 متطلبات الأداء للاعب كرة القدم

49	1.11.1 مفهوم الأداء المهاري للاعب
50	12 أهمية التحضير البدني
50	الخاتمة
	الباب الثاني: الدراسة الميدانية
	الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
63	تمهيد
64	1.1.1. الدراسة الاستطلاعية
65	2.1. منهج البحث
66	3.1. مجتمع وعينة البحث
67	4.1. مجالات البحث
67	1.4.1. المجال البشري
68	2.4.1. المجال المكاني
68	3.4.1. المجال الزمني
69	5.1. متغيرات البحث
70	6.1. أداة البحث
70	7.1. المعالجة الإحصائية
71	الخاتمة
	الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها
72	تمهيد
73	1.2. عرض وتحليل نتائج الاستمارة الاستبائية
94	2.2. مناقشة الفرضيات
95	3.2. الاستنتاجات
96	4.2. الخلاصة العامة
97	5.2. التوصيات
	المصادر والمراجع

الرقم	قائمة الجداول
69	الجدول رقم (01) يبين صدق وثبات الاستبيان
76	الجدول رقم (2): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبين كرة القدم فيما يخص التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.
77	الجدول رقم (3): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبين كرة القدم فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك.
79	الجدول رقم (4): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبين كرة القدم فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أخشى من عدم توفيقني في الملعب.
80	الجدول رقم (5): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبين كرة القدم فيما يخص أتمتع بروح رياضية عالية عندما أشارك في المنافسة.
82	الجدول رقم (6): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبين كرة القدم فيما يخص عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء
83	الجدول رقم (7): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبين كرة القدم فيما يخص أهمية أن يكون هناك هدفا أثناء المنافسة.
85	الجدول رقم (8): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبين كرة القدم فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني هادئ.
86	الجدول رقم (9): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبين كرة القدم فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي..
88	الجدول رقم (10): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبين كرة القدم فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد.
89	الجدول رقم (11): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبين كرة القدم فيما يخص أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا.
91	. الجدول رقم (12): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبين كرة القدم فيما يخص أقبل أن أشارك في المنافسة أشعر باسترخاء..
92	الجدول رقم (13): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبين كرة القدم فيما يخص أقبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبيا
94	الجدول رقم (14): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبين كرة القدم فيما

	يخص الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية.
95	الجدول رقم (15): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبي كرة القدم فيما يخص أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة
97	الجدول رقم (16): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للاعبي كرة القدم فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق.
98	الجدول رقم (17): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² و مستويات القلق للاعبي كرة القدم المفحوصين في قلق المنافسة

الرقم	قائمة الأشكال البيانية
76	الشكل(01): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.
78	الشكل(02): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك.
80	الشكل(03): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أخشى من عدم توفيقني في الملعب.
81	الشكل(04): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص تمتع بروح رياضية عالية عندما أشارك في المنافسة.
83	الشكل(05): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء.
84	الشكل(06): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص أهمية أن يكون هناك هدف أثناء المنافسة
86	الشكل(07): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني هادئ.
87	الشكل(08): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي
89	الشكل(09): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد
90	الشكل(10): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا.
92	الشكل(11): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص أقبل أن أشارك في المنافسة أشعر باسترخاء
93	الشكل(12): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص أقبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبيا.
95	الشكل(13): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية
96	الشكل(14): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة.

97	الشكل (15): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق
99	الشكل (16): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص قبل أن أشارك

يشير (أحمد فوزي أمين طارق محمد بدر الدين) ان الإعداد النفسي الرياضي هو مجموع "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبيا على مستوى الإنجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة.

و عليه يؤكد (رحيم حلو علي الزبيدي، 2011) فيرى ان من الواجبات المدرب وطاقمه التدريبي الوصول بالرياضي لأعلى مستوى من المتطلبات النفسية التي تعتبر المساهم الاول في تحقيق المستويات الرياضية العالية من جهة في ضل تقارب مستويات اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية ، وذات فائدة كبيرة خاصة في فترة المنافسة.

و من اعتبارات كل من ماير Mear ونيكولز nicholas نقلا عن (احمد أمين فوزي، 2003) أن النجاح اللاعبين يرتبط بمقدار التنبؤ بمستوى ثقة الرياضي بنفسه وذلك من خلال تحديد الأهداف التي يكافح من أجلها اللاعب/اللاعبون عند تنافسهم. وان نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية، تكمن في عملية التكامل ما بين القدرات والمهارات الحركية والبدنية (كالمهارات الحركية -القدرات الخطئية والصفات البدنية)، وما بين المهارات النفسية (كالقدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي وغيرها من المهارات النفسية).

تأتي أهمية هذا البحث ضمن قاعدة :

أن القلق ظاهرة تعبر عن حالة الشخصية بمكوناتها الثلاثة (البدنية، المعرفية، الانفعالية)، إلا أن أعراض القلق قد تبدو قبل التنافس أكثر ظهورا لدى بعض الرياضيين في الناحية البدنية وعند البعض الآخر في الناحية المعرفية، وفئة ثالثة قد تبدو عليهم الأعراض الانفعالية قبل

التعريف بالبحث

المنافسة بصورة واضحة عن الأعراض البدنية أو المعرفية. و ان الكشف عن مظاهره تتطلب دراسة ابعاد القلق وأعراضه عند مجموعة من الرياضيين اثناء وقبل وبعد التنافس(شايشي خير الدين، 2015) بدلا من الملاحظة والتقدير الذاتي للمدرب في ضل غياب اخصائي نفسي.

وعليه يرى الطالبين ان قياس مستوى القلق الرياضي باعتباره عنصرا مؤثرا في الأداء يوم المنافسة يحتاج الى تطبيق مقياس قلق المنافسة ل العالم راينمارتنزالذي قام بتعريبه محمد حسن علاوي(الحراملة أحمد عبدالرحمن علي، 2016) ايمانا منهما بان بناء برامج الإعداد النفسي يجب ان تتأسس على مقاييس و اختبارات نفسية اعدت لقياس المظاهر السلوكية و دوافع اللاعبين لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للمنافسات الرياضية حتى يمكن هذا الرياضيين من تحقيق أفضل مستوياتهم في البطولات الوطنية و القارية.

ومن واقع غياب الاخصائي النفسي في جل الأندية و اعتماد المدربين على الملاحظة بدل الاختبارات النفسية في قياس مدى جاهزية اللاعبين.

تأتي حاجة الى هذا البحث الذي يهدف إلى التعرف على مستويات قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين.

- اشكالية البحث :

من اعتبارات ان العامل النفسي يحمل الاثرين في مستوى الانجاز الرياضي و أن الإعداد النفسي الرياضي عبارة عن إجراءات تربوية تعمل على من منع عمليات الإثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً في مستوى الانجاز الرياضي تأتي أهمية هذا الدراسة للتعرف على مستويات قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث.

وعلى أساس ما تقدم يطرح الطالبان التساؤل العام الموالي:

* ما هي مستويات القلق المنافسة لدى عينة البحث؟

2- فرضيات البحث:

في حدود الدراسة يفترض الطالبين:

وجود تباين في مستويات قلق المنافسة لدى عينة البحث تبعاً لمقياس درجات القلق مقياس راينرمارتنز (منخفض - متوسط - وعالي).

3- أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث الى:

التعرف على مستويات قلق المنافسة لدى اكبر فريق المحمدية لكرة القدم.

4-: أهمية البحث والحاجة اليه في ضل حدوده:

تكمن أهمية البحث في الكشف عن:

أهمية الاختبارات النفسية في التنبؤ بمستويات قلق المنافسة.

أهمية تحديد مستوى رضا توجهه اللاعب الى المنافسة لما له من انعكاسات على مردود الفريق.

5- مصطلحات البحث:

5-1 كرة القدم:

كرة القدم لعبة جماعية يعتمد فيها بتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشباك نظيفة.

تلعب بين فريقين يضم كل فريق (11) لاعبا وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، تدوم المباراة (90) دقيقة أي (45) دقيقة لكل شوط، يتخللها وقت راحة يقدر ب(15) دقيقة، وتجرى المقابلة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون، وتتكون هذه الأخيرة من: تبان، قميص، جوارب، وحذاء رياضي خاص باللعب. (السعيد مزروع . عيسى براهيمى . حسناء صلاحوي، 2014)

5-2 المنافسة الرياضية :

موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات - كنتيجة التدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي (علاوي ، 2002).

5-3 قلق المنافسة الرياضية: الميل لأدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (راتب، 1997)(أحمد فوزي أمين طارق محمد بدر الدين).

5-4 القلق

5-4-1 التعريف اللغوي:

قلق، يقلق، قلقا الرجل قلق و اضطرب و انزعج ولم يستقر في مكان واحد فهو قلق و مقلاق(القاموس الشامل العربي=، 1957)

5-4-2 التعريف الإصطلاحي:

هو حالة نفسية تظهر على شكل توتر واضطراب لدى الفرد يحدث نتيجة شعور الفرد بخطر يتهدهده و هو يتضمن أيضا مظاهر فسيولوجية مصاحبة لاضطرابات الجانب الانفعالي(محمد سلمان الخزاعلة واخرون، 2003).

5-4-3 التعريف الاجرائي:

هو نوع خاص من القلق يحدث لدى الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية ، و يتدرج على مراحل تختلف حسب اختلاف الفترة الزمنية التي يشعر فيها الرياضي بالقلق فهناك قلق ما قبل المنافسة الذي يكون قبل أيام من المنافسة قلق بداية المنافسة ويكون في الدقائق الأولى للمنافسة و قلق المنافسة المصاحب لأحداث المباريات و أخيرا قلق ما بعد المنافسة المتعلق بنتائج المباريات.

5-5 سمة القلق

5-5-1 التعريف الإصطلاحي:

يعرف بأنه دافع أو استعداد سلوكي شخصي يجعل الفرد ميالا إلى إدراك عدد كبير من المواقف الغير خطيرة على انها مهددة له و الاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة الشدة من قلق الحالة(جابر، 2008).

5-5-2 التعريف الاجرائي:

هو الدرجة المرتفعة على مقياس سمة القلق وهي ميل أو تهيؤ أو سمة ثابتة نسبيا في الشخصية.

5-6 تعريف المنافسة

5-6-1 التعريف اللغوي:

المنافسة مصدر لفعل "نَافَسَ" أي نَافَسَ في الشيء إذا رغب فيه إذ ينافس الفرد الفرد الآخر في إطار القوانين.

5-6-2 التعريف الاصطلاحي:

المنافسة هي سباق بين الأفراد والجماعات و الدول وما إلى ذلك من أجل المكانة العالمية و الشهرة و المكافآت، أو لقب معين (Aca.ninemsn.com.au « comp queens » ، (2012).

وتكون المنافسة كلما كان اثنين او اكثر يباشرون السعي من اجل هدف.

5-6-3 التعريف الاجرائي:

المنافسة في المجال الرياضي ينتج لنا نخبة الرياضيين ويصل بهم الى اعلى مستوى الانجاز. اذ ان المنافسة هي اهم عامل وحافز ليصل به الرياضي الى هدفه المزعوم.

5-7 تعريف الأداء:

5-7-1 التعريف اللغوي:

أدى الشيء ، أوصله و الأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه(قاموس المجد في اللغة و الإعلام ، 1996).

5-7-2 التعريف الإصطلاحي:

الأداء بصفة عامة هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية ، غالبا ما يؤدي بصورة فردية و هو نشاط أو سلوك يوصل به إلى نتيجة ما ، و هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو هو وسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا(عصام عبد الخالق، 1992).

3-7-5 التعريف الاجرائي:

يقصد الباحث بالأداء ، النتائج التي يحققها الفرد الرياضي خلال الاختبارات في المهارات الرياضية ، يمكن قياسها و تقويمها.

2-7-5 التعريف الاصطلاحي:

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية القائمة على مبدأ التعاون وروح الفريق، حيث يتم تشكيل فريقين يتكون كل منهما من إحدى عشر لاعبا يقومون بتمرير الكرة فيما بينهم بهدف إدخالها في مرمى الخصم.

3-7-5 التعريف الاجرائي :

كرة القدم لعبة جماعية يعتمد فيها بتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشباك نظيفة.

8-5 لاعب كرة القدم:

لاعب كرة القدم هو لاعب رياضي يلعب أحد الأنواع المختلفة من كرة القدم. وفي دراستنا هذه هو اللاعب الذي يلعب في اكااديمية كاسترانوفا لفئة اقل من 15 سنة.

6- الدراسات المشابهة:

- دراسة: عظيمة عباس علي (عظيمة عباس علي، 2006):

(السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة)

هدفت الدراسة الى تحديد:

1-مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.

2-مستوى التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدة.

3-علاقة الارتباط بين السلوك التنافسي والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي.

وقد بلغت عينة البحث (50) لاعبا من لاعبي فرق تمثل اندية (الكرخ والطالبية والاعظمية واوهان ونادي الهومتمن) وهذه الاندية تمثل نسبة (80%) من فرق الاندية المشاركة في دوري الشباب، وقد اعتمدت الباحثة لدراسة مشكلة البحث على اختبار (مقياس السلوك التنافسي) وهذه المقياس هو لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي الذي يحتاج الى الرعاية والتوجيه، اما (مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) وهذه المقياس يهدف الى قياس التوجه نحو الرياضة ونحو الابعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي.

الاستنتاجات كانت:

1-تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التنافسي، وتميزوا ايضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم في هذا المتغير، مما يشير الى ان لاعبي فرق العينة ليس على مستوى متقارب فيما بينهم.

2-اشارت الدراسة الى ان متغير التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي قد كانت ابعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة الى حد ما.

التوصيات كانت:

1- العمل على تثقيف الرياضيين بالأخص الشباب منهم بأهمية دور السلوك الذي يسلكه اللاعب قبل وخلال المنافسة وتأثيره على الاداء وذلك من خلال تخصيص جزء لا بأس به من الوحدات التدريبية، حتى يتمكنوا من القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة.

2- العمل على اعتبار موضوع التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي من الامور المهمة جدا التي يجب على المدربين اعطاءها الاولوية في عملية الاعداد النفسي للرياضيين وذلك لأنها تضم ابعاداً مهمة في حالة تحلي اللاعب بها فانه سيكون لاعباً مثالياً قادراً على اعطاء اقصى ما لديه.

- دراسة (السعيد مزروع . عيسى براهيمى . حسناء صلحاوي، 2014):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية الاحتراف الرياضي وعلاقته بالقلق التنافسي على مستوى لاعبي كرة القدم للقسم الوطني الأول، وكذا لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، ودرجة تأثير الاحتراف الرياضي على اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية، وكذا التعرف على الطرق الكفيلة لتحضير اللاعبين من ذي المستوى العالي للمنافسات الرياضية من الناحية النفسية حتى نجعل اللاعب في حالة هادئة ذو تركيز جيد بعيد عن الانفعالات والتوتر النفسي والتحكم في أعصابه خاصة ظاهرة القلق لدى اللاعبين وذلك لأتفه الأسباب. وقد أوصى الباحثون : بضرورة الاهتمام بالعامل النفسي وأعطى التدريب الذهني والنفسي اهتماماً من قبل المدربين والمختصين في كرة القدم الجزائرية.

- دراسة (شايشي خير الدين، 2015):

هدفت الدراسة الى قياس ابعاد القلق وأعراضه عند مجموعة من الرياضيين اثناء وقبل وبعد التنافس، وتوصلنا إلى أن القلق ظاهرة تعبر عن حالة الشخصية بمكوناتها الثلاثة (البدنية، المعرفية، الانفعالية)، إلا أن أعراض القلق قد تبدو قبل التنافس أكثر ظهوراً لدى بعض الرياضيين في الناحية البدنية وعند البعض الآخر في الناحية المعرفية، وفئة ثالثة قد تبدو

عليهم الأعراض الانفعالية قبل المنافسة بصورة واضحة عن الأعراض البدنية أو المعرفية، ويتوقف ذلك على طبيعة الرياضي (احمد فوزي، 2003) وبما أن الذات كل متحد بين النزوعات النفسية والجسمية والاجتماعية وتوجد في مجال حيوي انساني واجتماعي، فهذا يعني أن العوامل النفسية والجسمية والاجتماعية تشترك كلها في ظهور أي نوع من أنواع السلوك، وترتبط العوامل الجسمية ارتباطا وثيقا بالتكوين النفسي، تؤثر فيه وتتأثر به. وبذلك فإن نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية، تكمن في عملية التكامل ما بين القدرات والمهارات الحركية والبدنية (كالمهارات الحركية - القدرات الخطئية والصفات البدنية)، ومآبين المهارات النفسية (كالقدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي وغيرها من المهارات النفسية).

- دراسة (الحراملة أحمد عبدالرحمن علي، 2016):

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستويات قلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث، استخدم الباحث المنهج الوصفي، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم اللاعبون المشاركون في الأندية الرياضية التابعة لوزارة التعليم وعددهم (50) لاعب رياضي بمدرسة الأمير محمد بن فهد، وزارة التعليم، منطقة الهفوف، المملكة العربية السعودية، واستخدم الباحث مقياس Rainer Martens لقياس سمة القلق التنافسي تعريب محمد حسن علاوي (1998م)، وهو يقيس قلق المنافسة الرياضي، وخلصت أهم النتائج إلى بلغ المستوى العام للقلق هو المستوى المتوسط لقلق المنافسة الرياضية، وتراوحت المتوسطات الحسابية لقلق المنافسة الرياضي عند اللاعبين عينة البحث ما بين (2.24-2.74)، وتقع تحت مستوى قلق المنافسة الرياضية بمستوى متوسط، ومن أهم التوصيات، عمل برنامج التأهيل النفسي للاعبين الرياضيين لخفض القلق التنافسي الرياضي من خلال مراحل (قبل وأثناء وبعد) المنافسات الرياضية، ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي ضمن الفرق الرياضية المدرسية، الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين المشاركين في المنافسات الرياضية، استخدام الاختبارات النفسية كوسيلة موضوعية لتقويم حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين.

- دراسة (شيماء علي خميس، 2016):

وهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة ومستوى أداء الإرسال الخفي القصير للاعبى الريشة الطائرة عينة البحث وهم لاعبو منتخب جامعات الفرات الاوسط العراقية بالريشة الطائرة والبالغ عددهم 36 لاعب من 8 جامعات عراقية وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي ، والأدوات البحثية و هي ملعب ريش نوع ومضارب ريشة وملاعب مجهزة كما استخدم الباحث مقياس قلق المنافسة الذي أعده (راينمارتنز) وبعد المعالجات الإحصائية توصل الباحثان الى أن واقع قلق المنافسة لعينة البحث هي من المستوى المتوسط اذ بلغ تكرارها (17) وبنسبة مئوية مقدارها (50%). وقد أوصى الباحثان : بضرورة الاهتمام بالعامل النفسي وأعطى التدريب الذهني والنفسي اهتماما من قبل المدربين والمختصين في مجال لعبة الرشة الطائرة.

6-1- تحليل ومناقشة الدراسات السابقة

يتضح لنا م العرض السابق للدارسات العربية السابقة انها ذات الصلة بإهتمامات الدراسات الحالية التي تميزت بمايلي:

1- اهتم عدد من الدراسات بدراسة مستوى قلق المنافسة عند اللاعبين و تأثيره على ادائهم اثناء المنافسة.

2- توضيح مدى اهمية السلوك التنافسي لدى اللاعبين والاحتراف الرياضي وعلاقته بالقلق التنافسي عند الرياضيين.

3- تنوع البيئات التي اجريت فيها الدراسات وهذا يعطينا حافز من اجل الدراسة في بيئتنا وقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تحديد مشكلة الدراسة

- صياغة تساؤلات لدراسة

- تحديد المعالجات الإحصائية

ساعدتنا نتائج هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية والاسترشاد في مناقشة هذه النتائج

6-2 التشابه :

-تناولها سمة قلق المنافسة الرياضية

-استخدام المنهج الوصفي

6-3 الاختلاف:

-كان الإختلاف في الاداة البحثية.

6-4 التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الطالبان على الدراسات السابقة والمشابهة لاحظا انه يوجد تباين في مستويات القلق فكلما زادت نسبة القلق انخفض مستوى الأداء عند اللاعبين خاصة في المنافسات ذات الأهمية الكبيرة.

كما اتضح لنا أيضا علاقة التحضير النفسي بالمرودود الرياضي الذي نستنتج من خلاله أن القلق عنصر لا يمكن إهماله نظرا لما فيه .من تأثير سلبي على مرودود الرياضي.

6-5 نقد الدراسات السابقة:

أن التركيز الوحيد على مرحلة المنافسة و أهمل مرحلة التدريبات التي تعتبر مرحلة هامة في التحضير النفسي كما أن البيئة التي .يعيش فيها الرياضي تلعب دورا هاما في الحد من ظاهرة القلق.

خلاصة:

نستنتج ان القلق هو اكبر عائق ومشكل الذي سيواجهه الرياضي قبل واثناء وبعد المنافسة فهو يلعب دور كبير في نفسية و اداء اللاعب حيث انه يظهر عدة تغيرات جسمية و نفسية و سيكولوجية مختلفة.

لقد قام الباحثان في هذا الفصل بإبراز انواع و مستويات و اعراض القلق.

كما وضحنا فيه أيضا علاقة الإعداد النفسي بالمرود الرياضي الذي يوضح أنا لقلق عنصر لا يمكن إهماله.

وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي؛ فعلى المدرب أن يوضح التفسير الإيجابي لأعراض القلق كأمر طبيعي مع الاستعداد للمنافسة وأن يعرف اللاعب نقاط قوته وضعفه والظروف المحيطة التي تقام فيها المباراة.

وعلى المدرب ان يلعب دورا في مواجهة قلق المنافسة عند اللاعب بتخطيط جرعات التدريب بما يسمح بتحقيق خبرات النجاح للاعب في ظروف مثالية وكذلك يجب ان يدعم التفكير الايجابي للاعب وتجنب التفكير السلبي.

عندما يتصل القلق بالإستشارة فإن زيادة درجة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى إرتباك الأداء الرياضي وإعاقته وحتى لو كان القلق منخفض لدى اللاعب فقد يكون هذا سلبي عليه فقد يتحول الأمر الى اللامبالاة ففي كلتا الحالتين اذا كان مستوى القلق ليس في القدر المطلوب فسيكون يكون عنصرا سلبيا في الموقف الرياضي التنافسي.

أي ان القلق يعود على اللاعب بالإيجاب اذا كان في القدر المطلوب وعلم كيف يضبطه ويتعامل معه.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

قلق المنافسة

1- القلق

1-1 تعريف القلق:

يعتبر القلق من أهم الحالات النفسية التي لها دور كبير في نتائج وأداء الرياضي فهو حالة نفسية وفسيوولوجية عاطفة تتميز بمشاعر التوتر والتهديد والقلق والتغيرات على المستوى الفسيولوجي . أثناء مشاركة الجوانب الفسيولوجية المتشابهة مع الخوف ، يختلف الأمر لأنه في حين أن الخو هو رد فعل عاطفي لخطر حقيقي وفوري ، فإن القلق هو رد فعل عاطفي لتهديد مستقبلي محسوس . تصف الجمعية الأمريكية للطب النفسي (1994) القلق بأنه توقع متخوف لخطر أو حدث سلبي في المستقبل.

ويرى فاليس هافيلاند جونز ان القلق هو حالة مزاجية عامة تحدث من دون التعرف على آثار تحفيزها. على هذا النحو، يختلف القلق عن الخوف، الذي يحدث في وجود تهديد ملحوظ. وبالإضافة إلى ذلك، يتصل الخوف بسلوكيات محددة من الهرب والخوف ، في حين أن القلق هو نتيجة لتهديدات لا يمكن السيطرة عليها أو لا يمكن تجنبها (هافيلاند، 2000)

في حين يرى العالمان (Barlow, David) أن القلق هو "حالة مزاجية موجهة نحو المستقبل وفيه يكون الشخص على استعداد لمحاولة التعامل مع الأحداث السلبية القادمة مما يوحي بأن ذلك هو التمييز بين الأخطار المستقبلية مقابل الأخطار الحالية الذي يفرق بين القلق والخوف.(david, 2019)

حيث اعتبر المعهد الوطني للصحة العقلية أن القلق رد فعل طبيعي للضغط. وهو قد يساعد أي شخص للتعامل مع الأوضاع الصعبة، على سبيل المثال في العمل أو في المدرسة، بدفع الشخص لمواجهة هذا الأمر. وعندما يصبح القلق مفرطاً، فإنه قد يندرج تحت تصنيف اضطرابات القلق (المعهد الوطني للصحة العقلية، 2008).

يرى الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف ناتج من الشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994).

ويعد المنهج الإسلامي أساس القلق والاضطراب النفسي والنفس تسكن وتهداً ودليل ذلك قوه تعالى

" ألا بذكر الله تطمئن القلوب" الرعد 28 (محمود، 1991).

1-2 القلق في المجال الرياضي:

اختلف علماء النفس الرياضي سابقاً فيما بينهم على تعريف مفهوم القلق في المجال الرياضي، إذ تعددت تعريفاتهم واختلفت آرائهم بالنسبة للأدوات التي يتم استخدامها بهدف التخلص من القلق الرياضي، وبالرغم من عدم اتفاق علماء النفس الرياضي على هذه المفاهيم والآراء، إلا أنهم أجمعوا على أن القلق الرياضي يعتبر هو البداية الرئيسية لخوض الأمراض النفسية والأمراض العقلية.

ومن غير الممكن اعتبار أن مفهوم القلق الرياضي من المفاهيم الحديثة؛ فهو يظهر في الكتب والأبحاث القديمة. وقد شهد القرن الماضي تحديداً في الخمسينيات ظهور مجموعة كبيرة من الأبحاث والدراسات التي درست مفهوم القلق الرياضي؛ باعتباره حالة من الحالات الرياضية وسمّة من سماته، ولقد تم اختيار القلق الرياضي على أنه حالة تعكس حالات الرياضيين ونفسياتهم، وقد بيّنوا أن القلق الرياضي يعتبر كحالة من التوتر وعدم توفر الاستقرار النفسي الذي ينتج بسبب حدوث ظروف تولد الإحساس بالقلق لدى الرياضيين، ولذلك من المتوقع ارتفاع مستوى القلق الرياضي قبل البدء بالمباراة.

يرى سيموند فرويد أن القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الانسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم (فرويد). كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين قد يكون هذا التأثير ايجابيا يدفعهم لبذل مزيد من الجهد أو بصورة سلبية تفوق الاداء كما يستعمل مصطلح القلق في وصف مكون من سدة السلوك اتجاه الانفعال.

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه حالة انفعالية غير سارة مقترحة بالإستشارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر. حيث رأى محمد حسن علاوي أن في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية؛ وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات تكون لهت أثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين. ويأخذ موضوع القلق الرياضي مجالاً واسعاً في مجال علم النفس العام بصورة عامة وفي مجال علم النفس الرياضي بصورة خاصة؛ وذلك لما له من نتائج واضحة في التأثير على الحالة النفسية او الحالة الجسدية او كلاهما معاً.

2- أنواع القلق

أنواع القلق طبقاً لفرويد

حدد (فرويد) ثلاثة أنواع من القلق، وهي:

1-2 القلق الأخلاقي:

وهو عبارة الخوف من انتهاك القيم والمبادئ الأخلاقية التي يؤمن بها الشخص، ويظهر في شكل مشاعر معينة، مثل: الشعور بالخزي، أو الإحساس بالذنب. ويعتبر في علم النفس انه الشعور بالخطر الوشيك اي انه يقوم على الشعور بأن القيم الداخلية للفرد على وشك التعرض للخطر.

حيث تجادل علماء النفس بمن فيهم سيغموند فرويد أن مفهوم القلق الأخلاقي في علم النفس أساسي لاتخاذ القرارات الأخلاقية الجيدة والفاعلية، أي إنه عاطفة يجب أن ننميها.

2-2 القلق الموضوعي:

وهو القلق الواقعي وهو الخوف من أحداث حقيقية تحدث في العالم الواقعي، أي ان الخوف من هذا القلق يكمن في العالم الخارجي وللتعامل مع هذا النوع من القلق يجب محاولة حماية النفس والابتعاد عن مصدر التهديد.

2-3 القلق العصابي:

وهو اشد انواع القلق تعقيدا، وهو القلق اللاواعي او اللاإرادي،حيث ان سببه غير معروف والتخوف من سيطرة (الهو) على الشخصية، أي سيطرة الشهوات والرغبات الداخلية، وعدم القدرة على التحكم فيها.

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

1-القلق الهائم الطليق

2-قلق المخاوف الشادة.

3-قلق الهستيريا.

4-2 القلق الذاتي:

هو القلق النفسي الداخلي يسود الفرد من الداخل كخوفه من تأنيب الضمير اذا اخطأ...
2-5 قلق الحالة:

هو شعور انفعالي وقتي يدركه الفرد عندما يواجه مواقف مختلفة تثير لديه نوع من الخوف والتوتر الطبيعي نتيجة لارتباط هذه المواقف بموضوعات ذات أهمية له أو ذات صلة به وتنتهي حالة القلق بانتهاء الموقف المثير أو بمرور الوقت ، وغالباً توجد حالة القلق لدى جميع الناس والقلق هنا حالة تنتهي بانتهاء الموقف المثير أو الحدث(ناجى داود إسحاق).
2-6 قلق السمة:

هي شعور انفعالي دائم يلزم الفرد في مختلف المواقف سواء كانت ذات أهمية أو أقل أهمية حيث أنها تختلف من فرد لآخر تبعاً للعوامل المثيرة للقلق وهي تلازم هذه الفئة من الأفراد باستمرار ، والقلق هنا يكون سمة أساسية يتميز بها الفرد وليس حالة مؤقتة(ناجى داود إسحاق).

3- اعراض القلق:

3-1 اعراض القلق المعرفية:

- الشعور بالفراغ العقلي
- الشعور المتزايد بالخطر والقلق
- ظهور الصور والذكريات أو الأفكار السلبية
- تبني السلوكيات الوقائية المعرفية

- الشعور بالملاحظة أو كونها مركز اهتمام الآخرين
3-2 اعراض القلق السلوكي:

تتميز نوبات القلق أيضًا بأعراض سلوكية من بين أكثرها شيوعًا نجد تجنبًا أو الابتعاد عن كل تلك المواقف التي يمكن أن تسبب القلق. هذا له تأثير سلبي خاصة عندما يتعلق التجنب بمواقف مفيدة للفرد

(مثل استخدام وسائل النقل العام ، والتحدث في الأماكن العامة ، وإجراء اختبار ، وما إلى ذلك).

3-3 اعراض القلق الجسدي:

3-3-1 الاعراض النفسية و القلبية:

- ضيق التنفس

- زيادة معدل ضربات القلب

- ارتفاع ضغط الدم

- ضيق في الصدر

3-3-2 اعراض الجهاز الهضمي:

- الغثيان والقيء

- آلام المعدة وتوتر البطن

- الألم و الاسهال

3-3-3 اعراض الجهاز الدهليزي:

- الشعور بعدم الاستقرار

- الدوخة والاعماء

3-3-4 الاعراض النفسية الحسية:

- الارتباك

- الغربة عن الواقع

- تبدد في الشخصية (htt3)

4- مكونات القلق:

4-1 مكونات انفعالية:

الانفعال في علم النفس يعرف بأنه حالة معقدة من الأحاسيس، ينتج عنها تغيرات نفسية وجسدية تؤثر في الأفكار والتصرفات. فتتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الهلع و الانزعاج.

4-2 مكون معرفي:

يمكن أن يشمل المكون المعرفي تقييمات الأشخاص أو المشكلات أو الأشياء أو الأحداث. غالباً ما تكون مثل هذه التقييمات إيجابية أو سلبية ، ولكنها قد تكون في بعض الأحيان غير مؤكدة. ومع ذلك على عكس المكونات الأخرى للموقف ، فإن تكوين المكون المعرفي يفترض مسبقاً وجود عوامل منطقية.

4-3 مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقل مما يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب والعرق الشديد؛ ارتفاع ضغط الدم الخ... إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الإنفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (محمد حسن علاوي؛ ص280)

5- اعراض القلق

5-1 الاعراض الجسمية الفيزيولوجية:

تظهر في زيادة نسبة التنفس أو ما يسمى بفرط التهوية ،زيادة ضربات القلب،الشعور بالضعف العام والتعب طوال اليوم،العصبية الزائدة والشعور الدائم بالتوتر والتعرق الشديد وما الى ذلك

5-2 الاعراض النفسية:

بعد الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية يترتب عن ذلك عدم القدرة على التركيز والتفكير،الشعور بالتشاؤم بشكل دائم و النسيان بشكل كبير (4htt).

6- مستويات القلق

يحدد عثمان (2001: ص28) ثلاث مستويات للقلق هي المنخفضة - المتوسطة - العالية.

6-1 المستويات المنخفضة للقلق:

في هذا المستوى يحدث حالة التنبيه العام للفرد ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية، كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر ويكون الفرد في حالة تحفز لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها الفرد ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع (ابتسام عبد الله الزعبي).

6-2 المستويات المتوسطة للقلق:

يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته، ويستولي الجمود بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة وتكون استجابته وعادته هي تلك العادات الأولية الأكثر ألفة، وبالتالي يصبح كل شيء جديد مهدداً وتخفض قدرة ابتكاره، ويضطر إلى زيادة الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة (ابتسام عبد الله الزعبي).

6-3 المستويات العالية:

يحدث انهيار للتنظيم السلوكي للفرد ويحدث نكوص إلى أساليب أكثر بدائية وينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً في هذه الحالة. حيث لا يستطيع التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير الضارة، بسبب نقص في التركيز والانتباه (ابتسام عبد الله الزعبي). وترى الباحثة من تقسيم القلق إلى مستويات أنه في كل مستوى يتحدد مدى تأثير القلق على أداء الفرد لواجباته ومهامه، وكذلك مدى تأثيرها على توافق الفرد وصحته، فالمستوى الأول يعد طبيعياً يزول بزوال مصدر القلق، أما المستوى الثاني يُعد دافعاً للتفوق والعمل، ولكن إذا ما تكرر ولم يفرغ بشكل مناسب انتقل إلى المستوى الثالث والمؤثر بشكل واضح على توافق الفرد وصحته النفسية وقدرته على أداء واجباته مما يستدعي العلاج

7- الأسباب المؤدية للقلق:

7-1 اسباب وراثية:

يرى الدكتور محمد سامح العوامل الوراثية دور في الإصابة بالقلق، فالأشخاص المولودين لأباء مصابين باضطراب القلق أكثر عرضة للإصابة به ولديهم استعداد أكثر من غيرهم من الأشخاص المولودين لأباء أسوياء. بحيث إذا كان هناك تاريخ أسري للإصابة بالقلق فهناك إمكانية للإصابة بالقلق النفسي الناتج عن الوراثة (سامح، 2020).

2-7 اسباب نفسية:

الصدمة النفسية و العاطفية التي نتعرض لها هي من الأشياء التي لها تأثير سلبي على الصحة النفسية للإنسان ، وهناك أيضاً الخوف من الظروف المحيطة بك قد يكون الشعور غير مبرر، ولكن في حالات الضعف النفسي قد يتطور الأمر. وأيضاً إن تراكم التوتر النفسي نتيجة لحالات موترة وضاعطة في الحياة قد يُولّد شعوراً بالقلق الحاد لذا من الأفضل التعامل مع النفسية بهدوء وعدم الغوص في المشاكل او التفكير بها (كlinik).

3-7 الكحول و المخدرات:

توجد صلة قوية بين الكحول و القلق فهي علاقة تبادلية حيث يمكن ان يؤدي تعاطي المخدرات او الكحول الى اضطراب او نوبة القلق. اذ تبين أن الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي الذين يتعاطون الكحول هم أكثر عرضة للإصابة بأعراض شديدة القلق (كlinik).

4-7 اسباب بيئية :

تسبب البيئة المحيطة بالفرد الى الاصابة بالقلق فالتواجد في بيئة سيئة وعنيفة ستدخل الفرد في متاهات مظلمة كالإدمان على المخدرات وبالتالي ستدفعه للأصابة بالقلق الشديد.

5-7 عامل السن:

ان عامل السن له دور كبير في الشعور بالقلق ويختلف من فئة لفئة فالناضجين يكون على هيئة الشعور بالخوف من مستقبلهم او مستقبل اولادهم اما في المراهقة تسبب التعاملات اليومية قلقاً بالغاً، وارتباكاً وشعوراً بالحرج بسبب الخوف من أن تكون محل مراقبة أو حكم سلبي من الآخرين. او في المدرسة قد يسبب إلقاء عرض تقديمي الشعور بتوتر كبير.

6-7 حالات الشعور بالذنب:

أحياناً يكون الشعور بالذنب أمراً طبيعياً. ومع ذلك، قد يترتب على الشعور بالذنب العديد من الآثار السلبية. فقد تؤدي مشاعر الذنب إلى القلق والاكتئاب وصعوبة التكيف في أثناء فترات التوتر. يمكن أن يتدخل الشعور بالذنب في عملية اتخاذ القرار، ولا سيما فيما يتعلق باحتياجات العلاج والرعاية (htt5).

7-7 عامل التفكير السلبي :

كل ما يحدث في هذه الحياة هو نتاج لأفكار بحيث كلما كانت أفكار أكثر إيجابية كلما كانت حياتك أكثر سعادة ونجاح. وكلما كانت الأفكار تميل أكثر نحو الاتجاه السلبي كلما اتخذت حياتك مسار أكثر تعاسة، حزن وفش. حيث قد يكون سببه الخوف من المستقبل، القلق بشأن الحاضر أو الخجل من أخطاء الماضي والتفكير السلبي هو رؤية كل شئ حولك من منظور سلبي ورؤية السلبيات فقط في كل ما يحدث في محيطك و قد يؤدي بك الى التهلكة حيث يدمر صحة العقل فتدخل في حالة قلق و اكتئاب حاد (http6).

8- اساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

- من ملاحظة المدرب لسلوكيات الرياضيين او اللاعبين أثناء الاداء يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:
- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة السلة مثال وخاصة في المنافسات.
- قد ميل الرياضي لادعائه بالاصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
- يمكن ان يكون اداء الرياضي عشوائي في المواقف الحاسمة.
- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات التكتيكية والتقنية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.
- ارتجاف العضلات و الخوف وعدم القيام بالمهارات الاساسية بشكل صحيح مثلا التمرير في كرة القدم.

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

تشير الإثباتات إلى وجود نوعين الاكثر تداولاً من القلق الذي يحدث لدى اللاعبين هما:

- القلق الجسمي

-القلق المعرفي

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: توتر العضلات، العرق الشديد، التعب و الصداع المستمر .

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي.

ومن الواضح و الأكيد أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية (المكتبة الرياضية الشاملة).

8-2 التعرف على مستوى القلق الغير ملائم للرياضي:

ربما يوجد توافق بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أداءه ولكن الاستفهام يبحث دائما على الاجابة وهي: ماهي فاعلية او تأثير انفعالات الرياضي على أداءه؟ يتوقف توجيه الرياضي على عاملان أساسيان هما:

- طبيعة شخصية الرياضي.
- طبيعة الموقف.

من اللازم أن يدرك الإنسان عامة و الرياضيين خاصة أن القلق ليس هو الذي يؤثر على الاداء ولكن الذي يؤثر حقا في الاداء هو طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق إن المفهوم الشائع في المحيط الرياضي ولدى العديد من المدربين واللاعبين أن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه فما هو الا مفهوم خاطئ قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل و اثناء المنافسة.

يجب على المهتمين بالتدريب والاعداد النفسي الإلمام بالتأثيرات المحتملة وعدم الضغط على الرياضي بضرورة التفوق وتحقيق الانجازات لأن هذا سيأثر بشكل سلبي عليه ويترتب عليه عواقب تنعكس على الاداء.

9- أهمية الإعداد النفسي في كرة القدم :

نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مجالات شتى ، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة والذي يؤكد "محمد حسن علاوي" من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضغوط المسابقات الرياضية، وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج (درويش، 2003).

ومن هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلبا أساسيا لا يقل أهمية من الإعداد البدني والإعداد الخططي، فاللاعب يحتاج بجانب ذلك إلى الشجاعة و المثابرة لاستحداث الوسيلة التي تساعده على الصمود و مجارات الصراع القوي و المستمر تطلعا لتحقيق الهدف و هنا يظهر الإعداد النفسي كعامل مهم وهو أسلوب من أساليب عملية التخطيط والاستعداد للمنافسات جنبا الى جنب .مع الإعداد البدني بل وفي أحيان كثيرة يصبح أكثر أهمية و فاعلية في إحداث التفوق المنشود.

10- أهداف الإعداد النفسي:

تتحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي :

- 1- بناء وتشكيل الميول و الاتجاهات الايجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي. نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- 2- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- 3- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب و المنافسات في النشاط الرياضي.
- 4- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة و تنظيم طاقته النفسية و البدنية خلال التدريب و المنافسات (احمد أمين فوزي ، 2003).
- 5- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- 6- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية و زملائه في اللعبة او الفريق بهدف التماسك الاجتماعي و رفع الروح المعنوية خلال التدريب و المنافسات.
- 7- توجيه الرياضي و توجيهه نفسياً لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية و النفسية في التدريب و المنافسات مع حياته العملية و الاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية (احمد أمين فوزي ، 2003).

11- أنواع الإعداد النفسي:

من حيث مدته :

11-1 الإعداد النفسي طويل المدى :

يبدأ لذلك التخطيط الإعداد طويل المدى بمجرد انخرط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكرة و يستمر لفترة قد تصل إلى عشر سنوات أو أكثر، كما يهدف هذا الإعداد إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين الارتقاء بقدراتهم لمواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال مدة ممارستهم للرياضة ، وزيادة قدراتهم على حسمها والتصدي لها

ومواجهتها وكذلك بناء وتنمية الدافعية الرياضية ، وبصفة خاصة دافعية الانجاز الرياضي للاعبين وتنمية .قدراتهم على تحديد ووضع أهدافهم بصورة واضحة والسعي لتحقيقه.

- المبادئ الهامة في الاعداد النفسي طويل المدى:
- ضرورة إقناع الرياضي بأهمية المنافسة الرياضية
- المعرفة الجيدة للاشترطات و ظروف المنافسة و المنافس
- الفرحة للاشتراك في المنافسة
- عدم تحميل اللاعب بأعباء أخرى خارجية
- مراعاة الفروق الفردية (نزار مجيد واللويس، 1980)

11-2 الإعداد النفسي قصير المدى :

يقصد به الإعداد المباشر قبيل الاشتراك الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبيا بهدف التركيز على توجيه و تهيئة اللاعبين و إعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم و طاقاتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة الرياضية.

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي ، و تساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد (علاوي، 1968).

- المبادئ الهامة في الإعداد النفسي قصير المدى:
- أن يكون الإعداد النفسي على أساس توفير اكبر قدر من الثقة لدى اللاعب.
- استعداد اللاعب للعمل في كافة الظروف و المتغيرات في المباراة.
- معرفة الغاية الموجودة ،مشاعر اللاعبين ،بحيث أن كل واحد يعمل من اجل مصلحة الفريق و يجب أن تختفي المصلحة الشخصية.
- تقييم واضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض إليها الرياضي ، كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس ، أثناء تحضيره لكل ما يحيط بالرياضي يجب أن يؤثر بالإيجاب على الرياضي (نزار مجيد واللويس).

13- الإعداد النفسي من حيث النوعية :

13-1 الإعداد النفسي العام :

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي :

- تطوير العمليات النفسية للاعب

و يقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة و .عمليات الانتباه والتصور الحركي و التفكير و كذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها و أنواعها المختلفة

- الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب

و ذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه و الصفات .الإرادية و الخصائص الكامنة لديه

- تثبيت الحالة النفسية للاعب

حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين في الطول والشدة حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية ، التفكير ، الانفعال ، الإرادة و هي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا أو ايجابيا و يحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب (رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق)

13-2 الإعداد النفسي الخاص :

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة له خصوصيتها :

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة

- الإعداد النفسي للاعب واحد

- الإعداد النفسي الخاص لمنافس معين

- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد (رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق).

13-3 الإعداد النفسي لمنافسة معينة :

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة

معينة لها خصوصيتها و أهميتها على الفريق الخ

- تحليل كامل عن فريق الخصم

- أهمية نتيجة المنافسة واكتساب ثلاث نقاط

- كيف يصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة

- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة
- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم
- طبيعة الجمهور وسلوكاته و انفعالاته (أسامة كمال راتب، 2003)
- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد :

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف احد لاعبيه لواجبات إضافية محددة ، إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص ، فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم والتقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فان ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و المهارية والخططية ولكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس (فيصل رشيد عياش الدلمي).

14- أغراض الإعداد النفسي:

إن من أهم أغراض الإعداد النفسي :

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى مستوى من المهارات الأساسية و الخططية لكرة القدم
- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، و الاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية و الحركية و خاصة في ظروف الصعبة أثناء المباريات و التدريب.
- تكوين و بناء انفعالية مثالية في و أثناء التدريب و المباريات
- تحسن القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس
- المساعدة في الإعداد المعرفي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق (محمد حسن العلاوي، 1996)

15- نتائج الإعداد النفسي :

إن الإعداد النفسي ينتج عنه تطوير عدة صفات :

- الاهتمام بالمنافسة حيث يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة
- الشعور بالجماعة

- الشعور بالقوة
- الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة
- الشعور بالصبر
- الشعور بالثقة التامة
- عدم الشعور بالخوف من المنافسة بحيث أن الرياضي محضر جيدا لا يشعر بالخوف من الاشتراك في المنافسة مهما كان مستواها (أسامة كمال راتب، ص327).

16- علاج القلق :

يختلف علاج القلق حسب الفرد و حسب شدة القلق ، و حسب وسائل العلاج المتاحة اذ يمكن علاج القلق بالوسائل التالية (فيصل خير الزراد، ص76)

16-1 العلاج النفسي:

يعتمد على التشجيع ، الإيحاء و التوجيه ، و يتم العمل على إعادة المريض إلى حالته الأصلية في الشعور بالاطمئنان النفسي أو نبث في نفسه بعض الآراء و التوجيهات و الأفكار التي يتقبلها دون نقد أو مقاومة و بالتالي تساعده على تحقيق .ما يعانیه من التوتر النفسي ، كما يمكن لنا أن نضاعف له اعتقاده في القابلية للشفاء و أن نقدم له النصائح .

16-2 العلاج الاجتماعي:

يعتمد على أبعاد المريض من مكان الصراع النفسي ، و من الميراث المسببة للآلام و انفعالات الرياضي ، و ينصح عادة .بتغيير الوضع و الوسط الاجتماعي العائلي أو مكان العمل .

16-3 العلاج الكيميائي:

تلي أهمية معتبرة لهذا النوع من العلاج و ذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة و المهدئة في بادئ الأمر ، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي ، و في حالة القلق الشديد فلا مانع في إعطاء المريض بعض العقاقير تحت إشراف طبيب .مختص و ذلك لمساعدته على تقليل التوتر العصبي .

16-4 العلاج السلوكي للقلق:

و ذلك بتدريب المريض على عملية " الاسترخاء " ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق و لانفعال.

16-5 العلاج الكهربائي :

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية لا تفيد في علاج القلق النفسي الا اذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة ،وهنا سيختفي الاكتئاب ، و المنبه الكهربائي يفيد أحيانا في بعض حالات القلق المصحوبة بأعراض جسمية.

16-6 العلاج الجراحي:

هناك بعض الحالات من القلق النفسي التي لا تتحسن بالطرق العلاجية السابقة ، لذلك يلجا عادة إلى العملية الجراحية و التي تتكون على مستوى المخ لتقليل شدة القلق و ذلك عن طريق قطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال ، اين يصبح الفرد غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها (فيصل خير الزراد).

17- مفهوم المنافسة الرياضية :

هي موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات - كنتيجة التدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي (علاوي ، 2002).

17-1 الخصائص السيكولوجية للمنافسة: (يوم جديد كنانة اون لاين)

17-1-2 الخصائص السيكولوجية الايجابية للمنافسة :

- تعتبر المنافسة الرياضية حتى في حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي .
- تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية و الاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية في سلوكه الشخصي و الاجتماعي في الحياة .
- تسهم المنافسات الرياضية في تنمية و تطوير قدرات الفرد.
- تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية و اللاشعورية من الشخصية ،و يمكن أن تعالج الكثير من الاضطرابات الشخصية.

- انه يعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده الى احترام القوانين المجتمع الذي يعيش فيه ومن ثم لا يكون عرضة للصراعات النفسية.

وان كثرة و شدة وتنوع الموقف الانفعالية التي يتعرض لها خلال المنافسات الرياضية تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية و تطوير الجهاز العصبي.

3-1-17 الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسة :

تتسم المنافسات الغير موجهة تربويا و الغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين و قد يصل الأمر إلى إصابات بدنية.

غالبا ماتؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب و المنافسات أيضا مما يشكل تهديد على صحة اللاعبين النفسية و البدنية .

يؤثر الفشل في المنافسات الغير واعية بالتعصب ، و هو اتجاه عدائي بدون مبررات منطقية و هو حالة يتغلب فيها الانفعال على العقل مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباك وعدم الدقة و السرعة المطلوبة بالإضافة إلى الميل العدوانى .

قد تؤدي هذه المنافسات إلى استخدام أساليب و إجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب و العقاقير المنشطة.

18- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الرياضى إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضى فحسب؛ بل أيضا على الدوافع الاجتماعية فلكل نشاط رياضى خصائصه النفسية التى ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لما ينبغى أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة.

بحيث تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بشخصية الرياضى من خلال تنمية وتطوير مهاراته وقدراته و تشكيل سماته الخلقية والإرادية، وتؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية، مثل: الإدراك - الانتباه - التفكير - التصور .

تعد المنافسات الرياضية مصدرا لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة في أثناء المنافسة الواحدة، لارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة. إذ أن المجهود القوي الذي

يبدله اللاعب أثناء المنافسات الرياضية وما يرتبط به من تغيرات فسيولوجية مصاحبة للانفعالات تسهم في تحسين كفاية الجهاز الدوري التنفسي. ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات، ويذكر ماير أن 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.

حيث تعد المنافسات الرياضية مصدرا لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة اثناء المنافسة الواحدة .

وإذا ما تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي - قبول قرارات الحكام - اللعب النظيف - التواضع عند الفوز ... وغيرها، فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي، والتي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

19- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

تعتبر من أهمية علم النفس الرياضي للمجتمع هي الاهتمام بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية لأن السمات الشخصية والنفسية تؤثر في الإنجاز الرياضي.

حيث يساعد التحضير السيكولوجي في:

- زيادة الدوافع النفسية والشخصية لتحقيق الهدف والإنجاز الرياضي، وذلك من خلال الاهتمام برغبات واحتياجات الرياضيين.
- تشجيع الرياضي على انجاز وتحقيق ما هو أكثر، وتذكيره بالمكاسب التي تنتظره عند تحقيق انجازات كبيرة.
- دعم اللاعبين واعطائهم الثقة المطلوبة من اجل التنافس.
- يساهم علم النفس الرياضي في التخلص من الخوف والقلق ورهبة مواجه اللاعب بالجمهور والحكام التي تؤثر على أدائه الرياضي.
- يهتم باستخدام التدريب العقلي الذي يهدف إلى التحكم في السلوك العقلي والجسدي، والتدريب على استخدام المهارات العقلية من خلال الخبرات السابقة.

- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر إيجابية في المنافسات الرياضية.
- يساهم في الحصول على أفضل أداء رياضي والوصول إلى أقل نسبة إصابات للاعبين في أثناء المباريات وأقل نسبة انفعالات سلبية اتجاه المنافسين.
- يساعد في إزالة المشاكل التي تعمل على إعاقة تطور الأداء الرياضي وإزالة الأسباب التي تؤدي إلى ضعف في الأداء الرياضي.
- التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية يستعمله المعدين النفسيين و المدرب من أجل التحضير للاعبين نفسياً لكي يصلوا إلى النتائج المطلوبة (موقع المرسال).

الفصل الثاني

كرة القدم

كرة القدم

كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تُلعَب جماعياً، وهي أكثر الألعاب انتشاراً وشعبية؛ حيث يمارسها أكثر من 250 مليون شخصٍ حول العالم، ويُقدَّر عدد متابعيها حول العالم بأكثر من مليار شخص وأصبحت اللعبة الأولى عالمياً؛ لما فيها من شغفٍ ومنافسةٍ وتحديٍّ كبيرٍ جداً، وتنعكس نتائج كرة القدم في كثيرٍ من الأحيان على ثقافات الشعوب والأمم وحضارتها فالبرازيل معروفةٌ عالمياً بسبب منتخب السامبا الذي حقَّق كأس العالم 5 مرّاتٍ، وصال وجال في الملاعب العالميّة، وتُلعَب مباراة كرة القدم بين فريقين، يتكوّن كلٌّ منهما من 11 لاعباً، وتكون مدّة المباراة 90 دقيقةً ، ويُعدّ الفريق فائزاً عندما يحرز أهدافاً أكثر من الخصم. يرجع تاريخ السّاحة المستديرة إلى عام 1863م في إنجلترا، عندما تأسَّس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم، وتطوّرت اللعبة وانتشرت انتشاراً كبيراً ساهم في تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA في عام 1904م في العاصمة الفرنسيّة باريس ، ومن ثمّ ظهرت قوانين اللعبة لتنظيمها أكثر، والحفاظ عليها، ونشرها في مختلف البلدان حول العالم. (عبد السلام محمد. 2012. صفحة 33)

قوانين كرة القدم: تُلعَب كرة القدم بالأرجل فقط، وحارس المرمى هو اللاعب الوحيد المسموح له لمس الكرة بيديه ضمنَ حدود منطقة الجزاء الخاصّة بفريقه، ويُعدّ الاتحاد الدولي لكرة القدم المرجعيّة الرسميّة والوحيدة للقوانين التي تنظّم طريقة لعب كرة القدم في أنحاء العالم جميعها، ومن قوانين اللعبة: عدد اللاعبين: مباريات كرة القدم مكوّنة من فريقين، يضمّ كلّ فريقٍ 11 لاعباً أساسياً على أرضيّة الملعب، ويُسمح لكلّ فريقٍ بتبديل 3 لاعبين أثناء المباراة في المباريات الرسميّة، وعدد غير محدودٍ من التّبديلات في المباريات الوديّة.

المرمى: يتكوّن المرمى من قائمين عموديين، طولهما 2.44م، وعارضة أفقية طولها 7.32م، وتوضع خلف خطّ المرمى شبكًا باللون الأبيض. حُكّام كرة القدم: تُلعب مباريات كرة القدم بوجود 4

حُكّام: حكم السّاحة الرئيسيّ، وحكمي الرّاية المساعدَيْن، وحكم رابع يوجد خارج حدود الملعب؛ لمساعدة الحُكّام الثلاثة في اتّخاذ القرارات، وتعويض أحدهم في حال الإصابة.

البطاقات: يُعدّ نظام البطاقات من أهمّ القوانين التّأديبية في كرة القدم، ويعتمد هذا النّظام على البطاقات الصّفراء والحمراء، حيث يُشهر حكم السّاحة الرئيسيّ البطاقات الصّفراء في حالات شغب اللاعبين، أو التّدخلات التي تعيق سير اللعب، أو تسبّب أذىً للاعبين، وحالات إضاعة الوقت المُتعمّدة، وتُعطى البطاقات الحمراء التي تتسبّب في طرد اللاعبين من أرض الملعب في حالات التّدخل العنيف جدًّا، أو حصول اللاعب على بطاقتين صفراوين، أو الاعتداء بالضّرب على أحد اللاعبين أو الحُكّام في أرضيّة الملعب، أو القيام بأعمال شغبٍ أو عنصريّة تستوجب تصرّف حكم المباراة بحزم. ا

الملعب : ملعب كرة القدم عبارة عن قطعة أرضٍ مستطيلة الشّكل، تُلعب الكرة داخل حدودها فقط، ويجب أن تكون أرضيّتها عشبيّة خضراء اللون، ويتراوح طول الملعب من 100م إلى 110م، ويكون عرضه 64م إذا كان الطّول 100م، و75م إذا كان طوله 110م. (عبد

السلام محمد.2012. صفحة37)

1 التدريب في كرة القدم :

تتميز كرة القدم الحديثة بطابع السرعة العالية الامر الذي ساعد على سرعة انتشار اللاعبين في الملعب وقربهم من الكرة طوال زمن اللعب ولما كانت اللعبة تتطلب من اللاعب ان يكافح لكي يحصل على الكرة من الخصم ويجرى سريعا للحاق بها قبل خصمه , ولما كانت طبيعة اللعبة تحتم على اللاعب القيام بانطلاقات سريعة مفاجئة , كما أن كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها ليس هذا فقط الذي يجبر اللاعب على بذل الجهد الشاق والكبير ولكن أيضا يضاف اليه طول زمن المباراة "90د" و كبر مساحة الملعب .

كل ذلك يتطلب من اللاعب مقدرة بدنية عالية وقدرة على مواجهة اللعب والاستمرار في بذل الجهد بشدة منخفضة نسبيا طوال زمن المباراة . وبذلك يتمكن اللاعب من تغيير الأماكن دفاعا وهجوما ومسايرة طابع اللعب الحديث. (د. بطرس رزق الله ، 1994، صفحة 11)

وقد اتفق كثير من المهتمين بكرة القدم على أن يتميز لاعب كرة القدم بالصفات البدنية الأساسية منها :

" - السرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - التوافق - الرشاقة - المرونة

2.1 المتطلبات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم :

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية، والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة، من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية

3.1 التحمل:

أ- مفهوم التحمل: يعرف عباس أبو زيد التحمل على أنه: "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة" (الدين، 2005).

ويتفق كل من تلمان TELMAN وحسن السيد في تعريف التحمل على أنه: "مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطئية بايجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب". أي مقدرة اللاعب في التغلب أو مقاومة التعب. (Telmane - (Rene:Football Performance, Edition Amphora, Pris, 1991, P 26

ب- أنواع التحمل: يقول فاينك Waeineck أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب وجهات النظر فيمكن: (Waeineck jurgain: Manuel d entraînement, EDITION VIGOT, Paris, 1986, P 91)

- ينقسم إلى التحمل العام والتحمل الخاص أما حسب المدة فكما يلي:

تحمل قصير المدى (2-45 ثا).

* تحمل متوسط المدى (2-8 د).

تحمل طويل المدى (أكثر من 8 د).

أن يكون حسب المدة فينقسم إلى

تحمل القوة.



أن يكون انطلاقاً من علاقته بالصفات الأخرى

تحمل السرعة

*

وفي مجال كرة القدم فإن أنواع التحمل الأكثر استعمالاً نجد نوعان التحمل العام والتحمل الخاص، التحمل العام وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص. ويقصد بهذا الأخير أي التحمل الخاص الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب. (Waeineck jurgain:Manuel d entraînement,EDITION) (VIGOT,Paris,1986,P 91) ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة.

1.3.1 أهمية التحمل للاعب كرة القدم: يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بديناً، وأظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل للاعب كرة القدم فهو:

- يطور الجهاز التنفسي.
- يزيد من حجم القلب.
- ينظم الجهاز الدوري الدموي.
- يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.
- يرفع من نشاط الأنزيمي.
- يرفع من مصادر الطاقة.

- يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك).بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة، وقدرة المواصلة، وقدرة مواجهة التعب. (المولى، 1999)

4.1 السرعة :

يقول "أسامة راتب" :أن السرعة هي مقدرة الفرد على أداء الحركات متكررة من نوع واحد في أفضل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله ويقول "أبو العلاء عبد الفتاح" أنه يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك الوظيفة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن.نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في اقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

ويعرفها علي البيك بأنها "القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن". (المصدر سابق نفسه البيك، صفحة 96)

1.4.1-أنواع السرعة:

ويمكن أن نقسم السرعة إلى ما يلي:

* **أولاً: سرعة الانتقال (السرعة القصوى):** ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى.

* **ثانياً: سرعة الحركة (سرعة الأداء):** والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن

إن السرعة الحركية ضرورة من ضرورات كرة القدم، وخاصة سرعة استلام الكرة وتميرها وتهدفها وكذلك سرعة القفز وسرعة الاقتراب من الخصم لذلك فإن السرعة الحركية تأتي نتيجة القوة العضلية، فباللاعب يحتاج إلى قوة أكبر في عضلات رجليه، لذا فعلى المدرب عندما يهدف إلى تحسين سرعة أداء اللاعب أن يهتم بتتمية القوة. (الخكي، 1997)

* **ثالثاً: سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):** ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين

- **تحمل السرعة :** يقصد بتحمل السرعة هو قدرة اللاعب على تكرار أداء عمل ذو سرعة عالية مع الأخذ بعين الاعتبار على وجود فترة راحة بسيطة ما بين 10,30 ثا - وبالنسبة للتدريب على الارتقاء بتحمل السرعة لدى لاعب كرة القدم يمكن الاهتمام بالتدريب الفترى بشقيه البطئ والسريع مع إعطاء راحة للاعب تسمح بانخفاض معدل نبضه ويلعب عنصر تحمل السرعة دوراً هاماً في مستوى الانجاز الرياضي وخاصة في المجال النشاط البدني الذي يعتمد على السرعة الخاطفة للأداء الحركي مع التغير المستمر والسريع لأوضاع و ظروف النشاط المتغيرة كالسلاح وكرة السلة وكرة القدم ووجد السرعة من العناصر الحركية

المهمة للاعب كرة القدم . لأنه عبارة عن مقدرة اللاعب على الجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراتو خاصة في الأوقات الصعبة والحرجة في اللحظات الأخيرة من المباراة أي يكون لدى لاعب كرة القدم القدرة على مقاومة التعب عند أداء مبرات ذات شدة عالية تتراوح بين الشدة الأقل من القصوى الى الشدة القصوى أي من (75 إلى 90%) ومن (90 إلى 100%) على أن يكون اكتساب وانتاج الطاقة من الغالب تحت ظروف لا هوائية أي في ظروف نقص الأكسجين داخل العضلات والأجهزة الحيوية. (ابراهيم حماد، 1999، صفحة 201)

2.4.1 أهمية السرعة للاعب كرة القدم: إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والصحية. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وادينوزين ثلاثي الفوسفات. (المولى، الإعداد الوظيفي في كرة القدم. المصدر سبق ذكره. ص 201)

5.1 القوة العضلية:

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها على سبيل المثال:

- يعرفها هارة (Harra) بكونها "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".

- كما يعرفها زاتسيورسكي (Zaciorski) بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها". (سلامة، صفحة 236)

- بينما يعرفها هتجر (Hetenger) بأنها مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي (علاوي، صفحة 91).

- ويعرفها ماتفيف (Mathweev) "قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي" وتمثل المقاومات المختلفة في نظر ماتفيف مايلي:

- التغلب على وزن الجسم كما يحدث في رياضة الجمباز والوثب على سبيل المثال.
- التغلب على المنافس كما في رياضة الجيدو والمصارعة والرياضات المشابهة.
- التغلب على الثقل الخارجي كما في رياضة رفع الأثقال ورمي المطرقة وقذف القرص.
- أثناء الاحتكاك كما في رياضات الجماعية مثل كرة القدم في التغلب على الكرة والمنافس. (معاني، صفحة 22)

ويتفق جاكسون (Jakson) مع لارسون وفليشمان في هذه العناصر ولكن زاد عليها عنصر تحمل القوة: وهذا العنصر مهم جدا للاعب كرة القدم ويظهر من خلال طول فترة زمن المباراة أو لعب أكثر من مباراة في فترات زمنية قصيرة، فاللاعب المعد جيدا لا يشعر بأي تعب عضلي سواء بالنسبة لعضلات ذراعية أو رجلية أو الظهر نتيجة للجهد المبذول في المباراة. (كماش، صفحة 43)

1.5.1 أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرا حركيا بين الصفات البدنية الأخرى (الدين ع.، صفحة 29) لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية، وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة. (حماد، صفحة 167)

ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية.

فيرى جنسن وفيشر (Janson et Fisher) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها الواحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه. (سلامة إ.، صفحة 11)

كما يضيف كل من محمد حسن علاوي ومحمد رضوان (1994) بأن هناك علاقة إيجابية عالية بين القوة العضلية والقدرة على التعلم الحركي، وأن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة العضلية والمهارة في الأداء الحركي، وأن أي لاعب تتوافر لديه القوة والمهارة يستطيع بسهولة أن يتفوق على اللاعب الذي يمتلك أحد هذين العنصرين فقط دون العنصر الآخر، كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق، فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية، إذ يتوقف الإنجاز الحركي الشامل بدرجة كبيرة على مستوى

ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب الرياضية التنافسية. (رضوان، صفحة 102)

2.5.1 أنواع القوة العضلية: تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة وكذلك صنفت تبعاً لمقدار المنتج من القوة ، كذلك تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة.

3.5.1 ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية: ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة وتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز ، وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم فاينيك القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كما يلي: (J. WEINECK 'Manuelentrainement, p. 177):

- القوة المميزة بالسرعة

- القوة الانفجارية

- تحمل القوة العضلية

6.1 القوة المميزة بالسرعة: تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعب كرة القدم لكونها تجمع بين صفي السرعة والقوة وينظر إليها على أنها ارتباط القوة × السرعة = القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها هارا (Harra) بكونها "قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة" (محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي .المصدر سبق ذكره . ص99).

ويعرفها أيضا على أنها "مقدرة العضلة أو مجموعات عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن" ويضيف هارا تعريف آخر بأنها "إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة أقل وقت ممكن" ويرى بارو أن "الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن"، (البدوي 2005، ويسميتها بعض خبراء التدريب الرياضي بالقدرة "Power" كمصطلح فيزيائي، بينما ينظر البعض إلى القدرة كمرادف للقوة الانفجارية " Explosive Power" وهو ما يعني إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة كما يحدث في كرة القدم عند المهاجمة والانتقال السريع أو عندما يحاول اللاعب الخداع وتغيير اتجاه جسمه وسرعته للمرور من المنافس والتغلب على المنافس في محاولة اللاعب الإستحواذ على الكرة. (كماش، اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، 2000) حيث اتفق كل من لارسون ويوكم على تعريفها بكونها "القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة" أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي، حيث يؤكد لتحقيق ذلك يتطلب ما يلي:

1- درجة عالية من القوة

2- درجة عالية من السرعة

3- القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة أو استخدام القوة لتفجير السرعة).

4- التفجر الحركي والذي يكون في وقت محدود للغاية. (البصير، صفحة 108)

7.1 القوة الانفجارية: ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف "بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة" وتعرف أيضا "بأنها

أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي (حماد، التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي. القاهرة. 1998. ص69) "مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة، ولكن القوة الانفجارية تظهر، ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشاهدها في كرة القدم من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه، أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة أو في حالة التصويب على المرمى. أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل من القسوى، (الخكي أ.، صفحة 83) ويؤكد ذلك طلحة حسام الدين 2003 أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما برهة انتظار لتجميع القوى (الجري السريع) أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قسوى أو أقل من القسوى ولكن في أسرع زمن ممكن. (طلحة حسام الدين وآخرون، صفحة 67) فيستخلص الباحث أن القدرة العضلية هي القوة الانفجارية وخاصة عند أداء مهارات التمرير والتسديد والإرتقاء في كرة القدم التي تتطلب حركة وحيدة لإنجاحها، وسنتطرق بالتفصيل إلى هذا في موضوع القدرة العضلية. وفيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية: حيث يرى بارو (Barrow) "أن القوة القسوى تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها والذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها" (حسانين، صفحة 22).

وعرفها كلارك (Clarke) بأنها "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضة عضلية واحدة" وعرفها هارا بأنها "أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة"، ويعرفها هتجر (Hettinger) بأنها "القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي" (المقصود، صفحة 98) وعلى ذكر

التعاريف السابقة يرى الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى انقباض عضلي إرادي.

8.1 تحمل القوة: تعرف في كثير من المراجع "بالتحمل العضلي" أو الجلد العضلي" بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة" (الوشاحي، صفحة 68)، بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي ويذكر بسطويسي عن هارا "هي القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته (البسطويسي، صفحة 84)" ويعرف أبو العلا عبد الفتاح بكونه "قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي" (أحمد نصر الدين، صفحة 85) ويعرفه ماتيويز بكونه "مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت" ويعرفه بارو بكونه "مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض أدائه أثناء فترة زمنية مستمرة" ويعرفه كلارك بكونه "المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى". (أحمد كسري معاني، صفحة 24)

يستخلص الباحث أهمية الحيوية لأنواع القوة العضلية في رياضات الجماعية بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة ، وأن اللاعب يستطيع تنفيذ معظم الواجبات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد كما يحتاج إلى بذل درجة عالية من أنواع القوة للتغلب على مقاومات العنيفة والمستمرة لفترة طويلة من الوقت وهذا ما يميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي من خلال إمتلاكه لأنواع القوة العضلية.

وسيتطرق الباحث لاحقا حول أهمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم في فصل التدريب بالانتقال.

9.1 الرشاقة : وهي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة على الأرض، أو هي الهواء وبعرفها

"هرتز" : بأنها المقدرة على إتقان الحركة التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه والمقدرة على استخدام المهارات بدقة و سرعة وفق متطلبات الموقف المتغير بالسرعة، والرشاقة هي وظيفة بدنية حركية مرتبطة بالجهاز العصبي لها مميزات الخاصة وتظهر أهميتها في الألعاب الرياضية الجماعية كما تضمنه من تعدد الحركات وتنوع السرعة . (أحمد أيتولي 1989 ،الصفحة 149)

10.1 المرونة : هي واحد من أهم الصفات البدنية الهامة وهي عبارة عن مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وبذلك تصبح الصفة الهامة في الأداء الحركي سواء من الناحية الكمية أو النوعية إذ أنها تشكل الصفات البدنية السابقة للركائز التي تبنى عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي كأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في الألعاب المختلفة ومعلوم إن مدى الحركة في المفاصل " المرونة " من العوامل الأساسية لأداء المهارات بصورة جيدة بالإضافة الى أنها عامل أمان ووقاية من الإصابة (د. بطرس رزق الله ، 1994 صفحة 11)

_ارتفاع مستوى لياقة اللاعبين لدرجة الامتياز وبالتالي يصل اللاعب الى درجة ومستوى ثابت واستقرار المهارات يمكنه من اتقانها مهما تنوعت هذه المهارات أو تغيرت الظروف وارتفاع مستوى اللاعب ينمي فيه الصفات البدنية

ارتفاع مستوى الأداء المهارة للاعبين وهذا مرتبط بلياقته فكما كانت لياقة اللاعب البدنية مرتفعة كلما زهرت مقدرته الفائقة على أداء المهارات بقدرة وحذر أثناء تحركاته وجريه داخل الملعب

لقد نبذت كرة القدم الحديثة اللعب ببطء وأصبحت تتسم بالسرعة في نقل الكرة عن طريق اللعب المباشر السريع وعدم تعطيل الكرة مع الجري باستمرار لتغيير المراكز بين اللاعبين وذلك يعمل على خلخلة دفاع الخصم وتتولد نقاط فراغات أمام المرمى يمكن الوصول منها الى الهدف .

ومن صفات اللعب الحديث : كثرة المدافعين حتى لا يترك مهاجم يفعل ما يشاء الأمر الذي دعا إلى اشتراك خط الوسط وبعض لاعبي خط الدفاع في عملية الهجوم وذلك بالتحرك السريع المستمر لأخذ الأماكن المناسبة لاستقبال الكرة واللعب المباشر وتحرك ثنائية ,وهذا من شأنه الدفاع المتكامل .

ان ارتفاع مستوى الأداء اللاعبين المهارى مع زيادة سرعة اللاعب جعل عملية الاستحواذ على الكرة مهمة صعبة تتطلب من اللاعب ان يتصف أداءه بالقوة في حدود القانون أي اللعب الرجولي.

ان اللعب الحديث يتطلب من اللاعب ان يكافح للاحتفاظ بالكرة وكذلك الاستحواذ عليها من الخصم أو الجري السريع لأخذ مكان خال أو اللحاق بالكرة قبل الخصم .

كم ان المجهود العصبي الذي يبذله اللاعب حليا كبيرا جدا نتيجة للتغير والتبديل بين اللاعبين لأماكنهم بين الهجوم والدفاع وسرعة نقل الكرة نتيجة لعدم احتفاظ اللاعب بها ولكن لعبها مباشرة كما أن كبر مساحة الملعب وطول وقت المباراة يتطلب كل هذا من اللاعب شد عصبي كبير اضافة الى ذلك التأثيرات الخارجية المحيطة بالملعب عندما يثور لأي سبب ,كل هذا يؤثر في الأجهزة العصبية للاعبين . (د. بطرس رزق الله ، 1994

(صفحة 11)

ان اللاعبين في كرة القدم الآن تتميز حركاتهم بالقوة كالوثب لضرب الكرة بالرأس والكفاح لاستخلاص الكرة للجري بها والتصويب على المرمى , كل هذا يتطلب مجهودا عضليا

متميزا بالسرعة غير عادية ولكن هذا الايقاع الحركي السريع يجب أن تتوفر له عدة صفات ليس فقط دقة التمرير في الوقت المناسب وإنما أيضا تحرك اللاعبين داخل الملعب ومدى قدرتهم داخل الملعب ومدى قدرتهم على تنفيذ كمية كبيرة من المجهود المتميز بالشدة القصوى .

_أصبح النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات أو التدريب متعدد ومترايط فيما بينهم وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لاتصالات مرتدة (التغذية الرجعية).

_وأخيرا فإن الذي يميز كرة القدم الآن هو نجاح معظم مدربي الكرة في الدول الرائدة في هذا المجال إلى حسن توجيه أداء اللاعب الحركي خلال المباراة وذلك بالاهتمام بضرورة إتقان المهارات الحركية لدى اللاعب وثبات واستقرار مستوى أدائه لها بالإضافة إلى درجة عالية في نمو الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل مع قدرات أخرى تتعلق بالنواحي العقلية كالذكاء والإدراك والانتباه .

11.1 متطلبات الأداء للاعب كرة القدم :

إن الأداء في كرة القدم هو كل الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزولة رياضة مفيدة للجسم محببة لدى جموع المشاهدين في اطار قانون يحدد ما هو مشروع وما هو غير مشروع.

ان الهدف من تعليم مهارات اللعبة هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات المباراة , الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطط بكفاءة وعندما يصل اللاعب الى مرحلة أداء جميع مهارات الكرة بدقة وإتقان يمكن أن يعتمد عليه في تنفيذ أي مهمة أو أي خطة توضع بالتعاون مع زملاءه أعضاء الفريق . (رزق الله، 1994، الصفحة 1)

1.11.1 مفهوم الأداء المهاري للاعب :

- مفهوم الأداء :

كثيرا ما يستعمل مفهوم أو مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنتج لذا يذكر "تينكر" (1989) أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة , لذا فان أغلب التعارف التي أعطيت للأداء لها علاقة أو ذات صلة بالإنتاج . (FALTAZ F ,1993, p.38)

كما عرف "منصور" (1973) الأداة بأنه العامل لعمله أو مسلكه فيه أو مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله , وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة وتأسيسها على هذا المعنى فان كفاءة الفرد تتركز أمرين:

_ مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله , أي واجباته ومسؤولياته .

_ يتمثل في صفات الفرد, ومدى ارتباطه , وتأثيرها على مستوى الأداء .

اللاعبون في اتصال مباشر مع الخصم , حالات اللعب تتغير بصورة سريعة , وفي كل حالة يجب على اللاعب ايجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت .

ممكن كما ذكر "سينجر" (1975) أن الأداء هو التعلم بالإضافة الى الحوافز .

وخلاصة القول أن أغلب التعارف الخاصة بالأداء تتفق في مجموعاتها على

الركيزتين هما:

أولا :اتخاذ سيمات الشخص وخصائصه الذاتية , وسلوكياته لتحقيق أداءه .

ثانيا : تتمثل في الحصول على النتائج الفصلية , على ضوء معايير موضوعية , ويبدو الأداء المهاري عادة في الرياضة الجماعية , في القدرة على بذل الجهد يظهر في شكل نتيجة .

في نفس الصدد يعرف " عصام عبد الخالق " (1992) الأداء على انه انعكاس لفترات ووضعية كل فرد لأفضل سلوكه ممكن , كما نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصفة فردية , كما انه نشاط وسلوك يوصل الى نتيجة , وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم , أو وسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا حركيا.

ومن هنا نقول أن الأداء يمكن أن يعد رأيا بواسطة اختبارات ومقاييس مهارية ,مثل اختبار "جوستون" لكرة القدم , ومقاييس " برودي" لكرة الطائرة .

- مفهوم المهارة :

كما يعرف "جفري" (1956) أن المهارة "الكفاية" على أنها قدرة تكتسب بالتعلم , بحيث يفترض مسبقا للحصول على النتائج محدودة نتيجة لهذا التعلم ويرى "واتينج" (1975) أن المهارة تعني الكفاية في الانجاز أثناء عمل أو نشاط ما , وهي تشير الى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد يستعمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة.

وبين "بارو" (1983) ان المهارة اصطلاحا هي القدرة على انجاز عمل ما , ويعتقد أن المهارة ترتبط دائما بعمل ما , وهذا ما يتطلب قدرات مهارية خاصة لإنجازه أي أن المهارة تتطلب تحديدا مسبقا للحركات المطلوبة من الفرد لإنجاز العمل .

المهارات المغلقة : ويعني هذا النوع من المهارات الحركية المهارة التي تؤدي في بيئة مستقرة نسبيا , حيث تتطلب هذه البيئة أنماط حركية على درجة عالية من الانسان ,وتتميز هذه المهارة بأن يكون اللاعب جيدا في اداء المهارة دون سرعة في اتخاذ القرارات , لأن

البيئة من التغيرات غير متوقعة الحدوث , مثل الإرسال في التنس الرماية السباحة, رفع الأثقالالخ, وتمتاز هذه المهارات بما يلي:

_تسمح للفرد بالأداء عندما يكون مستعدا .

_في اغلب الأحيان تكون الأدوات في حالة ثبات.

_لا يتطلب الأداء فيها خطأ واستراتيجيات .

_يكون الجسم في حالة راحة قبل الأداء.

_في بعض الأحيان يتم الأداء والعينان مغلقتين.

وبما أن متغيرات البيئة تكون معروفة من طرف اللاعب , مطلوب من اللاعب الإسراع في اتخاذ القرارات

_المهارات المفتوحة :

ونعني بالمهارات المفتوحة هي المهارات الحركية التي يكون فيها الأداء عبارة عن استجابات حركية لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية ، أي أنها لا تضم استجابات غير نمطية وغير متوقعة من المنافس أو بيئة اللاعب كما يحدث في المصارعة والملاكمة ، وفي مثل هذه المهارات -السرعة والقدرة على الفهم واتخاذ القرارات من الوسائل التي تصنع القدرة على الانجاز ، وفي إنجاح هذه المهارات، ويضمن هذا النوع من المهارات النشطة الحركية التي تتطلب تطبيق خطط واستراتيجيات معقدة ، حيث تطلب من اللاعب الأداء الصحيح والتحركات الصحيحة في الوقت المناسب ، ويضم هذا التصنيف معظم الألعاب الجماعية والزوجية ككرة القدم وكرة الطائرة . (د عبد الفتاح ،1994، صفحة 40)

ولقد قدم بعض العلماء تقسيمات وتصنيفات أخرى للمهارات الحركية، وقد أسفرت جهوده في هذا المجال على تحديد أربع معايير رئيسية للتصنيف المهارات في الألعاب الرياضية وهي على النحو التالي:

_تصنيف على أساس التوافق البدني.

_تصنيف على أساس الحركة.

_تصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء.

_تصنيف على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء، والذي أخذ منه التصنيف الذي شرحناه من قبل (المهارة المغلقة والمهارة المفتوحة) .

2.11.1 مفهوم المهارة الأساسية : تعني في كرة القدم كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم ،سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

* **تقسيم المهارات الأساسية :** تنقسم المهارات الأساسية الى :

_المهارات الأساسية البدنية أو المهارات بدون كرة .

_ المهارات الأساسية بالكرة.

* **المهارة الأساسية البدنية :**

_الجري وتغيير الاتجاه: يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو باستمرار بأداء عمليات كثيرة طوال المباراة، كما انه يجري دائما أثناء المباراة بدون كرة، وإذا أدركنا إن مجموع الوقت سيلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد عن دقيقتين، لإدراكنا أنه يجري باقي التسعين دقيقة بدون كرة، ويتميز جري لاعب الكرة بأنه يتغير من سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذه الأماكن ، بضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة

اللاعب هو خداع للخصم، ويقوم المدرب أثناء التدريب بتقديم نماذج لبعض تمارين الجري نذكر منها:

_تدريبات على تمارين مختلفة للجري من مراكز مختلفة.

_الجري المتعرج على شكل انثناءات مع تغيير الاتجاهات .

_الجري وفق خط الكرات الطيبة للإكثار من عدد الخطوات (ترتيب الكرات بحيث يكون بين الكرة والأخرى خطوتين).

_ الوثب : أصبح صرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملاً مهماً جداً كمهارة مؤثر في نجاح نتائج المباريات ، ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارات بالإتقان والكمال المطلوب على قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول الى أقصى ارتفاع .
(عبد الفتاح ،1994، صفحة 40)

_متابعة اللاعب الجري بعد هبوطه من الوثب مباشرة فلا يبقى في مكانه حيث ان هذا خطأ من الناحية الخطئية.

_التدريب على الوثب من الجري امام وإلى الخلف.

_ توقيت الوثب له أهمية كبرى في وصول اللاعب إلى اللاعب إلى الكرة في اللحظة المناسبة ويقوم المدرب بإدراج بعض نماذج لتمارين الوثب ،نذكر منها:

_الوثب العالي ،الطويل من الثبات ، ثم مع استعمال بعض الأثقال .

_الوثب عالياً مع وضع الإيقاع .

_الوثب فوق بعض الأجهزة كصندوق الوثب ، الحبال، العوارض، أو محاولة لمس شيء مرتفع.

الخداع والتمويه بالجسم: من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة مقدرته على أداء حركات الخداع بالجسم بالذراع والرجلين ، ويقوم بالخداع والتمويه لاعبو الهجوم والدفاع سواء، تغيير اللاعب المهاجم من سرعته أو اتجاه جريه أو الخداع بأخذ خطوة جانب ثم التحرك في الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى هي بعض الأمثلة لما يقوم المهاجم لخداع المدافع والتخلص منه لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة. والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع ، ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من المرونة والرشاقة، والتوافق العصبي العضلي، بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التموّج السليم.

وقفة لاعب الدفاع: يقف لاعب الدفاع (وكذلك حراس المرمى) بحيث تتباعد القدمان قليلا من انثناء الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمة القدمين ، وينثني الجذع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم يسمح هذا الوضع للاعب التحرك بسرعة وفي أي اتجاه ، أما حارس المرمى فرفع ذراعيه أكثر جانبا استعدادا لتلقي الكرة.

ومن المهم أن يهتم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات البدنية بنفس قدر اهتمامه بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة .

12.1 مميزات متطلبات الأداء الرياضي: يتميز الأداء الرياضي كالاتي :

أولا : إنها تتطور دائما ولا تقف عند حد معين، مما يسمح للاعب أن يصل في أدائه إلى الإتقان وحرية الحركة وانسيابه الأداء ويمكن القول بأن التحليل الحركي للمهارة يهدف إلى ابطال كل ما هو غير ضروري وغير هادف ومعتل للحركة وسرعة أدائه وفق الحركة، وتحليل المهارة الحركية يعمل أن يصل اللاعب الى أكمل أداء حركي في أقل قدر من المجهود المبذول. (حنفي مختار ،1989، صفحة 98)

ثانيا : إن المهارات الأساسية "الحركية" وفن أدائها يتطور مع نمو الصفات البدنية للاعب من قوة وسرعة ورشاقة وتحمل، وكذلك لسلامة عمل الأجهزة الحيوية للاعب.

ثالثا : طريقة أداء المهارات الأساسية "الحركية" فردية إلى حد كبير أكثر مما نتصور عادة وعين المدرب أو المدرس تستطيع أن تلاحظ الفروق الفردية بين اللاعبين بطريقة أداء المهارات الحركية، وهذه الفروق الفردية تتوقف على نمط الجسم والتدريب البدني للاعب وطوله وقوته وسرعته وغير ذلك من الخصائص للاعب.

ونلاحظ النقاط الآتية عند التدريب على المهارات الحركية : لا بد أن يؤدي اللاعب المهارة بسرعة، حيث أن الخصم لن يترك للاعب وقتا كافيا خلال المباراة للاعب البطيء، ولهذا يجب أن يقتصد اللاعب في حركته مع تقدمه في دقة الأداء المهاري للحركة ، فمثلا عدم مرجحة الرجل خلفا كثيرا في الحركة التمهيديّة لضرب الكرة والاكتفاء بثني الساق في مفصل الركبة، وبالمثل عند تمرير يكتفي بحركة مفتل القدم وبالجزء الخارجي من وجه القدم، وكذلك تكون السيطرة على الكرة مرتبطة بالحركة ولا داعي لوصول الكرة لحالة السكون.

وترتبط دائما السرعة في أدائها، ولكن لا بد أن تأتي الدقة دائما قبل السرعة ومع تقدم اللاعب في اتقان المهارة تزداد سرعته في الأداء. (صباحي حسنين، 1978، صفحة 162)

13 أهمية التحضير البدني :

الإعداد البدني في كرة القدم هو تلك التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف اكسابهم أعلى مستوى ممكن في اللياقة البدنية الضرورية و الأساسية في اللعبة . فالأداء المهاري و الخططي يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنيا غذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب و إيجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية .

*الأسباب التي تؤدي إلى ظهور التعب خلال المباراة :

- الجري طوال زمن المباراة.

- التغلب على مقاومات) الجاذبية الأرضية - الجسم - الخصم - الكرة) .

- الاحتكاك البدني.

- التركيز الذهني و التوتر العصبي.

أنواع الإعداد البدني : ينقسم الإعداد البدني للاعب كرة القدم إلى نوعين رئيسيين هما

- الإعداد البدني العام وهو إكساب اللاعب جميع عناصر اللياقة البدنية. - الإعداد البدني

الخاص وهو إكساب اللاعب العناصر الأساسية والضرورية للعبة كرة القدم والتي أجمع

عليها خبراء كرة القدم وهي القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة.

* العناصر الأساسية في الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

- التحمل هو مقدرة اللاعب على أداء المباراة بجميع متطلباتها البدنية والمهارية والخطئية

بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء.

والتحمل صفة بدنية أساسية في لعبة كرة القدم وتتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدوري

والتنفسي للاعب.

- القوة هي مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ويحتاج إليها لاعب كرة

القدم طوال زمن المباراة ومن هذه المقاومات:

- التصويب على المرمى. التمرير الطويل والقصير، مهاجمة الخصم لقطع الكرة، رمية

التماس، ضربات الرأس

- السرعة.. مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن وترتبط السرعة

مع جميع عناصر اللياقة البدنية فهي ترتبط بالقوة والرشاقة والتحمل والمرونة وتنقسم السرعة

إلى ثلاثة أقسام:

- أ - سرعة العدو «الجري»، سرعة الأداء «الحركة»، سرعة الاستجابة «رد الفعل».
- الرشاقة مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم خلال زمن المباراة.
- المرونة وهي مقدرة المفاصل بالجسم بالعمل في أوسع مدى ولا يتم ذلك إلا من خلال تدريبات المرونة والإطالة للاعب كرة القدم ويوصي بها جميع الخبراء لأن المرونة من العوامل الرئيسة التي تقي اللاعب من الإصابات العضلية. (الحسيني ، 2002 ، صفحة 203) .

- الخاتمة

تطرقنا في هذا الفصل الى المتطلبات الاساسية لكرة القدم التي تعتمد اساسا على معظم الصفات البدنية و المهارية التي تطور عن طريق التحضير البدني على اختلاف الطرق و الاساليب المتبعة في ذلك وهذا في سبيل الارتقاء الى المستوى المطلوب للاعب كرة القدم و اهتمام المدربين بهذه المتطلبات

الباب الثاني

الجانِب التَطبيقي

تمهيد:

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

1-1-2 منهج البحث:

إن مجال البحث العلمي يعتمد على المنهج المناسب لكل مشكلة، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (تركي، 1984، صفحة 131)

استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته لهذه الدراسة و أهدافها و ذلك للتعرف على قلق المنافسة وعلاقته بأداء لاعبي كرة القدم على مستوى ولاية مستغانم.

فالمنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف ظاهرة مدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المقننة عن مشكلة و تصنيفها و إخضاعها لدراسة دقيقة. (بحوش و الذنياب، 1995، صفحة 130)

2-1-2 عينة البحث:

أجريت الدراسة على عينة قوامها 30 لاعبا في كرة القدم ينشط في فريق المحمدية رابطة معسكر صنف ولأئي.تم اختيارها بالطريقة مقصودة لمعرفة قلق المنافسة وعلاقته بأداء لاعبي كرة القدم ذكور , كلهم اكابر اساسين في فرقهم لا تقل خبرة احدهم عن 5 سنوات ضمن الفريق الاول جميعهم ينشطون في الرابطة الولائية لولاية معسكر.

3-1-2-متغيرات البحث: يمكن تحديد متغيرات البحث كما يلي:

2-1-3-1-2-المتغيرالمستقل:هو متغير يعتمد على كيفية التنبؤ بالمتغير التابع. يتم اختيار هذا المتغير وقياسه من قبل الباحثين الذين يهدفون إلى معرفة العلاقة بينه وبين المتغيرات الأخرى حيث يفترض الباحث أنها لسبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، في هذه الدراسة يتمثل في: قلق المنافسة.

2-1-3-1-2-المتغيرالتابع: هو المتغير التي يهتم به الباحث و على عكس المتغير المستقل فإن المتغير التابع ليس تحت سيطرة الباحث، ولا يستطيع القياس به. يمكن القول أنه متغيرٌ يتأثر بالمتغير المستقل، يتغير بناءً على تغيرات المتغير المستقل، ويتمثل هذه الدراسة: اداء لاعبي كرة القدم.

4-1-2-مجالات البحث:**2-1-4-1-2-المجال البشري:**

تمثل المجال البشري لهذه الدراسة في لاعبي كرة القدم أما العينة فتكونت من 30 لاعب.

2-1-4-1-2-المجال المكاني:بلدية المحمدية رابطة معسكر

2-1-4-1-2-المجال الزمني:تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير شهرأكتوبرإلى غاية شهرماي للموسم 2021-2022 حيث خصت الأشهرالاولى

(ديسمبر - جانفي-فيفري) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان النصف الأخير شهر مارس وأفريل وماي تم خلالها تحديد مقياس قلق المنافسة الرياضية وبعد ذلك قمت بتوزيعها على الفريق السالف الذكر، ثم قم بتجمع المقياس الموزع من أجل تحليله ومناقشته.

5-1-2-أداة البحث: تمثلت في المقياس اختبار القلق من المنافسة الرياضية

(Sport Competition Anxiety Test) للعالم -Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D-

نظرا لملائمته مع موضوع البحث وكثرة استخدامه من قبل الباحثين.

6-2-الدراسة الإستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم: 2022/02/10 على عينة عددها 10 لاعبين كرة القدم. بعد توزيع المقياس على عينة مقصودة قصد إيجاد المعاملات العلمية الآتية:

1-6-2-المعاملات العلمية: قام الطالبان الباحثان بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحية المقياس في الدراسة الحلية و اشتملت على:

2-6-2صدق الأداة: بعد أن تحكيم أداة البحث (المقياس) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم (الملحق 1).

- عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على لاعبي كرة القدم وفق التوزيع الآتي

- عينة الدراسة الاستطلاعية 10 لاعبين.

- عينة الدراسة الأساسية : 30 لاعب.

2-1-7-2- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

2-1-7-1- الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

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

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

2-1-7-2- الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين، 1995 ص193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون .

2-1-7-3- حساب معامل الثبات

4-7-1-2- معامل الثبات و الصدق للمقياس.

جدول (01) يمثل معامل الثبات و الصدق للمقياس المقترح .

المقياس	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر. جدولية
القلق المنافسة الرياضية	10	09	0.05	0,98	0,99	0.602

قيمة "ر" الجدولية 0.602 عند مستوى الدلالة 0.05

ن=10

يتبين من خلال الجدول رقم (1) أن قيم معامل الارتباط للمقياس (0,99) بالنسبة إلى الصدق و(0.98) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0.602 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن المقياس الذي تم بناءه بغرض قياس قلق المنافسة وعلاقته بأداء لاعبي كرة القدم يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

2-1-7-5- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في

الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170) .

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل

الذاتية كالتحيز". (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169)

إن الطالبان الباحثان استخدم في بحثه هذه المقياس الخاص بقلق المنافسة الرياضية بعد تقديمه إلى مجموعة من المحكمين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم ، وذلك بغرض التحكيم ثم بعد ذلك تقديمه على مجموعة من لاعبي كرة القدم، فتبين أن فقرات وعبارات أداة المقياس التي تم بناءها سهلة وفي متناول المختبرين.

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالبان الباحثان أن يستخلص أن أداة الدراسة (المقياس قلق المنافسة الرياضية) تتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

2-1-8 الدراسات الإحصائية :

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

1- النسبة المئوية:

س _____ 100

ع _____ ×

س × 100

_____ = × : فإن

ع

النسبة المئوية ع : عدد الإجابات (عدد التكرارات)

س : عدد أفراد العينة

2- اختبار حسن المطابقة (كا²):

يستخدم اختبار كا² بنوع خاص في اختبار حدي دلالة الفرق، بين تكرار حصل عليه

الباحث. (محمدخيري، 1999، صفحة 226، 228)

ويتم حسابه بالطريقة التالية:

حيث أن:

م : المجموع

ك ش : التكرار المشاهد

ك ت (كش) : التكرار المتوقع

درجة الحرية = عدد الاختبارات - 1.

مج(ك ش - ك ت) ²

= ك²

ك ت

العينة

التكرار المتوقع =

عدد الاختبارات

درجة الحرية = عدد الاختبارات - 1

❖ معامل الارتباط لبيرسون (معامل الثبات):

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$\frac{ن جم(س . ص) - (جم س)(جم . ص)}{\sqrt{(ن جم^2 س - (جم س)^2) \cdot (نجم^2 ص - (جم ص)^2)}} = ر$$

$$= ر \frac{ن مج(س . ص) - (مج س)(مج . ص)}{\sqrt{(ن س^2 مج - (مج س)^2) \cdot (ص مج^2 - (مج ص)^2)}} = ر$$

..... (الشربيني، 1995، صفحة 132)

حيث أن :

- مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .
- مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .
- مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .
- مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .
- (مج س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .
- (مج ص²) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .
- مج (س.ص) : مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

خلاصة:

إن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، لأن جدوى جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه حاول الطالبان الباحثان من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة لأهداف البحث لأجل تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و مشكلته الرئيسية، كما تم تحديد مجالات البحث وتحديد أدواته اللازمة لجمع البيانات والمعلومات الكافية بطريقة علمية وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على تساؤلات إشكالية البحث.

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث و إجراءاته. حيث قام الطالبان الباحثان بتفريغ مقياس قلق المنافسة الرياضية في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائياً.

سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية، وهذا من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة في البحث، بإتباع المنهج الوصفي، وباستعمال أدوات البحث المتمثلة في أداة المقياس ، كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج بتحليل القيم المحسوبة بمختلف الطرق الإحصائية في ظل الإطار النظري الخاص بالدراسة.

2-2-1. عرض نتائج المقياس الخاص بلاعبي كرة القدم:

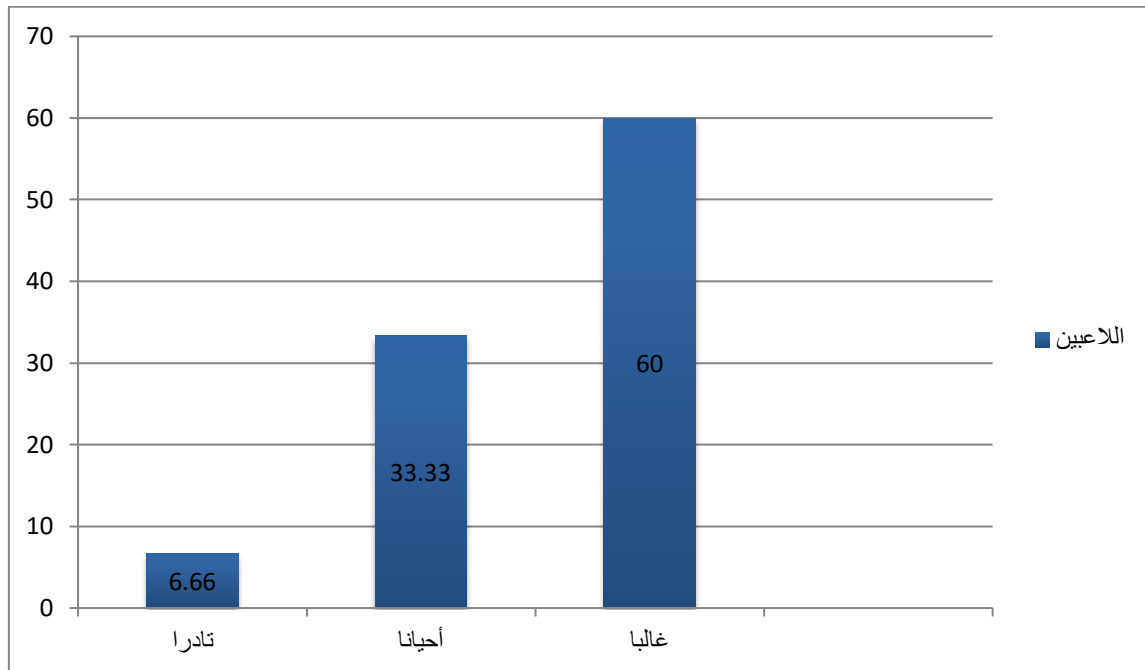
على ضوء أهداف البحث و فروضه يعرض الطالبان الباحثان نتائج البحث في جداول على نحو الآتي:

س1: التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية؟

الإجابات	نادرا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبي كرة القدم	02	10	18	30
النسبة المئوية	6,66%	33,33%	60%	%100
كا ² المحسوبة	12,8			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (2): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للاعبين كرة القدم فيما يخص التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 2 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يرون أن التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.



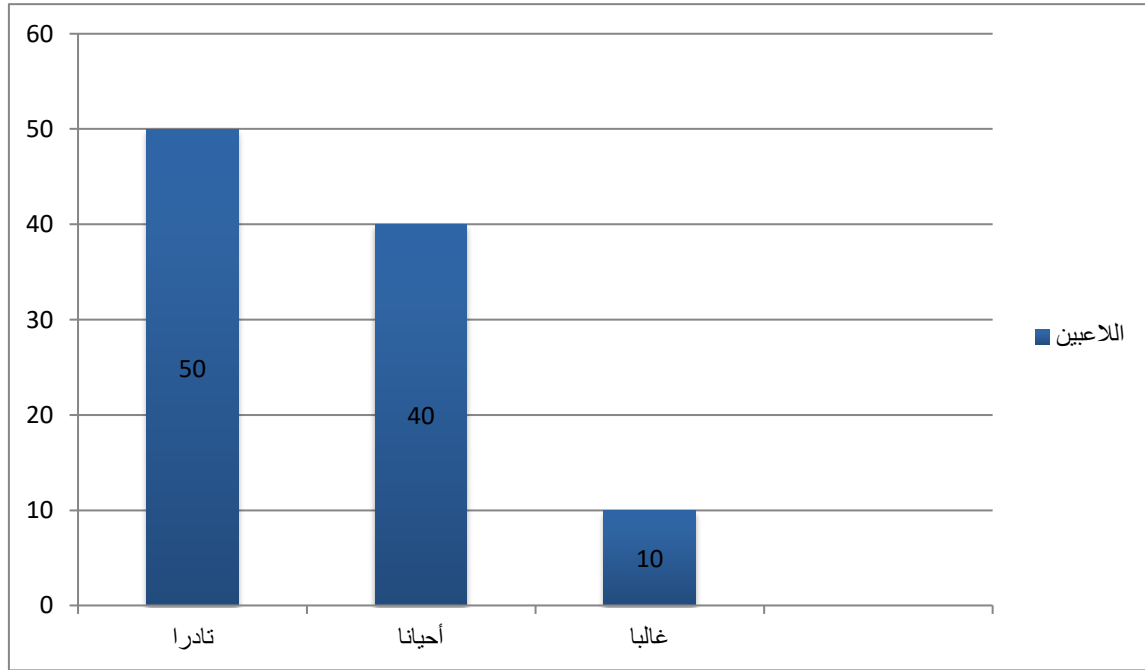
الشكل (1): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.

س2: قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك ؟

الإجابات	نادرا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبى كرة القدم	15	12	03	30
النسبة المئوية	50%	40%	10%	%100
كا ² المحسوبة	7,8			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (3): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبى كرة القدم فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 3 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين قبل أن يشتركوا في المنافسة نادرا ما يشعرون بالارتباك.



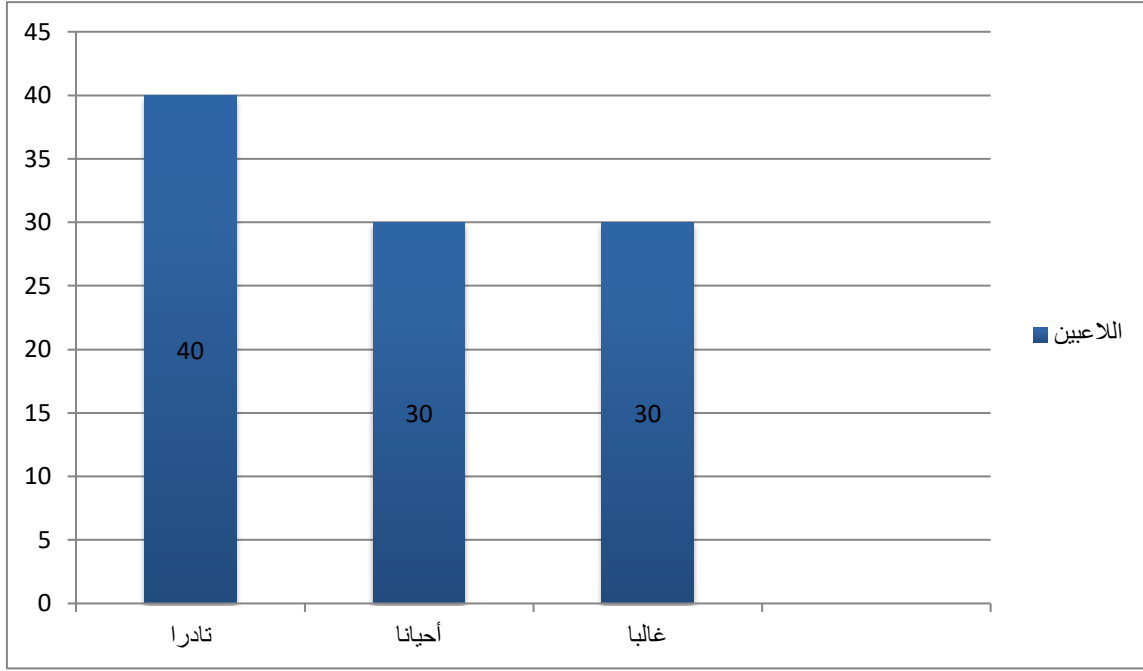
الشكل (2): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك.

س3: قبل أن أشارك في المنافسة أخشى من عدم توفيقني في الملعب؟

الإجابات	نادرا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبى كرة القدم	12	09	09	30
النسبة المئوية	40%	30%	30%	%100
كا ² المحسوبة	0,60			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (4): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبى كرة القدم فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أخشى من عدم توفيقني في الملعب.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 4 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين قبل أن يشاركوا في المنافسة نادرا ما يخشون من عدم توفيقهم في الملعب فيما يرى بعض الآخرين قبل أن يشاركوا في المنافسة غالبا ما يخشون من عدم توفيقهم في الملعب كما يرى بعض الآخرين قبل أن يشاركوا في المنافسة أحيانا ما يخشون من عدم توفيقهم في الملعب.



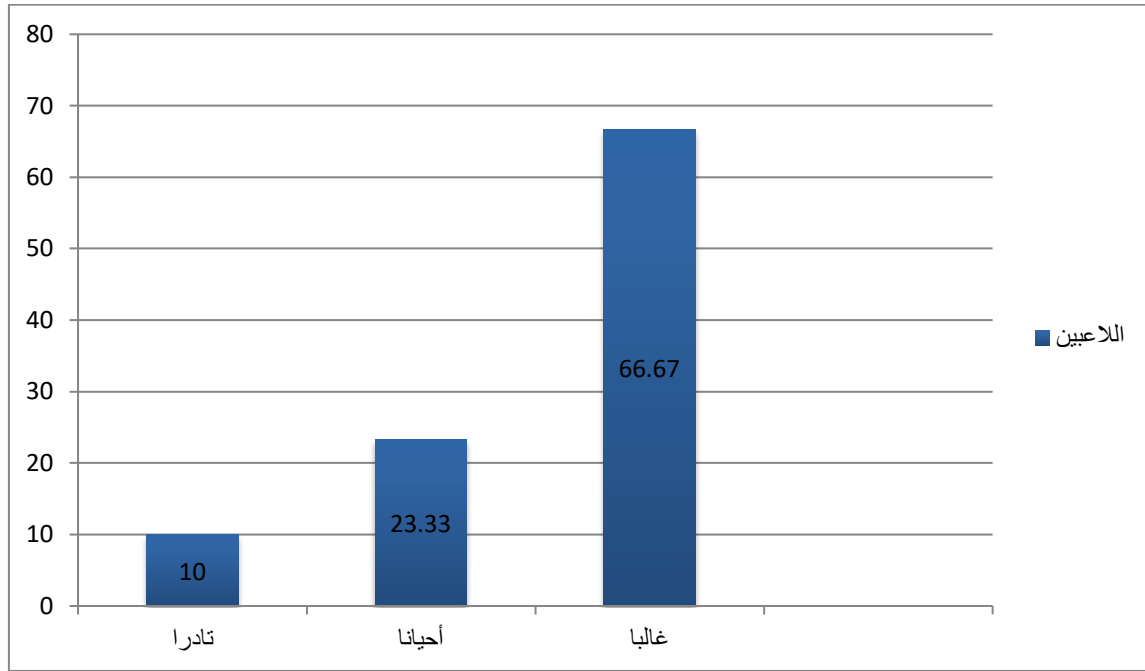
الشكل (3): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أخشى من عدم توفيقني في الملعب.

س4: أتمتع بروح رياضية عالية عندما أشارك في المنافسة؟

الإجابات	نادرا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبى كرة القدم	03	07	20	30
النسبة المئوية	10%	23,33%	66,67%	%100
كا ² المحسوبة	15,80			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (5): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبى كرة القدم فيما يخص أتمتع بروح رياضية عالية عندما أشارك في المنافسة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 5 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كلاً من المحسوبة أكبر من كلاً من الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يتمتعون بروح رياضية عالية عندما يشتركون في المنافسة.



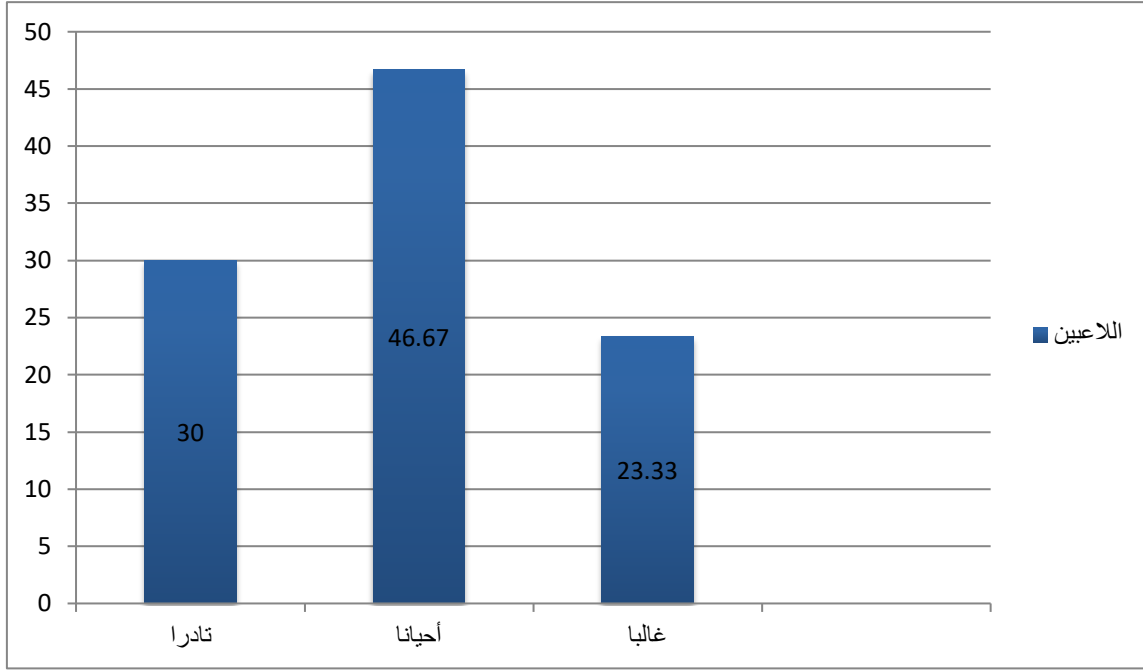
الشكل (4): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخصصون بروح رياضية عالية عندما أشترك في المنافسة.

س5: عندما أشرت في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء؟

الإجابات	نادرا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبي كرة القدم	09	14	07	30
النسبة المئوية	30%	46,67%	23,33%	%100
كا ² المحسوبة	2,6			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (6): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبي كرة القدم فيما يخص عندما أشرت في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 6 يتضح لنا بأن هناك توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين أحيانا عندما يشتركون في المنافسة يخشون من ارتكاب بعض الأخطاء فيما يرى بعض الآخرين عندما يشتركون في المنافسة نادرا ما يخشون من ارتكاب بعض الأخطاء.



الشكل (5): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء.

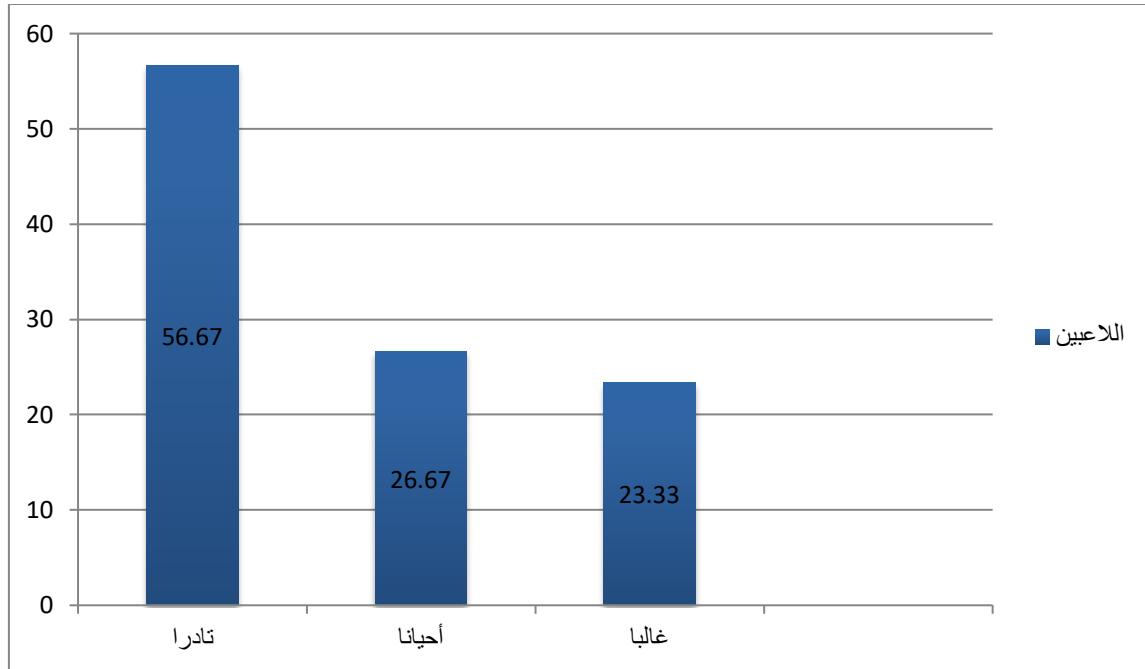
س6: أهمية ان يكون هناك هدف أثناء المنافسة.

الإجابات	نادرا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبى كرة القدم	17	08	05	30
النسبة المئوية	56,67%	26,67%	16,67%	%100
كا ² المحسوبة	7,8			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (7): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبى كرة القدم فيما يخص أهمية ان يكون هناك هدف أثناء المنافسة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 7 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كلاً من المحسوبة أكبر من كلاً من الجدولية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين ليس لديهم أهداف أثناء المنافسة.



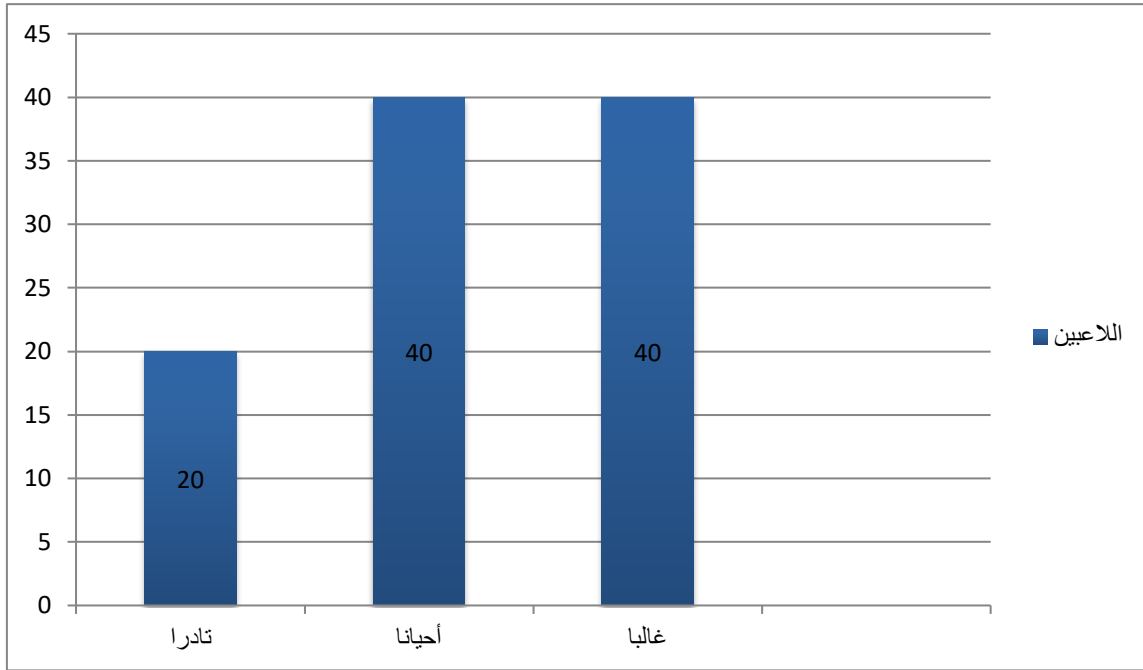
الشكل (6): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص أهمية أن يكون هناك هدف أثناء المنافسة.

س7: قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني هادئ؟

الإجابات	نادرا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبي كرة القدم	06	12	12	30
النسبة المئوية	20%	40%	40%	%100
كا ² المحسوبة	2,4			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (8): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبي كرة القدم فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعربأنني هادئ.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 8 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين قبل أن يشاركوا في المنافسة يشعرون بالهدوء فيما يرى الآخرين قبل أن يشاركوا في المنافسة أحيانا يشعرون بالهدوء وبعض الآخرين نادرا ما يشعرون بالهدوء.



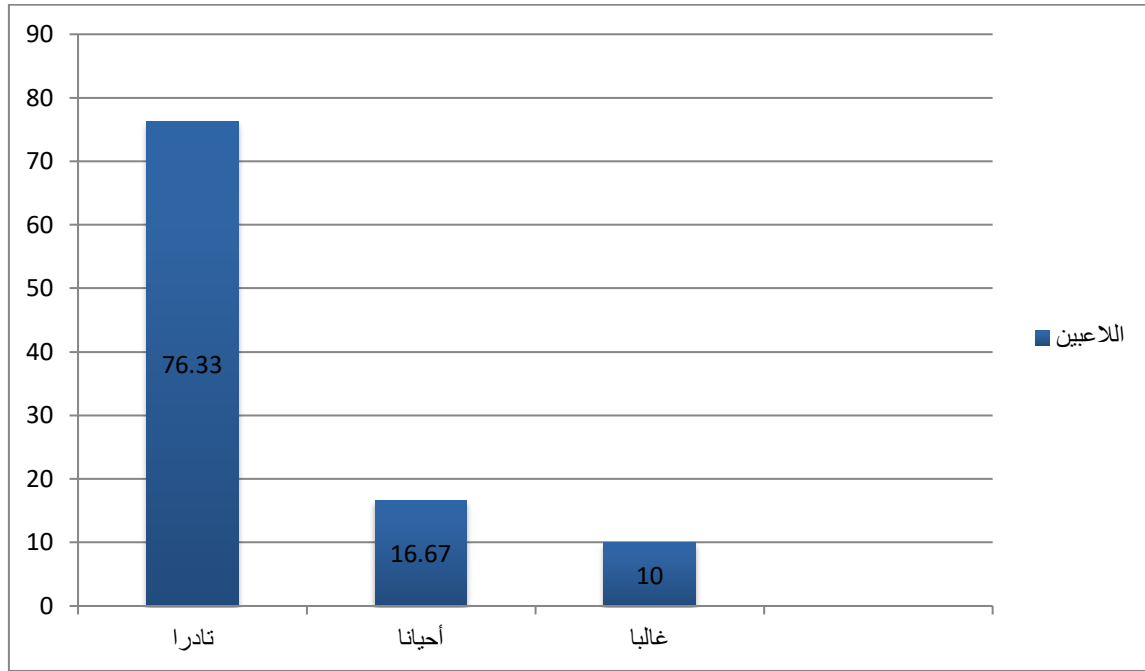
الشكل (7): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخصقبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأنني هادئ.

س8: قبل أن أشارك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي؟

الإجابات	نادرا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبى كرة القدم	22	05	03	30
النسبة المئوية	73,33%	16,67%	10%	%100
كا ² المحسوبة	21,8			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (9): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبى كرة القدم فيما يخصقبل أن أشارك في المنافسة أشعرباضطراب في معدتي.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 9 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين قبل أن يشتركوا في المنافسة نادرا ما يشعرون باضطراب في معدتهم.



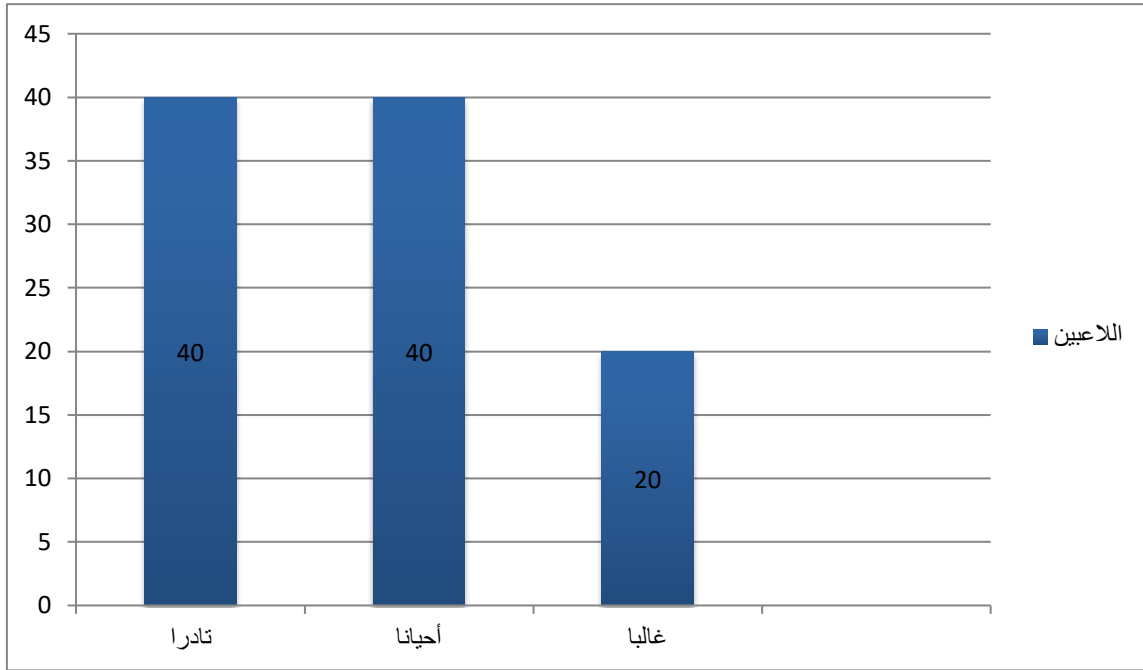
الشكل (8): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص قبل أن أشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي.

س9: قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد؟

الإجابات	نادرا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبي كرة القدم	12	12	06	30
النسبة المئوية	40%	40%	20%	%100
كا ² المحسوبة	2,4			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (10): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبي كرة القدم فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 10 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين قبل أن يشاركون في المنافسة يشعرون نادرا بأن ضربات قلبهم أسرع من المعتاد فيما يرى الآخرين قبل أن يشاركون في المنافسة أحيانا يشعرون بأن ضربات قلبهم أسرع من المعتاد وبعض الآخرين غالبا ما يشعرون بأن ضربات قلبهم أسرع من المعتاد.



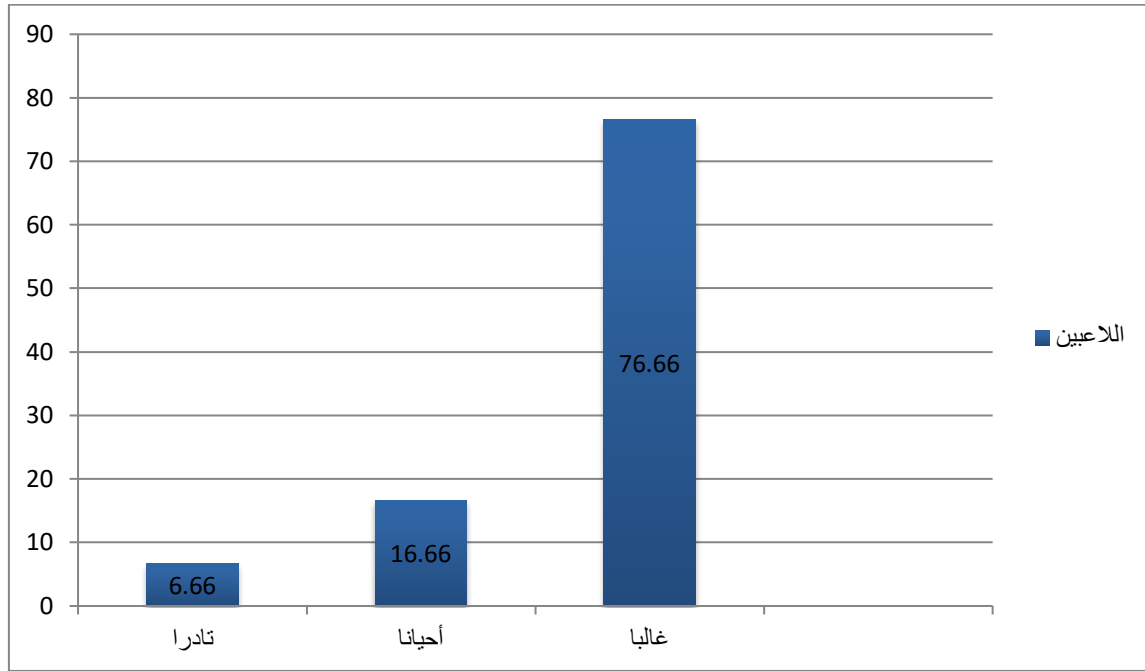
الشكل (9): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بأن ضربات قلبي أسرع من المعتاد.

س10: أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا؟

الإجابات	نادرا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبى كرة القدم	02	05	23	30
النسبة المئوية	6,66%	16,66%	76,66%	%100
كا ² المحسوبة	25,8			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (11): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبى كرة القدم فيما يخص أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 11 يتضح لنا بأنهُتوجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يحبون التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا.



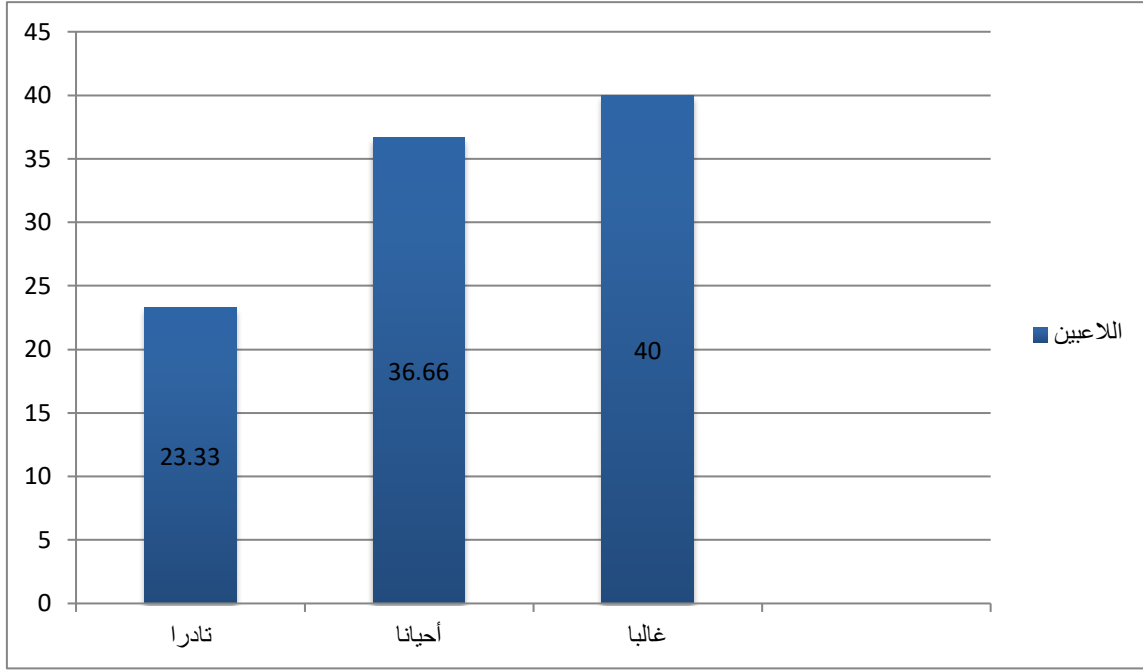
الشكل (10): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص أصحاب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا.

س11:أقبل أن أشارك في المنافسة أشعر باسترخاء؟

الإجابات	نادرا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبي كرة القدم	07	11	12	30
النسبة المئوية	23,33%	36,66%	40%	%100
كا ² المحسوبة	1,4			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (12): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبي كرة القدم فيما يخصأقبل أن أشارك في المنافسة أشعر باسترخاء.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم12 يتضح لنا بأنهالا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا²المحسوبة أقل من كا²الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبينأقبل أن يشتركون في المنافسة أحيانا يشعرون باسترخاء فيما يربعض اللاعبينأقبل أن يشتركون في المنافسة يشعرون باسترخاء.



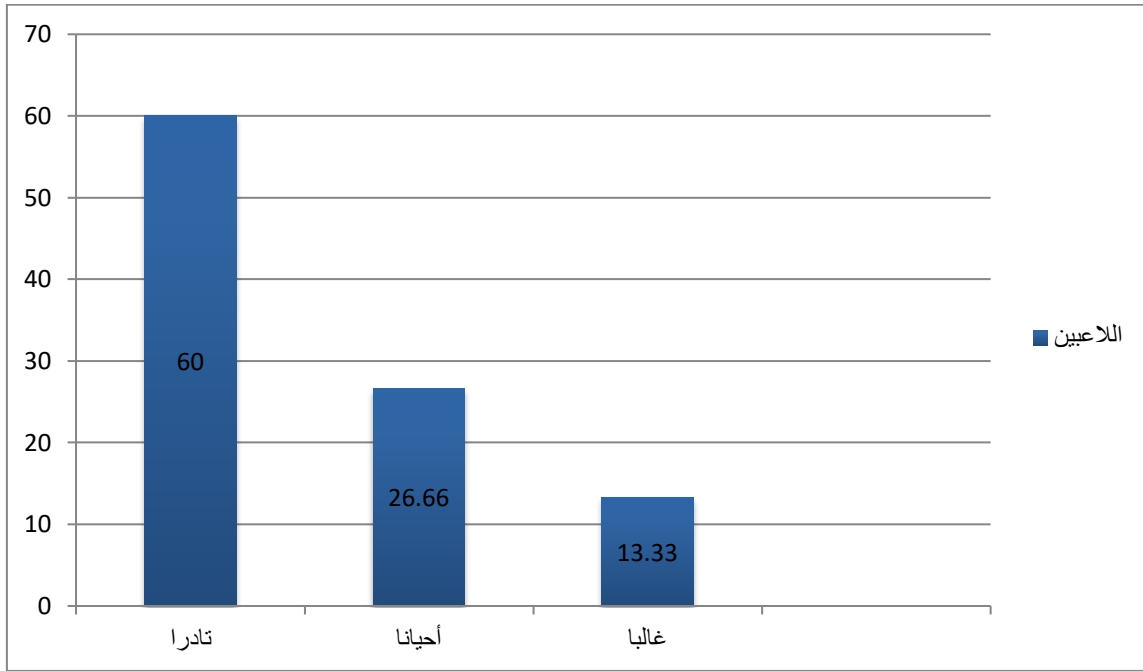
الشكل (11): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص أقبل أن أشارك في المنافسة أشعر باسترخاء.

س12: أقبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبيا؟

الإجابات	نادرًا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبى كرة القدم	18	08	04	30
النسبة المئوية	60%	26,66%	13,33%	%100
كا ² المحسوبة	10,4			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (13): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبى كرة القدم فيما يخص أقبل أن أشارك في المنافسة أكون عصبيا.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 13 يتضح لنا بأنهُتوجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين أقبل أن يشتركوا في المنافسة نادرا ما يكونوا عصبيون.



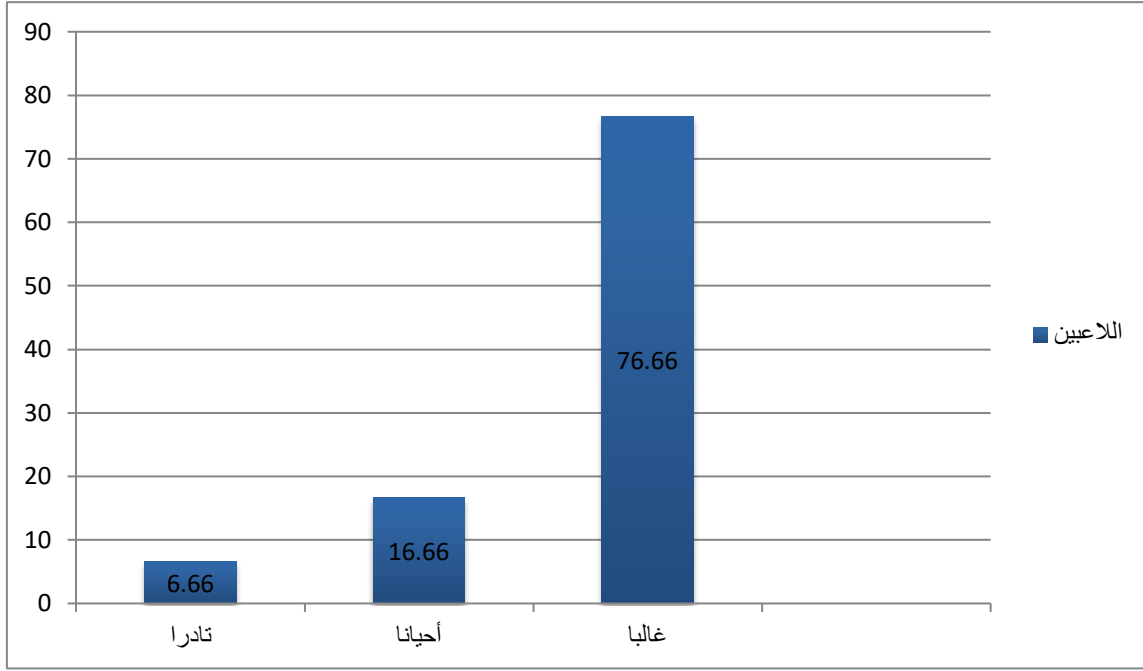
الشكل (12): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص أقبل أن أشترك في المنافسة أكون عصبيا.

س13: الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية؟

الإجابات	نادرا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبى كرة القدم	02	05	23	30
النسبة المئوية	6,66%	16,66%	76,66%	%100
كا ² المحسوبة	25,8			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			

الجدول رقم (14): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبى كرة القدم فيما يخص الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 14 يتضح لنا بأنه توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين يرون أن الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية.



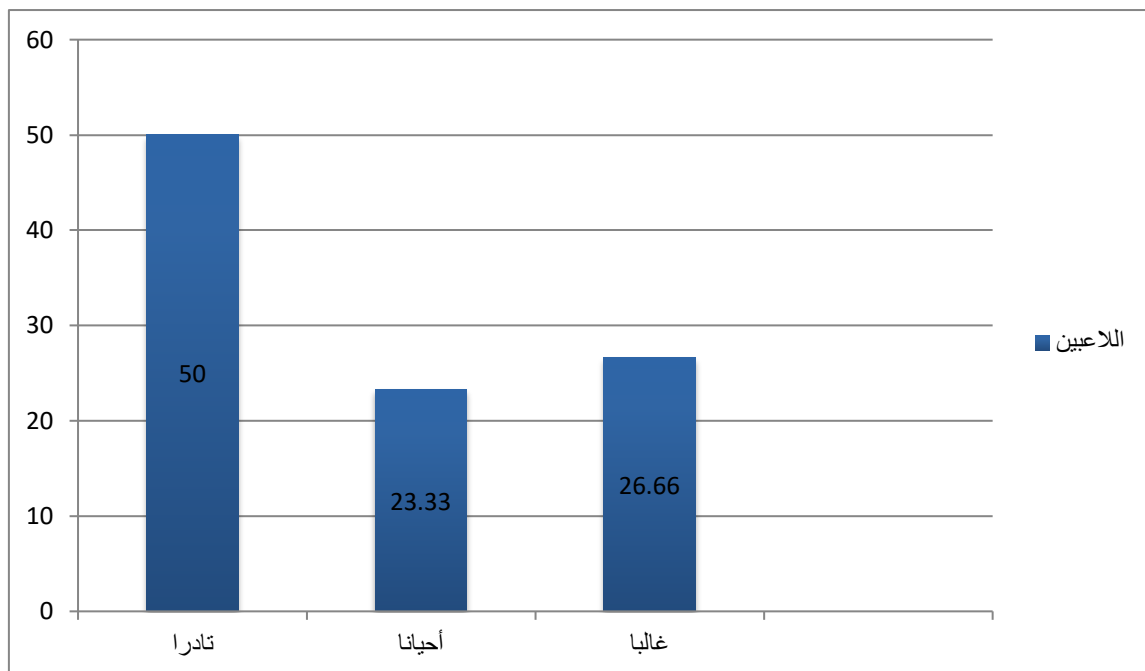
الشكل (13): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية.

س14: أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة؟

المجموع	غالبا	أحيانا	نادرا	الإجابات
30	08	07	15	لاعبى كرة القدم
%100	26,66%	23,33%	50%	النسبة المئوية
	3,4			كا ² المحسوبة
	5,99			كا ² الجدولية
	2			درجة الحرية
	0.05			مستوى الدلالة

الجدول رقم (15): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبى كرة القدم فيما يخص أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 15 يتضح لنا بأنه لا توجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن بعض اللاعبين نادرا ما يكونوا متوترون عند انتظار بدء المنافسة فيما يرى بعض الآخرين غالبا ما يكونوا متوترون عند انتظار بدء المنافسة فيما يرى بعض الآخرين أحيانا ما يكونوا متوترون عند انتظار بدء المنافسة.



الشكل (14): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص كون متوترا عند انتظار بدء المنافسة.

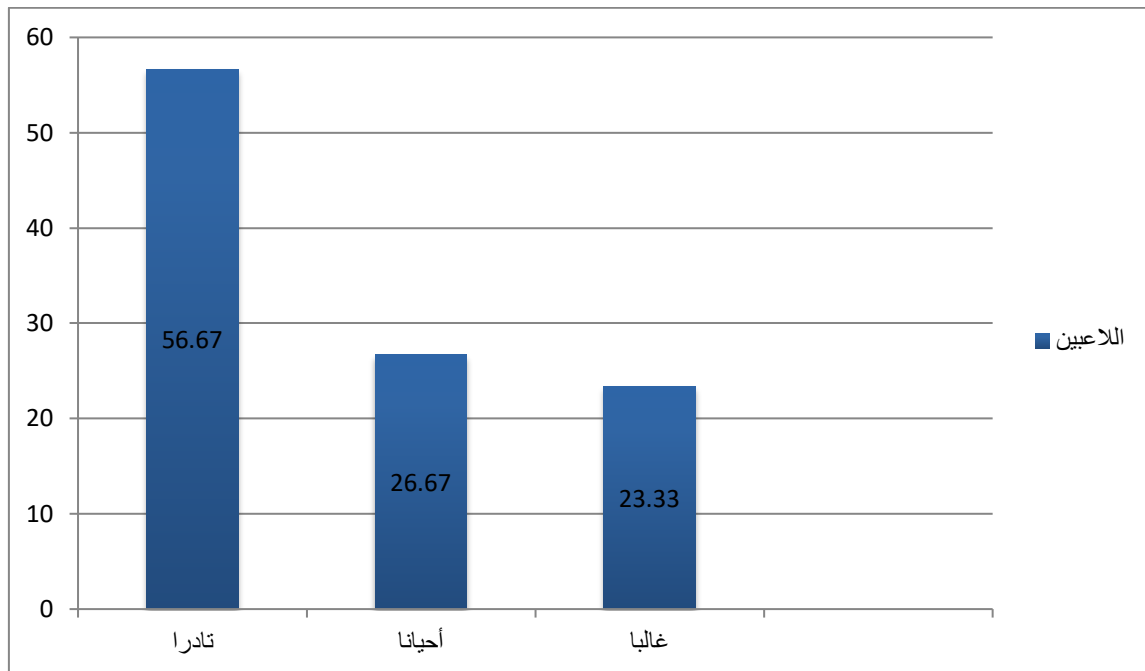
س15: قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق؟

الإجابات	نادرا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبى كرة القدم	17	08	05	30
النسبة المئوية	56,67%	26,67%	16,67%	%100

7,8	كا ² المحسوبة
5,99	كا ² الجدولية
2	درجة الحرية
0.05	مستوى الدلالة

الجدول رقم (16): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للاعبين كرة القدم فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق.

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضوع في الجدول رقم 7 يتضح لنا بأنهُتوجد فروق معنوية أو ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأساتذة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية. الاستنتاج: نستنتج أن أغلب اللاعبين قبل أن يشاركوا في المنافسة نادرا ما يشعرون بالضيق.



الشكل (15): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق.

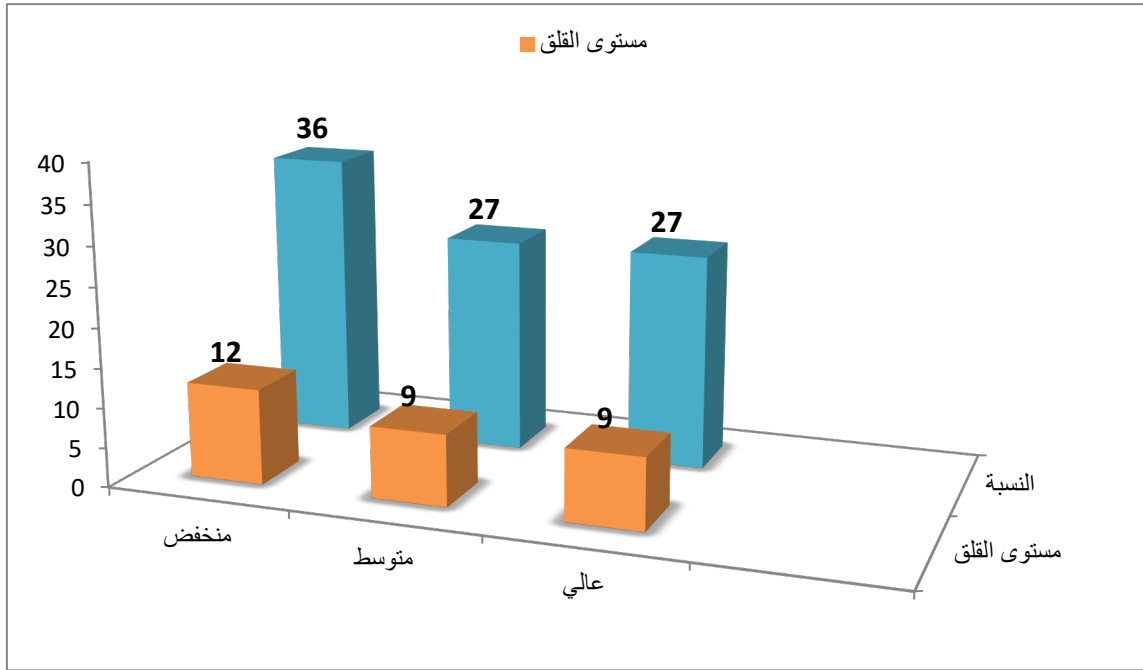
2.2. مقارنة النتائج بالفرضيات

حيث افترضنا وجود تباين في مستويات قلق المنافسة لدى عينة البحث تبعاً لمقياس درجات القلق مقياس راينمارتنز (منخفض - متوسط - وعالي).

الجدول رقم (17): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² ومستويات القلق للاعبين كرة القدم المفحوصين في قلق المنافسة.

(MARTENS, R., VEALEY, R. S., & BURTON, D, 1990)

الإجابات	نادرا	أحيانا	غالبا	المجموع
لاعبي كرة القدم	12	09	09	30
النسبة المئوية	36%	27%	27%	%100
كا ² المحسوبة	6,41			
كا ² الجدولية	5,99			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			
أقل من 17 مستوى منخفض من القلق/عدد اللاعبين 12				
17 إلى 24 لديك مستوى متوسط من القلق/عدد اللاعبين 9				
أكثر من 24 لديك مستوى عال من القلق/عدد اللاعبين 9				



الشكل (16): يمثل النسب المئوية للاعبين فيما يخص قبل أن أشارك

- و بتطبيق المعايير التي حددها صاحب المقياس فان مستويات القلق تباينة بين عناصر الفريق المفحوصة بالرغم من ان الجميع يتمتع بنفس تدريبات سواء النفسية او البدنية المهارية و يعزي طاقم هذا البحث استنادا الى (رحيم حلو علي الزبيدي، 2011) الى واجب المدرب وطاقمه التدريبي بالوصول بالرياضي لأعلى مستوى من المتطلبات النفسية التي تعتبر المساهم الاول في تحقيق المستويات الرياضية العالية من جهة في ضل تقارب مستويات اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية ، وذات فائدة كبيرة خاصة في فترة المنافسة. حيث تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة عظيمة عباس علي (عظيمة عباس علي، 2006) في مطالبة طاقم المشرف على الفريق بالعمل على تثقيف الرياضيين بالأخص الشباب منهم بأهمية ودور السلوك الذي يسلكه اللاعب قبل وخلال المنافسة وتأثيره على الاداء وذلك من خلال تخصيص جزء لا بأس به من الوحدات التدريبية، حتى يتمكنوا من القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة. حيث يذكر دراسة (السعيد مزروع . عيسى براهيم . حسناء

صلاحي، 2014) التعرف على الطرق الكفيلة لتحضير اللاعبين ليس فقط بدنيا و تقنيا بل ايضا نفسيا و ذهنيا. خاصة قبل و بعد التنافس نقلا عن دراسة (شايشي خير الدين، 2015) على ان يكون باستخدام الاختبارات النفسية كوسيلة موضوعية لتقويم حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبين نقلا عن دراسة (شيماء علي خميس، 2016).

3.2. الاستنتاجات

- اهمال الجانب النفسي للاعبين ساهم في تباين مستوى القلق المنافسة.
- انعدام الاختصاصي ساهم في تباين قلق المنافسة.
- الاكتفاء بالملاحظة و عدم تطبيق الاختبارات النفسية عامل مساهم في عدم الكشف المسبق لعناصر القلق.

4.2. الخلاصة العامة

بعد تحليلنا وعرضنا للنتائج التي تحصلنا عليها من المقياس مارتيناز وبعد معالجتها الإحصائية خلص طاقم البحث الى الكشف المسبق للعوامل النفسية من خلال ان تطبيق الاختبارات النفسية كفيل بانيعطي رؤية واضحة للمدربين والمؤطرين في الارتقاء وتحقيق النتائج خاصة إذا تم التعرف علىمختلف الظواهر النفسية المعيقة للأداء الرياضي وبالخصوص ظاهرة القلق التي كثيرا ما تترجم إلى أحاسيسومشاعر تنتاب الرياضي وتجعله يشعر بالضعف وعدم القدرة على القيام بمسؤولياته وواجباته خاصة في المنافساتالرياضية ويكون مصدر هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" مصدر غير متوقع ومعروف لذا من خلال هذه الدراسة تماالتوصل إلى مجموعة من الدوافع التي تعتبر

محرك للشعور بالقلق ومن بينها الضغوطات النفسية التي تفرضها المنافسة الرياضية وهذا ما توصلنا إليه من خلال تحليل النتائج فقد استخلصنا أن الرياضي يتعرض إلى مجموعة من الضغوطات النفسية والتي تكون سببا في شعوره بالقلق كذلك عدم تلقي الرياضي للتحضير النفسي يجعله لايعرف كيف يتعامل مع مواقف اللاعب مع فقدانه للمهارات النفسية يصبح غير قادر على مواجهة مسؤولياته كذلك التحكيم الذي يبعث للرياضي حالة من القلق في ظل المنافسة إذا كان التحكيم غير نزيه وفي غير المستوى ومن خلال كل هذا نستخلص إن الضغوطات النفسية وعدم التحضير النفسي عوامل تجعل من الرياضي يعيش حالة من القلق في المنافسة الرياضية .

2-5- التوصيات

- استخدام الاختبارات النفسية في الكشف عن الظواهر النفسية.
- ادراج اخصائي نفسي يساعد طاقم التدريب في كشف و معالجة المشاكل النفسية التي يتعرض لها اللاعبين خلال التدريبات او المنافسة
- اجراء دراسات اخري.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع النهائية :

1. ابراهيم حماد، حسانين .القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي للطباعة والنشر 1999، صفحة 201
2. احمد امين فوزي "مبادئ علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي 2003 مصر ص 162
3. احمد امين فوزي "مبادئ علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي مرجع سابق ص162
4. احمد أمين فوزي . 2003 . مبادئ علم النفس الرياضي ؛المفاهيم والتطبيقات .مصر: دار الفكر العربي، القاهرة ط1.
5. أحمد فوزي أمين طارق محمد بدر الدين . 2013. سيكولوجية الفريق الرياضي .القاهرة: دار الفكر العربي.
6. أحمد كسري معاني، دار الفكر العربي للطباعة والنشر 2003 صفحة 24
7. احمد نصر الدين السيد .فيزيولوجيا الرياضه نظريات وتطبيقات. دار الفكر العربي للطباعة والنشر 2003
8. أسامة كمال راتب " تدريب المهارات النفسية " ، دار الفكر العربي ، 2003 ص133
9. أسامة كمال راتب " علم نفس الرياضة " صفحة327 ،
10. أنوار غانم يحيى الطائي . 2007. الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل .العراق: مجلة التربية والعلم ، المجلد 14 ، العدد.
11. جابر ، 2008 ، صفحة 85
12. جزء من بحث داود اسحاق
13. الحراملة أحمد عبدالرحمن علي .2016.مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى عينة من الرياضيين .المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين.45-35, 78 ,
14. الخوف والقلق : التطوري، والمعرفية، والسريرية وجهات النظر. لويس في M. & فاليس هافيلاند جونز .(Eds.) كتيب من العواطف . pp.573 - 593 .نيويورك : مطبعة جونفورد.2000

15. د. محمد سامح: استشاري الطب النفسي وعلاج الإدمان، موقع مستشفى التعافي لعلاج الإدمان. 2020.
16. الدكتورة: ابتسام عبد الله الزعبي كلية التربية - قسم علم النفس - جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن - الرياض
17. رحيم حلو علي الزبيدي. 2011. *بعض السمات النفسية وعلاقتها بدقة التصرف الحركي للاعبين المبارزة الناشئين بسلاح الشيش*. العراق: مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع المجلد الرابع .
18. رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق " كرة القدم " المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية و الرياضية، جامعة مستغانم ص 27
19. السعيد مزروع . عيسى براهيمى . حسناء صلحاي . 2014. *القلق التنافسي في ظل سياسة الاحتراف الرياضي دراسة مقارنة بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي الرابطة المحترفة الأولى*. *دفا تر المخبر*. 312-329، 92 ،
20. شايشي خير الدين . 2015. *تقنين اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية - تقديم سلم حالة قلق المنافسة الرياضية الجزائري*. *المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية - 222، 14.1، 235.*
21. شيماء علي خميس . 2016. *قلق المنافسة وعلاقته بأداء الإرسال بالريشة الطائرة* . *INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED SPORT SCIENCES RESEARCH, 3.1, 33-37*. Retrieved from [HTTP://WWW.DSR-HIGHPROFICIENCY.CO.UK](http://www.dsr-highproficiency.co.uk)
22. طلحه حسام الدين. الموسوعة العلمية في التدريب. مركز الكتاب للنشر 1997
23. طلحه حسام الدين. الموسوعة العلمية في التدريب. مركز الكتاب للنشر 1997
24. عصام الدين عبد الخالق مصطفى التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، 1994
25. عصام عبد الخالق" التدريب الرياضي " دار الفكر العربي ، 1992 ، صفحة 162
26. عظيمة عباس على . 2006. *السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة*. *مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد*. 22، 15.2 ،
27. فيصل خير الزراد " الأمراض العصبية " ، لا يوجد سنة ، صفحة 76
28. فيصل رشيد عياش الدلمي " كرة القدم " ، سنة غير موجودة ، صفحة 28
29. القاموس الشامل العربي ، دار الراتب الجامعية ، ط 1 ، بيروت ، 1957
30. قاموس المجد في اللغة و الإعلام ، 1996 ، صفحة 06

31. كمال الدين عبد درويش سنة 2003 صفحة 41
32. محمد حسن العلاوي " سيكولوجية التدريب و المنافسات " دار المعارف القاهرة ، 1996 ، ص146 ،
33. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي . منشأه المعارف. ص99
34. محمد حسين علاوي " علم النفس في التدريب الرياضي ،دار المعارف، مصر ، 1968 ، ص188
35. محمد سلمان الخزاولة واخرون " الرياضة وعلم النفس " دار الصفاء للنشر و التوزيع ، ط 1 ، بيروت 2003 ، صفحة 83
36. محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعارف، بدون طبعة ، جامعة الإسكندرية، ، 1994
37. محمودة حمودة: الطفولة والمراهقة: المشكالت النفسية والعالج، دار المعارف، القاير، 1991، ص265.
38. المعهد الوطني للصحة العقلية صندوق 3 سبتمبر 2008 .نسخة محفوظة مارس 2018 على موقع واي باك ماشين.
39. المكتبة الرياضية الشاملة [/https://www.sport.ta4a.us](https://www.sport.ta4a.us)
40. من إعداد فريق مايو كلينك www.mayoclinic.org
41. موقع المرسال علم وعلماء/علم النفس/مفهوم علم النفس الرياضي وأهميته للمجتمع. <https://www.almrsal.com>
42. نزار مجيد طالب وكمال اللويس "علم النفس الرياضي " كلية الرياضة ، جامعة بغداد العراق ، 1980 ، صفحة 250/249
43. نزار مجيد و كمال اللويس ، بدون سنة ،صفحة 250/249
44. يوم جديد كنانة اون لاين [/http://yomgedid.kenanaonline.com](http://yomgedid.kenanaonline.com)
45. « comp queens » Aca.ninemsn.com.au ، 21 سبتمبر 2012، مؤرشف من الأصل في 4 مارس 2016، اطلع عليه بتاريخ 02 أغسطس 2013.
46. *Barlow, David H"Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory"* , American psychologist 1247-63 مؤرشف من الاصل في 17 ديسمبر 2019. استشهاد بدورية محكمة.2002.
47. <https://al-ain.com/article/anxiety-causes-symptoms-get-rid>
48. <https://promediaz.com/#heading-h2-7>

<https://together.stjude.org/ar-sa/for-families/parents/managing-guilt.html> .49

<https://www.stateofmind.it/ansia/#ansia-sintomi> .50

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign,IL: Human Kinetics. .51

الملاحق

مقياس قلق المنافسة الرياضية

تصميم : مارتنز Martens

تعريب : محمد حسن العلاوي

اسم اللاعب : لقب اللاعب : عمر اللاعب : العمر التدريبي :

الطول : الوزن :

اسم النادي : التاريخ :

عزيزي اللاعب :

يرجى الاجابة بدقة حول الفقرات الآتية بوضع علامة صحيح تحت حقل الإجابة التي تتكون منها البدائل الثلاثة (نادرا, احيانا, غالبا يرجى الاجابة بدقة حول الفقرات الآتية بوضع علامة صحيح تحت حقل الإجابة التي تتكون منها البدائل الثلاثة (نادرا, احيانا, غالبا).

ت	العبارات	نادرا	احيانا	غالبا
1	التنافس مع الآخرين متعة إجتماعية			
2	قبل ان أشارك في المنافسة اشعر بإنني مرتبك			
3	قبل اشتركي في المنافسة اخشى من عدم توفيقني في اللعب			
4	اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة			
5	عندما اشترك في المنافسة اخشى من ارتكابي بعض الاخطاء			
6	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بأنني هادىء			
7	من المهم ان يكون لي هدف اثناء المنافسة			
8	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بإضطراب في معدتي			
9	قبل اشتركي في المنافسة اشعر بأن ضربات قلبي اسرع من المعتاد			
10	احب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا			
11	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بإسترخاء			

			قبل ان اشترك في المنافسة اكون عصبيا	12
			الألعاب الرياضية الجماعية اكثر اثارة من الالعاب الفردية	13
			اكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة	14
			قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالضيق	15

طلب تسهيل المهمة:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

مستغانم: 04/ 2022/05

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 002.1. / ات و ا / 05 / 2022

إلى السيد : مدرسة كسرا نونا المحمدية
- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم أن يقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتصل في تسهيل مهمة الطالبان:

- بن عطية هيثم عبد الرحمان.
- علال راسي

والمسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2021/2022.
هذا قصد توزيع مقاييس على اللاعبين بخصوص ملكرة تخرج لئيل شهادة الليسانس.

لقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم
رئيس قسم التدريب
امضاه: د. بلقاسم سلال

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم حربية
ع. ب. 002 - مستغانم - 27000
الهاتف: +213 05 10 33 94 95 الفاكس: +213 45 30 10 28
البريد الإلكتروني: hsa@univ-mosta.dz ou istap@univ-mosta.dz

المقياس المعتمد

References

- **Martens, R. (1977). Sport Competition Anxiety Test. Champaign, IL: Human Kinetics.**
- **Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign,IL: Human Kinetics.**

Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Assessing Your Anxiety

Read each statement below, decide if you "Rarely", "Sometimes" or "Often" feel this way when competing in your sport, tick the appropriate box to indicate your response.

	Rarely	Sometimes	Often
1. Competing against others is socially enjoyable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Before I compete I feel uneasy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Before I compete I worry about not performing well	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. I am a good sportsman when I compete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. When I compete, I worry about making mistakes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Before I compete I am calm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Setting a goal is important when competing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Before I compete I get a queasy feeling in my stomach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Just before competing, I notice my heart beats faster than usual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. I like to compete in games that demands a lot of physical energy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Before I compete I feel relaxed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Before I compete I am nervous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Team sports are more exciting than individual sports	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. I get nervous wanting to start the game	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Before I compete I usually get uptight	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Athlete's Name _____

SCAT Score

Less than 17

17 to 24

More than 24

You have a low level of anxiety

You have an average level of anxiety

You have a high level of anxiety

Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Analysis

The score for the response to each question is detailed below. Enter the score for each question in the "Athlete's Score" column and then total the column up to provide a SCAT score.

Note that questions 1,4,7,10 and 13 score zero regardless of the response.

Question No	Rarely	Sometimes	Often	Athlete's Score
1	0	0	0	
2	1	2	3	
3	1	2	3	
4	0	0	0	
5	1	2	3	
6	3	2	1	
7	0	0	0	
8	1	2	3	
9	1	2	3	
10	0	0	0	
11	3	2	1	
12	1	2	3	
13	0	0	0	
14	1	2	3	
15	1	2	3	

Total

SCAT Score	Analysis
Less than 17	You have a low level of anxiety
17 to 24	You have an average level of anxiety
More than 24	You have a high level of anxiety

مقياس قلق المنافسة الرياضية

تعريب : محمد حسن العلاوي

تصميم : مارتنز Martens

اسم اللاعب: طول الذراع: عمر اللاعب: العمر التدريبي:

الطول : الوزن:

اسم النادي: التاريخ :

عزيزي اللاعب:

يرجى الاجابة بدقة حول الفقرات الأتية بوضع علامة صحيح تحت حقل الإجابة التي تتكون منها البدائل الثلاثة (نادرا, احيانا, غالبا).

ت	العبارات	نادرا	احيانا	غالبا
1	التنافس مع الآخرين متعة إجتماعية	2	10	18
2	قبل ان أشتك في المنافسة اشعر بإنني مرتبك	15	12	3
3	قبل اشتراكي في المنافسة اخشى من عدم توفيقني في اللعب	12	9	9
4	اتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك في المنافسة	3	7	20
5	عندما اشترك في المنافسة اخشى من ارتكابي بعض الاخطاء	9	14	7
6	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بأنني هادىء	6	12	12
7	من المهم ان يكون لي هدف اثناء المنافسة	17	8	5
8	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بإضطراب في معدتي	22	5	3
9	قبل اشتراكي في المنافسة اشعر بأن ضربات قلبي اسرع من المعتاد	12	12	6
10	احب التنافس في الانشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا	2	5	23
11	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بإسترخاء	7	11	12
12	قبل ان اشترك في المنافسة اكون عصبيا	18	8	4
13	الألعاب الرياضية الجماعية اكثر اثارة من الالعاب الفردية	2	5	23
14	اكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة	15	7	8

5	8	17	قبل ان اشترك في المنافسة اشعر بالضيق	15
---	---	----	--------------------------------------	----