

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم: التربية البدنية و الرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم و تقنيات الأنشطة
البدنية و الرياضية.

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

العنوان:

تأثير القلق المتعدد الأبعاد على الأداء الرياضي
للاعبي كرة القدم فئة الأشبال

دراسة مسحية أجريت على أشبال لاعبي فريق شباب سفيذف لكرة القدم بالقسم الجهوي الأول.

الأستاذ المشرف:

د/ عامر

من إعداد الطالب:

❖ سلام محمد

السنة الجامعية: 2021 / 2022

1. ملخص البحث

عنوان الدراسة: "تأثير القلق المتعدد الأبعاد على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال"

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة مدى تأثير القلق المتعدد الأبعاد (المعرفي، البدني، الانفعالي) على مستوى أداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية، و مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق و ذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة. و لأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي المسحي بالاعتماد على مقياس القلق، حيث تمثلت عينة الدراسة في 26 لاعبا من فريق شباب سفيذف. و جاءت أهم نتائج البحث إلى تأثير المتعدد الابعاد (البعد المعرفي، البعد البدني، بعد سرعة وسهولة الانفعال) على أداء لاعبي كرة القدم، و أن القلق المتعدد الأبعاد يؤثر على معظم اللاعبين مما يؤدي الى نقص حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان.

2. الكلمات المفتاحية:

-كرة القدم

- الأداء الرياضي

- القلق

1. Research summary

Study title: " The effect of multidimensional anxiety on the athletic performance of soccer players cubs category.

The study that is in your hands aims to know the impact of multi-dimensional anxiety (cognitive, physical, emotional) on the performance level of football players during sports competition, and to help players overcome the phenomenon of anxiety by providing sufficient information about this phenomenon.

And for that, we followed the descriptive survey method based on the anxiety scale, where the study sample consisted of 26 players from the Sviz youth team.

The most important results of the research came to the effect of multi-dimensionality (cognitive dimension, physical dimension, speed and ease of emotion) on the performance of football players, and that multi-dimensional anxiety affects most players, which leads to a lack of enthusiasm and performance on the field.

2. Keywords:

- Anxiety

- sports performance

- football

شكر و عرفان

أول مشكور هو الله عز و جل ثم والدي اللذان سهرا على تربيتي و تعليمي منذ أن بدأت حياتي، أنتم كل شيء أحبكم في الله أشد الحب.

يسرني أن أوجه شكرنا لكل من نصحني أو أرشدني أو وجهني أو ساهم معي في إعداد هذا البحث بإيصالي للمراجع و المصادر المطلوبة في أي مرحلة من مراحلها، كما أشكر على وجه الخصوص أساتذتنا بمعهد التربية البدنية و الرياضية على مساندتهم و إرشادهم لي بالنصح و التصحيح و على اختيار الموضوع.

و نوجه الشكر للمجالس العلمية لحرصها على تطوير مجال الدراسات الرياضية و تشجيعها طلاب هذه الشعبة على الدراسة و مواصلة طلب العلم في أفضل الأجواء و أروعها.

إهداء

قال عز وجل:

(و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما
كما ربياني صغيرا). (سورة الإسراء الآية 24)
إلى النبع المتدفق حبا وحنانا إلى الشمعة التي تحترق
لتضى دنياي
أمي الحبيبة أطال الله عمرها.

إلى النبراس الذي نور دربي إلى رمز القوة و العطاء
أبي الغالي

إلى العائلة الكريمة من الصغير إلى الكبير، و إلى كل
اصدقائي من قريب أو من بعيد و إلى من شاركوني
العمل و لو بالقليل و إلى كل من لأدركه القلب و لم
يدركه القلم

و إلى كل الزملاء الذين شاركنتي بهم الأيام في معهد
التربية البدنية و الرياضية بمستغانم.

قائمة المحتويات :

| الصفحة | العنوان |
|---------|------------------------------|
| | الجانب التمهيدي |
| 01..... | المقدمة |
| 03..... | الإشكالية |
| 04..... | الفرضيات |
| 04..... | أهمية البحث |
| 05..... | أهداف البحث |
| 05..... | تحديد المصطلحات . |
| 06..... | الدراسات السابقة و المشابهة |
| 09..... | التعليق على الدراسات السابقة |

الباب الأول : الجانب النظري

| | |
|---------|------------------|
| 11..... | مدخل الباب الأول |
|---------|------------------|

الفصل الأول : القلق

| | |
|---------|--------------------------|
| 12..... | تمهيد |
| 13..... | 1- القلق |
| 13..... | 2- أنواع القلق |
| 13..... | 2-1- القلق الموضوعي |
| 13..... | 2-2- القلق العصابي |
| 13..... | 2-3- القلق الذاتي العادي |
| 14..... | 2-4- قلق الحالة |

| | |
|----|---|
| 14 | 2-5- قلق السمّة..... |
| 14 | 3- أبعاد القلق المتعدد الأبعاد..... |
| 14 | 3-1- القلق المعرفي..... |
| 14 | 3-2- القلق البدني..... |
| 14 | 3-3- الانفعالية أو سرعة الانفعال..... |
| 15 | 4- أعراض القلق..... |
| 15 | 4-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية..... |
| 15 | 4-2- الأعراض النفسية..... |
| 15 | 5- مستويات القلق..... |
| 15 | 5-1- المستوى المنخفض..... |
| 16 | 5-2- المستوى المتوسط..... |
| 16 | 5-3- المستوى العالي..... |
| 16 | 6- مكونات القلق..... |
| 17 | 7- أسباب القلق..... |
| 18 | 8- القلق في المجال الرياضي..... |
| 19 | 9-0- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين..... |
| 20 | 10- علاج القلق..... |
| 21 | 11- قلق المنافسة الرياضية..... |
| 22 | 12- القلق الجسمي والقلق المعرفي..... |
| 23 | خلاصة..... |

الأداء الرياضي في كرة القدم

| | |
|----|-----------------------|
| 24 | تمهيد..... |
| 25 | 1- مفهوم الأداء..... |
| 25 | 2- أنواع الأداء:..... |

| | |
|----|--|
| 25 | 1-2- أداء المواجهة |
| 25 | 2-2- الأداء الدائري |
| 25 | 3-2- الأداء في محطات |
| 25 | 4-2- الأداء في مجموعات |
| 25 | 5-2- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم |
| 26 | 6-2- الأداء الرياضي والجهاز العصبي |
| 27 | 3-العوامل المساهمة في الأداء |
| 30 | 4-علاقة القدرة بالأداء الرياضي |
| 30 | 5-دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي |
| 31 | 6-اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي |
| 32 | 7-الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب |
| 33 | 8-العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة |
| 34 | 9-العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة |
| 35 | 10-فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء |
| 37 | خلاصة |

الفصل الثاني: كرة القدم

| | |
|----|--------------------------------|
| 38 | تمهيد |
| 39 | 1- تعريف كرة القدم |
| 39 | 1-1- التعريف اللغوي |
| 39 | 1-2- التعريف الاصطلاحي |
| 39 | 2- نبذة تاريخية عن كرة القدم |
| 40 | 3- التسلسل التاريخي لكرة القدم |
| 40 | 4- كرة القدم في الجزائر |
| 41 | 5- مدارس كرة القدم |

| | |
|----|---|
| 41 | 6- صفات لاعب كرة القدم..... |
| 44 | 7- قواعد كرة القدم..... |
| 44 | 8- المتطلبات العامة ل لاعب كرة القدم..... |
| 47 | 9- قوانين كرة القدم..... |
| 51 | خلاصة..... |

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

| | |
|----|------------------------------------|
| 53 | تمهيد..... |
| 53 | 1- المنهج المستخدم في الدراسة..... |
| 53 | 2- مجتمع البحث..... |
| 53 | 3- عينة البحث وكيفية اختيارها..... |
| 53 | 4- ضبط متغيرات الدراسة..... |
| 53 | 5- المجال المكاني و الزماني..... |
| 54 | 6- أدوات الدراسة..... |
| 54 | 7-3- الأسس العلمية للمقياس..... |
| 54 | 8- الوسائل الإحصائية..... |
| 57 | 9- صعوبات البحث..... |
| 59 | خلاصة..... |

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

| | |
|-----|----------------------------------|
| 59 | تمهيد..... |
| 60 | 1- عرض و تحليل النتائج..... |
| 105 | 2- مناقشة النتائج بالفرضيات..... |
| 108 | 3- الإستنتاجات..... |
| 109 | 4- الخاتمة..... |

المراجع

الملاحق

قائمة الجداول عنوان الشكل

| الصفحة | عنوان الشكل | الرقم |
|--------|---|-------|
| 55 | يبين أرقام العبارات الايجابية والسلبية التي تقيس القلق المتعدد الأبعاد. | 01 |
| 56 | يبين معامل الثبات لأبعاد القلق | 02 |
| 60 | يبين خشية اللاعبين من الهزيمة | 03 |
| 61 | يبين انشغال بال اللاعبين من ناحية الاداء | 04 |
| 62 | يبين خشية اللاعبين من عدم التوفيق بالأداء | 05 |
| 63 | يبين خوف اللاعبين من سوء مستواهم في المباراة | 06 |
| 64 | يبين افكار اللاعبين بعدم الاشتراك بالأداء | 07 |
| 65 | يبين انشغال بال اللاعبين بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائهم | 08 |
| 66 | يبين خشية اللاعبين من عدم اجادتهم | 09 |
| 67 | يبين اهمية المباراة تشتت تفكير اللاعبين | 10 |
| 68 | يبين كلما فكر اللاعبين بالمباراة كلما زاد ارتباكهم | 11 |
| 69 | يبين تشاؤم اللاعبين | 12 |
| 70 | يبين افكار اللاعبين عن الهزيمة | 13 |
| 71 | يبين تفكير اللاعبين في عدم استكمال الاداء | 14 |
| 72 | يبين تفكير اللاعبين في عدم استكمال الاداء | 15 |
| 73 | يبين شعور اللاعبين بظهورهم بأحسن احوالهم | 16 |
| 74 | يبين ثقة اللاعبين بالفوز بالأداء | 17 |
| 75 | يبين شعور اللاعبين برعشة في اطرافهم | 18 |
| 76 | يبين احساس اللاعبين بمغص او توتر بالمعدة | 19 |
| 77 | شعور اللاعبين بان ريقهم ناشف | 20 |
| 78 | يبين دقائق اللاعبين اسرع من المعتاد | 21 |
| 79 | يبين شعور اللاعبين بان جسمهم مشدود | 22 |
| 80 | يبين شعور اللاعبين بصداع بسيط في الراس | 23 |
| 81 | يبين شعور اللاعبين بان جسمهم متوتر | 24 |

| | | |
|-----|---|----|
| 82 | يبين احساس اللاعبين بالتعب في بعض العضلات | 25 |
| 83 | يبين معانات اللاعبين من بعض العرق وخاصة في اليدين | 26 |
| 84 | يبين شعور اللاعبين ببعض الضيق في التنفس | 27 |
| 85 | احساس اللاعبين بما يشبه الالم في بعض الاجزاء جسم | 28 |
| 86 | يبين شعور اللاعبين بالاسترخاء الجسمي | 29 |
| 87 | يبين شعور اللاعبين بأنهم بأحسن حالاتهم البدنية | 30 |
| 88 | يبين شعور اللاعبين بالراحة الجسمية | 31 |
| 89 | يبين شعور اللاعبين بأنهم مرتاحون جسما | 32 |
| 90 | معنويات اللاعبين المنخفضة | 33 |
| 91 | يبين احساس اللاعبين بالعصبية | 34 |
| 92 | يبين احساس اللاعبين بالضغط العصبي | 35 |
| 93 | يبين شعور اللاعبين بالنرفزة | 36 |
| 94 | يبين احساس اللاعبين بالاضطراب | 37 |
| 95 | يبين احساس اللاعبين بعدم الاستقرار | 38 |
| 96 | يبين اعصاب اللاعبين المشدودة | 39 |
| 97 | يبين احساس اللاعبين بالارتباك | 40 |
| 98 | يبين شعور اللاعبين بالتوتر العصبي | 41 |
| 99 | يبين شعور اللاعبين بالانزعاج | 42 |
| 100 | يبين روح اللاعبين المعنوية المرتفعة | 43 |
| 101 | يبين شعور اللاعبين بالاطمئنان | 44 |
| 102 | يبين شعور اللاعبين بالثقة في النفس | 45 |
| 103 | يبين شعور اللاعبين بالأمان | 46 |
| 104 | يبين اعصاب اللاعبين المسترخية | 47 |

قائمة الأشكال

| الرقم | عنوان الشكل | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 01 | يبين خشية اللاعبين من الهزيمة | 60 |
| 02 | يبين انشغال بال اللاعبين من ناحية الاداء | 61 |
| 03 | يبين خشية اللاعبين من عدم التوفيق بالأداء | 62 |
| 04 | يبين خوف اللاعبين من سوء مستواهم في المباراة | 63 |
| 05 | يبين افكار اللاعبين بعدم الاشتراك بالأداء | 64 |
| 06 | يبين انشغال بال اللاعبين بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائهم | 65 |
| 07 | يبين خشية اللاعبين من عدم اجادتهم | 66 |
| 08 | يبين اهمية المباراة تشتت تفكير اللاعبين | 67 |
| 09 | يبين كلما فكر اللاعبين بالمباراة كلما زاد ارتباكهم | 68 |
| 10 | يبين تشاؤم اللاعبين | 69 |
| 11 | يبين افكار اللاعبين عن الهزيمة | 70 |
| 12 | يبين تفكير اللاعبين في عدم استكمال الاداء | 71 |
| 13 | يبين تفكير اللاعبين في عدم استكمال الاداء | 72 |
| 14 | يبين شعور اللاعبين بظهورهم بأحسن احوالهم | 73 |
| 15 | يبين ثقة اللاعبين بالفوز بالأداء | 74 |
| 16 | يبين شعور اللاعبين برعشة في اطرافهم | 75 |
| 17 | يبين احساس اللاعبين بمغص او توتر بالمعدة | 76 |
| 18 | شعور اللاعبين بان ريقهم ناشف | 77 |
| 19 | يبين دقات اللاعبين اسرع من المعتاد | 78 |
| 20 | يبين شعور اللاعبين بان جسمهم مشدود | 79 |
| 21 | يبين شعور اللاعبين بصداغ بسيط في الراس | 80 |
| 22 | يبين شعور اللاعبين بان جسمهم متوتر | 81 |
| 23 | يبين احساس اللاعبين بالتعب في بعض العضلات | 82 |

| | | |
|-----|---|----|
| 83 | يبين معانات اللاعبين من بعض العرق وخاصة في اليدين | 24 |
| 84 | يبين شعور اللاعبين ببعض الضيق في التنفس | 25 |
| 85 | احساس اللاعبين بما يشبه الالم في بعض الاجزاء جسم | 26 |
| 86 | يبين شعور اللاعبين بالاسترخاء الجسمي | 27 |
| 87 | يبين شعور اللاعبين بأنهم بأحسن حالاتهم البدنية | 28 |
| 88 | يبين شعور اللاعبين بالراحة الجسمية | 29 |
| 89 | يبين شعور اللاعبين بأنهم مرتاحون جسميا | 30 |
| 90 | معنويات اللاعبين المنخفضة | 31 |
| 91 | يبين احساس اللاعبين بالعصبية | 32 |
| 92 | يبين احساس اللاعبين بالضغط العصبي | 33 |
| 93 | يبين شعور اللاعبين بالنرفزة | 34 |
| 94 | يبين احساس اللاعبين بالاضطراب | 35 |
| 95 | يبين احساس اللاعبين بعدم الاستقرار | 36 |
| 96 | يبين اعصاب اللاعبين المشدودة | 37 |
| 97 | يبين احساس اللاعبين بالارتباك | 38 |
| 98 | يبين شعور اللاعبين بالتوتر العصبي | 39 |
| 99 | يبين شعور اللاعبين بالانزعاج | 40 |
| 100 | يبين روح اللاعبين المعنوية المرتفعة | 41 |
| 101 | يبين شعور اللاعبين بالاطمئنان | 42 |
| 102 | يبين شعور اللاعبين بالثقة في النفس | 43 |
| 103 | يبين شعور اللاعبين بالأمان | 44 |
| 104 | يبين اعصاب اللاعبين المسترخية | 45 |

التعريف بالبحث

1-مقدمة:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عامل هام و ضروري لكل نشاط رياضي، و تقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولة النشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية و الإرشادية و بالأخص اللاعبين و المدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة و مواقف الاستشارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي. (أسامة كامل راتب، 2000:ص82)

إن النتيجة السلبية للقلق تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما و جدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة، و من الممكن أن يؤدي استمرار القلق في حالة التكيف السلبي إلى استجابة انفعالية حادة و مستمرة، ومضاعفات صحية، جسدية، نفسية، و سلوكية تجعل الرياضي ينحرف عن الأداء المعتاد في عمله، مع العلم أن تأثير القلق يتوقف على طبيعة الشخصية وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل. (علي سلوم جواد الحكيم، 2006:ص137)

و قد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظيمة في مجال المنافسة الرياضية و نال اهتماما كبيرا من العاملين في المجال الرياضي وذلك للكشف عن الايجابيات والسلبيات النفسية لدى الرياضي في المنافسات الرياضية و لعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسة. و يعتبر قلق المنافسة حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر و من نشاط لآخر حيث يقل عند لاعبين و يختلف من رياضة إلى أخرى و لعل من الأنشطة الرياضية التي

يزيد فيها رياضة كرة القدم لما لها من شعبية و مداخيل مادية التي تجعل اللاعب دائما في قلق حيث تشتد المنافسة بين اللاعبين للظهور في أحسن أداء ممكن و إحراز الفوز. وإزاء النتائج السلبية التي قد تترتب عن القلق التي يتعرض له اللاعبين، فانه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عن مصادر ومسببات القلق، لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ومصادر ها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتها، و بالتالي محاولة الوصول باللاعبين إلى التكيف الإيجابي مع القلق.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم، واقتصرت دراستنا على فئة الأكاير كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى تكمن في أن اللاعبين يخوضون منافسات بصفة منتظمة و هو أكثر عرضة للضغوطات النفسية المختلفة.

وقد اشتملت هذه الدراسة على جانبين، الجانب النظري و يحتوي على ثلاثة فصول:

الفصل الأول تناولنا فيه موضوع القلق.

الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى الأداء الرياضي في كرة القدم.

أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه لمحة عن رياضة كرة القدم و قوانينها.

أما الجانب التطبيقي فقد شمل منهجية البحث و كذا عرض نتائج الدراسة و تحليلها و مناقشتها.

2- مشكلة البحث:

تتميز الرياضة عامة و كرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد اللاعبين و تكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات و تقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالمي غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من حالات التوتر و الضغط النفسي والقلق.

و في المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، و تعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي و جدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات و في مختلف البلدان، و نظرا لشعبية كرة القدم من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى و فعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين. (لظفي راشد محمد، 1992:ص29)

و رغم اعتبار الضغط ضروريا وعامل محفز للتوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة في الضغط النفسي أو مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى ظهور عدة مشاكل نفسية و تطورها. (رضا مسعودي، 2003:ص51)

وإزاء هذه المشكلة التي يتعرض لها اللاعبون فإنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عنها لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة و تحديد أهم أسبابها ليتسنى لنا التخفيف من أثارها و مقاومة مضاعفاتها و بالتالي الوصول باللاعبين إلى التكيف الايجابي معها.

و إنطلاقا من هذا المنظور و من خلال هذه الدراسة النفسية الفيزيولوجية فإننا نطرح

التساؤل التالي: **كيف يؤثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة**

الرياضية؟

التساؤلات الجزئية:

1- هل للقلق المعرفي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

- 2- هل للقلق البدني تأثير على اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية ؟
3- هل للقلق الانفعالي تأثير على اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية؟

3- فرضيات الدراسة:

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

3-1- الفرضية العامة:

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

3-2- الفرضيات الجزئية:

- 1- للقلق المعرفي تأثير على اداء اللاعبين اثناء المنافسة الرياضية.
- 2- للقلق البدني تأثير على اداء اللاعبين اثناء المنافسة الرياضية.
- 3- للقلق الانفعالي تأثير على اداء اللاعبين اثناء المنافسة الرياضية.

4- أهداف الدراسة:

- إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:
- معرفة مدى تأثير القلق المتعدد الأبعاد (المعرفي، البدني، الانفعالي) على مستوى أداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية.
 - مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
 - توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.
 - تقديم معلومات نظرية على الضغط النفسي (القلق) تسمح للمدرب على فهم سلوك الرياضي.
 - إظهار أهمية الصحة النفسية في التآلق الرياضي و الذي يجب أن يكون محور إهتمام المسؤولين و المختصين حتى يتسنى الإرتقاء بمستوى الرياضي.

5- أهمية الدراسة:

يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في أداء اللاعبين و المستوى العام للمنافسات الرياضية و في مقدمتها القلق المتعدد الأبعاد، لذا يعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أثر على مستوى أداء اللاعبين.

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

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

6-1- تعريف القلق:

- التعريف الاصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين و علماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية. (أحمد عكاشة، 1982:ص267)

- التعريف الإجرائي:

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

6-2- تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل " نافس "، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سبقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر.

6-3- تعريف الأداء:

- التعريف الاصطلاحي:

يعرف: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل

إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم
تعبيرا سلوكيا". (فقي إبراهيم حمادة، 1998:ص152)

- **التعريف الإجرائي:**

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما.

6-4/- كرة القدم:

- **التعريف الاصطلاحي:**

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة
فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل
فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس
في إحراز النقاط. (حسن عبد الجواد، 1997:ص83)

- **التعريف الإجرائي:**

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان
مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في
مرمى الخصم.

7/- الدراسات السابقة والمرتبطة:

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

7-1/- الدراسة الأولى

رسالة ماجستير تحت عنوان " تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين"، إعداد الطالب
الباحث "قشطة عبد القادر"، تحت إشراف الأستاذ الدكتور: بن عكي محند أكلي، السنة
الجامعية 2002-2003.

هدف الدراسة:

معرفة مصادر ودرجة ومستوى القلق، و بالتالي مهمة تحضير وتهيئة اللاعبين لخوض
المنافسات من دون مركب نقص، و بالتالي معالجة العامل النفسي.

الإشكالية العامة للدراسة: ماهي العوامل والمصادر والعوامل المساعدة للقلق لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة؟

الفرضية العامة للدراسة: للقلق تأثير على الأداء الجيد للاعبين وبدرجة كبيرة خلال المنافسة.

المنهج المستخدم : استعمل الباحث المنهج الوصفي .

الآداة المستعملة : مقياس قائمة تقييم الذات " أ " ، مقياس القلق المعرقل، الاستبيان.

عينة الدراسة :

منتظمة ومتجانسة تمثل 16 لاعب من فريق شبيبة القبائل منتقاة وفق معايير محددة.

النتائج المتوصل إليها من خلال المتحصل عليها في طيات بحثنا (تحليل البيبلوغرافي ، نتائج اختبار تقييم الذات.

النتائج المتوصل إليها:

من خلال المتحصل عليها في طيات بحثنا (تحليل البيبلوغرافي ،نتائج اختبار تقييم الذات أ وب ، الاستبيان) لايمكن لتدريب البدني والمهاري والخططي أن يؤديوا الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي إعدادا جيدا وكاملا لأن ماإستنتجناه في بحثنا يظهر الأهمية البالغة للإعداد البسيكولوجي الجيد الذي يمكن للرياضي من خلال شحنه وتطويره من الناحية النفسية والمتمثلة غالبا فيما يلي:

- الدفاع عن شرف الفريق .

- الثقة بالنفس

- الإرادة والعزيمة والشجاعة و المثابرة.

7-2/-الدراسة الثانية:

رسالة ماجستير تحت عنوان "مصادر القلق وأثرها على مردود لاعبي كرة السلة قبل وأثناء المنافسات الرسمية"، إعداد الطالب : محيدي محمد، تحت إشراف الأستاذ الدكتور عبد اليمين بوداود سنة 2006-2007.

هدف الدراسة:

- يوضح البحث كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق عند اللاعبين وإمكانية معالجتها وتجنب تأثيرها السلبي بإيجاد حلول مناسبة، ومن ثمة ضمان التكيف للرياضي مع هذه المصادر.

- الإلمام بهذه الظاهرة (أي المؤشرات) يوصلنا إلى الطريقة المثلى لمعالجة الجانب النفسي، لأن معرفة مستويات القلق تسهل عملية أعداد الرياضي متزن قادر على اقتحام ميدان المنافسة دون أي عقدة أو إحساس بالنقص

الإشكالية العامة للدراسة:

تأثير القلق على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسات الأكثر جدية والأكثر حدة كمنافسات الكأس و البطولة ؟

الفرضية العامة للدراسة: التأثير الكبير للقلق على المردود الجيد للاعبين أثناء المنافسات الرسمية.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

الآداة المستعملة: قائمة تقييم الذات "أ" و مقياس القلق المعرقل، الاستبيان .

العينة: عينة متجانسة ومنتظمة لكونها تتمثل في مجموعة لاعبي كرة السلة (القسم الأول) التي هي منتقاة وفق معايير محددة وشروط عامة. وقد كان عدد مفردات مجتمع البحث 22 لاعب من أربع أندية: مولودية الجزائر ، اتحاد الجزائر، و داد بوفاريك و صلب عنابة.

النتائج المتوصل إليها:

- بالنسبة لاختبار تقييم الذات "أ" أثبتت نتائج المقياس أن مستوى حالة القلق لدى اللاعبين كان عاليا، أين

- حالة القلق الجسمي في المقام الأول وكانت أكثر سيطرة على نفسية اللاعبين، وتأتها حالة القلق المعرفي.

- أما بالنسبة لمقياس القلق المعرقل الذي أظهرت نتائجه أن مؤشر درجات القلق كان عاليا على مستوى عبارات المقياس، أما بالنسبة للاستبيان إتضح أن لكل العناصر الموجودة فيه

لها تأثير بشكل أو بآخر، وظهرت بأنها عوامل و أسباب معرقة لمجهودات الرياضي، وأكد عن تأثير الانفعال على معنويات اللاعبين وذلك دائما لغياب الإعداد النفسي الجيد و المنظم.

7-3/- الدراسة الثالثة:

رسالة ماجستير تحت عنوان "تأثير التغذية الرجعية الحيوية في الخفض من القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد" إعداد الطالب أو سماعيل مخلوف، تحت إشراف الأستاذ الدكتور: بن عكي محند أكلي، سنة 2003-2004.

هدف الدراسة: معرفة الأسباب المفردة للقلق التنافسي لدى اللاعبين من خلال تحديد ومعرفة مواضع الخلل، والتعرف على أهمية الجانب النفسي المتمثل في عمليات الاسترخاء للتغذية الرجعية الحيوية، وانعكاساتها على الحالات النفسية لدى اللاعبين.

الإشكالية العامة للدراسة: هل استرخاء التغذية الرجعية الحيوية يؤدي إلى الخفض من القلق التنافسي لدى اللاعبين في كرة اليد.

الفرضية العامة للدراسة: استرخاء التغذية الرجعية القلبية يؤدي إلى الخفض من القلق التنافسي لدى اللاعبين في كرة اليد.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

الآداة المستعملة: إختبار قلق المنافسة الرياضية، قائمة حالة القلق المنافسة، وضع برنامج تجريبي يقوم به اللاعب بإكساب مهارة التغذية الرجعية الحيوية.

العينة: تتكون عينة المجتمع الأصلي من 30 لاعب، وكان إختيار هاذان الفريقان لتقاربهما في المستوى والسن فريق الأمل الرياضي للجزائر الوسطى (العينة التجريبية). فريق نادي بوسماعيل (العينة الشاهدة). بحيث يتكون كل فريق من 15 لاعب.

النتائج المتوصل إليها:

- وجود تأثير التغذية الرجعية على سمة القلق التي تعتبر حالة مرضية، يعني ليس التخلص من حالة القلق ولكن خفض حالات القلق، ويعود هذا الانخفاض بالإنجاب على الحالة النفسية للاعب.

الباب الأول الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول:

يشمل الباب الأول من دراستنا الدراسة النظرية المتعلقة بمتغيرات بحثنا حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى القلق و في الفصل الثاني لموضوع الأداء الرياضي في كرة القدم، أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه لكرة القدم و تاريخها، و هذا لإعطاء القارئ صورة ملمة و شاملة لموضوع بحثنا.

الفصل الأول القلق

تمهيد:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر الإنسانية تعقيدا، وصعوبة على الرغم من كل الجهود المبذولة لتفسيرها منذ سنة 1936 إلى يومنا هذا.

وترجع هذه الصعوبة في كون الضغط تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه، حيث يستدل على وجوده من خلال نتائجه وآثاره النفسية والسلوكية والجسمية التي تنعكس على الفرد مما جعل من الصعب الحصول على صورة شاملة وواضحة للضغوط بصفة عامة، ولهذا أردنا في أول الفصل أن نلقي الضوء على ماهية الضغوط من حيث تطورها تاريخيا، وكيفية حدوثها، وأنواعه.

ونظرا لوجود الكثير من الحالات النفسية التي أصبح الإنسان يعاني منها سنتناول موضوع القلق.

1-/- القلق:

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

1-1-/- تعريف القلق:

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (بن عكي أميرة، 2008:ص156)

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

2-/- أنواع القلق:

يتميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

2-1-/- القلق الموضوعي:

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

2-2-/- القلق العصابي:

وهو أعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية. (فقي إبراهيم حمادة، 1998: ص242)

ويتميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- القلق الهائم الطليق.
- قلق المخاوف الشاذة.

• قلق الهستيريا.

2-3/- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.

2-4/- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي. (محمد حسن علاوي،

2002:ص399)

3-5/- قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق.

3-/- أبعاد القلق:

في إطار الدراسات السابقة يمكن النظر إلى القلق متعدد الأبعاد في إطار البعدين التاليين :

3-1/-القلق المعرفي :

ويقصد به " توقع الفرد للفشل وعدم الفوز أو عدم الإجابة في المنافسة والتشأوم وعدم القدرة على التركيز الانتباه أو التفكير المنطقي الصحيح .

وهنا نرى إن القلق المعرفي يؤثر في العمليات الذهنية وذلك زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب بها.(14،ص177)

3-2/- القلق البدني :

ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق وعدم الراحة البدنية. (محمد حسن علاوي،1998:ص185)

وهناك بعض الأعراض التي تظهر في البعد البدني مثل برودة اليدين وسرعة التنفس أو زيادة والشعور بالعجز والتعب والحرص وهذه الأعراض تؤدي إلى عدم التركيز والنسيان

3-3/- الانفعالية أو سرعة الانفعال :

الانفعال هو " خبرة داخلية له جانب ذاتي يشمل إحساس الفرد الداخلي بانفعالاته الخاصة

مثل الفرح أو الحزن أو الاضطرابات النفسية والزفرة وقد تتعدى المشاعر الذاتية بجانب سلوكي واضح يشير إلى الحركات التعبيرية كالتعبيرات الوجه أو التغيرات العضوية المصاحبة له مثل سرعة القضب وارتفاع الصوت. (خالدة إبراهيم، 1984:ص37)

4-/- أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

4-1/- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية. (عبد الستار إبراهيم، 1988:ص119)

4-2/- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.

5-/- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

5-1/- المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع. (محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش، 2003:ص247)

5-2/- المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة. (خالدة إبراهيم، 1984:ص114)

5-3/- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة. لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

6-مكونات القلق:

6-1/- مكونات انفعالية:

يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفرع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

6-2/- مكون معرفية:

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

6-3/- مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (علي سلوم جواد الحكيم، 2006:

ص43)

7-/- أسباب القلق:

7-1/- أسباب وراثية:

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليير وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دوراً فعالاً في استعداد للمرضى. (علي سلوم جواد الحكيم، 2006:ص66)

7-2/- أسباب فيزيولوجية:

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

7-3/- نزع غرائز قوية:

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتهم مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة.

7-4/- تبني معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات

نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق.

7-5/- أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته و إنتاجه. (خالدة إبراهيم، 1984:ص157)

7-6/- عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر.

7-7/- حالات قلق الشعور بالذنب:

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

8/- القلق في المجال الرياضي:

8-1/- مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق و الألم.

كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين. (علي سلوم جواد الحكيم، 2006:ص53)

قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

- سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.

8-2/- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكيات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق... الخ. (أسامة كامل راتب، 2000:ص86)

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيب نفسه.

- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

9/- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكيات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.

ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.

ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق. (خالدة إبراهيم، 1984:ص44)

د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

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

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

-القلق الجسمي: somatic ausciety.

- القلق المعرفي: cognitive ausciety.

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

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.

9-2/- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائماً وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقاً وتوتراً قبل المنافسة.

فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية. (علي سلوم جواد الحكيم، 2006:ص71)

10-/- علاج القلق:

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

10-1/- العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يبيت في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعد على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقابليته للشفاء.

10-2/- العلاج الاجتماعي:

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

10-3/- العلاج الكيميائي:

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

10-4/- العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال. (خالدة إبراهيم، 1984:ص93)

10-5/- العلاج الكهربائي:

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

10-6/- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها.

11/- قلق المنافسة الرياضية:

وهو القلق الناتج عن موقف اشتراك الفرد الرياضي في المنافسات الرياضية المختلفة ويمتد تأثير قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة وأثناء المنافسة وعقب انتهاء المنافسة، ويأخذ قلق المنافسة الرياضية العديد من الحالات التي يمكن توضيحها فيما يلي .

- حالة قلق ما قبل المنافسة : وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي في الأيام القليلة السابقة لاشتراكه في المنافسة ويحددها البعض بفترة 48 ساعة قبل المنافسة .
- حالة قلق بداية المنافسة: وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي خلال الساعات والدقائق القليلة عند وصول اللاعب إلى مكان المنافسة . (خالدة إبراهيم، مرجع سابق:ص73)
- حالة قلق المنافسة : وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي خلال اشتراكه الفعلي في المنافسة والتي قد تمتد على مدى دقائق أو ساعات حسب زمن ونوع المنافسة .
- حالة قلق ما بعد المنافسة : وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي بعد إنتهاء المنافسة

مباشرة، وترتبط هذه الحالة بنتيجة المنافسة وخاصة عند فشل الرياضى فى تحقيق أهدافه فى المنافسة وخاصة فى حالات الهزيمة من المنافس.

12/-القلق الجسمي والقلق المعرفي:

هناك نوعين شائعين من قلق المنافسة الرياضية هما القلق الجسمي والقلق المعرفي. ويرتبط القلق الجسمي ببعض المظاهر الجسمية التي تظهر على الفرد عند حدوث انفعال القلق كبرودة اليدين ، وزيادة نبضات القلب ، واضطراب الهضم ، العرق الشديد ، شحوب لون الوجه ، اضطراب عملية التنفس ، الصداع. بينما يرتبط القلق المعرفي ببعض الافكار السلبية الغير مرغوب فيها، كذلك ضعف القدرة على التركيز والانتباه، وفقدان الثقة بالنفس، وزيادة الافكار السلبية التي تجول فى ذهن اللاعب عن توقعه للفشل فى المنافسة، وكيفية مواجهته للمدرب أو زملائه بعد الهزيمة ، أو أن مهاراته وقدراته تقل بكثير عن منافسيه. (خالدة إبراهيم،مرجع سابق:ص125)

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي ، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها. كما وضحنا فيه أيضا بعض أساليب التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

الفصل الثاني

الأداء الرياضي في كرة القدم

تمهيد:

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات و نشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله و أقواله لتحقيق أهداف معينة و من أجل بلوغ حاجاته و أغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي و للوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، حيث يذكر "thomas": أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق. لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج. (محمد حسن علاوي، 1987:ص27) وكان تعريف "منصور 1973" للأداء: بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين إثنين هما مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته، و صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله. (عصام عبد الخالق، 1992:ص164)

2- أنواع الأداء الرياضي:

2-1- الأداء بالمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم أو المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

2-2- الأداء الدائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية. (محمد نصر الدين رضوان، 1992: ص127)

2-3- الأداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

2-4- الأداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبين الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء

بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

2-5/- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

- انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

- انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

(محمد حسن علاوي، مرجع سابق:ص30)

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعد للرجل في الاندفاع للأمام. (قاسم حسن حسين، 2003:ص41)

2-6/- الأداء الرياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهمية كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا. (فضيل موساوي، 2004:ص57)

ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية

3/-العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل

في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي: (أسامة كامل راتب، مرجع سابق:ص203)

3-1/-القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها. (أسامة كامل

راتب، 2000:ص305)

3-2/-التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

3-3/-المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص

الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة. (محمد توفيق الوليلي، 2000:ص129)

3-4/- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية.

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة، التنس.

3-5/- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح. (السيد عبد المقصود، 1997:ص214)

3-6/- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ. والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

3-7/-الرشاقة :

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة.

3-8/-التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي. من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه. (حنفي محمود مختار، 1991:ص73)

3-9/-القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا. (أسامة كامل راتب، 2000:ص405)

3-10/-الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي إهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية.

ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi" 1963" الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي:

- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

- بمرحلة الممارسة الفعلية. (محمد صبحي حسنين، 2001:ص142)

4/- علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز تربية من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني. (محمد عوض بسيوني، 1992:ص106)

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلاً: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

5/- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

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

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

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

الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات. (مختار أحمد، 1989:ص287)

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

6/- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة

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

- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
(مفتي إبراهيم حماد، 1998:ص341)

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

7/- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة(المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي: (السيد عبد المقصود، مرجع سابق:ص372)

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية.

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

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.
- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم. (عبد علي نصيف، 1998:ص143)
- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.
- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (عادل عبد البصير علي، 1999:ص257)
- 8/-العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:**
- ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات مايلي: (ناهد محمود سعد، 2004:ص305)
- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء

خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق. (وجدي مصطفى الفاتح، 2002:ص94)

- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

9/-العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل(الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).

- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.

- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلاً).

- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين ، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق . (قاسم حسن حسين، 1995:ص139)

10- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

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

10-1- المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي. (وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق: ص102)

10-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية و المهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع. هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها. وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء. (قاسم حسن حسين، مرجع سابق: ص142)

10-3/- الخسارة ولكن الأداء جيد:

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

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية: (وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق:ص114)

- لخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.

- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.

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

10-4/- الخسارة واللعب ضعيف:

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

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداء حسنا.

(قاسم حسن حسين، مرجع سابق:ص143)

الخلاصة:

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا و ملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة و الدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين، و الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية،التقنية،والنفسية) فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة.

الفصل الثالث

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة، وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم ومارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

1- كرة القدم:

1-1- تعريف كرة القدم:

1-1-1- **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

1-2-2-1- التعريف الاصطلاحي:

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

1-2-3-1- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين. (حسن عبد الجواد، 1997:ص08)

2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

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

نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوارد الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نضرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية. (مفتي إبراهيم حماد، 1997:ص18)

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

في عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين. في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها.(مختار سالم،1998:ص12)

3/- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، حيث أصبح كمنافسة بين القارات الخمس وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من

بينها 5 فرق من إفريقيا. (بطرس رزق الله،1994:ص42)

4/- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي

جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin)
 وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق
 رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من
 يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد
 تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي
 لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد
 الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع
 الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد
 المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا)
 التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات
 الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين. (مفتي إبراهيم
 حماد، 1997:ص17)

5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها،
 وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها.
 في كرة القدم نميز المدارس التالية:

- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

- المدرسة اللاتينية.

- مدرسة أمريكا الجنوبية.

6- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي
 الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة
 القدم. (مصطفى كامل محمود، 1999:ص39)

6-1/- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، وان اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام و تام.

6-2/- الصفات الفيزيولوجية:

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

وترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى. (حسن عبد الجواد، 1997:ص141)

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع.

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

6-3/- الصفات النفسية :

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

السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

6-3-1- التركيز:

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن التركيز يجب أن يقتصر: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب:مدى الانتباه).

6-3-2- الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه.

6-3-3- التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب. (مختار سالم، 1998:ص72)

6-3-4- الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.

6-3-5- الاسترخاء :

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

المختلفة لمنع حدوث التوتر.

7- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن.(مصطفى كامل محمود،محمد حسام الدين،1999:ص06)

7-1- المساواة :

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

7-2- السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.(حسن عبد الجواد،1997:ص25-26)

7-3- التسلية :

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.

8- المتطلبات العامة ل لاعب كرة القدم:

8-1-لمحة عن المتطلبات الفردية :

إن التطرق إلى بعض المتطلبات الفردية ل لاعب كرة القدم الحديثة بشكل عام يمكننا من تحديد جملة الخصائص التي يعتمد عليها خلال مرحلة التدريب بشكل مكثف من أجل ضمان توافرها في اللاعبين فإن أداء لاعب كرة القدم يعتمد على ارتباط العديد من العوامل

الحاسمة فبعض النظر عن الصحة الجيدة والنضج الاجتماعي يمكن تلخيص بعض الخصائص في ما يلي:

- التكيف مع مختلف الحالات والأدوار .
- القدرة على تقييم مواقف اللعب بشكل صحيح.
- الكفاءة التقنية للإجابة على أكثر مواقف اللعبة حساسية.
- الإرادة في المبارزات ، والمثابرة في جميع المواقف التكتيكية.

8-2/- المتطلبات البدنية:

تعد متطلبات البدنية الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية ل لاعب كرة القدم، و هي أحد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم ، و الأداء المستمر طوال زمن المباراة (90 دقيقة) والذي قد يمتد أكثر من ذلك في الكثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطوية المختلفة بفاعلية ، فقد أصبح حالياً من الواجب الهجوم بالاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الفريق للكرة.(حنفي محمود مختار، 1994:ص 55)

8-3/- المتطلبات الفيزيولوجية:

أن لعبة كرة القدم ليست برياضة تكتيكية هذا ما يؤكد كارولا، حيث يصنف النظام اللاهوائي اللبني بأقل نسبة ب % 14.3، والنظام الهوائي بأعلى نسبة قدرت ب % 70.8 وجاءت نسبة النظام الفوسفاتي % 9، 14، ، تلعب القدرات الفيسيولوجية دوراً رئيسياً مهماً في ممارسة كرة القدم من خلال تنمية هذه القدرات الهوائية و اللاهوائية وتكيف أعضاء وأجهزة أجسام مختلفة.(عقبوبي حبيب، 2016:ص 90)

8-4/- المتطلبات التقنوتكتيكية:

في كرة القدم ، عندما يكون اللاعب مستحوذ على الكرة ، يكون تركيزه البصري على سلوك الشركاء والخصوم لذلك فإن إبطار اللاعب يكون محدود هنا تتجلى أهمية الإدراك الخططي كنوع من الذكاء حيث تتكون لديه إن صح التعبير صورة ذهنية حوله عن مكان

اللاعبين الآخرين ، و تختلف هذه القدرات الحسية حسب موقع أو تمرکز اللاعب في الميدان.

إن التمارين الخطئية التي يقوم بها المدربون تساعد على تطوير الخصائص السابقة الذكر لذلك فإن التمارين

المهارية تزيد من قدرة الإحساس بالكرة فتصبح من السهل التحكم في الكرة أثناء تنفيذ الخطط الهجومية والتكيف السريع مع تغير ظروف اللعب. (حسين السيد أبو عبده، 2001:ص37)

8-5- المتطلبات المورفولوجية:

حسب التقرير العالمي للفيفا سنة 2014 ضمن الدراسات المتعلقة بكأس العالم بالبرازيل فإن متوسط الطول المثالي للاعب كرة القدم هو 81.1 سم بينما متوسط الوزن المثالي هو 74 كلغ .

ولكن حسب بعض الخبراء على غرار Toumanian G.S سنة 1971 وفقا لهذا العالم يسمح قصر الطول بتحكم أفضل وسيولة من حركات الجسم أي قرب ثقل الجسم من الأرض أو فكرة أن الحجم الكبير يمكن أن تحد من براعة فنية لاعبي كرة القدم. و لكن على أساس المنطق السليم ، فإن هذه الظاهرة هي حقيقة واقعة، لأن اللاعبين المتوسطين هم في معظم الحالات فنيون جيّدون.(بطرس رزق الله، 2000:ص87)

8-6- المتطلبات النفسية:

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

- التركيز: يعرف التركيز على أنه" تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين.
- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة.
- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لعرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من

التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

- الثقة بالنفس: هي توقع النجاح والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسس، و لا تطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (أسامة كامل راتب، 2000: ص117)

9- قوانين كرة القدم:

9-1- الملعب:

هو قطعة من الأرض على شكل مستطيل يتم تحديدها واللعب يكون داخل حدودها فقط، في العام 1863 كان الملعب بطول 180 متراً وعرض 90 متراً ويحاط بستة أعلام، وتم في عام 1906 تغيير القياسات وتحديده بطول 100-110 متراً، ويعرض 65-75 متراً، وأصبح في العام 1898 يحاط بأربعة أعلام فقط على الزوايا الأربعة للملعب، وتم وضع الدائرة في منتصف الملعب عام 1913م.

9-2- منطقة اللعب والزوايا:

حيث يتم تخطيط الملعب من الزوايا الأربعة بخط أبيض واضح، ويتم تحديد المنطقة الخاصة بالحارس في كل مرمي، حيث تم في العام 1898 تحديد المنطقة الركنية بنصف دائرة وقطرها يكون متراً واحداً، وتم تحديد منطقة الجزاء ونقطة الجزاء في عام 1903، وتم وضع القوس خارج منطقة الجزاء في عام 1937 وحتى الآن يتم تصميم الملاعب بتلك الخطط. (مصطفى كامل محمود، محمد حسام الدين، 1999:

ص124)

9-3- عدد اللاعبين:

كان عدد لاعبين كرة القدم غير محدد في العام 1853، أما في عام 1863 تم تحديد 28 لاعباً في كل فريق، حتى رأوا أنّ العدد كبير ويجب تخفيضه ليصل إلى 10-12 لاعب في العام 1871 لكل فريق، واستقرّ على عدد 11 لاعب لكل فريق في العام 1897.

9-4/- الكرة:

كان محيط الكرة في العام 1871 يصل إلى 68.5-71 سم، ووصل وزنها في العام 1898 بين 370-425 جراماً، وفي العام 1937 تم تعديل وزنها ليصل إلى 396-453 جراماً. (مصطفى كامل محمود، مرجع سابق: ص129)

9-5/- المرمى:

كان المرمى عبارة عن عمودين قائمين بشكل متوازي بدون عارضة أفقية وتصل المسافة بينهما إلى 7.30 متراً وذلك في العام 1863، وتم وضع العارضة الأفقية في عام 1866، وبعد ذلك تم تحديد سمك العمودين القائمين والعارضة بـ 12.5 سم، وتم وضع الشباك في عام 1925، وتم تحديد ارتفاع المرمى ليصل إلى 2.44 متراً، والمسافة بين العمودين العارضين يصل إلى 7.33 متراً وذلك في العام 1937.

9-6/- حارس المرمى:

كان يُسمح لحارس المرمى أن يمسك الكرة في أي مكان في الملعب وذلك في العام 1870، وكان يُسمح له بأن يخطو خطوتين والكرة في يده وكان يُسمح بتغيير حارس المرمى مع كافة اللاعبين وذلك في العام 1887، أما في العام 1912 أصبح مصرحاً للحارس بأن يلعب الكرة برميها من يده داخل منطقة الجزاء الخاصة به، وفي العام 1985م قام الاتحاد الدولي بإصدار قانون يمنع الحارس من تمرير الكرة إلى لاعب واستردادها مباشرة، حيث يجب أن تلمس الكرة لاعب آخر خارج منطقة الجزاء، والآن أصبح لا يجوز لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيده بعد أن يكون قد لعبها لزميله إنما يثبتها بقدمه.

9-7/- الحكم:

كانت لعبة كرة القدم قبل عام 1873م تُلعب بدون وجود حكم، وفي نفس العام حدد القانون بأنه يجب أن يتواجد حكم في الملعب، وتم الالتزام بوجود حكم في العام 1881م، في عام 1890 أصبح للحكم مساعدان، وكان يُسمح لمساعد الحكم أن يقوم بإصدار أحكام مثل الحكم الرئيسي للمباراة، وفي عام 1892 كان يحق لرئيس الفريق بأن ينبه للحكم بوجود

ضربات حرة أو جزاء أو لمسة يد من أحد اللاعبين، وتمّ إلغاء هذا القرار في نفس العام.
(مصطفى كامل محمود، مرجع سابق:ص132)

9-8/- وقت المباراة:

يتفق الفريقين اللذين سيلعبان على وقت المباراة وكان ذلك من عام 1863 إلى 1897، وتم تحديد الوقت لساعة ونصف ينقسم لشوطين متساويين في العام 1897، وإضافة وقت ضائع إلى وقت المباراة الأصلي كان في العام 1903، كان القانون في العام 1906 إذا تعادل الفريقان بعد مُضي الوقت الأصلي، يلعبان وقتاً إضافياً مدته نصف ساعة يقسم على شوطين، وإذا تعادلا مرة أخرى يستمر الفريقين في اللعب حتى يسجل أحدهما هدف وتنتهي المباراة، وفي العام 1909 تمت إضافة وقت بدل ضائع بسبب تعرض اللاعبين للإصابة، في عام 1925 تم نص قانون أنه إذا تعادل الفريقين مرتين فيتم إلغاء المباراة وتعاد من جديد في وقت آخر. (مصطفى كامل محمود، مرجع سابق:ص135)

9-9/- التسلّل:

ضع قانون التسلّل أوائل القرن التاسع عشر في المدارس، وكان قانوناً صارماً، إذ إنّ اللاعب يعتبر متسللاً بمجرد وجوده أمام الكرة، أي أنّ القانون كان أقرب لقانون لعبة الرغبي، أما قانون التسلّل الحالي فقد طبّق في العام 1974.

9-10/- قانون حالات وقف اللعب:

توجد الكثير من الحالات التي يُسمح لحكم المباراة بوقف اللعب حتى يتسنّى علاج و دواء اللاعب أو عمل إسعافات أوليّة، وتكون في حالة الاصطدام في العمود الفقري، أو الكسور، أو ضرب لاعب بالرأس في الهواء أو التعرّض لنزيف داخلي أو إصابة العين والأنف أو وجود ورم شديد وأيضاً الإرهاق والتعب وعدم قدرة اللاعب على استكمال المباراة.
(مصطفى كامل محمود، مرجع سابق:ص140)

9-11/- قانون ضربة الجزاء:

تمّ النص على هذا القانون في عام 1890، ويتم لعب ضربة الجزاء على مسافة تبعد عن الحارس بحوالي 5.50 متراً، وإذا كان وقت المباراة انتهى يتم تمديده لاستكمال ضربة

الجزء وتم نص هذا القانون في عام 1981، وكان في عام 1896 نص أن الضربة تلعب للأمام فقط ويمكن استكمالها في حال قام الحارس بصددها، كان في العام 1913 قانون أن يبتعد اللاعبين مسافة تسعة أمتار من مكان ضرب الكرة، وكان في العام 1923 تسري قواعد التسلل على ضربة الجزاء.

9-12/- قانون البطاقات:

كان استخدام البطاقات الحمراء والصفراء في عام 1968 في دورة الألعاب الأولمبية التي كانت تقام في المكسيك، وكان يوفر وقتاً كبيراً حيث قرر الاتحاد الدولي في 20 سبتمبر 1969 استخدام البطاقات في جميع المباريات العالمية، حيث يتم إعطاء اللاعب المخطئ إنذاراً بالبطاقة الصفراء، وطردها بالبطاقة الحمراء لو أخطأ مرة أخرى، وجاءت فكرة البطاقات بعد قيام أحد الحكام بإعطاء لاعب إنذاراً بالكلام حيث لم يكن وجود للبطاقات ولكن اللاعب لم يفهم الإنجليزية التي تحدث بها الحكم، وقام الحاكم بطرد اللاعب بعد أن أخطأ في المرة الأولى والتي لم يعرف فيها أن لديه إنذاراً حتى جاءت فكرة البطاقات على يد السيد ستانلي رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم السابق.

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي إذ أن النجاح في بناء فريق كرة القدم يستدعي بالضرورة تواجد مجموعة من العوامل الأساسية التي بدونها لا يمكن الارتقاء بمستوى كرة القدم.

فالوصول إلى النتائج يكون في مختلف الجوانب وبالخصوص الجانب البدني الذي يعتبر نقطة قوة اللاعب في السيطرة على مجريات اللعب و إكمال المباراة دون تراجع في المستوى. لذلك فإن النشاط البدني و التدريب الرياضي في كرة القدم يجب أن يأخذ بعين الاعتبار جميع الإمكانيات ومختلف المتطلبات للوصول إلى أعلى المستويات .

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

تهدف مذكرتنا هذه إلى دراسة القلق المتعدد الأبعاد و تأثيره على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم، و لهذا ارتأينا إلى إجراء دراسة ميدانية على لاعبي فريق شباب سفييف لكرة القدم من خلالها تم اختيار المنهج المتبع وكذا مجالاته العينة التي تم اختيارها، وكذا أداة البحث، كما قمنا بتحليل نتائج البحث ومناقشتها للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري لتكون الدراسة أكثر دقة وأكثر منهجية.

1/- المنهج المستخدم في الدراسة:

المنهج المتبع في البحث العلمي يعني إتباع مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم "وهو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة".

منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المدروسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي المسحي، الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها انطلاقاً من تحديد المشكلة، تم اختيار عينة البحث، وأساليب جمع المعلومات والبيانات وإعدادها ووضع قواعد لتنظيمها وتصنيفها ثم تحليلها وتفسيرها واستخلاص التعليمات والاستنتاجات منها في عبارة واضحة محددة.

2/- مجتمع البحث:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات و تمثل مجتمع بحثنا لاعبي كرة القدم صنف أشبال لفريق شباب سفيزف الناشط في قسم ما بين الرابطات الجهة الغربية و البالغ عددهم 130 لاعبا.

3/- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، و تمثلت عينة بحثنا في 26 لاعبا من فريق شباب سفيزف الناشط بقسم ما بين الرابطات الجهة الغربية "صنف أشبال" و اختيرت بطريقة عشوائية.

4/- ضبط متغيرات الدراسة:

4-1/- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.
- تحديد المتغير المستقل: وهو "القلق المتعدد الأبعاد".

4-2/- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير

المستقل ستظهر على المتغير التابع.

- تحديد المتغير التابع: وهو "أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية".

5- المجال المكاني و الزماني:

5-1- المجال المكاني:

تمت الدراسة على مستوى فريق شباب سفيزف التابع لدائرة سفيزف و الناشط بالجهوي الأول رابطة وهران.

5-2- المجال الزماني:

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر جوان إلى غاية شهر سبتمبر حيث خصصنا شهري (جوان و جويلية) للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري أوت و سبتمبر تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على لاعبي الفريق، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

6- أدوات الدراسة :

من أجل اختبار الفرضيات المقترحة لبحثنا هذا والوقوف على مدى تحقيقها وانطلاقاً من أهدافه تم إعداد:

6-1- مقياس القلق:

اعتمد الباحث في دراسته على المقياس الذي أعده محمد حسن علاوي وهو مقياس استبيان تقويم الذات يحتوي على ثلاثة أبعاد وهي البعد المعرفي والبعد البدني والبعد سرعة وسهولة الانفعال.

6-2- تصحيح المقياس:

يصلح هذا المقياس لقياس القلق المتعدد الأبعاد في جميع المراحل العمرية ، وقد صممه " محمد حسن علاوي والمطبق على البيئة المصرية مقياس المباراة الرياضية "

ويتضمن مقياس القلق المتعدد الأبعاد (45) عبارة عن ثلاثة أبعاد ويحتوي كل بعد على (15) عبارة ويقوم بالإجابة على العبارات بالتدرج من (أبداً تقريباً – أحياناً – غالباً – دائماً تقريباً) .

و يتم تصحيح المقياس للعبارات الايجابية بالدرجات التالية درجة واحد (أبداً تقريباً) ودرجتان (أحياناً) وثلاث درجات (غالباً) وأربع درجات (دائماً تقريباً) أما العبارات السلبية فيتم تصحيحاً على النحو التالي .

أربع درجات (أبداً تقريباً) وثلاث درجات (أحياناً) ودرجتان (غالباً) ودرجة واحد (دائماً تقريباً) وقد استغرقت عملية التصحيح (4-5) دقائق لكل استمارة ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي حصل عليها اللاعبون من خلال إجاباتهم على فقرات المقياس.

و الجدول الثاني يبين أرقام العبارات التي تقيس القلق المتعدد الأبعاد بالعبارات الايجابية و السلبية .

| المقياس | العبارات الايجابية | العبارات السلبية | المجموع |
|----------------|-----------------------------------|------------------|---------|
| المعرفي | 42,39,33,30,27,24,21,18,15,12,9,3 | 45,36,6 | 15 |
| البدني | 40,37,34,31,28,22,19,16,13,7,4 | 43,25,10,1 | 15 |
| سهولة الانفعال | 44,35,29,26,23,20,11,8,5,2 | 41,38,32,17,14 | 15 |
| المجموع | | | 45 |

الجدول رقم (01): يبين أرقام العبارات الايجابية والسلبية التي تقيس القلق المتعدد الأبعاد.

7-3- الأسس العلمية للمقياس :

7-3-1- صدق المقياس :

يعد الصدق واحداً من أكثر الأساليب الإحصائية في مجال القياس النفسي إن لم يكن أهمها على الإطلاق، ويعني الصدق بأنه "قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها "

7-3-2- ثبات المقياس:

يقصد به هو (الاختبار الذي يعطي نفس النتائج فيما إذ تم إعادة اختبار مرة ثانية على نفس العينة وتحت نفس الظروف)

فقد قام الباحثان بإعادة الاختبار مرة ثانية بعد مرور سبعة أيام من تاريخ التجربة الاستطلاعية على عينة البحث نفسها وتحت نفس الظروف ، إذ أظهرت قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني وجود درجة ارتباط قوية بين نتائج الاختبار وكما مبين في الجدول:

| الثبات | البعد |
|--------|----------------|
| 0.91 | المعرفي |
| 0.90 | البدني |
| 0,88 | سهولة الانفعال |

الجدول رقم (02): يبين معامل الثبات لأبعاد القلق

8- الوسائل الإحصائية :

الجزء

$$1- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الكل}}{100} \times 100$$

الكل

مج س

$$2- \text{الوسط الحسابي} : \text{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

ن

3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) :

$$\text{مج س} \times \text{م ص}$$

$$\frac{\text{مج س ص} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{\text{ن}}}{\sqrt{\left(\frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}} - \frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}^2}\right) \left(\frac{\text{مج ص}^2}{\text{ن}} - \frac{\text{مج ص}^2}{\text{ن}^2}\right)}}$$

ن

$$r = \frac{\sqrt{\frac{(\text{مج ص})^2}{n} - \frac{(\text{مج س})^2}{n}}}{\sqrt{\frac{(\text{مج ص})^2}{n} - \frac{(\text{مج س})^2}{n}}}$$

9/- صعوبات البحث:

عند القيام بأي بحث علمي يلجأ الباحث إلى إنشاء خطة عمل يسير وفقها لتفادي ضياع الوقت والجهد و الوصول إلى النتائج المراد تحقيقها و مع ذلك يجد عراقيل و صعوبات قد تربك سير عمله وقد صادفتنا في إنجاز هذا البحث عدة صعوبات من بينها:

- قلة الدراسات السابقة و نقص المراجع التي تخدم الموضوع.
- صعوبة جمع المعلومات النظرية بسبب ضيق الوقت و قلة الامكانيات.
- صعوبة توزيع استمارات الاستبيان على اللاعبين في الفريق نظرا لانشغالهم بأداء بالتدريبات للتحضير للموسم الجديد.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأنه لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن منهجية البحث خلال إنجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر، إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق استخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجالات والوثائق و كذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل عليها لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث.

الفصل الثاني
عرض و تحليل و مناقشة
النتائج

تمهيد:

بعد اتباع الخطوات المنهجية للبحث، يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بجمع النتائج المتحصل عليها وعرضها وتحليلها ومناقشتها، وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات من عدمها، كما يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة واضحة المعالم وخالية من المبهمات وذات قيمة علمية تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، كما سنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة، وهذا انطلاقا من النتائج التي جمعناها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على لاعبي فريق شباب سفيزف لكرة القدم فئة الأشبال.

1- عرض و تحليل النتائج:

المحور الأول : للقلق المعرفي تأثير على اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية

العبرة 03 : أخشى الهزيمة

الهدف : معرفة مدى خوف اللاعبين من الهزيمة

| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 04 | 15.38% | 2.69 | 02 |
| احيانا | 01 | 3.84% | | |
| غالبا | 07 | 26.92% | | |
| دائما تقريبا | 14 | 53.84% | | |

جدول رقم (03): يبين خشية اللاعبين من الهزيمة

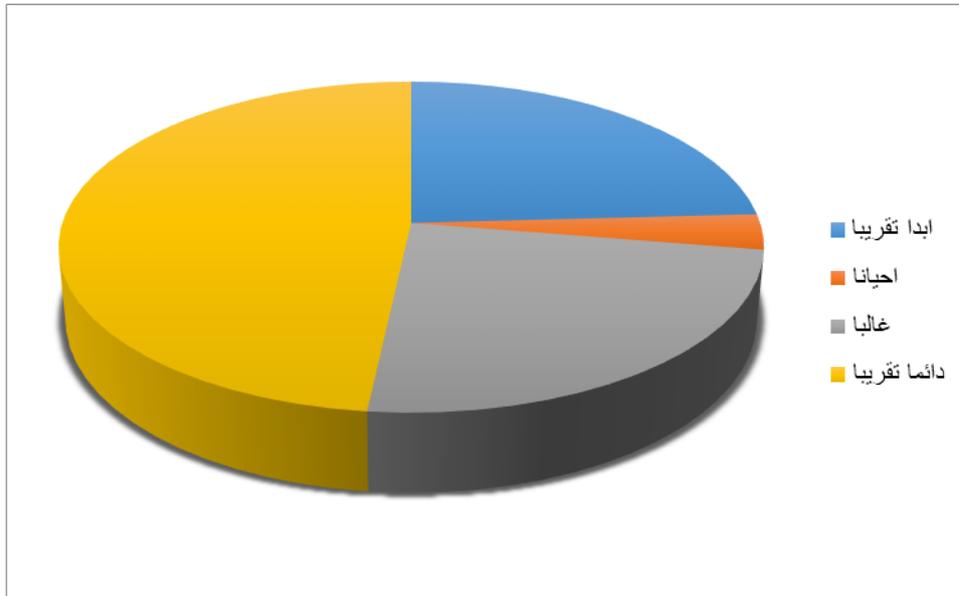
تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط

الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.69 اي اكبر من المتوسط

النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يخشون الهزيمة.

ومنه نستنتج ان المباريات الهامة تزيد من خوف اللاعبين من الهزيمة.



الشكل رقم (01): يبين خشية اللاعبين من الهزيمة

العبرة 09 : بالي مشغول من ناحية نتيجة أداء

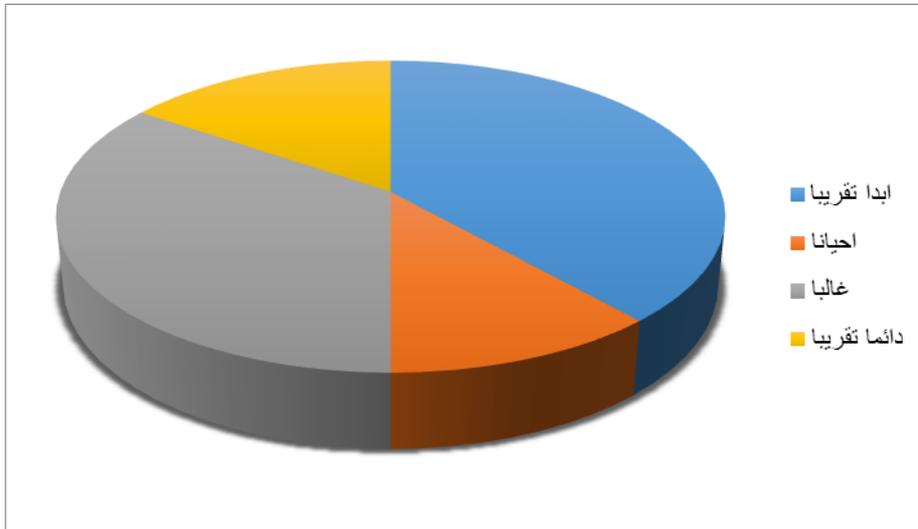
الهدف : معرفة مدى تأثير النتيجة على بال اللاعبين

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبرة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.26 | 38.46% | 10 | ابدا تقريبا |
| | | 11.53% | 03 | احيانا |
| | | 34.61% | 09 | غالبا |
| | | 15.38% | 04 | دائما تقريبا |

جدول رقم (04): يبين انشغال بال اللاعبين من ناحية الاداء

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.26 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين بالهم مشغول من ناحية المباراة. و منه نستنتج ان آراء اللاعبين تختلف و هذا راجع للحالة النفسية لكل لاعب.



الشكل رقم (02): يبين انشغال بال اللاعبين من ناحية الاداء

العبارة 12 : أخشى من عدم التوفيق بالأداء

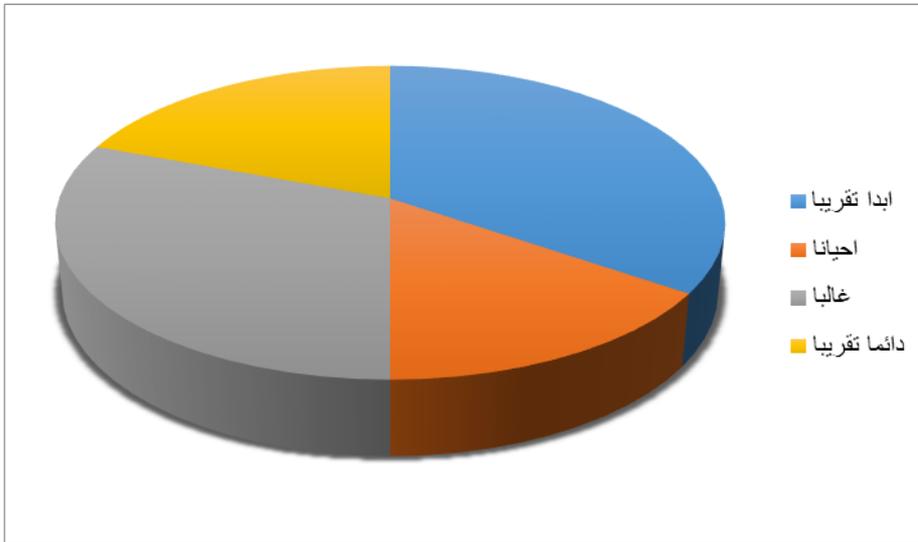
الهدف : مدى خوف اللاعبين من عدم التوفيق في المباراة

| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 09 | 34.61% | 2.34 | 02 |
| احيانا | 04 | 15.38% | | |
| غالبا | 08 | 30.76% | | |
| دائما تقريبا | 05 | 19.23% | | |

جدول رقم (05): يبين خشية اللاعبين من عدم التوفيق بالأداء

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.34 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين لا يخشون من عدم التوفيق بالأداء. ومنه نستنتج ان اللاعبين يخشون من عدم التوفيق بالأداء اثناء المنافسة عندما يكونوا في حالة قلق وبالتالي التأثير على ادائهم.



الشكل رقم (03): يبين خشية اللاعبين من عدم التوفيق بالأداء

العبارة 15 : فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة
الهدف : خوف اللاعبين من سوء مستواهم في المباراة

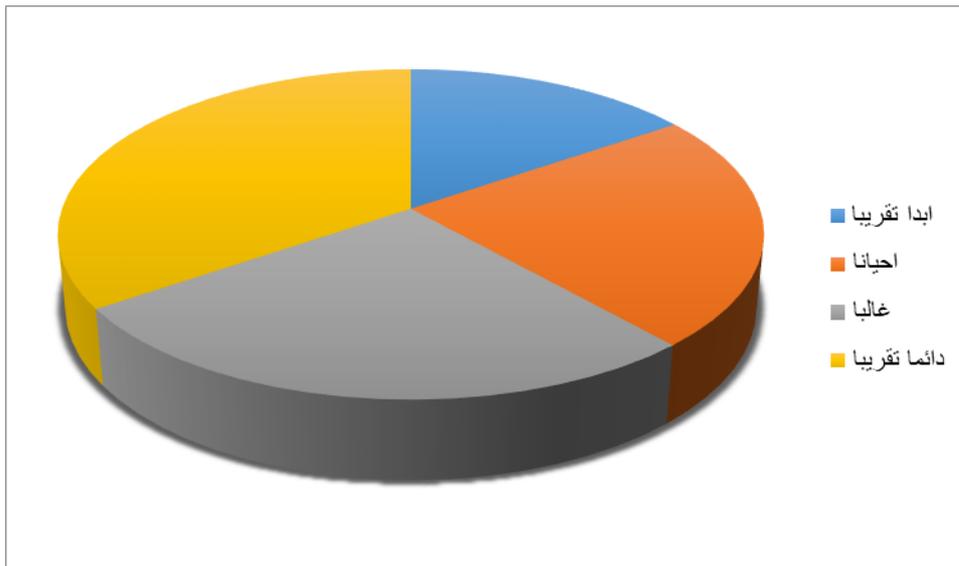
| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 04 | %15.38 | 2.80 | 02 |
| احيانا | 06 | %19.23 | | |
| غالبا | 07 | %26.92 | | |
| دائما تقريبا | 09 | %30.76 | | |

جدول رقم (06): يبين خوف اللاعبين من سوء مستواهم في المباراة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.80 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين فكرهم مشغول خوفاً من سوء مستواهم في المباراة.

وهذا راجع في رأينا ان معظم اللاعبين ينخفض مستواهم في المباريات الهامة.



الشكل رقم (04): يبين خوف اللاعبين من سوء مستواهم في المباراة

العبارة 18 : تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء

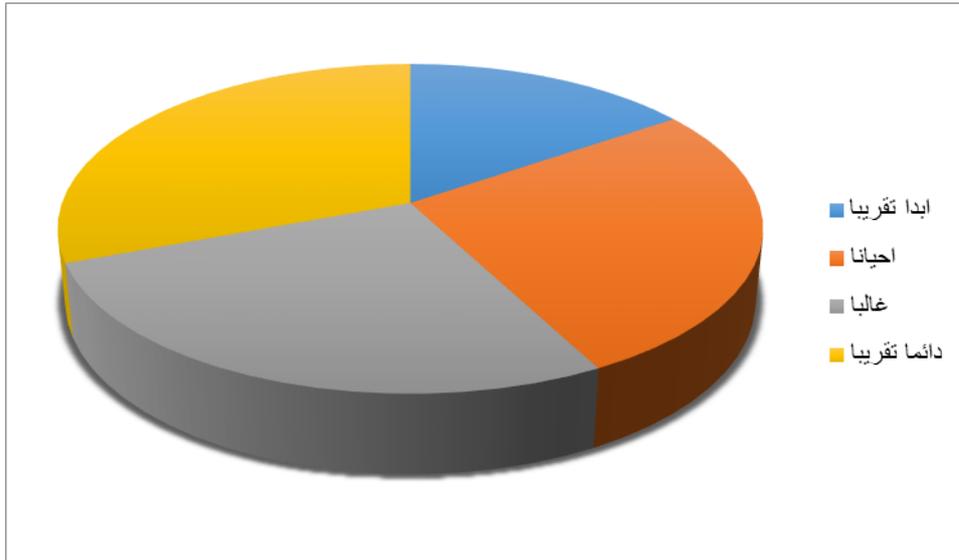
الهدف : الخوف من عدم الاشتراك بالمباراة

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.73 | %15.38 | 04 | ابدا تقريبا |
| | | %26.92 | 07 | احيانا |
| | | %26.92 | 07 | غالبا |
| | | %30.76 | 08 | دائما تقريبا |

جدول رقم (07): يبين افكار اللاعبين بعدم الاشتراك بالأداء

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.73 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين تراودهم افكار بعدم الاشتراك بالأداء. وهذا راجع في رأينا الى نقص التحضير النفسي للاعبين



الشكل رقم (05): يبين افكار اللاعبين بعدم الاشتراك بالأداء

العبارة 21 : بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي.
الهدف : معرفة ما اذا كان المدرب راض عن مستواهم

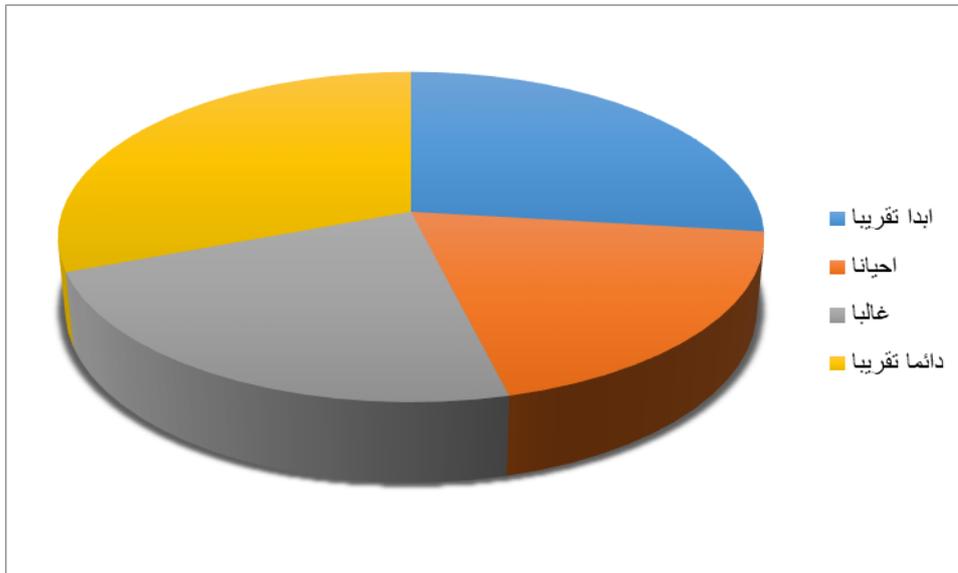
| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.57 | %26.92 | 07 | ابدا تقريبا |
| | | %19.23 | 05 | احيانا |
| | | %23.07 | 06 | غالبا |
| | | %30.76 | 08 | دائما تقريبا |

جدول رقم (08): يبين انشغال بال اللاعبين بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائهم

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.57 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين بالهم مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى ادائهم.

ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين لا يركزون اثناء اللعب خوفا من عدم ارضاء المدرب مما يؤدي لعدم ابراز كل امكانياتهم و قدراتهم.



الشكل رقم (06): يبين افكار اللاعبين بعدم الاشتراك بالأداء

العبارة 24 : أخشى من عدم إجادتي.

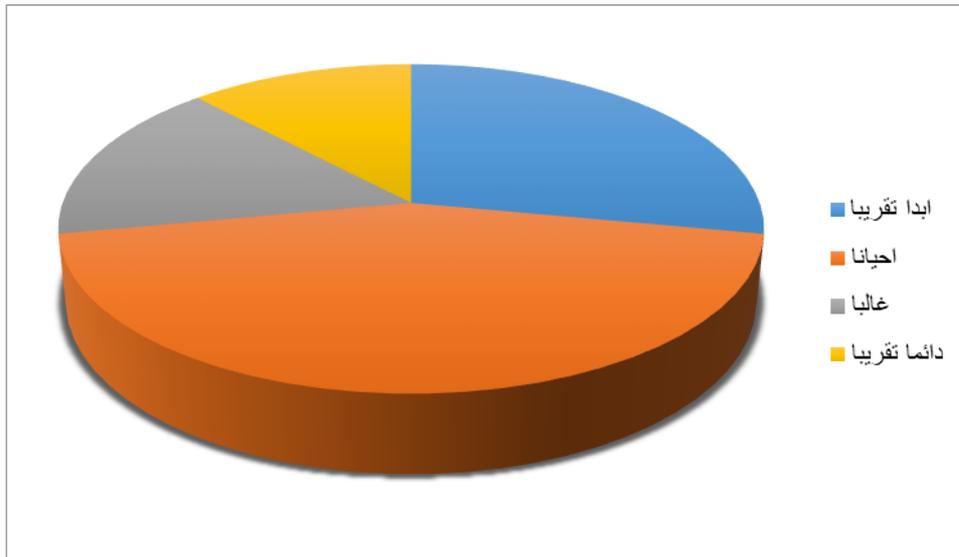
الهدف : الخوف من عدم اجادتهم

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.03 | 26.92% | 07 | ابدا تقريبا |
| | | 42.30% | 11 | احيانا |
| | | 15.38% | 04 | غالبا |
| | | 11.53% | 03 | دائما تقريبا |

جدول رقم (09): يبين خشية اللاعبين من عدم اجادتهم

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.03 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين احيانا ما يخشون من عدم اجادتهم. نستنتج أن معظم اللاعبين متأكدون من المشاركة في المباراة وهذا لان المدرب يحفزهم ويدفعهم الى بدل مجهودات من اجل تحقيق نتيجة ايجابية من خلال الحماس الذي يخلفه في التدريبات.



الشكل رقم (07): يبين خشية اللاعبين من عدم اجادتهم

العبارة 27 : أهمية المباراة تشتت تفكيري.

الهدف : معرفة مدى انعكاس أهمية المباراة على أداء اللاعب

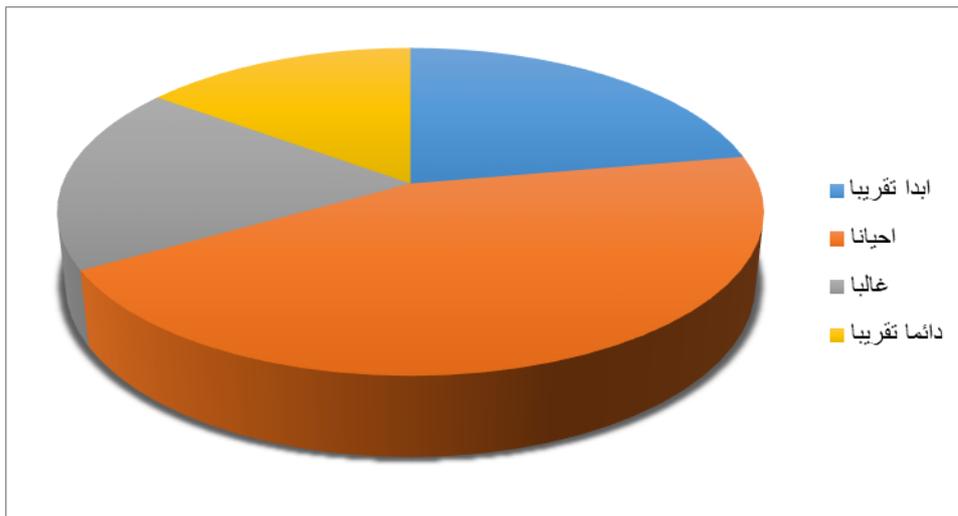
| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 06 | 23.01% | 2.34 | 02 |
| احيانا | 12 | 46.15% | | |
| غالبا | 05 | 19.23% | | |
| دائما تقريبا | 04 | 15.38% | | |

جدول رقم (10): يبين تشتت تفكير اللاعبين من أهمية المباراة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.34 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين احيانا ما تشتت أهمية المباراة تفكيرهم.

وهذا راجع في رايانا غالبية اللاعبين مركزون على المباراة وهذا يلعب دورا كبيرا في زيادة أداء اللاعبين فوق الميدان عن طريق زيادة دافعية اللاعب لبدل مجهودات وتحقيق أداء افضل.



الشكل رقم (08): يبين أهمية المباراة تشتت تفكير اللاعبين

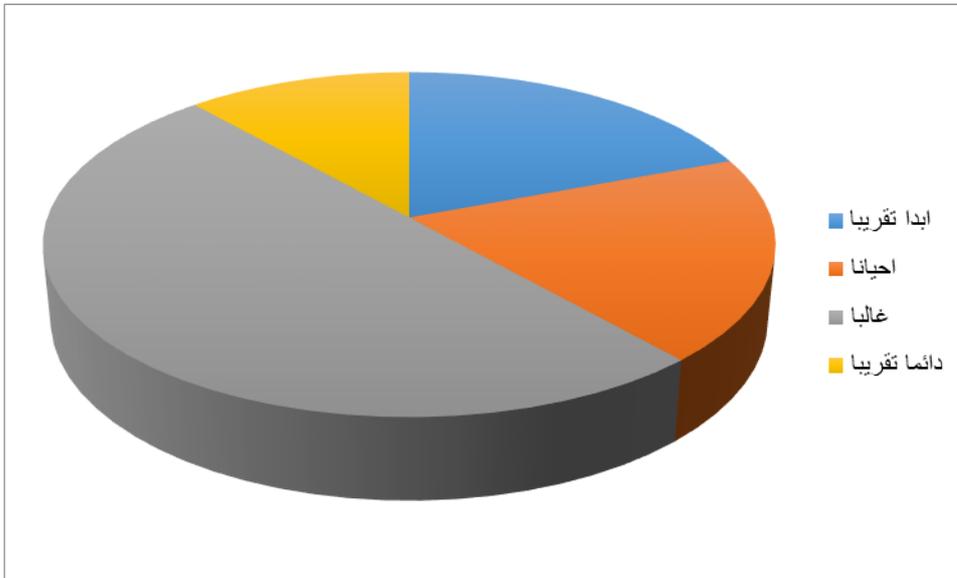
العبارة 30 : كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتباكك
الهدف : ارتباك اللاعبين من المباراة.

| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 05 | %19.23 | 2.42 | 02 |
| احيانا | 05 | %19.23 | | |
| غالبا | 13 | %50 | | |
| دائما تقريبا | 03 | %11.53 | | |

جدول رقم (11): يبين كلما فكر اللاعبين بالمباراة كلما زاد ارتباكهم

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.42 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يزيد ارتباكهم كلما فكروا بالمباراة. و يمكن تفسير ذلك بان للمنافسات الهامة تاثير على سلوك و نفسية اللاعب.



الشكل رقم (09): يبين كلما فكر اللاعبين بالمباراة كلما زاد ارتباكهم

العبارة 33 : ينتابني بعض التشاؤم

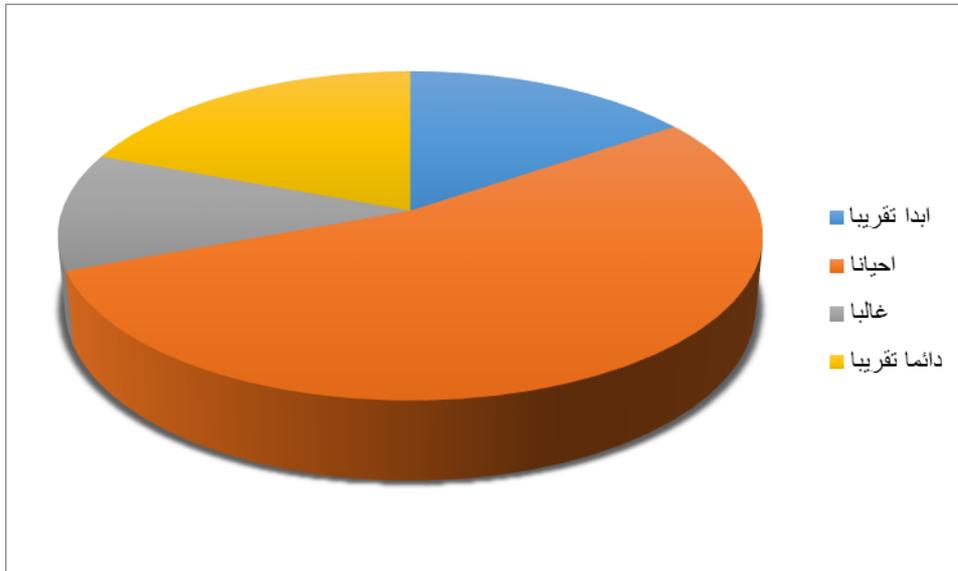
الهدف : مدى تشاؤم اللاعبين

| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 04 | 15.38% | 2.34 | 02 |
| احيانا | 14 | 53.84% | | |
| غالبا | 03 | 11.53% | | |
| دائما تقريبا | 05 | 19.23% | | |

جدول رقم (12): يبين تشاؤم اللاعبين

تحليل النتائج :

من خلل تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.34 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين احيانا ما ينتابهم بعض التشاؤم. ومنه نستنتج ان معظم اللاعبين لا يشعرون بالتشاؤم وهذا دليل على الثقة بالنفس.



الشكل رقم (10): يبين تشاؤم اللاعبين

العبارة 39 : تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في الأداء.

الهدف : الخوف من الهزيمة

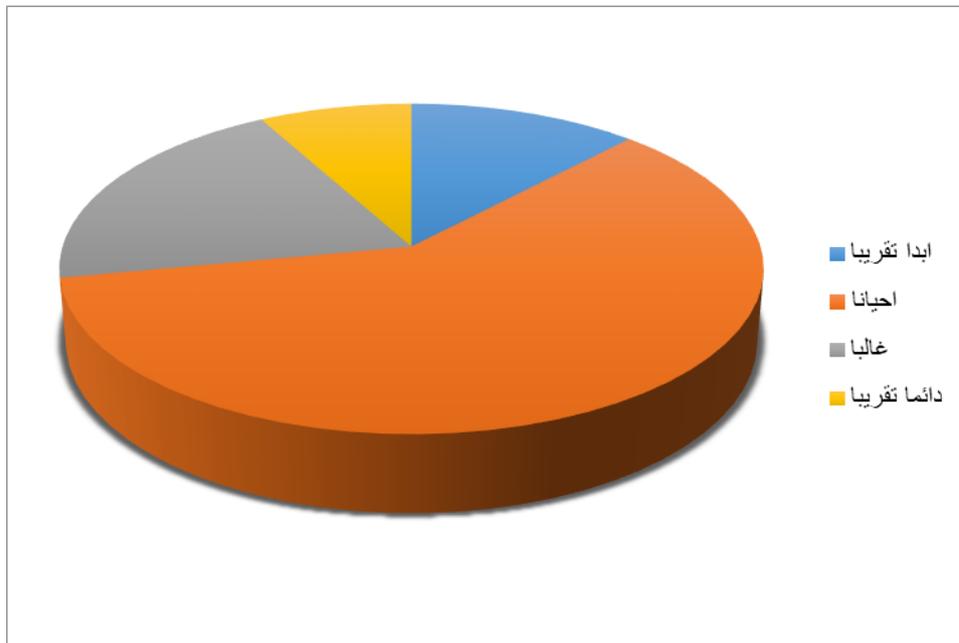
| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.15 | 11.53% | 03 | ابدا تقريبا |
| | | 57.69% | 15 | احيانا |
| | | 19.23% | 05 | غالبا |
| | | 07.69% | 02 | دائما تقريبا |

جدول رقم (13): يبين افكار اللاعبين عن الهزيمة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.15 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين احيانا ما تدور في ذهنهم أفكار عن الهزيمة في الأداء.

ومنه نستنتج ان جل اللاعبين لا تدور في ذهنهم افكار عن الهزيمة و ذلك راجع لمستوى كل لاعب.



الشكل رقم (11): يبين افكار اللاعبين عن الهزيمة

العبارة 42: أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال الأداء.
الهدف : مدى قدرة اللاعب على استكمال المباراة

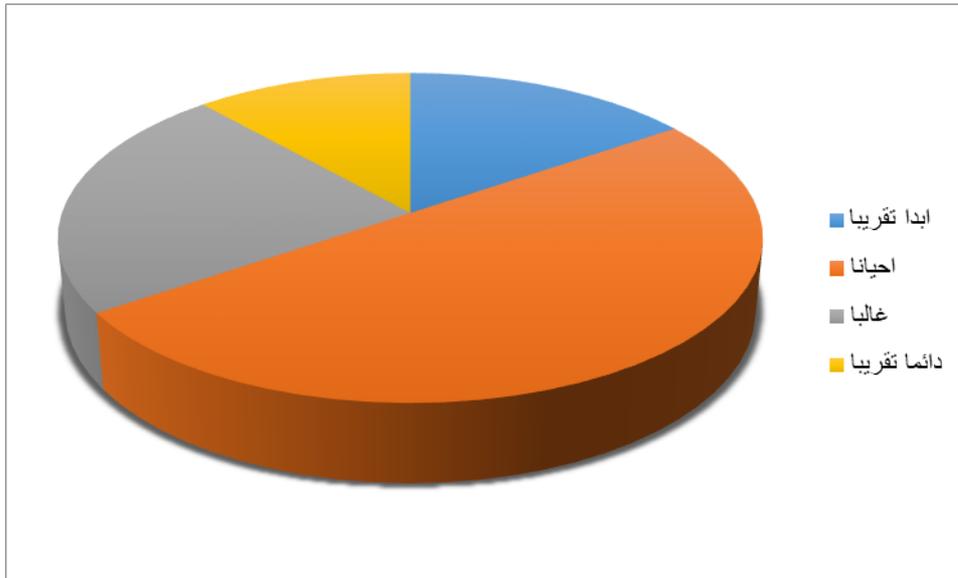
| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.30 | %15.38 | 04 | ابدا تقريبا |
| | | %50 | 13 | احيانا |
| | | %23.02 | 06 | غالبا |
| | | %11.53 | 03 | دائما تقريبا |

جدول رقم (14): يبين تفكير اللاعبين في عدم استكمال الاداء

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.30 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين احيانا ما يفكرون في عدم قدرتهم على استكمال الأداء.

من خلال النتائج نجد اختلاف اراء اللاعبين حول عدم القدرة على استكمال المباراة و هذا راجع لتكوين كل لاعب معرفيا و نفسيا.



الشكل رقم (12): يبين تفكير اللاعبين في عدم استكمال الاداء

العبارة 06: اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء.

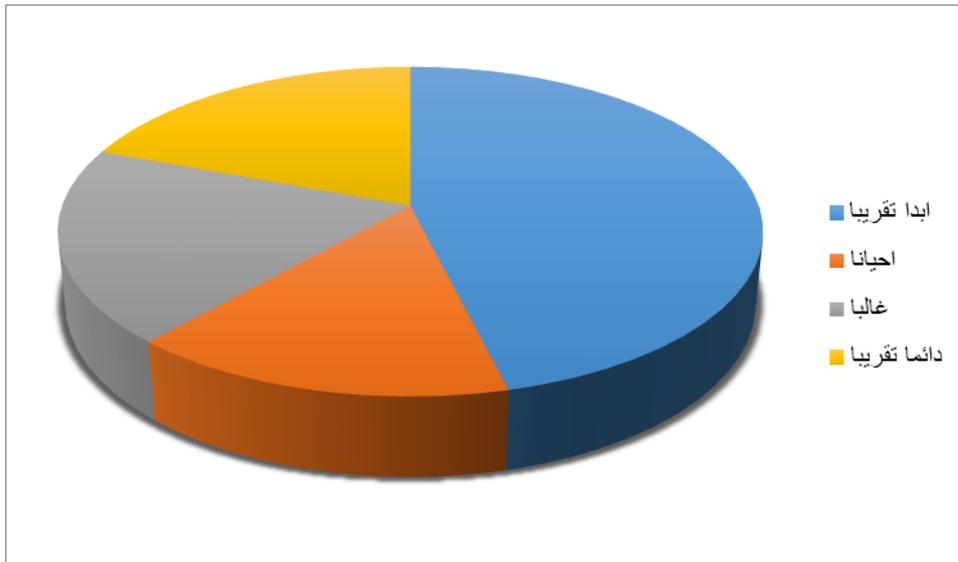
الهدف : مدى تفاؤل اللاعبين لنتيجة الأداء

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.88 | 46.15% | 12 | ابدا تقريبا |
| | | 15.38% | 04 | احيانا |
| | | 19.23% | 05 | غالبا |
| | | 19.23% | 05 | دائما تقريبا |

جدول رقم (15): يبين تفاؤل اللاعبين لنتيجة الأداء

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.88 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء. ومنه نستنتج ان معظم اللاعبين متفائلين من نتيجة الأداء و هذا ما يعود في رأينا الى تحفيز اللاعبين و تحضيرهم من طرف المدرب.



الشكل رقم (13): يبين تفكير اللاعبين في عدم استكمال الاداء

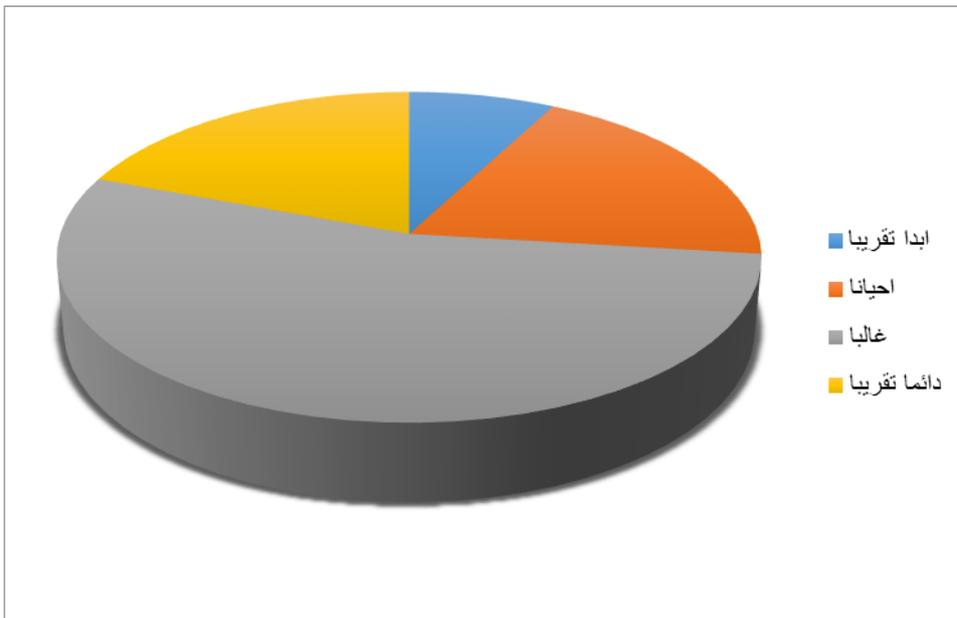
العبارة 36 : اشعر بانني سوف اظهر في أحسن حالاتي الأداء.
الهدف : معرفة ما اذا كان اللاعب سوف يظهر بأحسن حالاته

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 3.23 | 7.69% | 14 | ابدا تقريبا |
| | | 19.23% | 05 | احيانا |
| | | 53.84% | 2 | غالبا |
| | | 19.23% | 05 | دائما تقريبا |

جدول رقم (16): يبين شعور اللاعبين بظهورهم بأحسن احوالهم

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 3.23 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بأنهم لن يظهروا بأحسن حالاتهم في الأداء. ومنه نجد أن اغلب اللاعبين لا يشعرون بأنهم سوف يظهرين بأحسن حالاتهم وهذا راجع لاهمال التحضير النفسي.



الشكل رقم (14): يبين شعور اللاعبين بظهورهم بأحسن احوالهم

العبارة 45 : عندي ثقة بالفوز بالأداء.

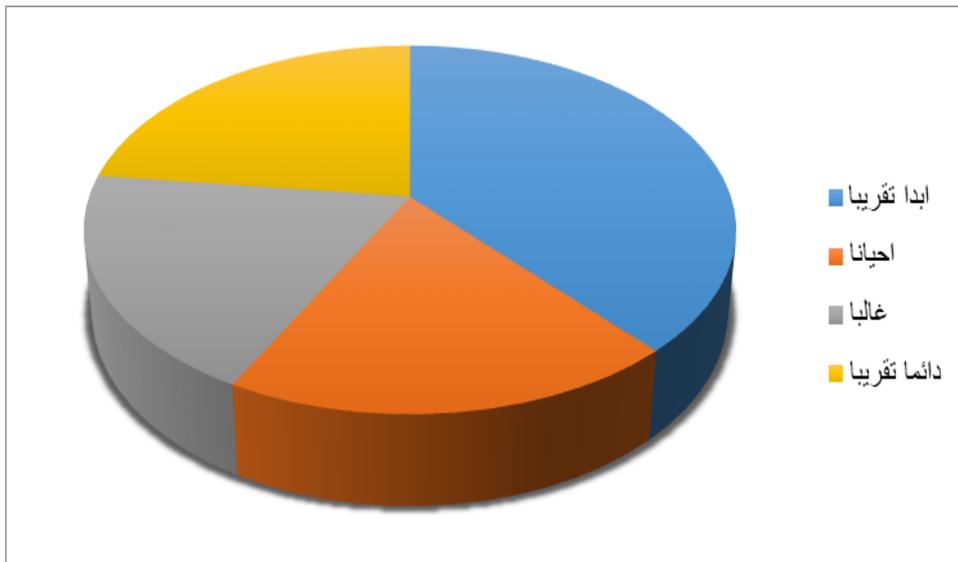
الهدف : مدى ثقة اللاعبين بالفوز

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.73 | %38.46 | 10 | ابدا تقريبا |
| | | %19.23 | 05 | احيانا |
| | | %19.23 | 05 | غالبا |
| | | %23.07 | 06 | دائما تقريبا |

جدول رقم (17): يبين ثقة اللاعبين بالفوز بالأداء

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.73 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين ليست لديهم ثقة بالفوز بالأداء. من خلال النتائج نجد ان جل اللاعبين لديهم ثقة بالفوز و يمكن تفسير ذلك بالمستوى الجيد للاعب.



الشكل رقم (15): يبين ثقة اللاعبين بالفوز بالأداء

المحور الثاني : للقلق البدني تأثير على اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية
 العبارة 04 : اشعر برعشة في بعض أطرافي.
 الهدف : شعور اللاعبين بالرعشة في اجسامهم

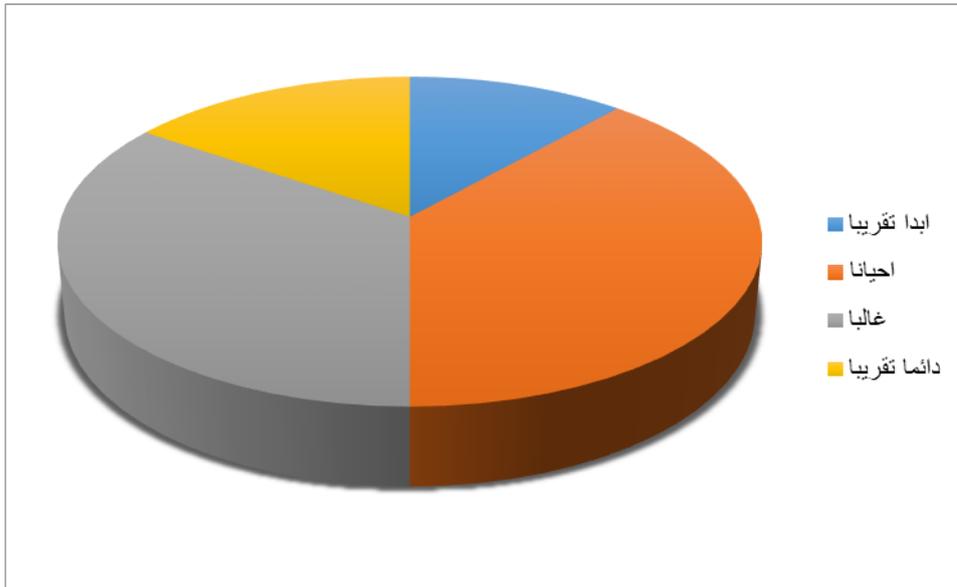
| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 03 | %11.53 | 2.53 | 02 |
| احيانا | 10 | %38.46 | | |
| غالبا | 09 | %34.61 | | |
| دائما تقريبا | 04 | %15.38 | | |

جدول رقم (18):يبين شعور اللاعبين برعشة في اطرافهم

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.53 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين احيانا ما يشعرون برعشة في بعض أطرافهم.

و يمكن تفسير ذلك بضغط المنافسة مما يؤثر على الحالة البدنية للاعبين.



الشكل رقم (16):يبين شعور اللاعبين برعشة في اطرافهم

العبرة 07 : أحس بمغص أو توتر بمعدتي.
الهدف : احساس اللاعبين بالتوتر

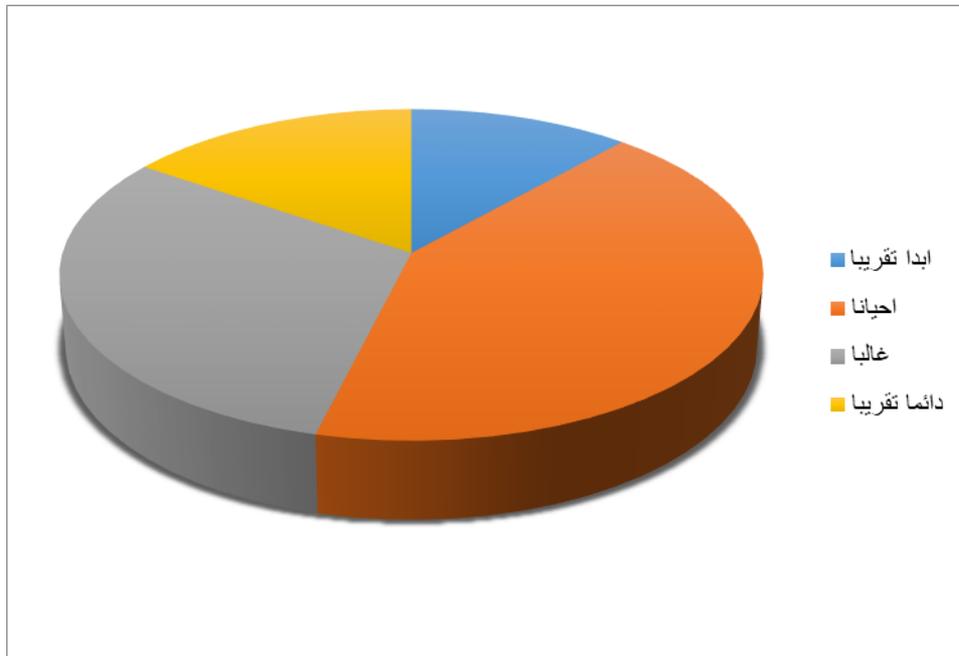
| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبرة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.50 | %11.53 | 03 | ابدا تقريبا |
| | | %42.30 | 11 | احيانا |
| | | %30.76 | 08 | غالبا |
| | | %15.38 | 04 | دائما تقريبا |

جدول رقم (19): يبين احساس اللاعبين بمغص او توتر بالمعدة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.50 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 ، وهذا يبين ان اغلب اللاعبين احيانا ما يحسون بمغص او توتر بمعدتهم.

ومنه نستنتج أن اهمية المباراة تسبب توتر للاعبين.



الشكل رقم (17): يبين احساس اللاعبين بمغص او توتر بالمعدة

العبارة 13 : اشعر بان ريقى ناشف.

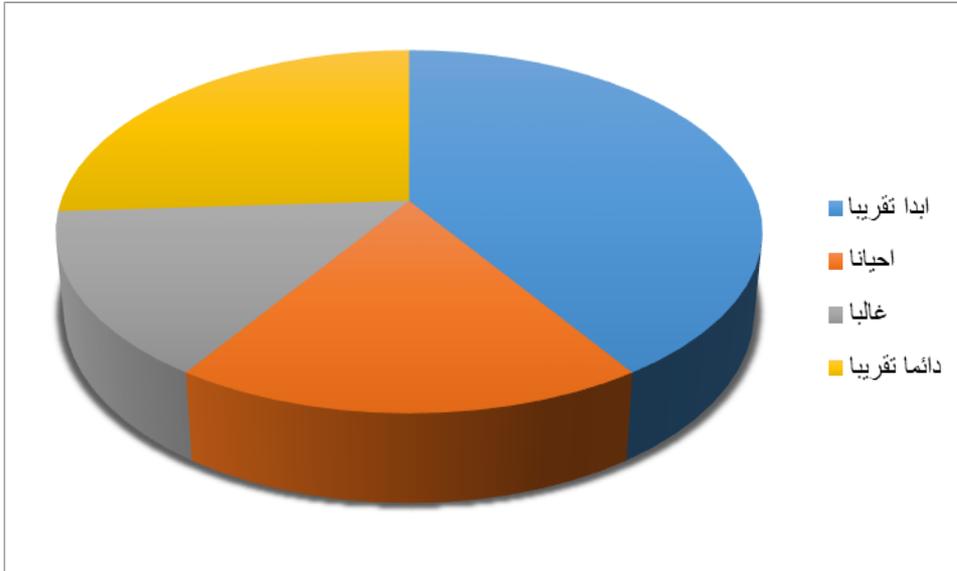
الهدف : شعور اللاعبين بان ريقهم ناشف

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.30 | %38.46 | 11 | ابدا تقريبا |
| | | %19.23 | 05 | احيانا |
| | | %15.38 | 04 | غالبا |
| | | %26.92 | 07 | دائما تقريبا |

جدول رقم (20):شعور اللاعبين بان ريقهم ناشف

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.30 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين لا ما يشعرون بان ريقهم ناشف . و يمكن تفسير ذلك بطبيعة و نتيجة المباراة.



الشكل رقم (18): شعور اللاعبين بان ريقهم ناشف.

العبارة 16 : دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)
الهدف : معرفة ما اذا كانت دقات اللاعبين اسرع

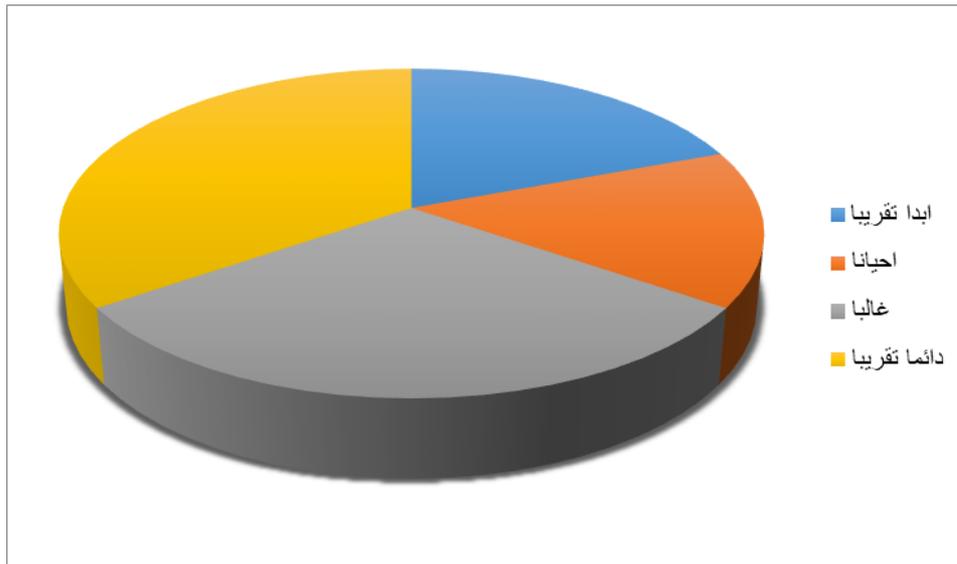
| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.80 | 19.23% | 05 | ابدا تقريبا |
| | | 15.38% | 04 | احيانا |
| | | 30.76% | 08 | غالبا |
| | | 34.61% | 09 | دائما تقريبا |

جدول رقم (21): يبين دقات اللاعبين اسرع من المعتاد

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.80 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين ما تكون دقات قلبهم اسرع من اللازم.

و يمكن تفسير بان القلق حالة نفسية غير سارة تنتصف بعدم الارتياح وتوقع حدوث السوء ويمكن ان ترافقه اعراض فزيولوجية كزيادة ضربات القلب.



الشكل رقم (19): يبين دقات اللاعبين اسرع من المعتاد

العبارة 19 : اشعر بان جسمي مشدود.

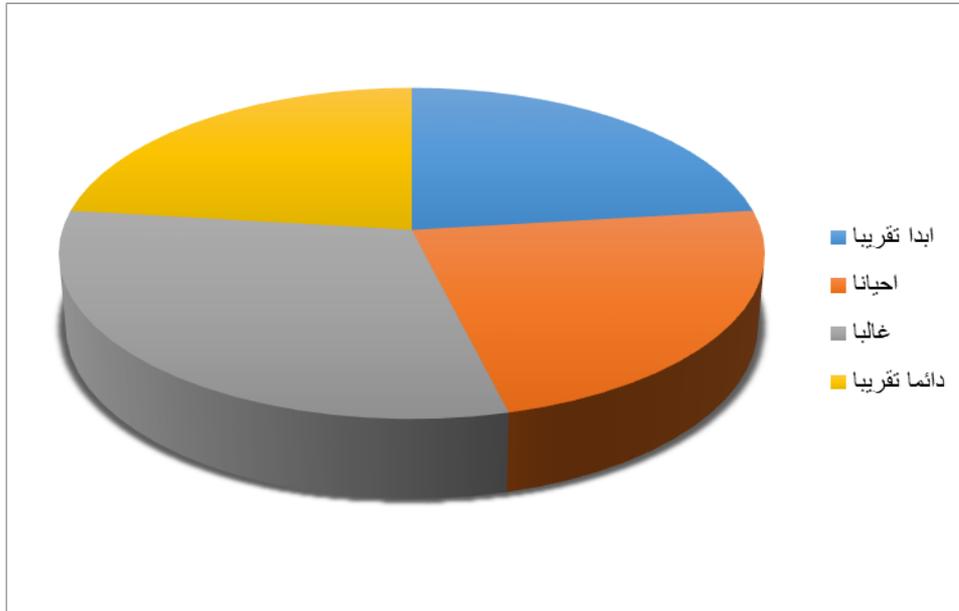
الهدف : معرفة ما اذا كان اللاعب يشعر بان جسمه مشدود

| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 06 | %23.07 | 2.53 | 02 |
| احيانا | 06 | %23.07 | | |
| غالبا | 08 | %30.76 | | |
| دائما تقريبا | 06 | %23.07 | | |

جدول رقم (22): يبين شعور اللاعبين بان جسمهم مشدود

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.53 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين ما يشعرون بان جسمهم مشدود. و منه نستنتج ان اللاعب يشعر بإجهاد بدني بسبب القلق.



الشكل رقم (20): يبين شعور اللاعبين بان جسمهم مشدود

العبارة 22 : اشعر بصداع بسيط في راسي.

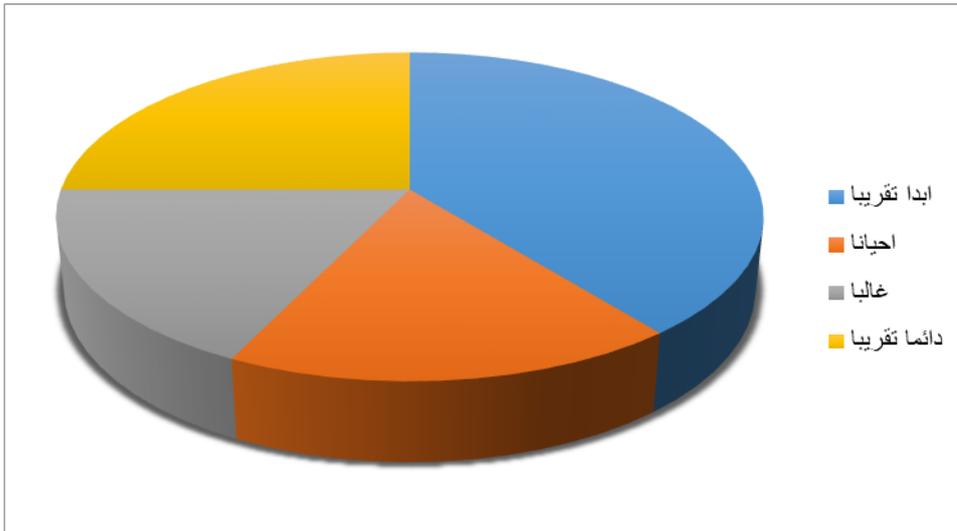
الهدف : شعور اللاعبين بالصداع

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.46 | 42.30 | 11 | ابدا تقريبا |
| | | 19.23 | 05 | احيانا |
| | | 19.23 | 05 | غالبا |
| | | 26.92 | 07 | دائما تقريبا |

جدول رقم (23): يبين شعور اللاعبين بصداع بسيط في الراس

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.46 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين ما يشعرون بصداع في الراس. و يمكن تفسير ذلك بسوء التحضير.



الشكل رقم (21): يبين شعور اللاعبين بصداع بسيط في الراس

العبارة 28 : اشعر بان جسمي متوتر.

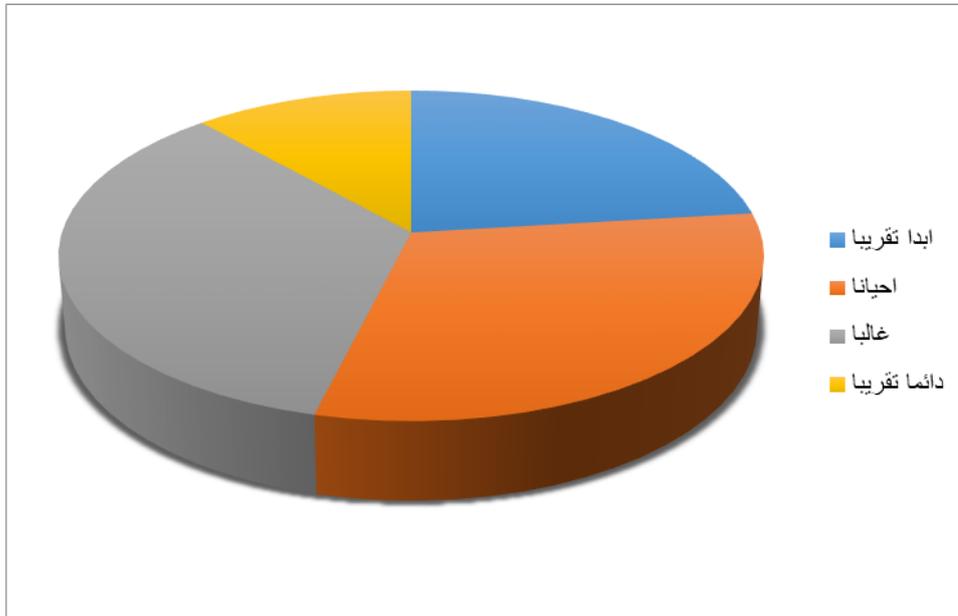
الهدف : شعور اللاعب بان جسمه متوتر

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.34 | 23.07% | 06 | ابدا تقريبا |
| | | 30.76% | 08 | احيانا |
| | | 34.61% | 09 | غالبا |
| | | 11.53% | 03 | دائما تقريبا |

جدول رقم (24): يبين شعور اللاعبين بان جسمهم متوتر

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.34 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بان جسمهم متوتر. و يمكن تفسير ذلك بطبيعة المنافسة و الحالة النفسية للاعب.



الشكل رقم (22): يبين شعور اللاعبين بان جسمهم متوتر

العبارة 31 : أحس بالتعب في بعض عضلاتي.

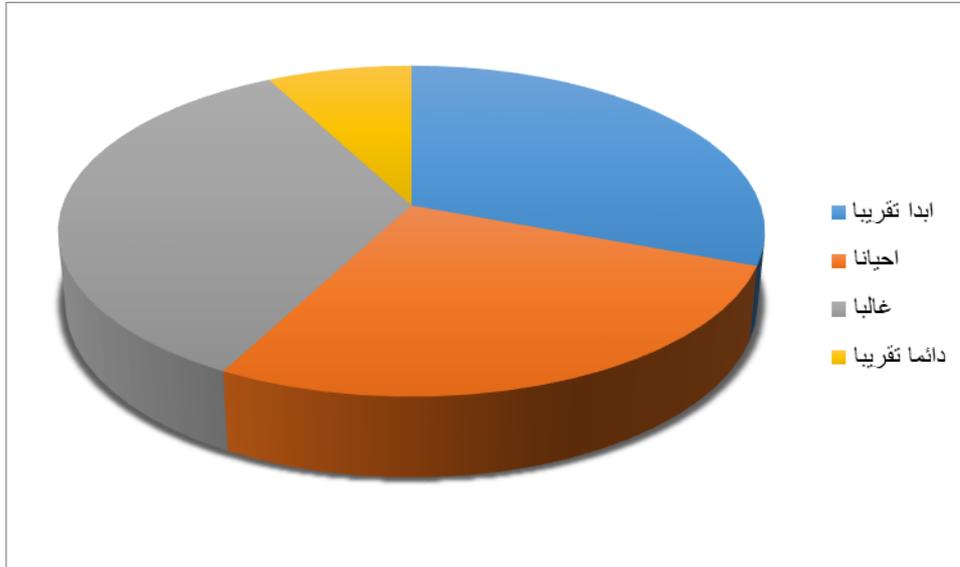
الهدف : احساس اللاعب بالتعب

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.19 | %30.76 | 08 | ابدا تقريبا |
| | | %26.92 | 07 | احيانا |
| | | %34.61 | 09 | غالبا |
| | | %07.69 | 02 | دائما تقريبا |

جدول رقم (25): يبين احساس اللاعبين بالتعب في بعض العضلات

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.19 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يحسون بالتعب في بعض عضلاتهم. و يمكن تفسير ذلك للضغط الذي تفرضه المباراة على اللاعبين.



الشكل رقم (23): يبين احساس اللاعبين بالتعب في بعض العضلات

العبرة 34: أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي.

الهدف : مدى معاناة اللاعبين من العرق

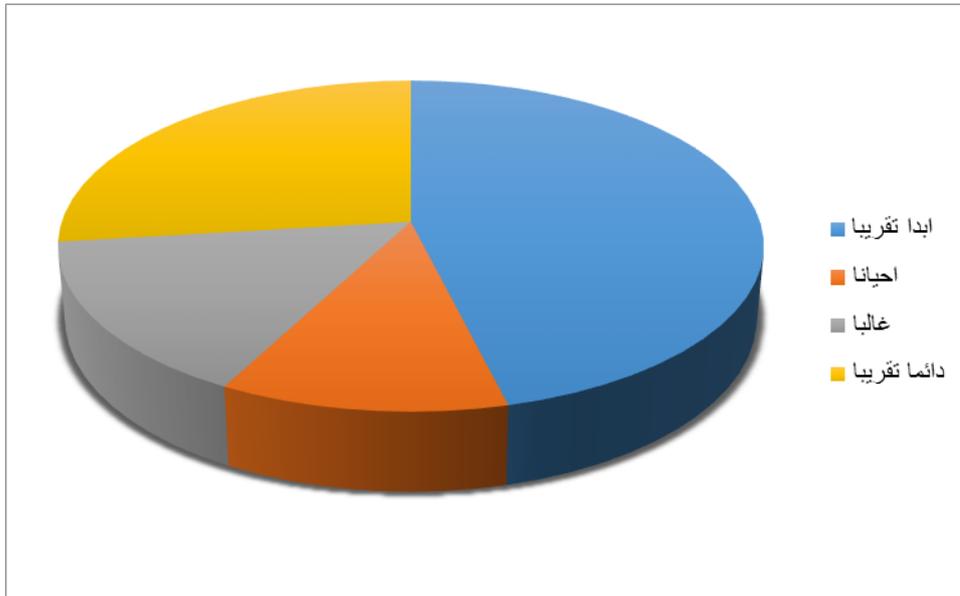
| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبرة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.23 | 46.15% | 12 | ابدا تقريبا |
| | | 11.53% | 03 | احيانا |
| | | 15.38% | 04 | غالبا |
| | | 26.92% | 07 | دائما تقريبا |

جدول رقم (26): يبين معانات اللاعبين من بعض العرق وخاصة في اليدين

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.23 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين لا يعانون من بعض العرق وخاصة في راحة ايدهم.

و منه نستنتج ان اللاعبين لا يعانون من العرق وهذا يخضع لعوامل كالتعب و الراحة.



الشكل رقم (24): يبين معانات اللاعبين من بعض العرق وخاصة في اليدين

العبارة 37 : اشعر ببعض الضيق في التنفس.

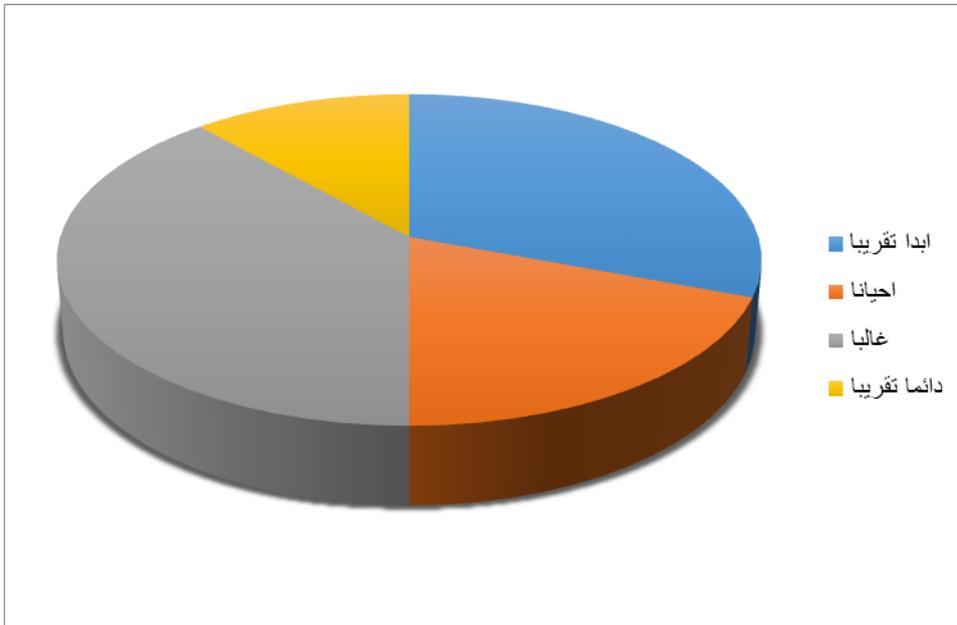
الهدف : شعور اللاعبين بالضيق

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.30 | 30.76% | 08 | ابدا تقريبا |
| | | 19.23% | 05 | احيانا |
| | | 38.46% | 10 | غالبا |
| | | 11.53% | 03 | دائما تقريبا |

جدول رقم (27): يبين شعور اللاعبين ببعض الضيق في التنفس

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.30 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون ببعض الضيق في التنفس. و يمكن تفسير ذلك بسوء التحضير النفسي البدني.



الشكل رقم (25): يبين شعور اللاعبين ببعض الضيق في التنفس

العبارة 40 : أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي
الهدف : احساس اللاعبين بالألم.

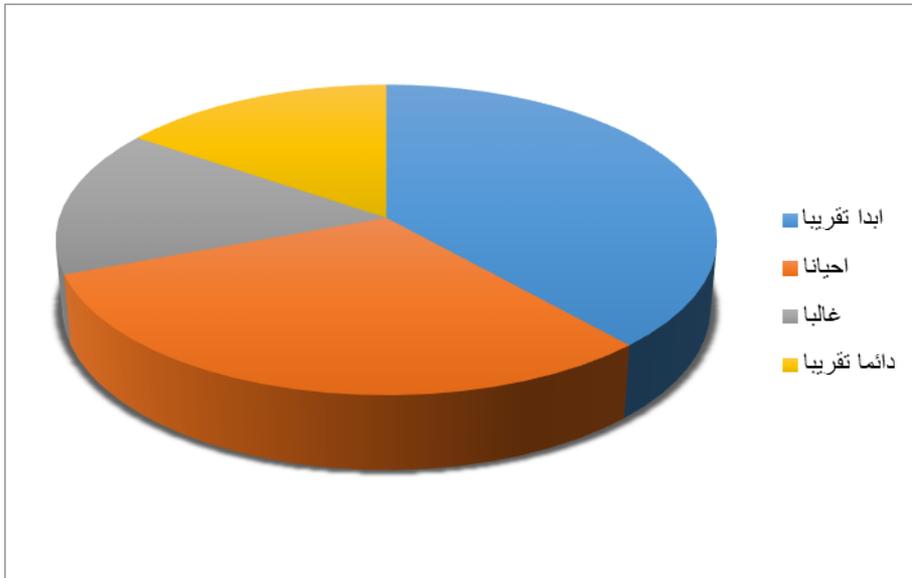
| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.07 | %38.46 | 10 | ابدا تقريبا |
| | | %30.76 | 08 | احيانا |
| | | %15.38 | 04 | غالبا |
| | | %15.38 | 04 | دائما تقريبا |

جدول رقم (28): يبين احساس اللاعبين بما يشبه الالم في بعض الاجزاء من الجسم

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.07 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين لا يحسون بما يشبه الالم في بعض اجسامهم.

و يمكن تفسير ذلك بالتحضير والاعداد النفسي الجيد قبل المنافسة.



الشكل رقم (26): احساس اللاعبين بما يشبه الالم في بعض الاجزاء من الجسم

العبارة 01 : اشعر بالاسترخاء في جسمي.

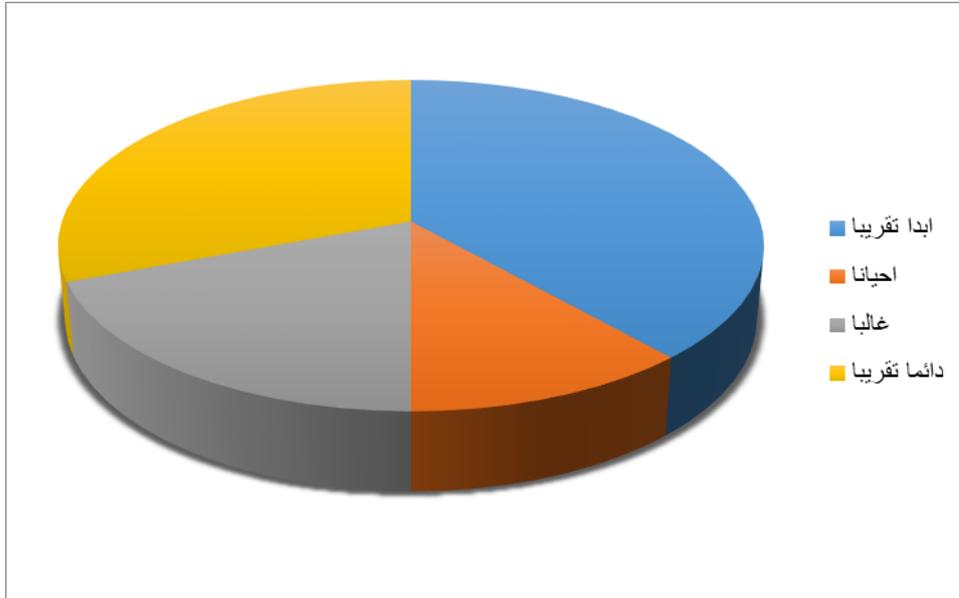
الهدف : شعور اللاعبين بالاسترخاء

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.57 | 38.46% | 10 | ابدا تقريبا |
| | | 11.53% | 03 | احيانا |
| | | 19.23% | 05 | غالبا |
| | | 30.76% | 08 | دائما تقريبا |

جدول رقم (29): يبين شعور اللاعبين بالاسترخاء الجسمي

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.57 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين لا يشعرون بالاسترخاء في جسمهم. و هذا راجع الى صعوبة المنافسة وضعف التركيز و التشتت الذهني.



الشكل رقم (27): يبين شعور اللاعبين بالاسترخاء الجسمي

العبارة 10 : اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية.
الهدف : مدى شعور اللاعبين من حالاتهم البدنية

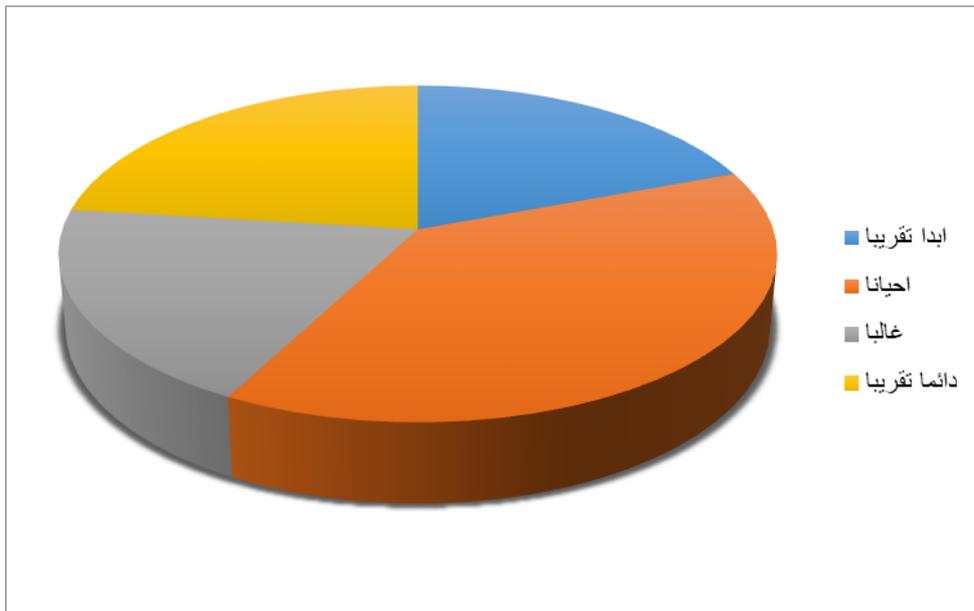
| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.53 | %19.23 | 05 | ابدا تقريبا |
| | | %38.46 | 10 | احيانا |
| | | %19.23 | 05 | غالبا |
| | | %23.07 | 06 | دائما تقريبا |

جدول رقم (30): يبين شعور اللاعبين بأنهم بأحسن حالاتهم البدنية

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.53 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين احيانا يشعرون بانهم في احسن حالاتهم البدنية.

وهذا راجع الى التحفيز النفسي و التحضير البدني الجيد قبل المنافسة.



الشكل رقم (28): يبين شعور اللاعبين بأنهم بأحسن حالاتهم البدنية

العبارة 25 : اشعر بالراحة الجسمية.

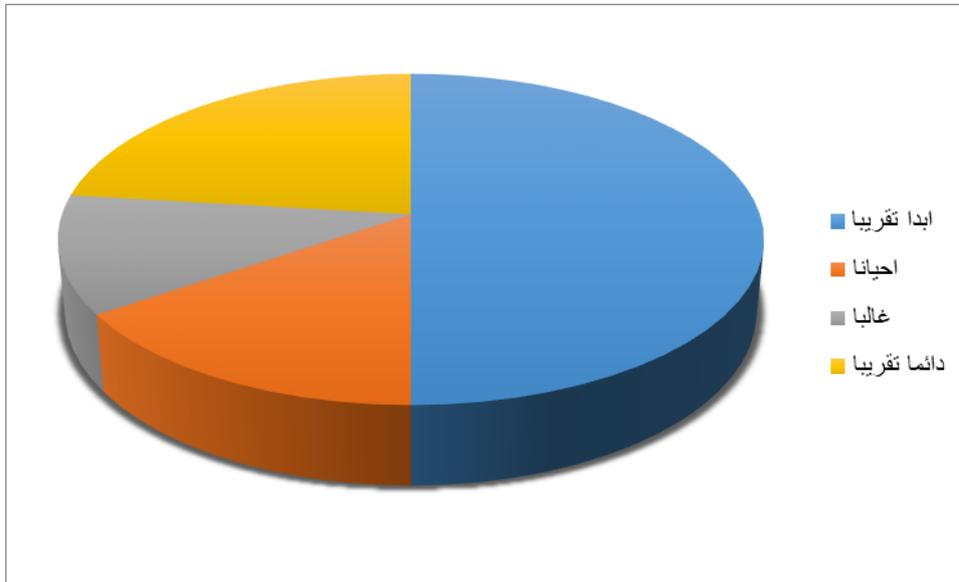
الهدف : شعور اللاعبين بالراحة الجسمية

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 3.30 | 50% | 13 | ابدا تقريبا |
| | | 15.38% | 04 | احيانا |
| | | 11.53% | 03 | غالبا |
| | | 23.07% | 06 | دائما تقريبا |

جدول رقم (31): يبين شعور اللاعبين بالراحة الجسمية

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.30 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بالراحة الجسمية. ومنه نستنتج ان هذا راجع الى عدم تاثير القلق على اللاعبين نتيجة التحضير الجيد



الشكل رقم (29): يبين شعور اللاعبين بالراحة الجسمية

العبارة 43 : اشعر بانى مرتاح جسمياً.

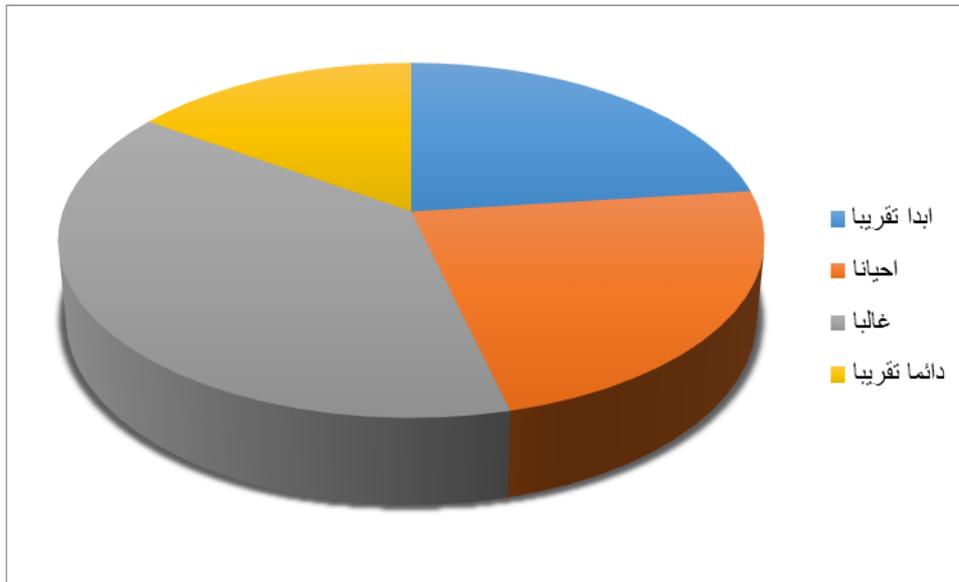
الهدف : شعور اللاعبين بالراحة الجسمة

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.53 | 23.07 | 06 | ابدا تقريبا |
| | | 23.07 | 06 | احيانا |
| | | 38.46 | 10 | غالبا |
| | | 15.38 | 04 | دائما تقريبا |

جدول رقم (32): يبين شعور اللاعبين بأنهم مرتاحون جسمياً

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.53 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بانهم مرتاحون جسمياً. ومنه نستنتج بان اللاعبين مرتاحون جسمياً



الشكل رقم (30): يبين شعور اللاعبين بأنهم مرتاحون جسمياً

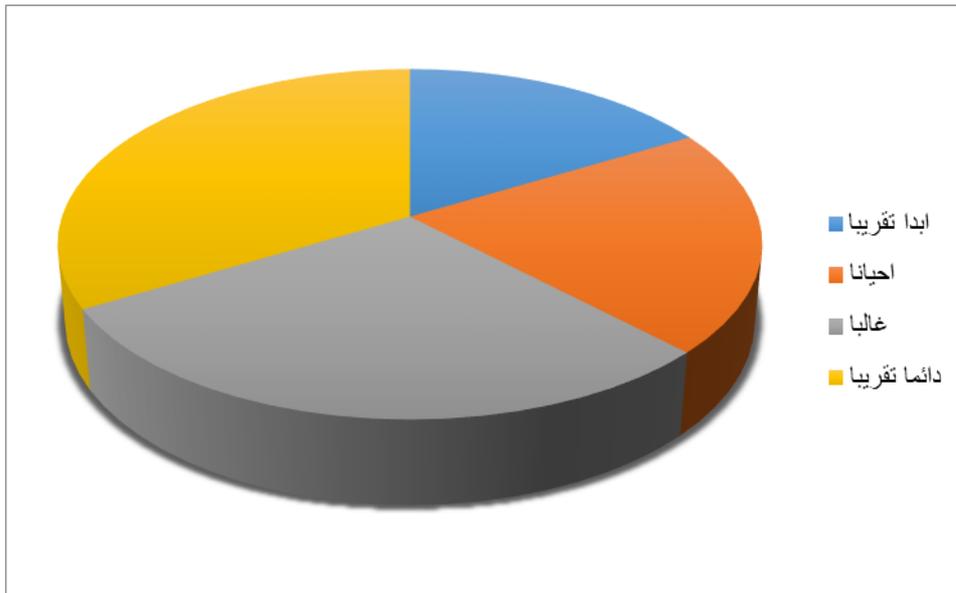
المحور الثالث : للقلق سهولة الانفعال تأثير على اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية
 العبارة 29 : معنوياتي منخفضة.
 الهدف : معرفة معنويات اللاعبين

| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 04 | %15.38 | 2.30 | 02 |
| احيانا | 05 | %19.23 | | |
| غالبا | 07 | %26.92 | | |
| دائما تقريبا | 08 | %30.76 | | |

جدول رقم (33):معنويات اللاعبين المنخفضة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.30 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين معنوياتهم منخفضة.ومنه نستنتج ان للمنافسات الهامة تأثير على نفسية اللاعبين حيث لا يستطيع اللاعبون اظهار قدراتهم.



الشكل رقم (31): معنويات اللاعبين المنخفضة

العبارة 35 : أحس بالعصبية.

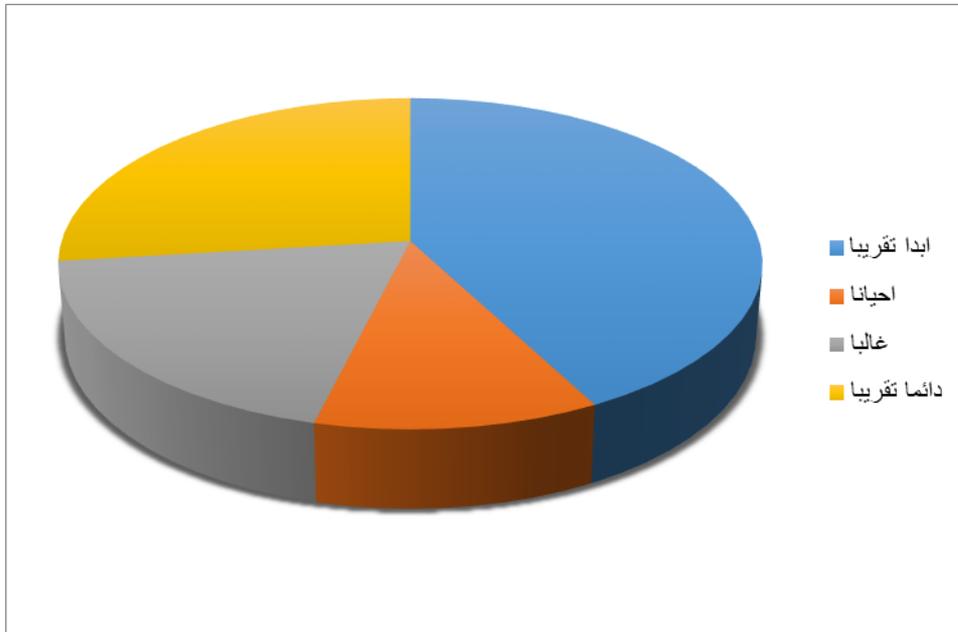
الهدف : مدى لحساس اللاعبين بالعصبية

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.30 | 42.30% | 11 | ابدا تقريبا |
| | | 11.53% | 03 | احيانا |
| | | 19.23% | 05 | غالبا |
| | | 26.92% | 07 | دائما تقريبا |

جدول رقم (34): يبين احساس اللاعبين بالعصبية

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.30 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين لا يحسون بالعصبية ومنه نستنتج ان نصائح المدرب لها دور كبير في تحسين نفسية اللاع



الشكل رقم (32): يبين احساس اللاعبين بالعصبية

العبارة 44 : اشعر بالضغط العصبي.

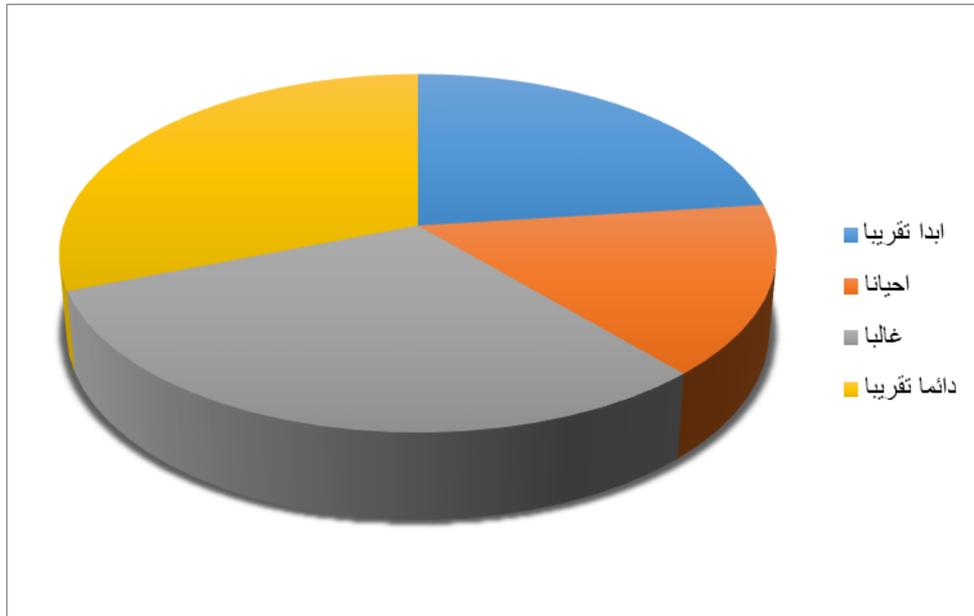
الهدف : شعور اللاعبين بالضغط العصبي

| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 06 | 23.07 | 2.69 | 02 |
| احيانا | 04 | 15.38 | | |
| غالبا | 08 | 30.76 | | |
| دائما تقريبا | 08 | 30.76 | | |

جدول رقم (35): يبين احساس اللاعبين بالضغط العصبي

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.69 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بالضغط العصبي. ومنه نستنتج ان للاعبين ضغوط عصبية لعدم وجود عوامل كالخبرة الميدانية



الشكل رقم (33): يبين احساس اللاعبين بالضغط العصبي

العبارة 02 : اشعر بالنرفزة.

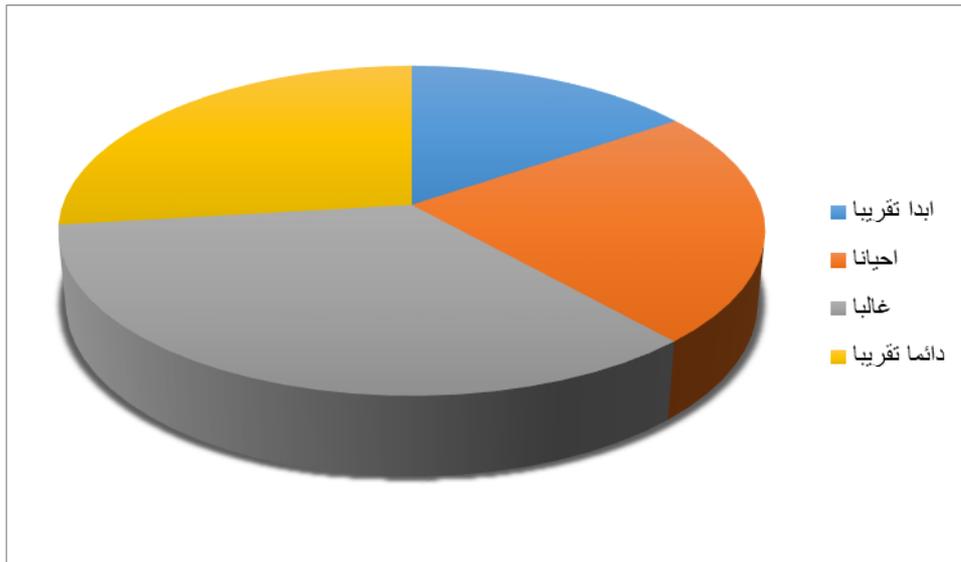
الهدف : شعور اللاعبين بالنرفزة

| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 04 | %15.38 | 2.73 | 02 |
| احيانا | 06 | %23.07 | | |
| غالبا | 09 | %34.61 | | |
| دائما تقريبا | 07 | %26.92 | | |

جدول رقم (35): يبين شعور اللاعبين بالنرفزة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.73 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بالنرفزة وهذا راجع الى الضغوط النفسية.



الشكل رقم (34): يبين شعور اللاعبين بالنرفزة

العبارة 05 : أحس بالاضطراب.

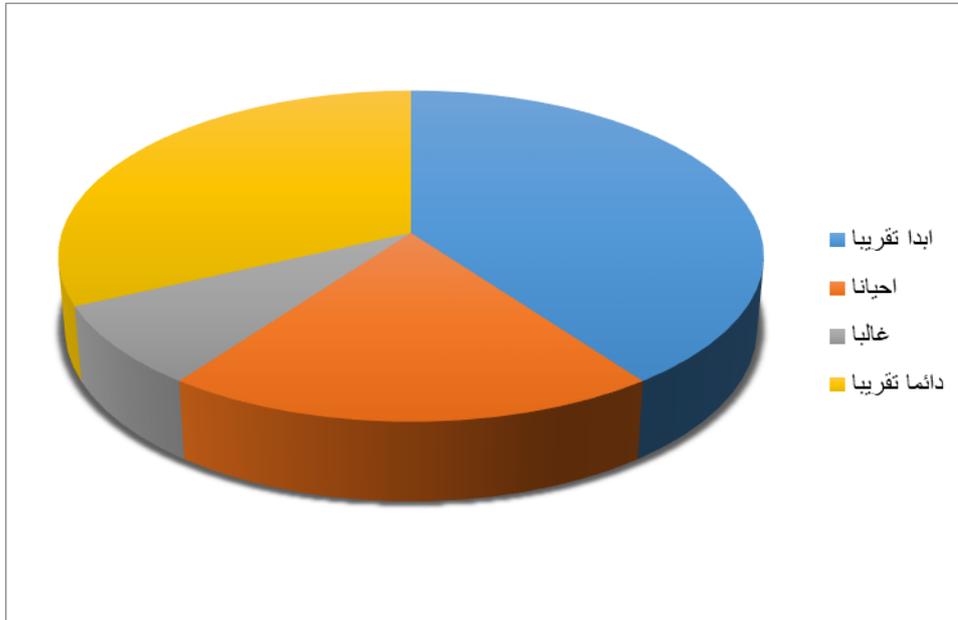
الهدف : احساس اللاعبين بالاضطراب

| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 10 | 46.15% | 2.23 | 02 |
| احيانا | 05 | 15.38% | | |
| غالبا | 02 | 07.69% | | |
| دائما تقريبا | 08 | 30.76% | | |

جدول رقم (37): يبين احساس اللاعبين بالاضطراب

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.23 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين لا يحسون بالاضطراب وهذا راجع الى التحضير الجيد.



الشكل رقم (35): يبين احساس اللاعبين بالاضطراب

العبارة 08 : أحس بعدم الاستقرار.

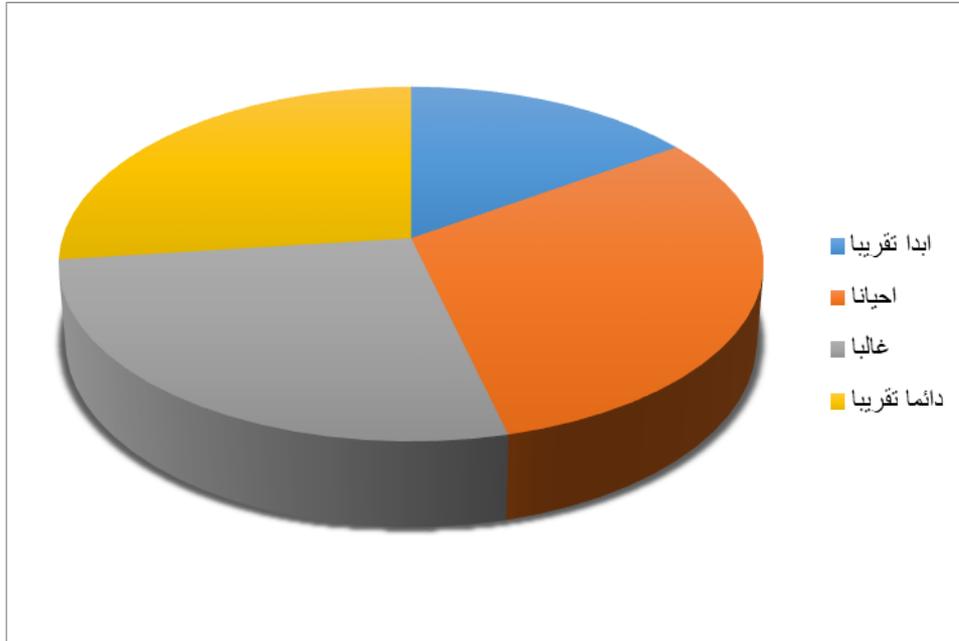
الهدف : الاحساس بعدم الاستقرار

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.65 | %15.38 | 04 | ابدا تقريبا |
| | | %30.76 | 08 | احيانا |
| | | %26.92 | 07 | غالبا |
| | | %26.92 | 07 | دائما تقريبا |

جدول رقم (38): يبين احساس اللاعبين بعدم الاستقرار

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.65 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين احيانا يحسون بعدم الاستقرار. وذلك راجع الى نقص قلق من نتيجة المباراة.



الشكل رقم (36): يبين احساس اللاعبين بعدم الاستقرار

العبارة 11 : أعصابي مشدودة.

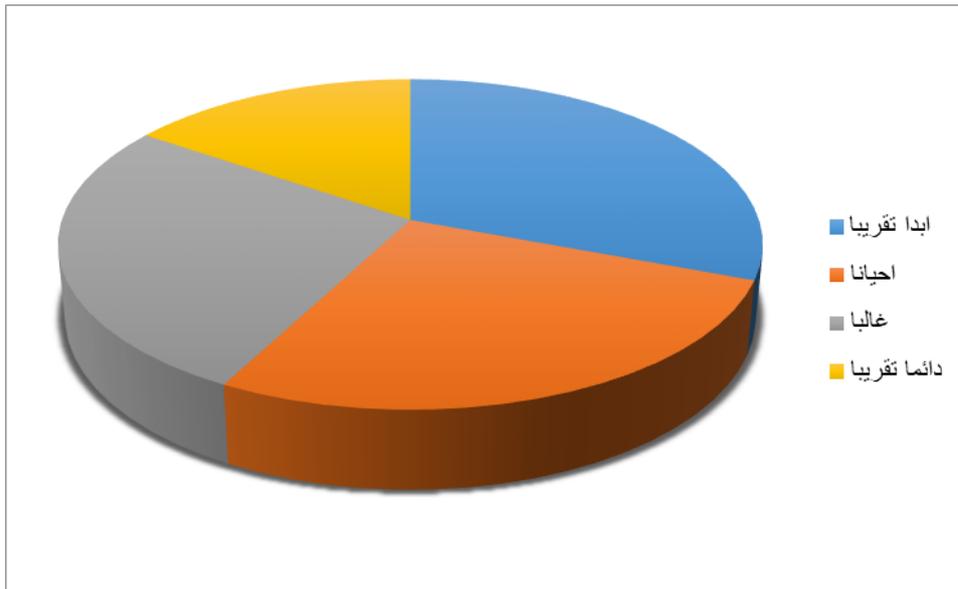
الهدف : معرفة اعصاب اللاعبين

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.26 | 30.76% | 07 | ابدا تقريبا |
| | | 26.92% | 07 | احيانا |
| | | 26.92% | 08 | غالبا |
| | | 15.38% | 04 | دائما تقريبا |

جدول رقم (39): يبين اعصاب اللاعبين المشدودة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.26 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين اعصابهم مشدودة. ومنه نستنتج ان اغلبية اللاعبين لديهم نقص في التحضير البدني.



الشكل رقم (37): يبين اعصاب اللاعبين المشدودة

العبارة 20 : أحس بالارتباك.

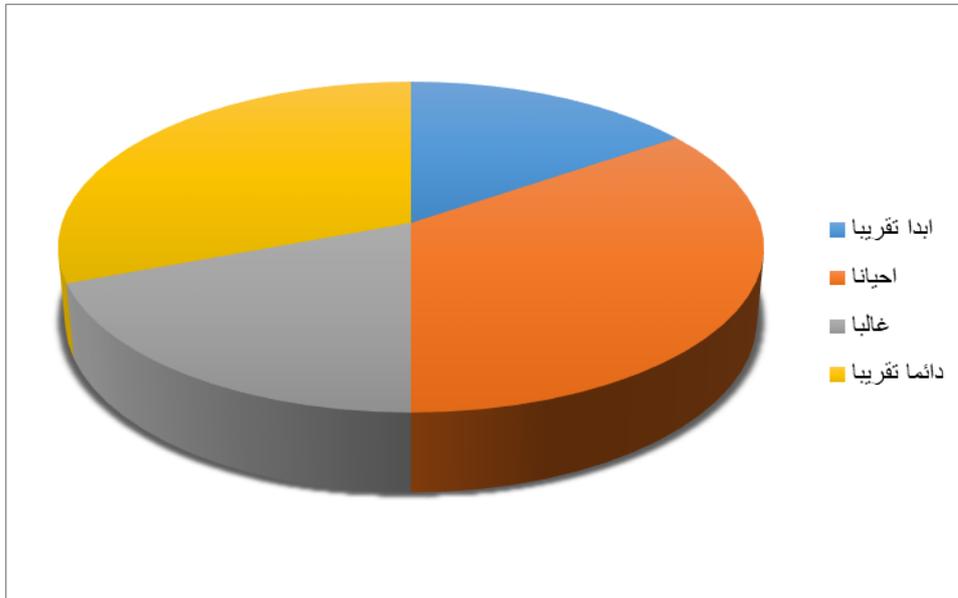
الهدف : احساس اللاعبين بالارتباك

| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 04 | 15.38% | 2.65 | 02 |
| احيانا | 09 | 34.61% | | |
| غالبا | 05 | 19.23% | | |
| دائما تقريبا | 08 | 30.76% | | |

جدول رقم (40): يبين احساس اللاعبين بالارتباك

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.65 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين احيانا يحسون بالارتباك. ومنه نستنتج إن للإعداد النفسي تاثير ايجابي على المباراة.



الشكل رقم (38): يبين احساس اللاعبين بالارتباك

العبارة 23 : اشعر بالتوتر العصبي.

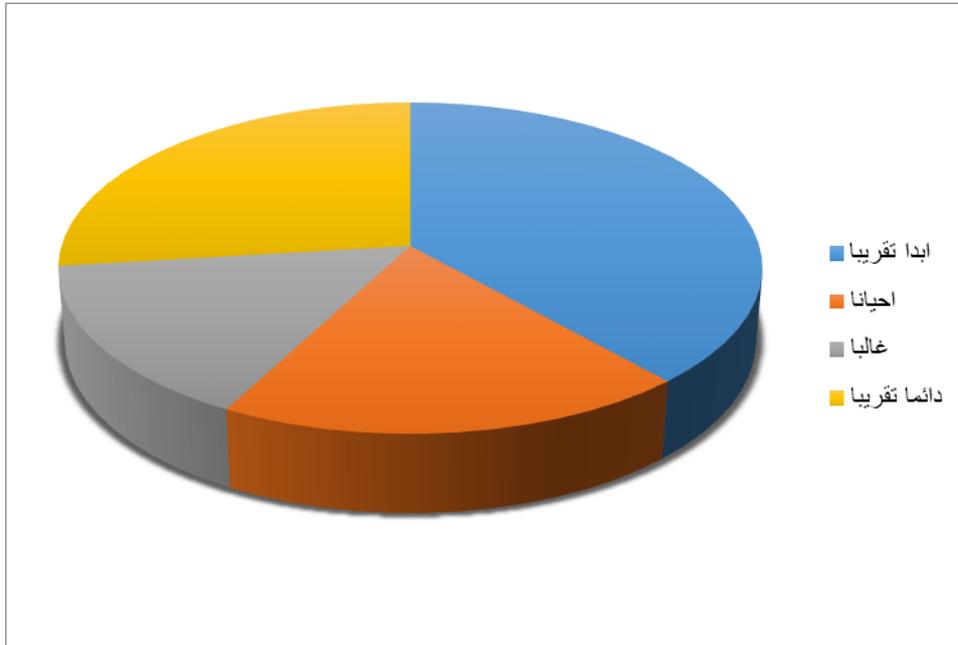
الهدف : شعور اللاعبين بالتوتر العصبي

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.30 | 38.46% | 10 | ابدا تقريبا |
| | | 19.23% | 05 | احيانا |
| | | 15.38% | 04 | غالبا |
| | | 26.92% | 07 | دائما تقريبا |

جدول رقم (41): يبين شعور اللاعبين بالتوتر العصبي

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.30 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين يشعرون بالتوتر العصبي.ومنه نستنتج انعدام نصائح المدرب .



الشكل رقم (39): يبين شعور اللاعبين بالتوتر العصبي

العبارة 26 : اشعر بالانزعاج.

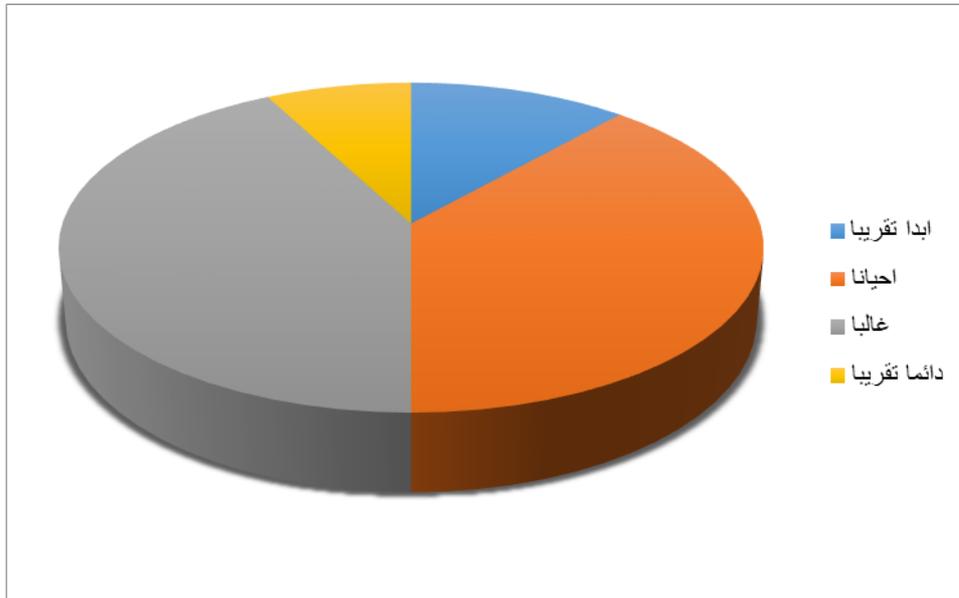
الهدف : شعور اللاعبين بالانزعاج

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.46 | %11.53 | 03 | ابدا تقريبا |
| | | %38.46 | 10 | احيانا |
| | | %42.30 | 11 | غالبا |
| | | %07.69 | 02 | دائما تقريبا |

جدول رقم (42): يبين شعور اللاعبين بالانزعاج

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.46 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بالانزعاج.ومنه نستنتج ان اللاعبين ليس لديهم استعداد نفسي قبل المباراة.



الشكل رقم (40): يبين شعور اللاعبين بالانزعاج

العبارة 14 : روعي المعنوية مرتفعة.

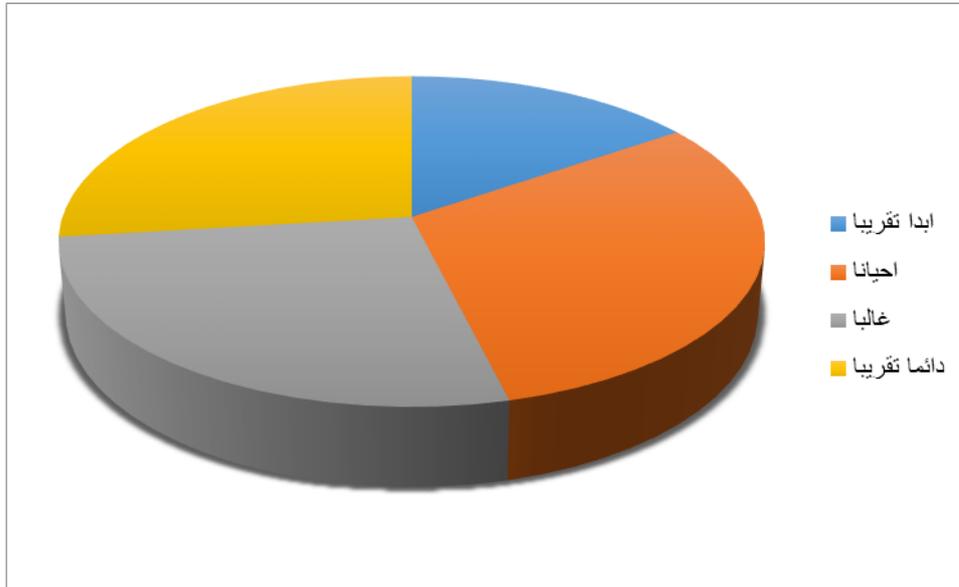
الهدف : معرفة الروح المعنوية للاعبين

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.34 | %15.38 | 04 | ابدا تقريبا |
| | | %30.76 | 08 | احيانا |
| | | %26.92 | 07 | غالبا |
| | | %26.92 | 07 | دائما تقريبا |

جدول رقم (43): يبين روح اللاعبين المعنوية المرتفعة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.34 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين روحهم المعنوية مرتفعة. ومنه نستنتج ان للمدرب دور في روح المعنوية للاعبين.



الشكل رقم (41): يبين روح اللاعبين المعنوية المرتفعة

العبارة 17 : اشعر بالاطمئنان.

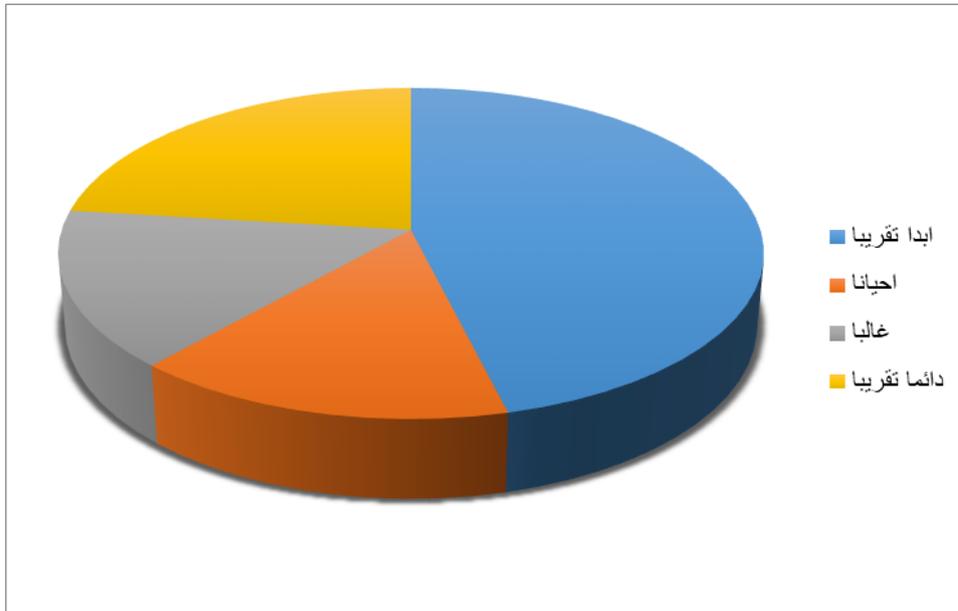
الهدف : شعور اللاعبين بالاطمئنان

| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 12 | 46.15% | 2.84 | 02 |
| احيانا | 04 | 15.38% | | |
| غالبا | 04 | 15.38% | | |
| دائما تقريبا | 06 | 23.07% | | |

جدول رقم (44): يبين شعور اللاعبين بالاطمئنان

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.84 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين لا يشعرون بالاطمئنان ومنه نستنتج ان معظم اللاعبين ليس لهم استعداد نفسي قبل المباراة.



الشكل رقم (42): يبين شعور اللاعبين بالاطمئنان

العبارة 32 : اشعر بثقة في نفسي.

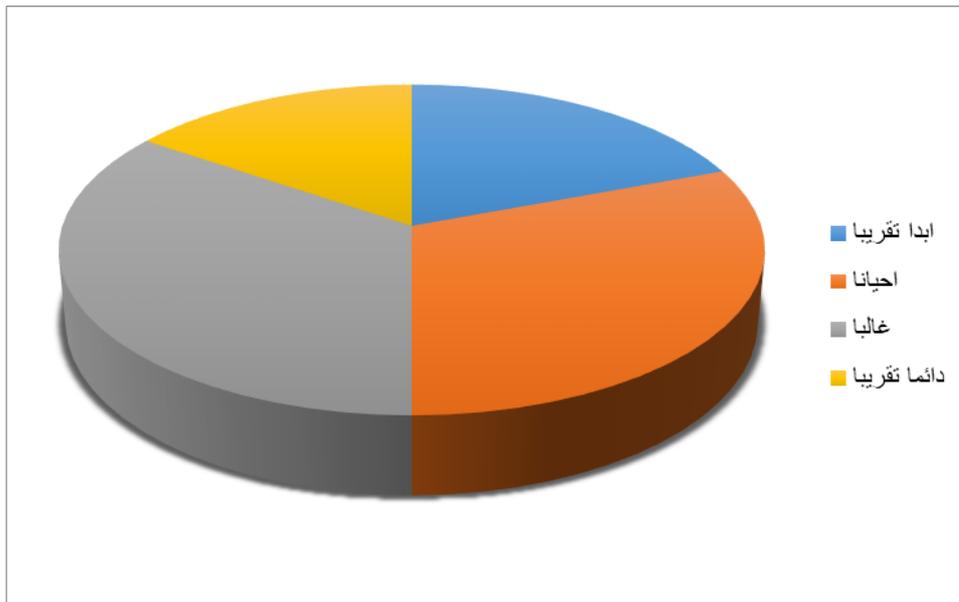
الهدف : شعور اللاعبين بالثقة

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.53 | %19.23 | 05 | ابدا تقريبا |
| | | %30.76 | 08 | احيانا |
| | | %34.61 | 09 | غالبا |
| | | %15.38 | 04 | دائما تقريبا |

جدول رقم (45): يبين شعور اللاعبين بالثقة في النفس

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.53 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بثقة في انفسهم. ومنه نستنتج ان المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لان المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات قبل المنافسة و انفعالات تظهر وقت المنافسة.



الشكل رقم (43): يبين شعور اللاعبين بالثقة في النفس

العبارة 38 : اشعر بالأمان.

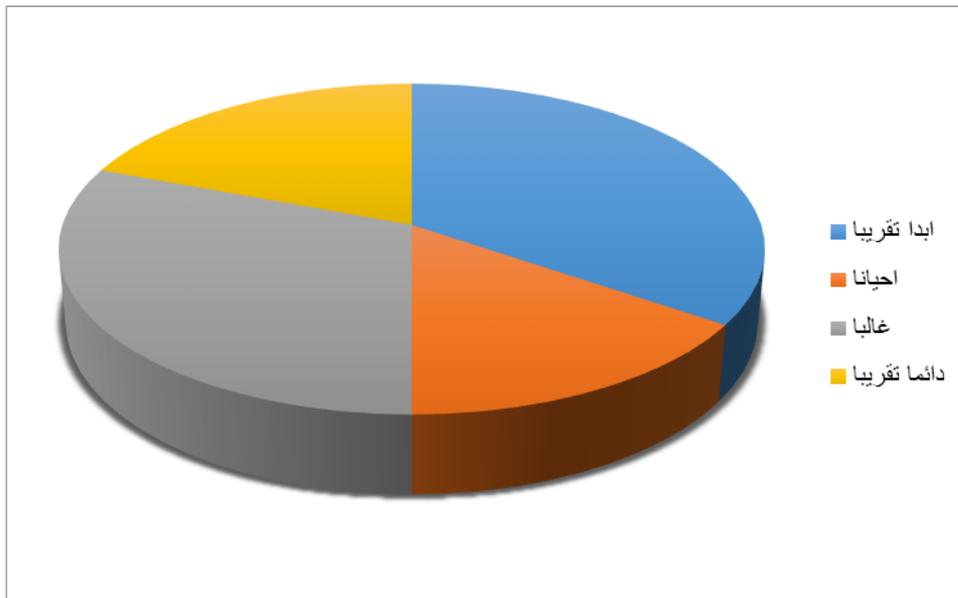
الهدف : شعور اللاعبين بالامان

| المتوسط الحسابي النموذجي | المتوسط الحسابي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | العبارة |
|--------------------------|-------------------------|----------------|---------|--------------|
| 02 | 2.65 | 34.61% | 09 | ابدا تقريبا |
| | | 15.38% | 04 | احيانا |
| | | 30.76% | 08 | غالبا |
| | | 19.23% | 05 | دائما تقريبا |

جدول رقم (46): يبين شعور اللاعبين بالأمان

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.65 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين لا يشعرون بالأمان. وهذا راجع الى عدم الاستعداد النفسي قبل المباراة.



الشكل رقم (44): يبين شعور اللاعبين بالأمان

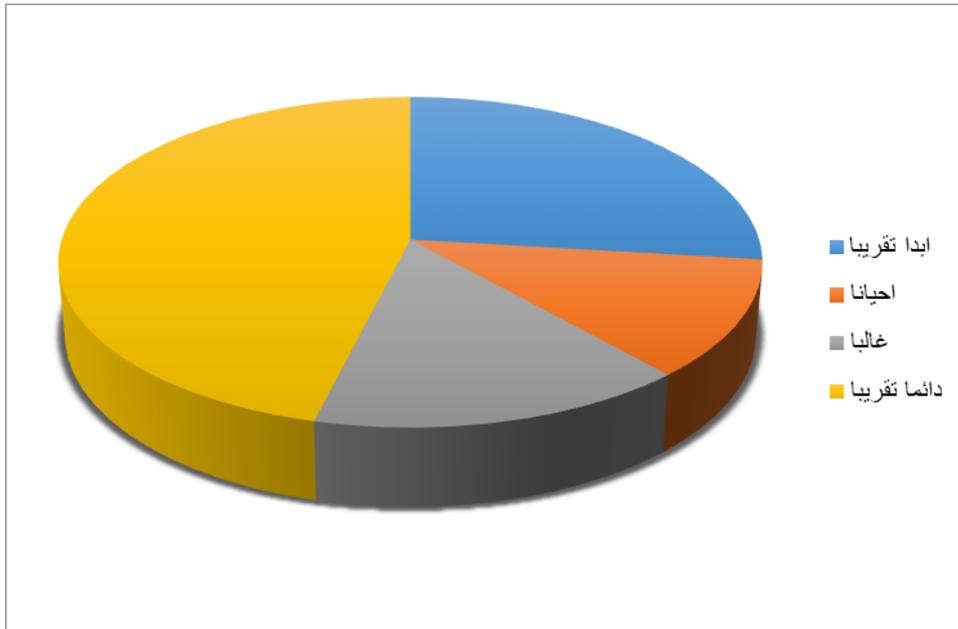
العبارة 41 : أعصابي مسترخية.
الهدف : معرفة اعصاب اللاعبين

| العبارة | التكرار | النسبة المئوية | المتوسط الحسابي الحقيقي | المتوسط الحسابي النموذجي |
|--------------|---------|----------------|-------------------------|--------------------------|
| ابدا تقريبا | 07 | %26.92 | 2.19 | 02 |
| احيانا | 03 | %12.53 | | |
| غالبا | 04 | %15.38 | | |
| دائما تقريبا | 12 | %46.15 | | |

جدول رقم (47): يبين اعصاب اللاعبين المسترخية

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.19 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين دائما اعصابهم مسترخية. ومنه نستنتج ان اغلبية اللاعبين جاهزين بدنيا.



الشكل رقم (45): يبين اعصاب اللاعبين المسترخية/2- الإستنتاجات العامة:

2- مناقشة النتائج بالفرضيات:

2-1- التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

للقلق المعرفي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم؛ ويتم مناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضية المقترحة أو رفضها وتكون المناقشة بطرح السؤال لماذا تحقق هذا؟ ولماذا لم يتحقق ذلك؟ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول وتحليل نتائج المقياس.

حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج المقياس في المحور الأول وذلك في العبارات: (03-09-12-15-18-21-24-27-30-33-39-42-06-36-45)، وكنموذج لذلك ما أكده اللاعبين من خلال أجوبتهم على العبارة (06) حيث أن نسبة 46.15% من اللاعبين لا يشعرون بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء ، و العبارة رقم (15) حيث أن نسبة 30.76% من اللاعبين فكرهم مشغول خوفاً من سوء مستواهم في المباراة ، و العبارة رقم (18) حيث أن نسبة 30.76% من اللاعبين تراودهم أفكار بعدم الاشتراك بالأداء .

و يمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها من خلال المحور الأول إنطلاقاً مما وصلت إليه نتائج دراسات و تجارب علم النفس الرياضي التي قام بها المختصون في هذا المجال حيث يرى العديد منهم أن القلق ببعده المعرفي له تأثير على الاداء الرياضي للاعب كرة القدم، كما أن الدراسة السابقة تحت عنوان : "مصادر القلق وأثرها على مردود لاعبي كرة السلة قبل وأثناء المنافسات الرسمية" توصلت الى أن هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي) و أداء الرياضي للاعبين. و هنا تحققت الفرضية.

2-2- التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:

للقلق البدني تأثير على أداء لاعبي كرة القدم؛ ويتم مناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضية المقترحة أو رفضها وتكون المناقشة بطرح السؤال لماذا تحقق هذا؟ ولماذا لم يتحقق ذلك؟ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول وتحليل نتائج المقياس.

حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج المقياس في المحور الثاني وذلك في العبارات:

(04-07-13-16-19-22-28-31-34-37-40-01-10-25-43)، وكنموذج لذلك ما أكده اللاعبين من خلال أجوبتهم على العبارة (16) حيث أن نسبة 34.61 % من اللاعبين دائماً تقريباً ما تكون دقات قلوبهم سريعة جداً (أسرع من المعتاد)، و العبارة رقم (28) حيث أن نسبة 34.61% من اللاعبين غالباً ما يشعرون بتوتر في أجسامهم، و العبارة رقم (37) حيث أن نسبة 38.46% من اللاعبين غالباً ما يشعرون ببعض الضيق في التنفس. و من خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان القلق البدني يؤثر على أداء اللاعب أثناء المنافسة و هذا ما أكدته دراسة اسماعيل مخلوف تحت عنوان: "تأثير التغذية الرجعية الحيوية في الخفض من القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد" حيث توصل الى أن أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة، كما أن لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سلبياً وهذا ما اكده فاروق السيد عثمان على ان القلق قبل المنافسات له تاثير على قدرات اللاعبين خلال المنافسات الرياضية و منه تحققت الفرضية.

2-3/-التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:

للقلق الانفعالي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم؛ ويتم مناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضية المقترحة أو رفضها وتكون المناقشة بطرح السؤال لماذا تحقق هذا؟ ولماذا لم يتحقق ذلك؟ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول وتحليل نتائج المقياس.

حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج المقياس في المحور الثالث وذلك في العبارات: (29-35-44-02-05-08-11-20-23-26-14-17-32-38-41)، وكنموذج لذلك ما أكده اللاعبين من خلال أجوبتهم على العبارة (29) حيث أن نسبة 30.76% من اللاعبين دائماً ما تكون معنوياتهم منخفضة، و العبارة رقم (02) حيث أن نسبة 34.61% من اللاعبين غالباً ما يشعرون بالانزعاج في المباراة، و العبارة رقم (26) حيث أن نسبة 42.30% من اللاعبين غالباً ما يشعرون بالانزعاج.

و يمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها من خلال المحور الثالث إنطلاقا مما وصلت إليه نتائج دراسات وتجارب علم النفس الرياضي التي قام بها المختصون في هذا المجال حيث يرى العديد منهم أن القلق ببعده الانفعالي يؤثر على الاداء الرياضي للاعب كرة القدم. أما بالنسبة للدراسات المشابهة التي عالجت هذا الموضوع خرجت العديد منها أن هناك نوع من القلق يتعرض له اللاعب و يؤثر ذلك في أدائه و مستواه في المنافسة الرياضية ويظهر ذلك من خلال انفعاله و توتره و شعوره بالنرفزة و الاحباط و يتضح عليه الانزعاج، و هذا ما أكدته الدراسات السابقة الأولى التي كانت تحت عنوان: " تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين". حيث توصل الباحث الى أنه لا يمكن للتدريب البدني والمهاري والخططي أن يؤديوا الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي إعدادا جيدا وكامل، وبهذا فإن الفرضية العامة قد تحققت.

3- الاستنتاجات:

- هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الابعاد (البعد المعرفي – البعد البدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال) و أداء لاعبي كرة القدم.
- يؤثر القلق المتعدد الابعاد(البعد المعرفي – البعد البدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال) على أداء لاعبي كرة القدم.
- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.
- يؤثر القلق المتعدد الأبعاد على معظم اللاعبين مما يؤدي الى نقص حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان.
- لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.
- المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين.
- أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة.

4-المقترحات و التوصيات:

- نظرا لما جاءت به الدراسة من أشياء ايجابية يمكن استغلالها يوصي الباحثان بما يلي:
- التركيز على التحضير النفسي للاعبين.
 - ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
 - خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
 - استخدام الأساليب والطرق التي تعمل على خفض مستوى القلق لما له من دور ايجابي.

الخلاصة العامة:

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهتم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة و تحليلية أكثر خاصة من نوي الاختصاص وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال و الاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا.

و رغبة منا في تحسين و لو القليل في أداء لاعبي كرة القدم هذا ارتأينا إلى طرح التساؤلات حول الأسباب و الدوافع التي أدت إلى ضعف و تدهور نتائج الكرة الجزائرية وه ذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع و الأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق والذي ركزنا فيه على لاعبين صنف الأشبال لكرة القدم.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق اثر كبير على الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبين وهذا ليس معناه انه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم وإنما هناك أسباب أخرى منها سوء التسيير داخل الفريق و أهمية المنافسة، و كذا عدم وجود ثقافة كروية، و في دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل، ثم اقترحنا فرضيات رئينا أنها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال عبارات المقياس التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجمع البحث الذي يتمثل في عينة من اللاعبين توصلنا إلى أن الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهمله هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

المصادر و المراجع

المصادر و المراجع:

الكتب:

1. احمد عكاشة : "علم النفس الفسيولوجي" ، القاهرة ، دار المعارف ، 1982
2. أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضية – المفاهيم والتطبيقات" ، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
3. بن عكي أميرة، "انعكاسات أساليب الإسترخاء والتصور الذهني على الأداء الرياضي لدى رياضي الكراتي" ، قسم التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير جامعة سيدي عبد الله، 2008.
4. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4 ،بيروت، 1997.
5. خالدة إبراهيم : "الحد أو التقليل من تأثير عامل القلق على انجاز لاعبي المستويات العليا في كرة السلة" ، رسالة ماجستير غير منشورة – جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية ، 1984.
6. رمضان محمد القذافي، "علم النفس الطفولة والمراهقة"، المكتبة الأزاريبية، ب ط ، الإسكندري، 2000.
7. رمزي الغريب : "التقويم القياسي النفسي التربوي" ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1985.
8. ريسان خريبط مجيد : "مناهج البحث في التربية البدنية" ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
9. عبد الرحمن عدس : "مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس" ، ج2 ، مكتبة الأقصى ، 1981.
10. عبد الرحمان العيسوي: "اضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها" ، موسوعة كتب علم النفس الحديث، دار الراتب الجامعية،بيروت، لبنان، ط2000.
11. عبد الستار إبراهيم ،الإكتآب : "إضطرابات العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه" ،سلسلة عالم المعرفة ،الكويت ،1988.

12. علي سلوم جواد الحكيم : "القلق المتعدد الابعاد وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة" ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2006 .
13. محمد حسن أبو عبيه : " المنهج في علم النفس ، القاهرة" ، دار المعارف ، 1977.
14. محمد حسن علاوي : "مدخل في علم النفس الرياضي" ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
15. محمد حسن علاوي : "سيكولوجية المدرب الرياضي" ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط1، 2002.
16. محمد حسن علاوي ،كمال الدين عبد الرحمان درويش،"الإعداد النفسي(نظريات وتطبيقات)" ،مركز الكتابة للنشر، ط2003،1.
17. مصطفى حسين ناجي : "المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق في الثبات" ، الصدق ، الموضوعية المعايير ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996
18. مصطفى حسين ناجي : "المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق في الثبات" ، الصدق ، الموضوعية المعايير ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996 .
19. موفق مجيد المولي:"الإعداد الوظيفي لكرة القدم"،دار الفكر بدون طبعة، لبنان، 1999.
20. فقي إبراهيم حمادة : "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة" ط1، دار الفكر العربي ، 1998.
21. وديع ياسين ومحمد حسين العبيدي : " التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية" ، الموصل ، دار الكتب ، 1999.

المذكرات:

22. اكيوان مراد:"تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم" ،رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم جامعة الجزائر، 2002 .
23. بلقاسم كلي و أخرون:"دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير الكرة الجزائرية"مذكرة تخرج،معهد ت ب ر دالي إبراهيم،الجزائر.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية
مستغانم

استمارة استثنائية موجهة للاعبين

في إطار انجاز بحث لنيل شهادة ماستر تحت عنوان "القلق المتعدد الأبعاد و تأثيره على أداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية (16-18 سنة)" دراسة مسحية على لاعبي كرة القدم لفريق شباب سفيزف (16-18 سنة) الناشط بقسم ما بين الرابطات غرب، نرجوا من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق و موضوعية و ذلك بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة.

و نتعهد أن كامل البيانات المجمعّة بواسطة هذه الاستمارة ستستخدم لأغراض علمية بحتة، و شكرا على تعاونكم.

من إعداد الطالب:

❖ سلام محمد

السنة الجامعية: 2021 / 2022

فيما يلي بعض العبارات التي قد يستخدمها اللاعب لوصف شعوره أثناء المنافسة الرياضية.
يرجى قراءة كل عبارة ثم وضع علامة (X) أمام العبارة التي تنطبق مع حالتك التي تشعر بها.
شاكرين تعاونكم معنا

| ت | العبارات | أبداً تقريباً | أحياناً | غالباً | دائماً تقريباً |
|-----|---|---------------|---------|--------|----------------|
| .1 | اشعر بالاسترخاء في جسمي | | | | |
| .2 | اشعر بالنرفزة | | | | |
| .3 | أخشى الهزيمة | | | | |
| .4 | اشعر برعشة في بعض أطرافي | | | | |
| .5 | أحس بالاضطراب | | | | |
| .6 | اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء | | | | |
| .7 | أحس بمغص أو توتر بمعدتي | | | | |
| .8 | أحس بعدم الاستقرار | | | | |
| .9 | بالي مشغول من ناحية نتيجة أداء | | | | |
| .10 | اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية | | | | |
| .11 | أعصابي مشدودة | | | | |
| .12 | أخشى من عدم التوفيق بالأداء | | | | |
| .13 | اشعر بان رريقي ناشف | | | | |
| .14 | روحي المعنوية مرتفعة | | | | |
| .15 | فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة | | | | |
| .16 | دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد) | | | | |
| .17 | اشعر بالاطمئنان | | | | |
| .18 | تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء | | | | |
| .19 | اشعر بان جسمي مشدود | | | | |
| .20 | أحس بالارتباك | | | | |
| .21 | بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي | | | | |
| .22 | اشعر بصداغ بسيط في راسي | | | | |
| .23 | اشعر بالتوتر العصبي | | | | |
| .24 | أخشى من عدم إجادتي | | | | |
| .25 | اشعر بالراحة الجسمية | | | | |
| .26 | اشعر بالانزعاج | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|-----|
| | | | | أهمية المباراة تشتت تفكيري | .27 |
| | | | | اشعر بان جسمي متوتر | .28 |
| | | | | معنوياتي منخفضة | .29 |
| | | | | كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتباكي | .30 |
| | | | | أحس بالتعب في بعض عضلاتي | .31 |
| | | | | اشعر بثقة في نفسي | .32 |
| | | | | ينتابني بعض التشاؤم | .33 |
| | | | | أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي | .34 |
| | | | | أحس بالعصبية | .35 |
| | | | | اشعر بانني سوف اظهر في أحسن حالاتي الأداء | .36 |
| | | | | اشعر ببعض الضيق في التنفس | .37 |
| | | | | اشعر بالأمان | .38 |
| | | | | تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في الأداء | .39 |
| | | | | أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي | .40 |
| | | | | أعصابي مسترخية | .41 |
| | | | | أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال الأداء | .42 |
| | | | | اشعر بانني مرتاح جسمياً | .43 |
| | | | | اشعر بالضغط العصبي | .44 |
| | | | | عندي ثقة بالفوز بالأداء | .45 |

جدول يبين أرقام العبارات الايجابية والسلبية التي تقيس القلق المتعدد الأبعاد:

| المقياس | العبارات الايجابية | العبارات السلبية | المجموع |
|----------------|-----------------------------------|------------------|---------|
| المعرفي | 3،9،12،15،18،21،24،27،30،33،39،42 | 6،36،45 | 15 |
| البدني | 4،7،13،16،19،22،28،31،34،37،40 | 1،10،25،43 | 15 |
| سهولة الانفعال | 2،5،8،11،20،23،26،29،35،44 | 14،17،32،38،41 | 15 |
| المجموع | | | 45 |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية والرياضية

إلى السيد:
.....

.....
.....

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب راجين منكم تسهيل مهمة الطالب التابع
لقسم التربية البدنية والرياضية وهذا قصد تقديم استمارة استنبا نية الخاصة بمذكرة
التخرج لنيل شهادة ليسانس للاعبين فريقكم.....

مع الموافقة



أعضاء الفوج:

❖ سلام محمد

تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير.