

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

LESC 25

قسم التدريب الرياضي التنافسي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس:

تحت عنوان

تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسات
لفئة أقل من 19 سنة

بحث مسحي وصفي أجري على بعض نوادي ولاية مستغانم

تحت إشراف الأستاذ:

-د/ حكيم حمزاوي

من إعداد الطالبة

- لخضر إبراهيم

- جايز إبراهيم

- سالم عبد الفتاح

السنة الجامعية: 2018/2019

كلمة شكر

نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد

في إنجاز هذا العمل المتواضع

و في مقرمتهم الدكتور عمراوي حكيم الذي أشرف على هذه المذكرة

والحق أنه لولا توجيهاته السريـر ما كان لهذا العمل أن ينجز

في فترة قياسية بهذه الكيفية.

كما نتوجه بالتحية والشكر والعرفان إلى كل أساتذة معهد التربية البرنية

والرياضية بجامعة عبر الحمير بن باويس بمستغانم

إهداء

نحمد الله تعالى الذي قدرنا على شرب جرعة ماء من هذا العلم الواسع،
فالعلم لا يتم إلا بالعمل وإن العلم كالشجرة والعمل به كالشجرة.
فأهدي ثمرة جهدي إلى الذي طالما تمنيت إهداءها وتقديسها في أحلى طبق
إلى من كلله الله بالهبة والوقار، إلى من علمني حرفا في هذه الدنيا الفانية
والذي أهداني أبحرية الياسمين والقلب الكبير والعطاء
بدون انتظار إلى أعمل اسم بكل افتخار "أبي العزيز"
إلى أُمِّي الغالية الحنونة التي تحت قرميها الجنة، أرجو من الله أن يسرني عمرها.
إلى جميع أصدقائي في المسار الدراسي

إبراهيم

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع
إلى ينبوع العطاء الذي زرع في نفسي الطموح و المثابرة و النور
الذي أنار لي درب النجاح "أبي"
و إلى نبع الحنان "أمي الغالية"
و إلى كل من ساندني و شجعني في رحلتي على التميز و النجاح
و إلى كل من علمني حرفا على رأسهم
الأستاذ المشرف "حكيم حمزاوي"
و أساتذتي الذين دعموني و حفزوني من أجل النجاح
إليكم جميعا الشكر و التقدير و الإحترام .
أهدي هذا البحث المتواضع
راجيا من المولى عز وجل أن يجد القبول و النجاح.

عبر الفتاح

إهداء:

إلى كل من درج الكأس فارغاً، ليسقي دبا

إلى كل من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة إلى الوالدان العزيزين

أكال الله في عمرهما

إلى كل من علمونا دروفاً من ذهب، وكلمات من درر وعبارات من أسمي

وأبلى العبارات في العلم

إلى من ساقوا إلينا من علمهم دروفاً ومن فكرهم منارة تنير لنا مسيرة العلم والنجاح

إلى الأستاذ المشرف "كبير حمزاوي"

نهدي هذا العلم المتواضع واجبي من المولى عز وجل القبول والنجاح

إبواهيم

قائمة الجداول و الأشكال:

1. قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
77	يمثل متوسط السن	01
78	يبين وجود مهنة أخرى لجانب التدريب	02
79	يبين عدد سنوات خبرة المدربين	03
80	يبين درجة ومستوى المدرب	04
81	يبين سلوك المدرب بعد إنهزام فريقه في المباراة	05
82	يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.	06
83	يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي	07
84	يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه	08
85	يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفسي	09
86	يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين	10
87	يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين	11
88	يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور	12
89	يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين	13
90	يبين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين	14

2. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
77	يبين تمثيلا لنسب الجدول(01)	01
78	يبين تمثيلا لنسب الجدول(02)	02
79	يبين تمثيلا لنسب الجدول(03)	03
80	يبين تمثيلا لنسب الجدول(04)	04
81	يبين تمثيلا لنسب الجدول(05)	05
82	يبين تمثيلا لنسب الجدول(06)	06
83	يبين تمثيلا لنسب الجدول(07)	07
84	يبين تمثيلا لنسب الجدول(08)	08
85	يبين تمثيلا لنسب الجدول(09)	09
86	يبين تمثيلا لنسب الجدول(10)	10
87	يبين تمثيلا لنسب الجدول(11)	11
88	يبين تمثيلا لنسب الجدول(12)	12
89	يبين تمثيلا لنسب الجدول(13)	13
90	يبين تمثيلا لنسب الجدول(14)	14

قائمة المحتويات

أ	كلمة شكر
ب	الإهداء
ج	قائمة الجداول و الأشكال
هـ	قائمة المحتويات

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

3	1. مشكلة الدراسة
4	2. فرضيات الدراسة
4	3. أهداف الدراسة
5	4. أهمية الدراسة
5	5. أسباب اختيار الموضوع
5	6. تحديد المفاهيم والمصطلحات
9	7. الدراسات السابقة والمرتبطة

الإطار النظري

الفصل الأول: المنافسة و القلق في كرة القدم

15	تمهيد
16	1. تعريف القلق
16	2. أنواع القلق
17	1-2. القلق الموضوعي
17	2-2. القلق العصبي
17	2-3. القلق الذاتي العادي
17	3. أعراض القلق

18	3-1. الأعراض النفسية
18	3-2. الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية
18	4. مكونات القلق
18	4-1. مكونات انفعالية
18	4-2. مكون معرفي
19	4-3. مكون فيزيولوجي
19	5. مفهوم المنافسة
19	6. الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية
19	6-1. الخصائص السيكولوجية العامة
20	6-2. الخصائص السيكولوجية الايجابية
21	6-3. الخصائص السيكولوجية السلبية
22	7. تأثير المنافسة الرياضية على النتائج
23	8. أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
23	9. تعريف القلق في المنافسة الرياضية
25	10. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
25	11. الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة
25	11-1. عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية
27	11-2. تأثير جمهور المشاهدين
28	11-3. الهزائم المتتالية للفريق
28	11-4. الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات
28	11-5. الخوف من الهزيمة
28	11-6. الخوف من المنافس

29	7-11. الخوف من المسؤولية
29	8-11. الخوف من الإصابات
30	12. الحالة النفسية للاعبين
31	13. الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية
كرة القدم	
36	تعريف كرة القدم
36	1-1- التعريف اللغوي
36	1-2- التعريف الاصطلاحي
37	2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم
40	3- تطور كرة القدم عالميا
43	4- المبادئ الأساسية لكرة القدم
44	5- قواعد كرة القدم
44	5-1- المساواة
44	5-2- السلامة
45	5-3- التسلية
45	6- قوانين كرة القدم
55	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: المراهقة	
57	تمهيد
58	1. تعريف المراهقة
59	2. التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة)
59	3. أهمية دراسة مرحلة المراهقة

60	4. أنماط المراهقة
60	4-1. المراهقة المتكيفة
60	4-2. المراهقة الإنسحابية المنطوية
61	4-3. المراهقة العدوانية المتمردة
61	4-4. المراهقة المنحرفة
62	5. أزمة المراهقة
62	6. القلق عند المراهق
63	7. خصائص النمو في مرحلة المراهقة
64	7-1. النمو الجسمي
65	7-2. النمو الفيزيولوجي
66	7-3. النمو العقلي المعرفي
67	7-4. النمو الجنسي
68	7-5. النمو الأخلاقي
69	خلاصة الفصل
الإطار التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته المنهجية	
72	تمهيد
73	1. الدراسة الاستطلاعية
73	2. المجال المكاني والزمني
73	3. ضبط متغيرات الدراسة
74	4. المنهج المستخدم
74	5. أدوات الدراسة

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

77	1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان
92	2. مناقشة الفرضيات
93	3. الإستنتاجات
94	4. الاقتراحات التوصيات
95	5. الخلاصة العامة
98	قائمة المصادر و المراجع
	ملخص البحث

1- مشكلة الدراسة:

تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالمي غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من حالات: التوتر والضغط النفسي والقلق.

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

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

التساؤل العام:

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

التساؤلات الفرعية:

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

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

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

2- فرضيات الدراسة:

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

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الفرعية:

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

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

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

3- أهداف الدراسة:

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

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

4- أهمية الدراسة:

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

5- أسباب اختيار الموضوع:

ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:

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

- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.

- نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات القلق.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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:

- تعريف لغوي:

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : اضطرب وإنزعج .

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

- تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتتنوع تفسيراتهم له، إلا

أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات

الفيزيولوجية، والأعراض النفسية (حسن فايد، 1985).

- تعريف إجرائي:

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 سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، صفحة 345).

6-3- تعريف الأداء:

- تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه (المنجد ، 1997، صفحة 06).

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ (الفيروز أبادي، 1998، صفحة 1233).

- تعريف اصطلاحي:

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

- تعريف إجرائي:

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

ما (le petit Larousse illustré، 1995، صفحة 176).

4-6- تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي:

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

يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريبي) أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم

المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer) (روجي جميل، 1986، صفحة 05).

- تعريف اصطلاحي:

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

منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول

كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على

المنافس في إحراز النقاط (مأمور بن حسن السلطان، 1998، صفحة 09).

- تعريف إجرائي:

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

ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف

في مرمى الخصم، حيث

يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون البسة اللاعبين من " تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

6-5- المراهقة:

- تعريف لغوي:

المراهقة معناها النمو، نقول: " راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.

تعريف اصطلاحي:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد " (حامد عبد السلام زهران، 2001، صفحة 323).

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

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

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

لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول (ب) صنف

أكابر " .

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

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

ومن أهداف هذه الدراسة:

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

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.

- معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.

- معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.

- معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون

تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب.

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما

يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على استمارة الاستبيان وهي وسيلة لجمع

المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة،

الدراسة الثانية: وهي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية

البدنية والرياضية تحت عنوان : " علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند

الرياضيين في المنافسات القصيرة "

بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات وهي (نورالدين طاجين، 2001،

صفحة 111).

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

والثاني؟.

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

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

200م، 400 م)؟.

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح

القياس الأول قيد الدراسة.

توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة.

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

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

التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، التركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م).

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

وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة

بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية

عشر من 10 الى 14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5جويلية، والذين مثلوا

عدائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في العاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتتمثل في

اختبار القلق كحالة "السبيلبيرجر" للكشف عن ظاهرة القلق "كحالة وكسمة" لدى الرياضيين

في جميع المراحل.

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

تركيز " وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كقياس لمستوى للعدائين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

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

تمهيد:

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

1- تعريف القلق:

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

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية" (كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون، 1987). أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: "إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر ويشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر".

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

2- أنواع القلق:

يقسم العالم النفسي فرويد القلق إلى نوعين هما:
القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

2-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي" (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994).

2-2- القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: "بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية".

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق الهستيريا.

2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ (محمد عبد الرحمان حمودة، 1991).

3- أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

3-1- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، صفحة 389).

3-2- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 211).

4- مكونات القلق:

4-1- مكونات انفعالية:

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

4-2 - مكون معرفي:

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

4-3- مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 212).

5- مفهوم المنافسة:

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

6- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

6-1- الخصائص السيكولوجية العامة:

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

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق

الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات

الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين

والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى

آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين

للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر

بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة

ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء

والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح.

ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا

يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

6-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي

حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء

كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين.

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر

بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط

بكل موقف من نتيجة.

إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم

المجتمع الذي يعيش فيه.

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية والاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية (محمد حسن علاوي، صفحة 280).

6-3- الخصائص السيكولوجية السلبية:

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

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

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

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

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

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغاً في حياة الرياضي نظراً لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها (أحمد أمين فوزي، 2003، الصفحات 213-214).

7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

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

ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر (ماير) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية

إن الأفراد سوف يبذلون جهد اكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في

الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دوراً حيوياً في تقدم المستوى المهاري،

فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها

كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها

اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي

8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

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

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

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

الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب

يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام

والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية (محمد عادل، 1985، صفحة 65).

9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على أنه: "حالة انفعالية غير سارة مقترنة

بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

والقلق من خلال هذا التعريف: "هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن

نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي

يؤدي الى انتاج مالى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر" (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 234).

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 134).

ويعرف القلق كذلك على انه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تتجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معمة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معما فيه خشية وعدم رضا وضيق (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 112).

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

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب

الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين (محمد حسن علاوي، 2002، الصفحات 397-402).

10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

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

1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشرا لارتفاع درجة القلق.

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

3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.

4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

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

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

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

- 1- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخطية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.
- 2- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.
- 3- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساعدة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.
- 4- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة. تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشترك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.
- 5- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقاً للظروف وطبيعة المنافسة.
- 6- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لأن لكل لاعب فردية التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 402).

7- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة

هامة، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية

توجيه وإرشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

8- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال

، والمشاكل الخاصة باللاعبين (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، الصفحات 148-149).

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

11-2- تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعاً

لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك

الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام

مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو

ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً

(أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 233).

11-3- الهزائم المتتالية للفريق:

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

11-4- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكراً أو قبل نهاية المباراة (محمد حسن علاوي، 2003، صفحة 334).

11-5- الخوف من الهزيمة:

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

11-6- الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة

الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهاريا وخططيا، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

11-7- الخوف من المسؤولية:

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

11-8- الخوف من الإصابات:

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

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

2- **مرحلة الغضب**: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله (محمد حسن علاوي، 2003، صفحة 335).

3- مرحلة المساومة: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تعليل العقلي لكي يتجنب

حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد

للمدرب بأنه سيبذل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده

أثناء فترة الإصابة.

4- مرحلة الاكتئاب: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك

أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة

لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

5- مرحلة القبول وإعادة التنظيم : يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم

بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط

(إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، صفحة 181).

12- الحالة النفسية للاعبين:

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

1- استئارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.

2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.

3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفاغ الصبر.

4- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام

بها (محمد حسن علاوي، 2003، الصفحات 82-83-84).

5- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

12-2- أثناء المباراة: ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر

النفسى العالى في بداية المباريات، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت

ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة

يكون أدائهم محددا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر

وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

12-3- بعد المباراة: بعد انتهاء المباراة تبقى أثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة

يجتازها اللاعبين وهي تختلف من لاعبي فريق لآخر. كما يتأثر اللاعبين بنتيجة المباراة

إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب و

وهذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، ويملأه الإحساس بالرضا

وينتظر المباريات القادمة.

أما في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم

التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي

للذات (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 85).

13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية

والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن.

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.

- التدريب على التصور العقلي.

- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.

- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.

- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.

- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.

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

كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده على الأدلة

العلمية، وفعاليتها في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد

الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان.

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

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

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وأسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع

1-تعريف كرة القدم:

1-1-التعريف اللغوي:

كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقيبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى SOCCER. (رومي جميل، 1986، صفحة 05)

1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، صفحة 01)

وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشأوها آنذاك ،تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بامسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90دقيقة ، أي 45

دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم :

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم".

ولقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم ، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها ؟ (محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد، 1994، صفحة 08)

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين

الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين

206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم

صيني تسو شو TCU TCHOU، أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت

تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدما" مكسوة بالجراند المزركشة وبينها

شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف

يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة. (مختار سالم، 1998، صفحة 12)

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو" "Calcio"، كانت تلعب في فلورونسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورونسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل (حسن عبد الجواد، 1984، صفحة 15) ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتتكيل برأس القائد الدانمركي (حسن عبد الجواد، 1984، صفحة 15)

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم ، إلى أن تم الاتفاق سنة

1830م على أن تكون هناك لعبتين ،الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة إوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة

القدم ، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ

بهذا الاسم ويقول : بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة

بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد ، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين ، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر و الانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها. وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم ، انتشرت اللعبة عند جارتها ايرلندا وفي عام 1831م بدأت " ايرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الانجليزي عام 1882.

(Kamel Lamoui ، 1984 ، صفحة 18).

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم ، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة

عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات ، وتشكيلات إدارية وفنية لتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

3- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تنسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن .

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك . (حسن عبد الجواد، 1984، صفحة 02)

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب ،أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن

250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة. (المذكرة الرياضية، 1998،

صفحة 06)

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت

"كيماري" KUMARI منذ 14 قرنا مضت وفي ايطاليا هناك لعبة قديمة باسم

"كالتشيو" CALCIO تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن

ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ.

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك

بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد

الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم

وصار هذا تقليدا.

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد و يكتبونها FOOT

BALL ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في انجلترا كانوا ينطلقون إلى

الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم. (مفتي إبراهيم محمد، 1998 ، صفحة 11)

وقدمت توقيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك *ادوارد الثاني* وكان

هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح

للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من

الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن

كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومتقفة ،أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة،

ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر

حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم

الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحنل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب

تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء

فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها ، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر

وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب

الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من

قبل سويسرا ، المجر، إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي

تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04من أوربا و 09من أمريكا .

(حنفي محمود مختار، صفحة 23)

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول

هدف في المونديال من نصيب الفرنسي *لوصيان لوران * أما أول صاحب بطولة عالمية

فهو لأورغواي على حساب الأرجنتينين 04-02.

هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة.

4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة ويتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر وستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والضر وف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تماما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تماما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء بالعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة.

- المحاورة بالكرة.

- المهاجمة.

- رمية التماس.

- ضرب الكرة.

- لعب الكرة بالرأس.

- حراسة المرمى. (حسن عبد الجواد، 1984، الصفحات 25-27)

5- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسيير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع ، وهذه المبادئ هي:

5-1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

5-2- السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف 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.

5-3- التسلية:

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

6- قوانين كرة القدم :

ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة وسنتطرق إليها بالتفصيل:

القانون الأول: الملعب "الميدان"

طوله من (90 إلى 120م) وعرضه من (45 إلى 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و 110 متر) وعرضه محصور بين (64 و 75 متر). (حسن السيد أبوعبده، 2002، صفحة 13)

يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل ، ويكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12م، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة

نصف قطرها (12،9م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي:

منطقة المرمى تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5،5م) من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة(5،5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى . (الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، 2006 ، صفحة 15)

منطقة الجزاء : تحدد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب كمايلي:

يرسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة (16,5م)، ويمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة (16,5م)، ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى ، وداخل منطقة الجزاء توضع علامة جزاء على بعد (11م) من نقطة المنتصف بين القائمين، ويرسم قوس خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء ونصف قطرها (15,9م) ، كما يحدد الملعب بأربعة قوائم توضع في زواياه و ارتفاعها (1,5م) على الأقل برأس غير مدببة وراية وترسم ربع دائرة نصف قطرها(01م) من قائم راية الركنية داخل ميدان اللعب.

القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 71,3سم ولا يقل 68,2سم وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440غرام ولا يقل عن 400 غرام. وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0,6 إلى 1,1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم²).

القانون الثالث: عدد اللاعبين

تلعب مباراة بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ويكون احدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من احد رفاقه أثناء اللعب ويجب أن يعلم الحكم من

طرف قائد الفريق وفي حالة الطرد قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء ولكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين . (رومي

جميل، 1986، صفحة 84)

القانون الرابع: معدات اللاعبين

يجب على اللاعب ألا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه أو للآخرين وتكمن المعدات الأساسية إجبارية للاعب في:

- قميص ، تبان، "سروال قصير أو شورتر".

- جوارب وأحذية.

- واقي الساقين والذي يجب أن يكون مغطى بالجوارب ويكون مصنوع من مادة

ملائمة (مطاط أو بلاستيك أو ما يشبه ذلك)، بحيث يضمن نسبة معقولة من الحماية.

القانون الخامس: الحكم

كل مباراة تدار بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش ، وهو الوحيد من يحتسب وقت اللقاء، كما يمكنه إيقاف اللقاء مما وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف ، وله الحق في منح

إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد ، ويسمح أو يمنع أي احد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصغر ، كما يجب أن يتأكد من شخصية اللاعبين ، ولا يترك اللاعبين يلعبون في حالة ما إذا كانت شخصية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل احتياطيين مؤهلين قبل بداية اللقاء، كما أنه يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائماً، يدل على هدف ويحترم أولويات الأفضلية ، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة. (مصطفى كامل محمود، 1999، صفحة 16)

القانون السادس: الحكام المساعدون

يكون حكام التماس اثنان يساعدون الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن مهمتها في إعلان بخروج الكرة كلية ، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية ، ركلة المرمى أو رمية التماس ، كما يعلن عن تواجد اللاعب في موقف التسلل وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي ، كما يمكن إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا ما لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي ودورهم معتبر ولقيانهم البدنية هي الأمور التي يتوقف عليها السير الحسن للقاء..

القانون السابع: مدة المباراة

تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة وتختلف مدة المباراة حسب

الصنف والجنس، وبين فترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة، كما يتم التعويض في أي

شوط من شوطي المباراة من الوقت الضائع وهذا من خلال حدوث الاستبدال وإصابة

اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان أو تضيع الوقت من طرف اللاعبين وغيرها، وهذا الوقت

يتم وفقا لتقدير الحكم له، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي

المباراة، كما أنه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت

الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة و لا يتم استراحة ما بين الشوطين.

القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب

عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة

يختار إما المرمى أو الكرة، وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي

يتواجد على بعد 9,15م من الكرة والتي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل

الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي

عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية ولا تتم هذه الضربة إلا إذا

توافرت الشروط الآتية .

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.

- تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف .

- يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب .

- لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر.

ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتالين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة.

وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم إستئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين

من مكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض.

القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب

تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما تترد من قائم

المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وتبقى داخل الملعب و تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو الهواء وعندما يوقف الحكم اللعب.

القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل هدف. (الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، 2006 ، صفحة 32)

القانون الحادي عشر: التسلسل

التسلسل: هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسله لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلسل. (مصطفى كامل محمود، 1999، صفحة 27)

القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

إن الدور الرئيسي للحكم يتمثل في كبح أو منع بأفضل الوسائل كل حركة أو تصرف غير قانوني أو الأخطاء أو عنف ولا يعاقب على الخطأ إلا عندما يكون معتمدا ، وتختلف نوع العقوبة وحسب نوع الخطأ ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية وتقنية على حسب حجم الخطأ وحسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب .

القانون الثالث عشر : الركلات الحرة

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة ، ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الركلة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب ، أما إذا ركلت الكرة داخل مرمى نفس الفريق تتحسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس، أما في حالة الركلة الحرة غير مباشرة فيحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة ل لاعب آخر قبل دخولها المرمى ، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى ، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية .

وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدرة لذلك أي على مسافة 9,15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم ، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة ، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ.

القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء.

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتُقذف الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة جزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي.

يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15م من نقطة الجزاء، ويجب أن يكون أخذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة أخذ الركلة بين القائمين حتى تترك الكرة.

القانون الخامس عشر: رمية التماس

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لأخر لا عب لمس الكرة يجب على الرمي لخطة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كتلتها قديمه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس ، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وان يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر ، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس. (مفتي إبراهيم

محمد، 1998 ، الصفحات 304-306)

القانون السادس عشر: ركلة المرمى

عندما تجتاز بكاملها خط المرمى فيها عد الجزء الواقع بين قائمتي المرمى سواء الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها أحد لا عبي الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لا عبي الفريق المدافع بركلها مباشرة في اللعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الفترة الخارجية للملعب ، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب وإذا لم تركز الركلة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة ، لا يجوز أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو ويلعبها آخر ، لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة ، يجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء. (علي خليفة العنشري وآخرون، 1987، صفحة 211)

القانون السابع عشر: الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عد الجزء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها لاعب من الفريق المدافع ، فغنه أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية ، أي يوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب قائم راية ركنية وأندي يجب عدم تحريكه ثم تركز من هذا الوضع ، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عدم الاقتراب

(تخطي) مسافة أقل من عشر بارادات (9,15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب

على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر .

خلاصة:

إن تطور كرة القدم لن تتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير. وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى وفي الأخير نستخلص بان هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب.

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

1- تعريف المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي (محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي، 1985، صفحة 153).

- وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها (رابح تركي، 1990، الصفحات 241-242).

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد

والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من

الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو

عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشارية) ويعرف

المراهقون بالعشاريين.

2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيماً إفتراضياً بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.

- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.

- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجاً جسدياً وفيزيولوجياً وجنسياً وعقلياً وإنفعالياً وإجتماعياً (رابح تركي، 1990، صفحة 242).

3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية

الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في

المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من

دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي

تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر

الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً (حامد عبد السلام زهران، الصفحات 328-329).

4- أنماط المراهقة:

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن

تلخيصها فيما يلي:

4-1- المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإتجاهات السلبية إي أن المراهقة هنا تميل إلى الإعتدال.

4-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام

اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

4-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق نائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العياد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة اقل مما سبقها.

4-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلقي والإنهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي (محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي، 1985، الصفحات 154-155).

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوسي في قوله: " ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة.

ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة (أبو بكر مرسى محمد مرسى، 2002، صفحة 79).

6- القلق عند المراهق:

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها

وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على

المخدرات والعقاقير الأخرى.

ومما لا شك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة

سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من

أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي

الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصف ليفين " .

وعلى حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبله على حياة جديدة".

ويرى إيريك فروم " فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية

العصبية والذهنية مما يجعله مألوفا في الدراسات النفسية المعاصرة".

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعا ولقد اختلف مفهومه

بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضا

حول أثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما

تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم إغراضا بناءة لدى الفرد (أبو بكر مرسى

محمد مرسى، 2002، الصفحات 91-92).

7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها

وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة

هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب

النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتوضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية , علاقاته , اتجاهاته , قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا (محمد مصطفى زيدان ، 1975، صفحة 152).

7-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانه الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، صفحة 21)

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي ويعد هذه المرحلة يببطاً هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة (محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 147).

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

7-2- النمو الفيزيولوجي:

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لايتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتهكير، التذكر، الانتباه (محمد مصطفى زيدان ، 1975، صفحة 154).

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلاوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو

الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس (قاسم المندلوي وآخرون، 1990، صفحة 21).

7-3- النمو العقلي المعرفي:

الذكاء: ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

انتباه المراهق: وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

تذكر المراهق: ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على

القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة

تخيل المراهق: يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرى المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرى في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم (محمد مصطفى زيدان ، 1975 ، الصفحات 157-158).

4-7- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية ، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي. ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

7-5- النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية (حامد عبد السلام زهران، صفحة 394).

خلاصة الفصل:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية و فيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها:

الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح و تساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة اجتماعيا، كما تساعد على اكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

تمهيد:

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتهل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة. أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1. الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية لفئة ما دون 19 سنة لولاية مستغانم (وداد مستغانم، جمعية مستغانم، مولودية مستغانم) وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالولاية ومقرها وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

2. المجال المكاني والزمني:

- المكان: تمت الدراسة بملعب 05 شهداء بحي حمو بوتليليس ولاية مستغانم.

- الزمان: من بداية شهر أفريل إلى نهاية بداية شهر جوان

3. ضبط متغيرات الدراسة:

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".

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".

المتغير الوسيط: وهو "التأثير"

عينة البحث وكيفية اختيارها:

لقد كان إختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت العينة الأولى المدربين وشملت على

10 مدربين.

عدد المدربين		الفريق
مدرب مساعد	مدرب	
2	2	وداد مستغانم (WAM)
1	2	جمعية مستغانم (ASM)
1	2	مولودية مستغانم (MCM)

4. المنهج المستخدم:

- المنهج الوصفي:

قد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لموضوع بحثنا.

5. أدوات الدراسة:

جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة

بالدراسة سهلت علينا الإمام بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة

المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه

الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها

تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى

(مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي

ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد فمنا باختيار الاستبيان لكي

يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

الطريقة الإحصائية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب

مئوية، وقد اعتمدنا في

تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية، وذلك لاستخراج والحصول على

نسب مئوية لمعطيات كل سؤال.

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة العيّن * 100}}{\text{عدد}}$$

واعتمدنا نفس الطريقة الثلاثية لتحويل النسب المئوية إلى أعمدة بيانية للنتائج المتحصل

عليها.

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

السؤال الأول: السن.

الغرض من السؤال: معرفة الفئة العمرية التي تشرف على التدريب.

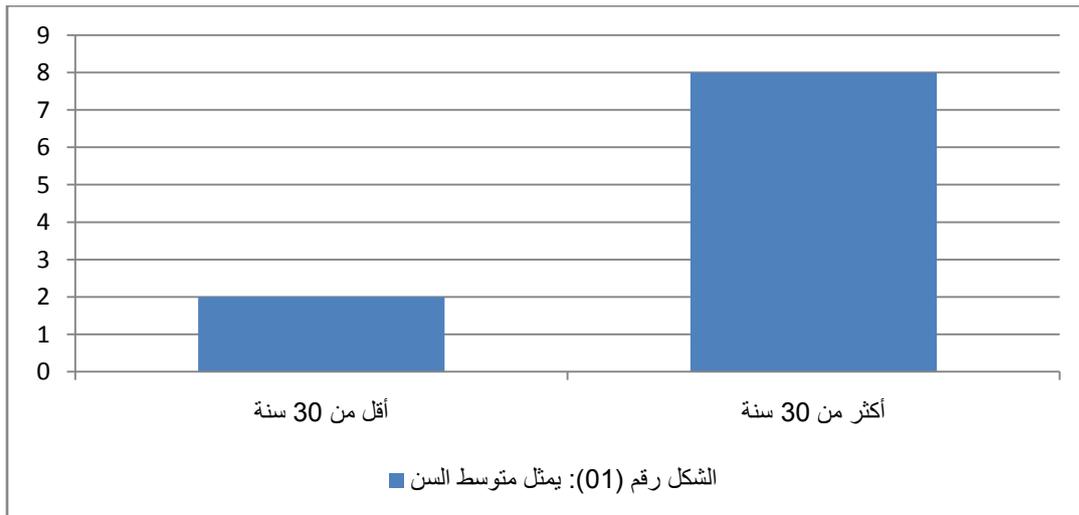
الجدول رقم (01): يمثل متوسط السن.

النسبة المئوية	التكرار	السن
20%	02	أقل من 30 سنة
80%	08	أكثر من 30 سنة
100%	10	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن جل المدربين أكثر من 30 سنة حيث يمثلون

نسبة 80% من المجموع، بينما نسبة 20% تمثل السن أقل من 30 سنة.

ومنه نستنتج أن الفئة العمرية لأغلبية المدربين هي الفئة أكثر من 30 سنة.



شكل رقم (01) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (01)

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

السؤال الثاني: هل مارست مهنة أخرى، غير مهنة التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة درجة اهتمام المدرب بنشاطات اجتماعية أخرى.

الجدول رقم (02): يبين وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.

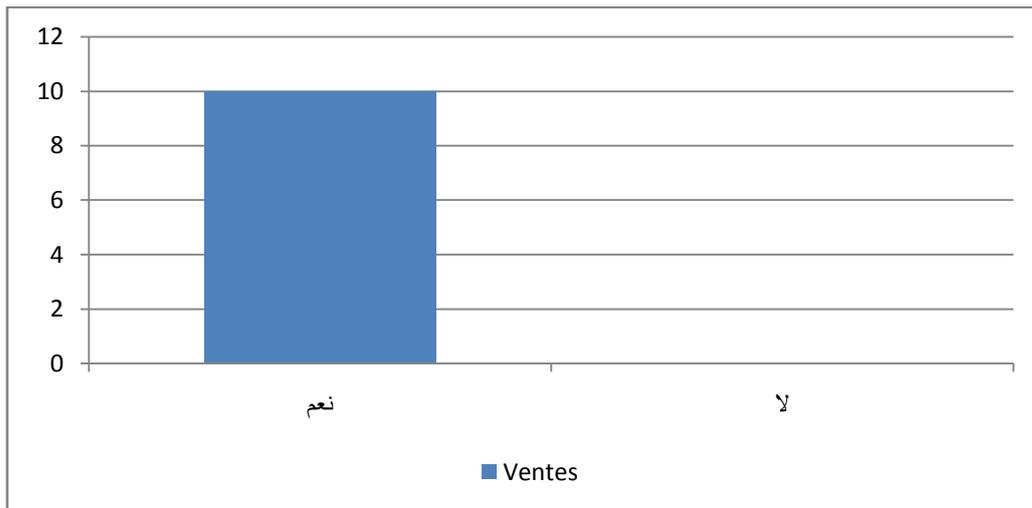
وجود مهنة أخرى	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	%100
لا	00	%00
المجموع	10	%100

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن نسبة %100 من المدربين قد مارسوا

مهنا أخرى غير مهنة التدريب.

ومنه نستنتج أن جميع المدربين مهتمون بنشاطات اجتماعية أخرى غير مهنة

التدريب، ومن بين هذه النشاطات مهنة تدريس التربية البدنية.



شكل رقم (02) يبين تمثيلا لنسب الجدول(02)

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

السؤال الثالث: ما هو عدد سنوات الخبرة في تدريبك لكرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة خبرة المدرب في مجال التدريب.

الجدول رقم (03): يبين عدد سنوات خبرة المدربين.

الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 20 سنة	02	20%
أكثر من 20 سنة	08	80%
المجموع	10	100%

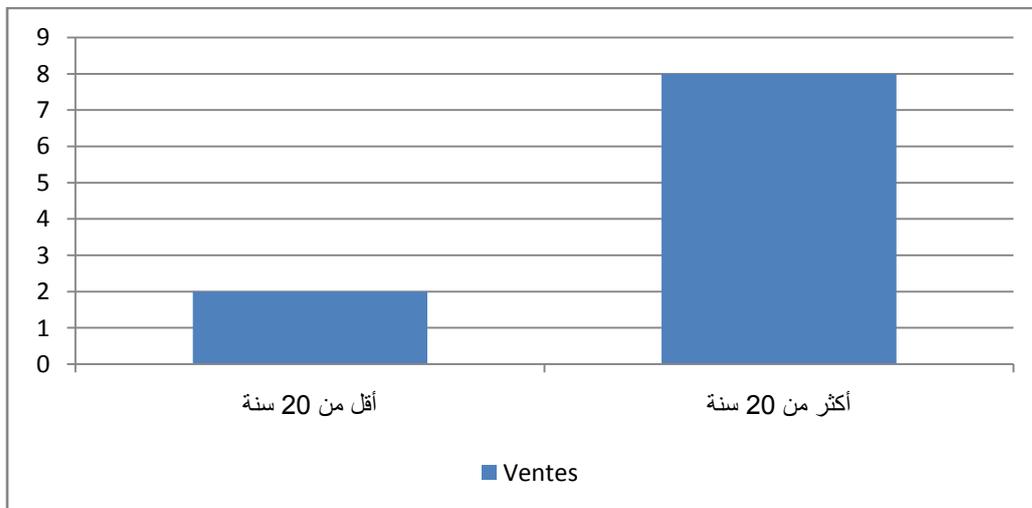
من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن 80% من المدربين قد تجاوزت سنهم

في مجال التدريب 20 سنة، بينما نسبة 20% خبرتهم أقل من 20 سنة في مجال التدريب.

ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم خبرة ميدانية كافية للتدريب الحسن والتعامل

بطريقة جيدة مع اللاعبين لأن خبرة المدرب لها دور كبير في التقليل من انفعالات اللاعبين

أثناء المنافسات الرياضية.



شكل رقم (03) يبين تمثيلا لنسب الجدول (03)

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

السؤال الرابع: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى ودرجة المدرب العلمية والرياضية

الجدول رقم (04): يبين درجة ومستوى المدرب.

النسبة المئوية	التكرار	نوع الشهادة أو المستوى
20%	02	ليسانس في التربية البدنية
00%	00	مستشار في التربية البدنية
30%	03	تقني سامي في الرياضة
50%	05	شهادة أخرى
100%	10	المجموع

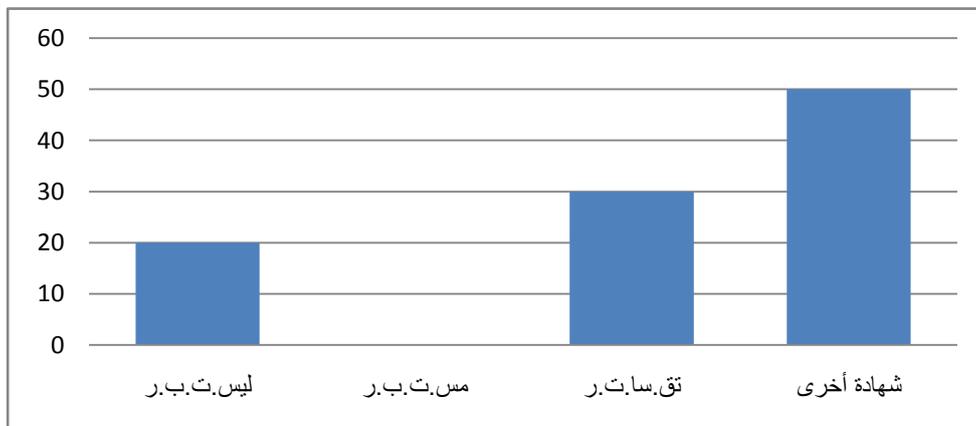
من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن 20% من المدربين متحصلين على شهادة

ليسانس في التربية البدنية و 30% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في

الرياضة و 50% متحصلين على شهادات أخرى.

ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما

يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.



شكل رقم (04) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (04)

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

السؤال الخامس: إذا إنهزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك أمام اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة سلوك ورد فعل المدرب اتجاه اللاعبين في حالة الانهزام.

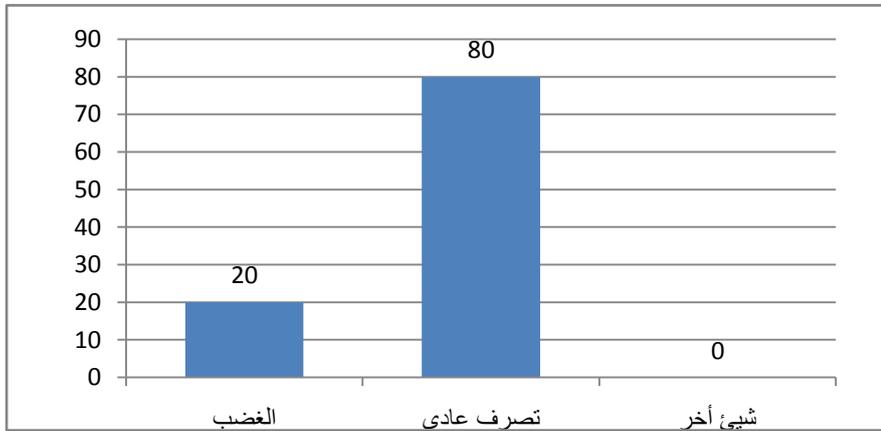
الجدول رقم (05): يبين سلوك المدرب بعد إنهزام فريقه في المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الغضب أمامهم	02	20%
تصرف عادي	08	80%
شيء آخر	00	00%
المجموع	10	100%

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 20% من المدربين يغضبون على

لاعبهم بعد الانهزام أما نسبة 80% من المدربين تصرفهم عادي اتجاه لاعبيهم.

ومنه نستنتج أن شخصية أغلبية المدربين هي شخصية هادئة ومتحكمة في أعصابها.



شكل رقم (05) يبين تمثيلا لنسب الجدول (05)

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

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

الغرض من السؤال: معرفة هل أن سوء بعض النتائج راجعة لنقص التحضير النفسي.

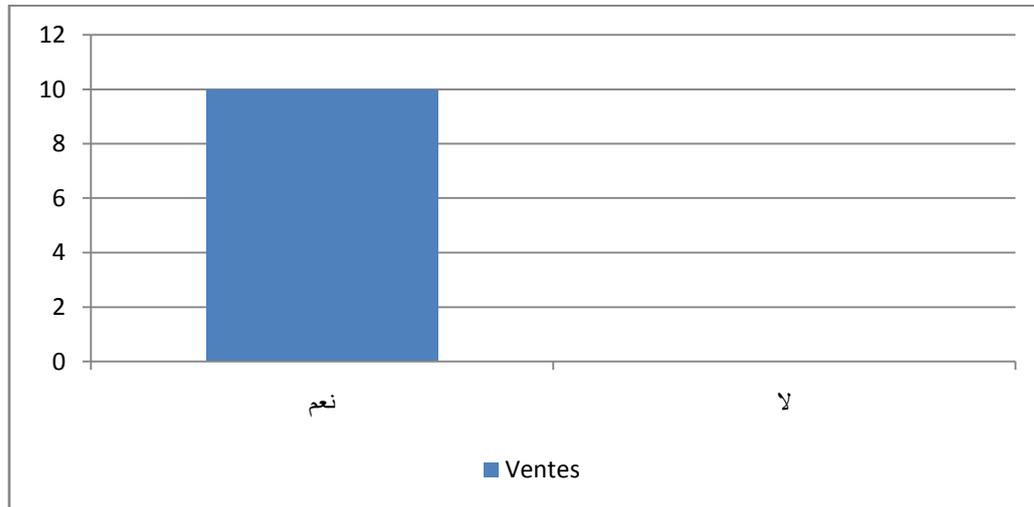
الجدول رقم (06): يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	%100
لا	00	%00
المجموع	10	%100

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة %100 من المدربين يرون أن بعض

النتائج السلبية للفريق راجعة لنقص التحضير النفسي.

ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير على نتائج الفريق.



شكل رقم (06) يبين تمثيلا لنسب الجدول(06)

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

السؤال (07): هل ترى أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى

أدائهم؟

الغرض من السؤال: معرفة أثر التحضير النفسي الجيد على نتائج الفريق.

الجدول رقم (07): يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.

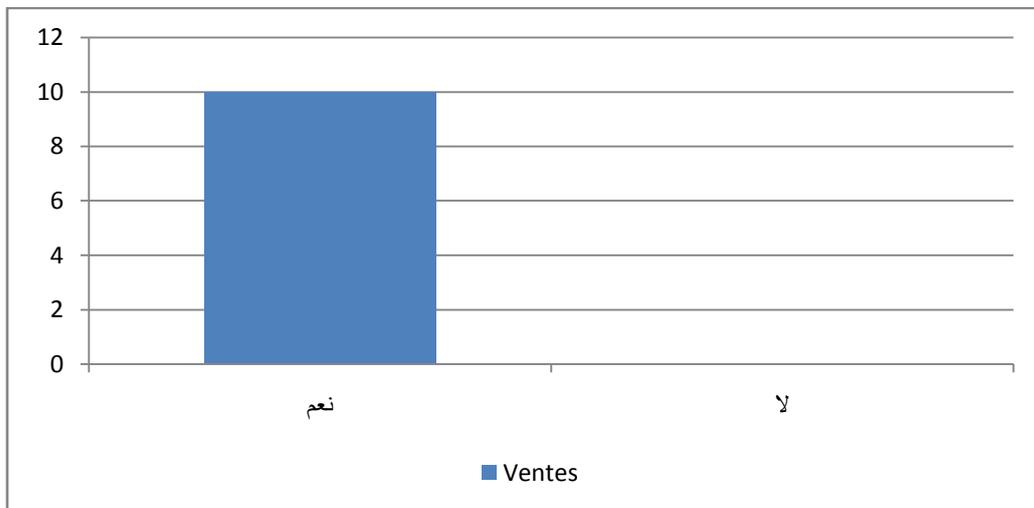
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	%100
لا	00	%00
المجموع	10	%100

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة %100 من المدربين أكدوا على أن

التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم.

ومنه نستنتج أن التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل

الميدان وبالتالي على نتائج الفريق.



شكل رقم (07) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (08)

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

السؤال الثامن: هل أنت بعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟

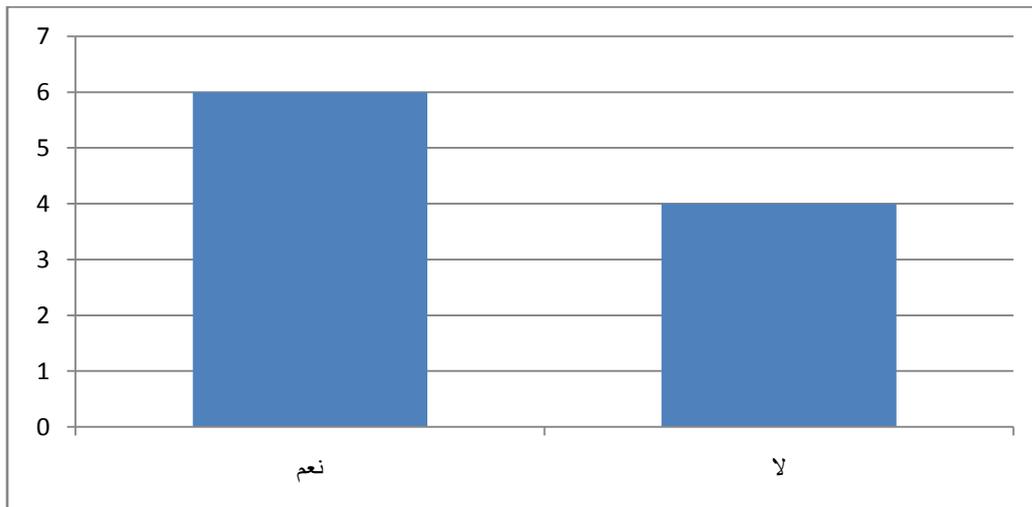
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدرب على علم بالأوضاع الاجتماعية للاعبين.

الجدول رقم (08): يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	06	%60
لا	04	%40
المجموع	10	%100

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة %60 من المدربين على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيهم أما نسبة %40 فقد أكدوا على عدم اطلاعهم على الظروف الاجتماعية المحيطة بلاعبهم.

ومنه نستنتج من نتائج الجدول السابق أن أغلبية المدربين على علم بالحالة الاجتماعية للاعبهم هذا ما يؤدي بالمدرب إلى اختيار الطريقة الصحيحة للتعامل مع لاعبيه كل حسب ظروفه وهو ما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق.



شكل رقم (08) يبين تمثيلا لنسب الجدول(08)

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

السؤال التاسع: هل لفريقك طبيب نفساني يتبع الحالات النفسية للاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون مهتمون بالجانب النفسي للاعبينهم.

الجدول رقم (09): يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفساني.

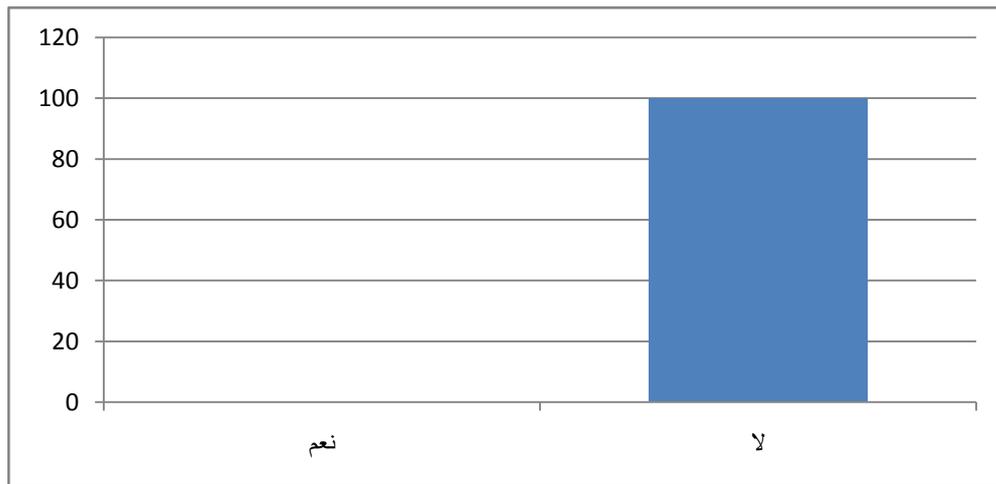
النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	00	نعم
100%	10	لا
100%	10	المجموع

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات أفراد العينة

أكدوا على عدم وجود طبيب نفساني داخل الفريق.

ومنه نستنتج أن جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين وهذا نظرا لعدم

وعيهم بالدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي على نتائج الفريق.



شكل رقم (09) يبين تمثيلا لنسب الجدول (09)

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

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

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لضغط مناصري فريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.

الجدول رقم (10): يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	70%
لا	03	30%
المجموع	10	100%

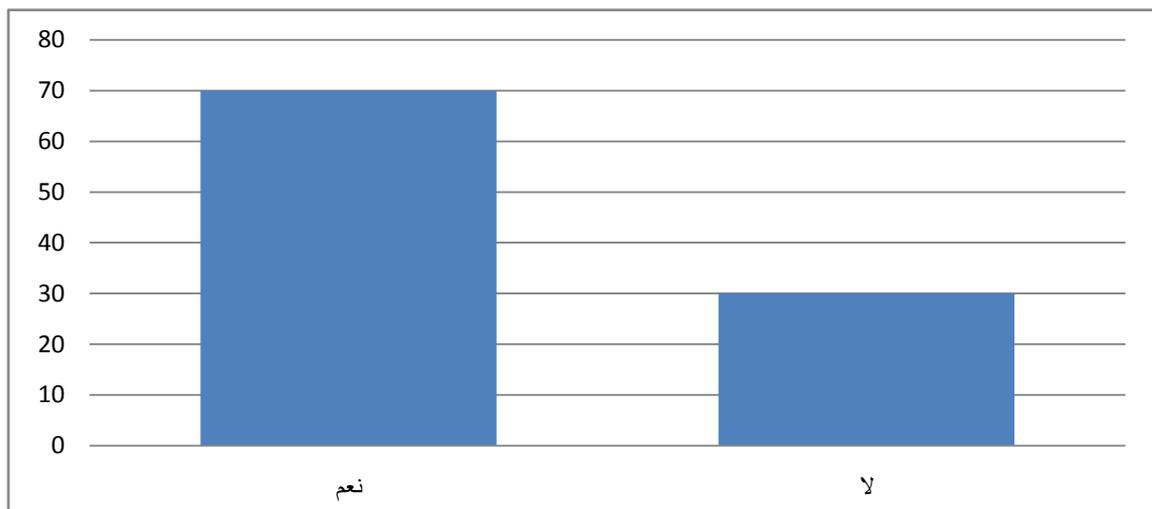
من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن ضغط

مناصري فريق الخصم يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء لاعبيهم داخل الميدان أما نسبة

30% فيرون أن جمهور فريق الخصم لا يؤثر على أداء اللاعبين داخل الميدان.

ومنه نستنتج أن لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على مردود اللاعبين داخل

الميدان.



شكل رقم (10) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (10)

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

لسؤال الحادي عشر: عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الأداء؟.

الغرض من السؤال: معرفة رد فعل اللاعبين في حالة السلوك العدواني من الجمهور ومدى تأثيره على أدائهم.

الجدول رقم (11): يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
سلبيا	10	%100
ايجابيا	00	%00
شيء آخر	00	%00
المجموع	10	%100

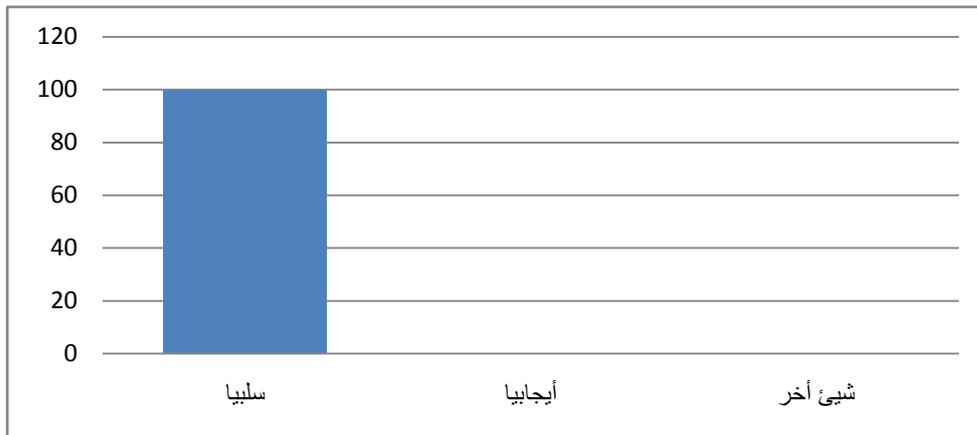
من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة %100 من المدربين يرون أن

السلوك العدواني للجمهور يؤثر سلبا على أداء اللاعبين داخل الملعب .

ومنه نستنتج أن عدوانية الجمهور اتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم

داخل الملعب حيث يصاب اللاعبون بالارتباك والخوف والقلق وهو ما ينعكس سلبا على

أدائهم.



شكل رقم (11) يبين تمثيلا لنسب الجدول (11)

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

السؤال الثاني عشر: هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور؟.

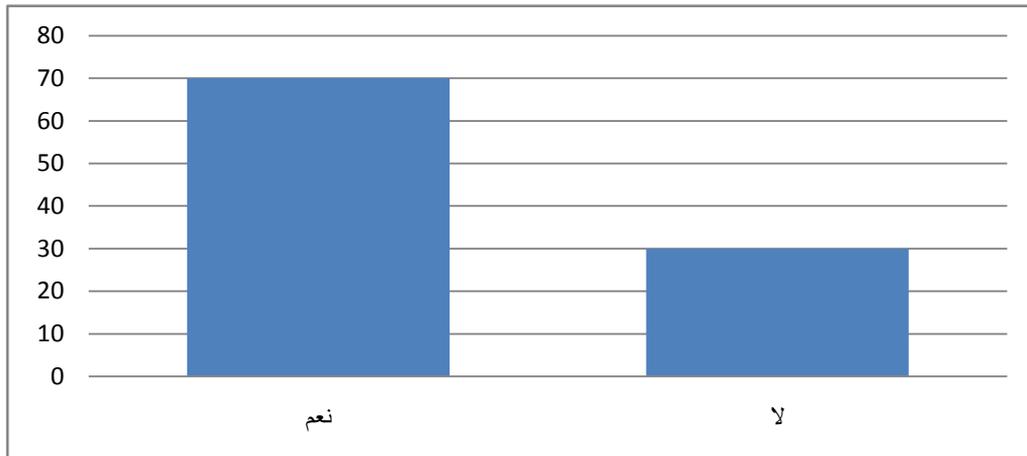
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير هتافات وتشجيعات الجمهور على مردود اللاعبين داخل الميدان.

الجدول رقم (12): يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	07	70%
لا	03	30%
المجموع	10	100%

من خلال نتائج الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن لتشجيع الجمهور من خلال هتافاته وصيحاته وحماسه فوق المدرجات دور في رفع مردود اللاعبين فوق أرضية الميدان، أما نسبة 30% فيرون أن لاعبيهم لا يتأثرون إيجابيا بتشجيعات الجمهور.

ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يزداد حماسهم ومردودهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.



شكل رقم (12) يبين تمثيلا لنسب الجدول (12)

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

السؤال الثالث عشر: هل يختلف أداء لاعبيك مع اختلاف أهمية المباريات؟

الغرض من السؤال: مدى تأثير أهمية المباراة على أداء اللاعبين.

الجدول رقم (13): يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	08	نعم
20%	02	لا
100%	10	المجموع

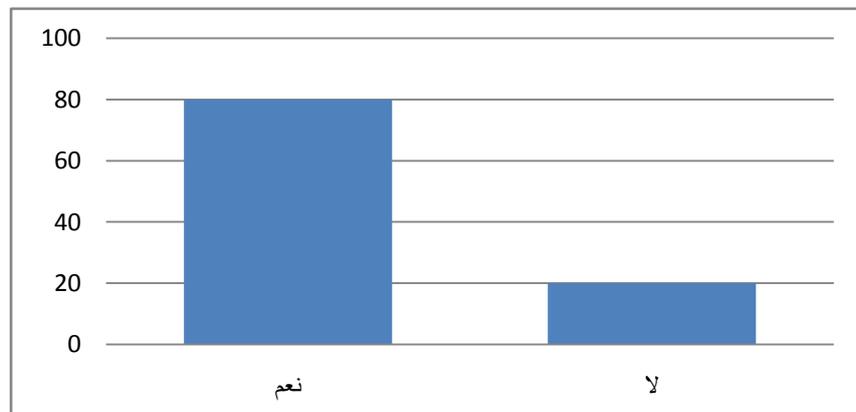
من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن

أداء اللاعبين يختلف حسب أهمية المباريات أما نسبة 20% فيرون أن أداء لاعبيهم يبقى

ثابتا مهما كانت طبيعة وأهمية المباريات.

ومنه نستنتج أن لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على مردود وأداء اللاعبين سواء

إيجابيا أو سلبيا.



شكل رقم (13) يبين تمثيلا لنسب الجدول (13)

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

السؤال الرابع عشر: هل يرتكب اللاعبون كثيرا من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تركيز اللاعبين أثناء المباريات الهامة.

الجدول رقم (14): بين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	08	80%
لا	02	20%
المجموع	10	100%

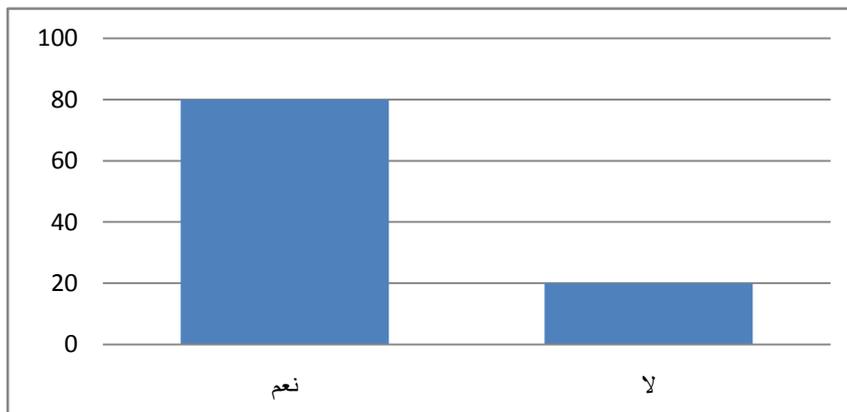
من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن لاعبيهم

يرتكبون ويرتكبون الأخطاء أثناء المباريات وينقص تركيزهم أما نسبة 20% فيرون أن

لاعبهم لا يرتكبون الأخطاء بل يبقى تركيزهم كبير في المباريات.

ومنه نستنتج أن أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء

المباراة وهذا نظرا لنقص التحضير النفسي الجيد من جهة ولنقص خبرتهم من جهة أخرى.



شكل رقم (14) يبين تمثيلا لنسب الجدول (14)

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

السؤال الخامس عشر: ما هي الأسباب الأساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الأداء

السلبى للاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة الأسباب التي لها تأثير مباشر على الأداء السلبى للاعبين.

لقد اختلفت وتضاربت آراء المدربين حول الأسباب الرئيسية التي لها تأثير سلبى على

اللاعبين أثناء المنافسة، فمنهم من أكد على أن نقص التحضير البدني والنفسي من أهم

الأسباب في النتائج السلبية ومنهم من قال أن التحكم وضغط الجمهور ونقص الإمكانيات

المادية من ألبسة رياضية وحوافز مادية وهياكل ومنشآت رياضية جيدة هي السبب الرئيسي

للأداء السلبى للاعبين، ونسبة أكدت على أن الحالة الاجتماعية للاعبين هي العامل

المباشر على مستوى أدائهم بالإضافة إلى ضغط الجمهور ونوعية وطبيعة المنافسة.

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

2. مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى: إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض

مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (06)، (09) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة وهذا ما يتوافق مع دراسة نور الدين طاجيين (2001) على أنه توجد علاقة عكسية بين القلق و المستوى.

الفرضية الثانية: للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة

الرياضية.

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (10)، (12) التي تنتمي لتحليل نتائج

استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثانية بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية الثانية لموضوع بحثنا المتمثلة في أن للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية و هذا تناولناه في الدراسة النظرية حيث أكد (بدر الدين بو يوسف وآخرون، 2007) على أن معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه نتيجة الضغط الذين يتعرضون من قبل المشجعين في بعض المنافسات .

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

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

من خلال نتائج الجداول (13)، (14) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان

الموجهة للمدربين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثالثة بينما النتائج الأخرى كانت

عكس الفرضية على أن لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

3. الإستنتاجات:

- ❖ معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.
- ❖ أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب.
- ❖ نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- ❖ التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- ❖ جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.
- ❖ لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين.
- ❖ عدوانية الجمهور اتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب.
- ❖ معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.
- ❖ لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.
- ❖ المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين.
- ❖ أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة.

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

4. الاقتراحات التوصيات:

من خلال ما سبق وحب علي لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في تخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- إجراء تervis في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
- توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا، ورغبة منا في تحسين كرة القدم الجزائرية، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب والدوافع التي أدت إلى ضعف وتدهور نتائج الكرة الجزائرية وهذا ما جعلنا نقتراح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب 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، عدم وجود ثقافة كروية، وحول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل، ثم اقترحنا فرضيات رأينا أنها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة الاستبيان التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجمع البحث الذي يتمثل في عينة من المدربين وعينة 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،

الفصل الثاني: تحليل النتائج مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

راجين من كل من يهمله هذا الموضوع أن يتأوله بشيء من التفصيل والدقة. وصفوة قولنا

الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

قائمة المصادر و المراجع:

أ. المراجع بالعربية:

1. مفتي إبراهيم محمد . (1998) . الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . عمان - الأردن : دار الفكر العربي .
2. أبو بكر مرسى محمد مرسى . (2002) . أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
3. أحمد أمين فوزي . (2003) . مبادئ علم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
4. إخلاص محمد عبد الحفيظ . (2002) . التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
5. أسامة كامل راتب . (1990) . دوافع التفوق في النشاط الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
6. الاتحادية الجزائرية لكرة القدم . (2006) . دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة . عين مليلة - الجزائر : دار الهدى .
7. المذكرة الرياضية . (1998) . مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية .
8. حامد عبد السلام زهران . علم النفس النمو والطفولة والمراهقة .
9. حسن السيد أبو عبده . (2002) . الإعداد المهاري للاعب كرة القدم . الإسكندرية : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية .

10. حسن عبد الجواد .(1984). كرة القدم، ط 7.بيروت- لبنان :دار العلم

للملابيين.

11. حنفي محمود مختار .كرة القدم للناشئين. لقااهرة- مصر :دار الفكر العربي.

12. رايح تركي .(1990). أصول التربية والتعلم .الجزائر :ديوان المطبوعات

الجامعية.

13. رومي جميل .(1986). فن كرة القدم، ط 2.بيروت :دار النفائس.

14. علي خليفة العنشري وآخرون .(1987). كرة القدم .الجمهورية العربية الليبية.

15. فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق .(1997). كرة القدم .مستغانم:

المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

16. قاسم المندلأوي وآخرون .(1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية

للتربية الرياضية .بغداد :دار المعرفة.

17. محمد حسن علاوي .(2003). الإعداد النفسي في كرة اليد .القاهرة :مركز

الكتاب للنشر، ط.1

18. محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي .

19. محمد حسن علاوي .(2002). مدخل في علم النفس الرياضي .القاهرة :

مركز الكتاب للنشر.

20. محمد عادل .(1985). خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية .القاهرة :
دار النهضة العربية.
21. محمد عبد الظاهر الطيب .(1994). مبادئ الصحة النفسية .
22. محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد .(1994). أساسيات كرة
القدم .مصر :دار المعرفة.
23. محمد عوض البسيوني -فيصل ياسين الشاطئ .(1992). نظريات وطرق
التربية البدنية والرياضية .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
24. محمد مصطفى زيدان . .(1975) دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم
العام .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
25. محمد مصطفى زيدان -نبيل السمالوطي .(1985). علم النفس التربوي .
الرياض :دار الشروق.
26. مختار سالم .(1998). كرة القدم لعبة الملايين، ط 2.بيروت :مكتبة
المعارف.
27. مصطفى كامل محمود .(1999). لحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية .
القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- ب. المراجع باللغة الفرنسية:

28. Kamel Lamoui. (1984). *football technique jeux, entraînement information*. Alger.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم

قسم: التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة للمدربين

تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية فرع الإدارة والتسيير الرياضي تحت عنوان: " أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ".

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذ تفضلتم

بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض

الدقائق من وقتكم، ونعدكم بعدم الكشف على هويتكم.

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب

رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

1 - السن.

2 - هل مارست مهنة أخرى، مهنة التدريب؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم

ما هي.....

3- ما هو عدد سنوات الخبرة في تدريبك لكرة القدم؟

.....

4- ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

- تقني سامي في الرياضة

- ليسانس في التربية البدنية

- مستشار في التربية البدنية

- شهادة أخرى

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

- الغضب أمامهم

- تصرف عادي

- شيء آخر

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

نعم لا

7- هل ترى أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له اثر ايجابي على مستوى

أدائهم؟

نعم لا

8- هل أنت بعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟

نعم لا

9- هل لفريقك طبيب نفسي يتبع حالات النفسية للاعبين؟

نعم لا

10- هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي الى خفض في مستوى أداء

اللاعبين؟

نعم لا

11- عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على

الأداء؟

- سلبيًا

- إيجابيًا

- شيء آخر

12- هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور؟

نعم لا

13- هل يختلف أداء لاعبيك مع اختلاف أهمية المباريات؟

نعم لا

14- هل يرتكب اللاعبون كثير من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة؟

نعم لا

15- ما هي الأسباب الأساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الأداء السلبي

للاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

.....

.....

.....

.....

.....

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى إبراز الفلق على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة استعملنا في

بحثنا هذا الأسلوب الوصفي من خلال عرض استمارة على 10 مدربين للفئات الشبانية لفرق

..... تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وكانت النتيجة أن للقلق تأثير سلبي على أداء

اللاعبين أثناء المنافسة ، كما أننا اكتشفنا من خلال دراستنا إهمال المدرب للتحضير النفسي

يؤدي إلى تخفيض أداء اللاعبين و أن للجمهور أداء سلبي في بعض الأحيان على

اللاعبين، وأن المربين أكفاء لتنفيذ النشاطات بصفة صحيحة، وفي الأخير وجب التنويه

بالإهتمام بالجانب النفسي كونه يخفف من القلق خاصة أثناء المنافسة كما ينمي شعور الثقة

بالنفس.

الكلمات المفتاحية: القلق المنافسة كرة القدم