

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم: التدريب الرياضي تنافسي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضية

## عنوان

مدى تأثير القلق على مستوى أداء المهاري للاعبين  
كرة القدم في المنافسات الرسمية لدى الصنف  
الأواسط (اقل من 20 سنة )

بحث مسحي اجري على أندية المحمدية

**إشراف:**

\*د/ مقدس مولاي

**إعداد الطلبة :**

\*سجال امير عبد القادر

\*بن زعيط مخطار

**السنة الجامعية: 2019/2018**

إهداء :

أهدي عملي هذا إلى :

الوجه الذي يشع بالنور والبهجة والحب والحنان إلى الربيع الدائم والزهرة التي لا تذبل في

عيني مهما حبيت أمي العزيزة .

والى الذي أفنى حياته من أجل أن ينير لي درب الحياة والذي علمني أن الحياة عمل وكفاح

وآخرها نجاح أبي العزيز .

والى كافة عائلتي الكريمة كبيرا وصغيرا وكل أصدقائي الذين درست معهم طيلة المسيرة

الدراسية .

" لا غنى كالعلم، لا فقر كالجهل، ولا ميراث كالأدب "



## كلمة شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي والذي أَلَمنا الصحة  
والعافية والعزيمة .

فالحمد لله حمداً كثيراً .

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الدكتور المشرف " د. مقدس " على كل ما قدمه لنا  
من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في جوانب مختلفة كما نتقدم  
بجزيل الشكر إلى أعضاء اللجنة على تضحياتهم المستمرة وعطائهم المتواصل من أجل  
إرشاد الطلبة.

كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى كل إدارة معهد التربية البدنية والرياضة مستغنام وإلى  
كل الأساتذة خصوصاً لأساتذة كـرة القدم والدكاترة جميعاً ومن قدم إلينا المساعدة  
والتشجيع ولو بالكلمة الطيبة ورفع معنوياتنا .

\* .....

الصفحة	الفهرس
ا	إهداء
ب	شكر و تقدير
ج	قائمة الجداول والأشكال
د	ملخص البحث
	<b>التعريف بالبحث</b>
16.....	مقدمة
17 .....	مشكلة
18.....	اهداف
19.....	الفرضيات
19 .....	مصطلحات البحث
21 .....	الدراسات السابقة

## الباب الأول

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية.

- تمهيد ..... 26
- 1- مفهوم الأداء الرياضي..... 27 .
- 2- القلق والأداء الرياضي التنافسي..... 27
- 3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي ..... 29.....
- 4- الاعتبارات المدرب عند تقييم الأداء الرياضي..... 30.....
- 5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب ..... 31.....
- 6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء .... 33
- إِخْلَاصَةٌ ..... 36

#### الفصل الثاني: المرحلة العمرية فئة الأواسط (المراهقة)

- تمهيد ..... 37.....
- 1- تعريف فئة الأواسط وتحديدها..... 38.....
- 2- خصائص النمو عند فئة الأواسط..... 38.....
- 2-1- النمو الجسمي..... 38.....
- 2-2- النمو الحركي ..... 39.....
- 2-3- النمو النفسي..... 40.....

- 40..... 2-4- النمو الاجتماعي والأخلاقي
- 40..... 2-5- النمو العقلي
- 41..... 2-6- النمو الانفعالي
- 43..... 3- أزمات فئة الأواسط
- 43..... 3-1- الأزمات النفسية
- 43..... 3-1-1- الأزمات الانفعالية
- 44..... 3-1-2- الرغبات الجنسية
- 44..... 3-1-3- النزعة العدوانية
- 45..... 3-2- الأزمات لاجتماعية
- 45..... 3-2-1- علاقات اللاعب المراهق بالأسرة
- 45..... 3-2-2- الاختلاف في المستوى
- 46..... 3-3- أزمات البدنية
- 46..... 3-3-1- أزمات حركية
- 47..... 3-3-2- أزمات صحية
- 47..... 4- خصائص لاعب فئة الأواسط
- 47..... 4-1- الصفات البدنية
- 49..... 4-2- الخصائص التشريحية والفسولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم
- 51..... 5- حاجات لاعب فئة الأواسط
- 54..... خلاصة

## الباب الثاني

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

#### الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج

55	تمهيد .....
55	1- الدراسة الاستطلاعية .....
56	1-1- المجال المكاني والزمني .....
56	1-2- ضبط متغيرات الدراسة .....
57	1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها .....
58	1-4- ضبط المتغيرات لأفراد العينة .....
58	2- المنهج المستخدم .....
59	2-1- أدوات الدراسة .....

#### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

60	- عرض وتحليل نتائج الاستبيان .....
89	- خلاصة .....
90	- اقتراحات .....
91	- الخاتمة .....
	- المراجع
	- الملاحق

## فهرسة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
01	يبين تمثيلا لنسب الجدول(02)	61
02	يبين تمثيلا لنسب الجدول(03)	62
03	يبين تمثيلا لنسب الجدول(04)	63
04	يبين تمثيلا لنسب الجدول(05)	64
05	يبين تمثيلا لنسب الجدول(06)	65
06	يبين تمثيلا لنسب الجدول(07)	66
07	يبين تمثيلا لنسب الجدول(08)	67
08	يبين تمثيلا لنسب الجدول(09)	68
09	يبين تمثيلا لنسب الجدول(10)	69
10	يبين تمثيلا لنسب الجدول(11)	70
11	يبين تمثيلا لنسب الجدول(12)	71
12	يبين تمثيلا لنسب الجدول(13)	72
13	يبين تمثيلا لنسب الجدول(14)	73



75	يبين تمثيلا لنسب الجدول(15)	14
76	يبين تمثيلا لنسب الجدول(16)	15
77	يبين تمثيلا لنسب الجدول(17)	16
79	يبين تمثيلا لنسب الجدول(18)	17
80	يبين تمثيلا لنسب الجدول(19)	18
81	يبين تمثيلا لنسب الجدول(20)	19
82	يبين تمثيلا لنسب الجدول(21)	20
83	يبين تمثيلا لنسب الجدول(23)	21
84	يبين تمثيلا لنسب الجدول(24)	22
85	يبين تمثيلا لنسب الجدول(25)	23
86	يبين تمثيلا لنسب الجدول(26)	24
87	يبين تمثيلا لنسب الجدول(27)	25
88	يبين تمثيلا لنسب الجدول(28)	26

## فهرسة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
61	يمثل متوسط السن للمدربين.	01
62	يبين وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.	02
63	يبين عدد سنوات خبرة المدربين.	03
64	يبين درجة ومستوى المدرب.	04
65	يبين سلوك المدرب بعد انهزام فريقه في المباراة.	05
66	يبين ما إذا كانت النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.	06
67	يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.	07
68	يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.	08
69	يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفساني.	09
70	يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم اثر على أداء اللاعبين.	10

71	يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.	11
72	يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.	12
73	يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.	13
75	يبين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.	14
76	يمثل المستوى الدراسي.	15
77	يبين مدى التنوع في الحصص التدريبية.	16
79	يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصة التدريبية.	17
80	يبين معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.	18
81	يبين دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.	19
82	يبين الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.	20
83	يبين ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.	21
84	يبين ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.	22

85	يبيّن مستوى أداء اللاعبين عند أهّازيج الجمهور.	23
86	يبيّن ما إذا كان اللاعبين يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة.	24
87	يبيّن ما إذا كان اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.	25
88	يبيّن نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.	26

ملخص البحث:

مدى تأثير القلق على مستوى أداء المهاري للاعبين كرة القدم في المنافسات الرسمية لدى الصنف الأوسط (اقل من 20 سنة )

يهدف هذا البحث للكشف عن اثر القلق على المستوى و الاداء الذي يقدمه لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية في كرة القدم في المنافسات الرسمية لدى صنف الاواسط

كما يهدف الى ابراز دور المدرب في معالجة مثل هذه الحالات فإما يكون ايجابي فيدفع اللاعب الى الوصول لمبتغاه او العكس و هنا تلعب الشخصية دور مهما . فالتحضير النفسي اهم شيء في العالم التدريس الحديث

وقد شملت الدراسة مجموعة من الفئات الشبابية التي اختيرت بشكل عشوائي و من هنا كانت انطلاقتنا . فقمنا بداية بدراسة التغيرات التي تطرأ على اللاعب كبرودة الاطراف و الصداع و سرعة ضربات القلب او اضطرابات التنفس و الخوف الشديد و هذا راجع لمجموعة من العوامل و هي جمهور بطبيعة الحال و من هنا كانت جميع الدراسات تقريبا تصب في منحرج واحد و هو المحيط الخارجي و الذي يهز اللاعب و ينقص من ثقته بنفسه و هكذا يبدأ الشعور ببعض الاضطرابات منها القلق

مقدمة:

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقتراح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية الخبرات العملية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي.

إن كرة القدم تعتبر إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية. لذا فإن إعداد الرياضي في كرة القدم يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه.

ولأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً لأي نشاط رياضي خاصة كرة القدم حيث يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواته وقدراته النفسية وبالبدنية فالقلق أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة حيث هذا الأخير يؤثر على فعالية اللاعبين ومردوهم.

ولقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي إذ أن القلق النفسي أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى اللاعبين إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها.

وحيثما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن .

وإذا تتبعنا بدقة منافسة كرة القدم وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداداته نفسياً وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليهم جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، لأحسنا بأهمية إعداد اللاعب إعداداً نفسياً سليماً وعلمياً، من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة. (عبدالخالق، 1972)

### 1- إشكالية البحث:

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 اهتماماً 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 نظراً لشعبية كرة القدم هذا من وجهة.

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.

هذا ما جعلنا نطرح الأسئلة التالية وانطلاقاً 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-الأهداف البحث:

إن المعالجة العلمية لأي موضوع يتطلب من الباحث تحديد الأهداف كونها خطوة مهمة لأي

دراسة علمية يطمح الباحث إليها أو إلى تحقيقها ومن هذا المنطلق فإن دراستنا تهدف إلى:

- اظهار الاسباب التي تبقع وراء سمة القلق عند اللاعبين

- انعكاس القلق على تدني مردود اللاعبين و بالتالي تدني الجانب المهاري .

- مرافقة الدائمة للاعبين و التي تنعكس بالإيجاب و تقديم مردود افضل .

- الاطلاع على كل ما هو جديد من الجانب النفسي و من دراسات السابقة.



### 3-فرضيات البحث :

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

الفرضية العامة:

\_ تدني الاداء المهاري للاعب له علاقة بسمة القلق الناتجة عن الضغوطات النفسية و

المحيط الخارجي .

الفرضيات الفرعية:

1- توفير الجو الملائم خلال التدريب و تقديم التحضيرات المعنوية من طرف المدرب .

2- تأثير العوامل الخارجية كالجمهور و المحيط في زيادة الشعور بالقلق عند اللاعب .

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

### 5-ضبط المصطلحات والمفاهيم:

إن اي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في

هذه الدراسة أو البحث انطلاقا من هذا نتطرق إلى شرح بعض المفاهيم الأساسية في

موضوع الدراسة.

- تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : إضطرب وإنزعج .

- القلق : المضطرب والمنزعج (الابجدي، 1967)

- تعريف اصطلاحي بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية

- تعريف المنافسة:

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

**كرة القدم:**

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا ، وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بفريقيين ، يحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف كي يكون هو الفائز ، يتكون كل فريق من أحد عشر لاعبا بما فيهم حارس المرمى ، يلعب الفريقان على ميدان مستطيل الشكل ، صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط وحكيم للخطوط الجانبية وحكم رابع ( احتياط ) .

**مفهوم الأداء:**

يعرف " هوخومس " الأداء بأنه الأسلوب الميكانيكي البيولوجي لهدف انجاز المهارة. ويعرف " بوخمان " الأداء بالعلاقة المتبادلة والتأثير المشترك بين كل من الظروف الخارجية " الميكانيكية والداخلية " التشريحية ووظائف الأعضاء طبقا لحدود وإمكانيات اللاعب (شحاتة، 2003).

6-الدراسات السابقة والمشابهة :

إن التطرق إلى الدراسات السابقة بالعرض هو عامل مساعد للباحث وهذا لمعرفة ما وفروه من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات ولكي لا يكرر ما درسوا وينطلق من حيث توقفوا.

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع دراستنا وجدنا أن من بين المواضيع التي اهتمت بدراسة كرة القدم المصغرة وتأثيرها على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم، والتي هي قريبة لموضوع دراستنا والتي تخدمه من قريب أو من بعيد وهذه المواضيع لخصناها كما يلي:

\* 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:

- 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:

- 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، 400 م ).

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، 400 م ).

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 و تونس المغرب في العاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتتمثل في اختبار القلق كحالة "سبيلبيرجر" 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 كمقياس لمستوى العدائين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.
- كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.
- تقل حالة القلق عند عدائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م و 200م.

- يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا 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.

### الدراسة الثالثة:

مذكرة لنيل درجة الماجستير تحت عنوان " مدى تأثير القلق على رياضي النخبة " عينة

الدراسة كانت متكافئة بين الذكور و الاناث 30 في كل مجموعة

و من اهم اهداف الدراسة ايجاد حلول للابتعاد عن هذه السمة

### الدراسة الرابعة:

دراسة سماح احمد الذيب و احمد محمد عبد الخالق

هدف الدراسة :

التعب المزمن و علاقته بالقلق و الاكتئاب .

نتائج الدراسة :

اسفرت النتائج عن وجود فروق بين الجنسين كما اسفرت عن وجود ارتباطات بين التعب

المزمن و القلق و الاكتئاب.

**تمهيد:**

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

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



**1- مفهوم الأداء الرياضي:**

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

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا". (الطالب، 1983، ص(215-214)).

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

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

**2- القلق والأداء الرياضي التنافسي:**

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها ايجابيا عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي ويمكن أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي. فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدرا مرتقعا ومتساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإشارة فقد تكون

استثارة الأول نابعة من انفعال ايجابي كالفرح والسرور بينما تكون استثارة الثاني نابعة من انفعال سلبي كما في حالة القلق.

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

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الاعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصياتهم يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد، من جهة ومن جهة أخرى، فان هناك بعض الرياضيين الذين تتناهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن

ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق (فوزي، ص(252-253)).

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

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

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

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

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ

مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء

كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية

المرتتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة

في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى

التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو

النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

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

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

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

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

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

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

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

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

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات

المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

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

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

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

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد (محمد حسن علاوي ، ، 1987، ص(30-32). )

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

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

**6-1- المكسب والأداء جيد:**

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

**6-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:**

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

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

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

### 6-3 - الخسارة ولكن الأداء جيد:

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

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

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- لخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومنتوقاً في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوماً أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.



**6-4 - الخسارة واللعب ضعيف:**

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

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

**خلاصة:**

عندما يقترن القلق بالإثارة، فإن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى ارتباك الأداء الرياضي وإعاقته.

كما أن انخفاض مستوى القلق المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة في مواجهة الموقف، وفي كلتا الحالتين (ارتفاع وانخفاض القلق) عن القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا في الموقف الرياضي التنافسي.

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

**تمهيد :**

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط في كرة القدم أو المرحلة الممتدة من 17- 19 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة . تتميز هته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لاعب الأواسط والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي .

### 1- تعريف فئة الأواسط وتحديدها :

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي : الأصاغر ، الأشبال ، الأواسط ، الآمال ، الأكابر والفئة الوسطى هي فئة الأواسط ، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 17-19 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة .

### 2- خصائص النمو عند فئة الأواسط :

يتميز نمو لاعب فئة الأواسط بعدة خصائص ، جسمية ، انفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق ، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة .

### 2-1 النمو الجسمي :

« إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي ، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق

أثناء البلوغ وما بعده ، ويميل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية ، أما النمو العضوي . فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالتطول ، الوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة ، 29 سم بالنسبة للتطول ، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية ، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب « (نوري الحافظ -المراهقة " ، ص ( 48 ) .)

## 2-2 النمو الحركي :

« تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته ، وتزداد سرعة زمن الرجوع ، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز

على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان ، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات « (حامد عبد السلام زهران: " علم النفس، الطفولة والمراهقة "، (339).

## 2-3 النمو النفسي :

« في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي ، حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل ، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات » (الدليمي ن.، 2008)

## 2 - 4 النمو الاجتماعي والأخلاقي :

« من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة ، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية ، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والاهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيدا للمكانة الاجتماعية ، كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو كيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجا لنفسه »

## 2-5 النمو العقلي :

« تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية ، وتخضع هي أيضا لنوع من التصعيد وتتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن

الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعدا آخر هو الزمان .

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري. والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادرا على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها ، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي ، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهادا وامتكا لشعوره بشخصيته الخاصة « (مصطفى غالب: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة" ، (29 ، 30) .

## 6-2 - النمو الانفعالي:

« إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه :

- شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتزمت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية .
- المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته.

- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل .

- كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير ، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها .

- ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة ، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أعراضا عصبية مثل القلق العصبي ، توهم المرض ، الأفكار والأفعال القهرية أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب .

- وفي دراسة لـ82 حالة : " أضواء على نفسية المراهق المصري ، لصامويل مغاريوس " سمات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل ، والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة من الـ 82 حالة

« أما نمط المراهقة المتمردة فتتقسم بأنواع السلوك العدوانية عند الأسرة والمدرسة ، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل : السرقة ، الكذب والغش والهروب من المنزل ، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الاجتماعية ، ولكن يبدو أن الاستجابة



السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين (حامد عبد السلام زهران: " علم النفس، الطفولة والمراهقة"، (339).

### 3- أزمات فئة الأواسط:

تواجه لاعب فئة الأواسط أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هذه الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة ، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة ، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها لاعب فئة الأواسط أو بصفة اعم اللاعب المراهق .

#### 3-1- الأزمات النفسية :

تقف أمام تطلعات اللاعب المراهق نحو التجديد والاستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطلع ويمكن تقسيمها إلى أزمات انفعالية ورغبات جنسية ونزعات عدوانية .

#### 3-1-1 الأزمات الانفعالية :

تتميز انفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات ، حيث نجده ينقلب من انفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة أخرى هي تحكم المراهق في انفعال الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني . وكذلك عند انفعال الفرح يفعل نفس الشيء وهذا ما يدل على الاتزان الانفعالي "حركات هستيرية" كما تتميز هذه

المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية ، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية : الاعتناء بالنفس ، العناية بالهنادام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق أنه لم يعد طفلا صغيرا لا يؤخذ له برأي «

### 3-1-2 الرغبات الجنسية :

يشعر المراهق أنه كبر واكتمل من الناحية الجنسية ، وأنه يريد أن يصبر عن تلك الدوافع الجامحة في نفسه بالزواج إلا أنه يصطدم بالواقع . فالقصور في المواد المادية يقف بينه وبين ما ينشد إليه من استقلال والتعبير عن دوافعه الفطرية وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي . وبالرغم من أن هذه العملية طبيعية إلا أنها بالنسبة للكثير من الفتيان المراهقين كابوس يمسك بثيابه ، فهم يعتبرونه خطيئة ثم إن الجهلة وأدعياء المعرفة من الآباء غالبا ما يزيدون الطين بلة ، ويتقلون على كواهل أبنائهم نتيجة سوء الفهم والتقدير « (نوري الحافظ - المراهقة " ، ص ( 48 ) .)

### 3-1-3 النزعة العدوانية :

« من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم ، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل أزمة واحدة ، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثلا : الاعتداء بالضرب والشتم على الزملاء - الاعتداء بالسرقة ، إلقاء التهم على الزملاء «

- فعلى المدرب أن يهتم بجميع هذه الأمور بالنسبة للاعبه حتى يتسنى له أن يدرك أسباب تصرفات لاعبيه ومشاكلهم التي تؤثر كثيرا في مردودهم .

### 3-2- الأزمات الاجتماعية :

#### 3-2-1- علاقة اللاعب المراهق بالأسرة :

« يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تناسب ما وصل إليه من نضج ، ولا تقر رجولته كفرد له ذاتيته ، ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره ، وأن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالا متعددة أهمها :

العناد والسلبية وعدم الاستقرار واللجوء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذ للتعبير عن حريته المكبوتة » (مصطفى غالب ص (33) .)

#### 3-2-2- الاختلاف في المستوى :

«من جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه وعدم استقراره الانفعالي وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته ويجعله دائما مرتبطا بالعائلة ، وقد يجد المراهق نفسه في وسط جماعة من رفاقه ينفقون عن سعته وهو في الوقت ذاته عاجز عن محاورتهم أو الاشتراك معهم وكل ذلك يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة» (مصطفى غالب ص (33) .)

3-3- الأزمات البدنية :

تتقسم إلى أزمات حركية وصحية.

3-3-1 أزمات حركية:

« في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم و طوله بزيادة نمو العضلات والعظام ، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط المتغيرات الحركات ، وظهور علامات التعب بسرعة ، حيث يرى العالم هامبورجر بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية ، ومن هنا يمكن تلخيص أهم الاضطرابات الحركية في ما يلي :

أ- الافتقار إلى الرشاقة : إن حركات المراهق تفتقر إلى صفات الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم .

ب- الزيادة المفرطة في التحركات : كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي. (سعيد جلال ومحمد علاوي (159-161)).

ج- نقص القدرة على التحكم : يجد المراهق صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نجد التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقة اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة

د- التعارض في السلوك الحركي العام : يتميز سلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائم الحركة ن وفي بعض الأحيان نلاحظ أن حركاته تتسم بالفتور والتثاقل التي نصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية وبذل الجهد « (سعيد جلال ومحمد علاوي (159-161)).

### 3-3-2- أزمات صحية :

« إن المتاعب العرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة البدانة إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب على تنظيم الأكل والعرض على الأطباء الأخصائيين فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب لمعرفة

متاعبهم « (سعيد جلال ومحمد علاوي (159-161)).

### 4- خصائص لاعب فئة الأواسط :

#### 4-1- الصفات البدنية :

« السرعة الانفعالية : تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو

الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع .

سرعة الحركة : هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة .

سرعة الاستجابة : وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة .

القوة : هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي « . وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزاحمة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين .

- القوة المميزة للسرعة : تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة.

- الرشاقة : يجب التدريب عليها يوميا ، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.

- المرونة : لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.

- المداومة والتحمل : التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية

ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة .

- **التوافق** : بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفيصل في إتقان المهارة ، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة ، لذلك كانت كل تمارين الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق « (الدليمي ن.، 2008)

#### 4-2- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم :

« إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي ، إن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي لكي تتطور عند اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة ، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة ، فأثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لهما تأثير كبير على العضوية وهما :

- التبادلات الوظيفية .

- إعادة الهيئة المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات أنثروبومترية .

إن نمو الجسم عند المراهق يتميز بصفات الإيقاع العالي وتطور وزن الجسم أو ارتفاعه إلى الأعلى ينتهي عن الشبان نحو 17 . 18 سنة والتطور الأقصى للهيكل العظمي لدى الأطفال مرتبط ارتباطا وثيقا بتشكيلة عضلاتهم والأربطة المفصالية فعند 18 سنة تكون الكتلة العضلية 100/2.44 ويتوازي مع ارتفاع هاته الكتلة العظمية العضلية ويتم إتقان الصفات الوظيفية ، وهاته الأخيرة تتغير وتتجدد في سن 7 إلى 10 سنوات وعضلات المراهق تتجدد في 14 - 15 سنة وتختلف قليلا عن البالغ فارتفاع قوة العضلات بالنسبة للاعبين كرة القدم في المرحلة 11 - 19 سنة تنتج بصفة غير منسقة إلى جانب صفة القوة نجد السرعة التي يبدأ تطورها عند لاعبي كرة القدم من 12 - 17 سنة .

أما بالنسبة لصفة الدقة عند لاعبي كرة القدم شبان تجري بشدة عالية وتتطور بشكل مرتفع إلى جانب هاته الصفات نجد صفة المرونة والتي تتطور بشكل جيد في سن 11 لكي نحصل على لاعب مرن في المستقبل وطوال حياته الرياضية ، أما بالنسبة للمداومة فتتخفف في سن 15-16 سنة وهذا بسبب ارتفاع السرعة القصوى وارتفاع إمكانيات العمل وعند الوصول إلى 17 نبدأ المداومة في الارتفاع والتطور من جديد .



أما التسخين خلال الحصة التدريبية من وجهات النظر المنهجية والبيداغوجية لا يجب أن يكون لمدة طويلة والراحة يجب أن تكون قصيرة من جهة نظر الفيزيولوجية وأن عنصر التعب يمر بسرعة عند لاعبي كرة القدم شبان

#### 5- حاجات لاعب فئة الأواسط :

« يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين . فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين ، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد ، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي :

- الحاجة إلى الأمن : وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي . الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض ، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .

- الحاجة إلى مكنة الذات : تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق ، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة ، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين ، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين ، الحاجة إلى

المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية ، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك .

- الحاجة إلى الحب والقبول : تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي ، الحاجة إلى الأصدقاء ، الحاجة إلى الانتماء للجماعات .

- الحاجة إلى الإشباع الجنسي : تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية ، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه ، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي .

- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار : وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها ، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح الدراسي ، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .

- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات : وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة ، الحاجة إلى معارضته للآخرين ، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها .

- حاجات أخرى : مثل الترفيه والتسلية ، والحاجة إلى المال ... (محمود عبد الرحمان

حمودة (436، 437) .)

ملاحظات : يؤدي إشباع حاجات اللاعب المراهق بصفة أخص إلى تحقيق الأمن النفسي له ومنه ننظر إلى المدرب بحيث يجب أن يكون ظابطا للأمن النفسي للاعبيه والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية والشخص الآمن نفسيا يكون في حالة توازن واستقرار .

## خلاصة :

\* من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة ، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها .

\* واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي ، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين .

\* لهذا وجب أن نشير إلى دور المدرب في فئة الأواسط بالاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح ، ونحن بدورنا بينا أهمية ممارسة رياضة كرة القدم في التخفيف من التصرفات العدوانية التي سننتظر إليها في الفصل الآتي .

## تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لإستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يلائم طبيعة الدراسة، حيث إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على إستقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية لفرق المحمدية بولاية معسكر القسم الشرفي "صنف أوسط"

وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على

معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالمدينة ومقرها وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

### 1-1- المجال المكاني والزمني:

- **المكان:** تمت الدراسة على مستوى ثلاث أندية من مدينة المحمدية بولاية معسكر للقسم الشرفي " صنف أواسط " وهم على التوالي:

- سريع المحمدية

- شباب المحمدية .

- نادي الرياضي لسيدي عبد المومن CASA.

- **الزمان:** تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر مارس إلى غاية بداية شهر أفريل حيث خصت الأشهر الأربعة الأولى (ديسمبر، جانفي، فيفري، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري أفريل وماي تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على الفرق سألقة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

### 1-2- ضبط متغيرات الدراسة:

1-2-1- **تعريف المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب

أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل: وهو "القلق".

**1-2-2- تعريف المتغير التابع:** متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته

على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير

المستقل ستظهر على المتغير التابع (راتب، 1999)

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

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

**1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:**

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا

من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث"

(زرواتي، 2007)

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة

الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فرق القسم

الشرفي لكرة القدم بالمسيلة "صنف أشبال" ولقد كان إختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت

في عينتين العينة الأولى المدربين وشملت على 10 مدربين والعينة الثانية اللاعبين وشملت

على 40 لاعبا.

1-4- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

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

الجنس: ذكور

متوسط السن: 15 - 18 سنة

جدول رقم (01): يمثل متوسط السن

السن	15-18 سنة	المجموع
التكرار	40	40%
النسبة المئوية	100%	100%

2- المنهج المستخدم:

- المنهج الوصفي:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد

البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج (وآخرون، 1980)



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

## 2-1- أدوات الدراسة:

2-1-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام ( الإحاطة ) 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:

### 2-1-1-1- 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.

## 2-1-1-2- الطريقة الإحصائية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية، وقد اعتمدنا في

تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية، وذلك لاستخراج والحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال.

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

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

1- عرض و تحليل نتائج الاستبيان :

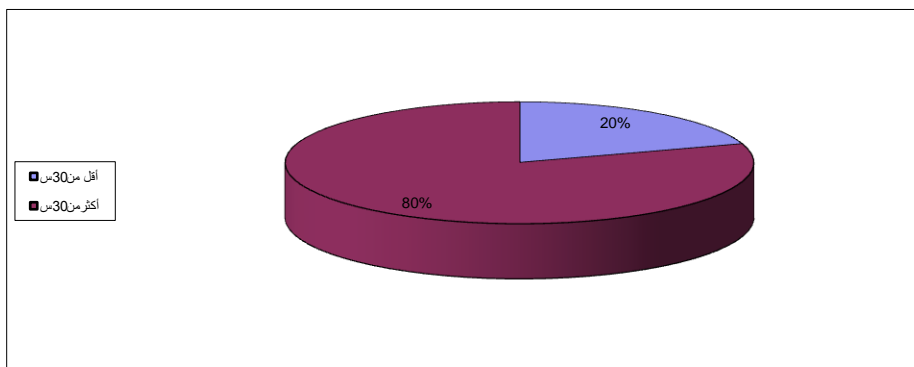
لقد كانت هذه الاستمارة من أهم الوسائل التي مكنتنا بالاتصال بالمدرسين والتوصل إلى معرفة آرائهم ووجهة نظرهم حول مهنة التدريب.

السؤال الأول: السن.

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

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

الجدول رقم (02): يمثل متوسط السن.



شكل رقم (01) يبين تمثيلا لنسب الجدول (02)

تحليل ومناقشة النتائج:

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.

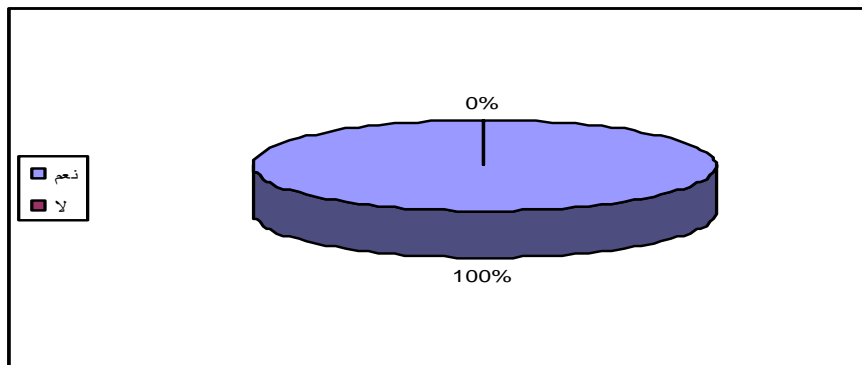
ومنه نستنتج أن الفئة العمرية لأغلبية المدربين هي الفئة أكثر من 30 سنة.

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

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

الجدول رقم (03): يبين وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.

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



شكل رقم (02) يبين تمثيلا لنسب الجدول (03)

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن نسبة 100% من المدربين قد مارسوا مهنا أخرى غير مهنة التدريب.

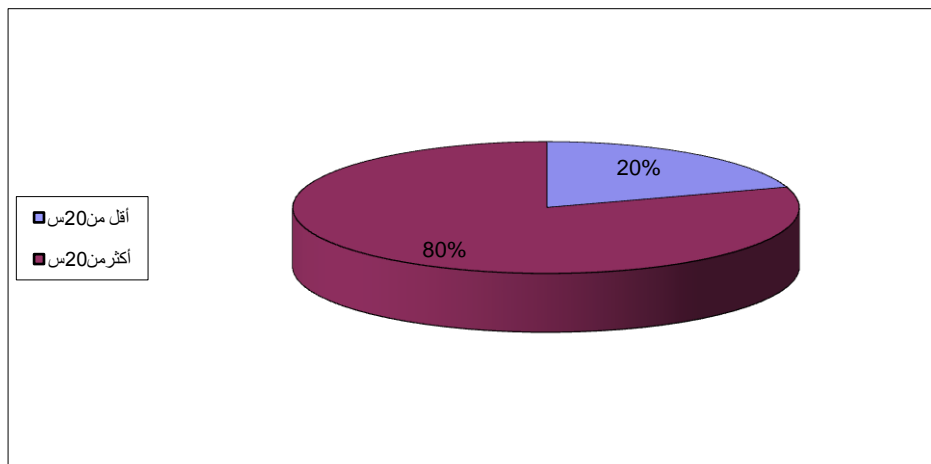
ومنه نستنتج أن جميع المدربين مهتمون بنشاطات اجتماعية أخرى غير مهنة التدريب، ومن بين هذه النشاطات مهنة تدريس التربية البدنية.

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

الغرض من السؤال: معرفة خبرة المدرب في مجال التدريب.

الجدول رقم (04): يبين عدد سنوات خبرة المدربين.

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



شكل رقم (03) يبين تمثيلا لنسب الجدول(04)

تحليل ومناقشة النتائج:

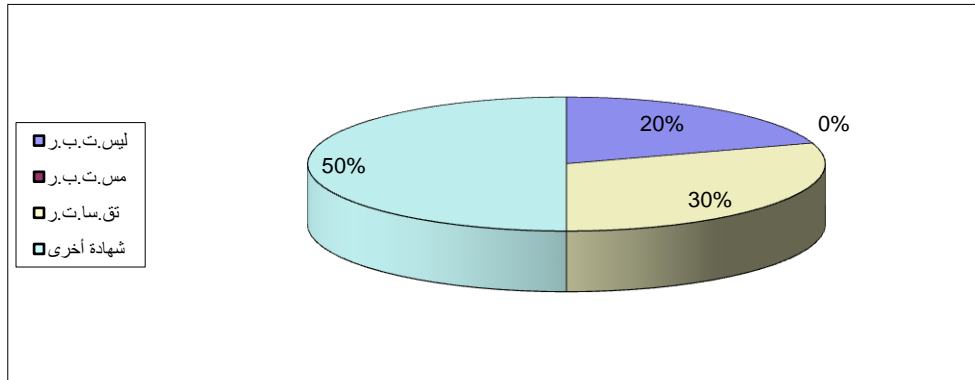
من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن 80% من المدربين قد تجاوزت سنهم في مجال التدريب 20 سنة، بينما نسبة 20% خبرتهم أقل من 20 سنة في مجال التدريب. ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم خبرة ميدانية كافية للتدريب الحسن والتعامل بطريقة جيدة مع اللاعبين لأن خبرة المدرب لها دور كبير في التقليل من انفعالات اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

السؤال الرابع: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى ودرجة المدرب العلمية والرياضية.

الجدول رقم (05): 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



شكل رقم (04) يبين تمثيلا لنسب الجدول (05)

تحليل ومناقشة النتائج:

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.

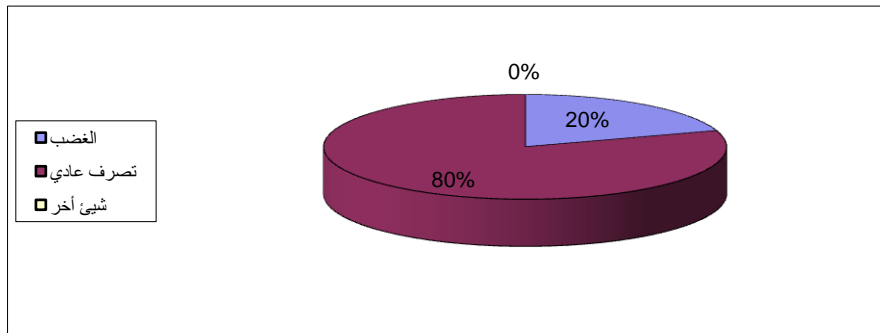
ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

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 (06): يبين سلوك المدرب بعد إنهزام فريقه في المباراة.

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



شكل رقم (05) يبين تمثيلا لنسب الجدول(06)

تحليل ومناقشة النتائج:

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

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

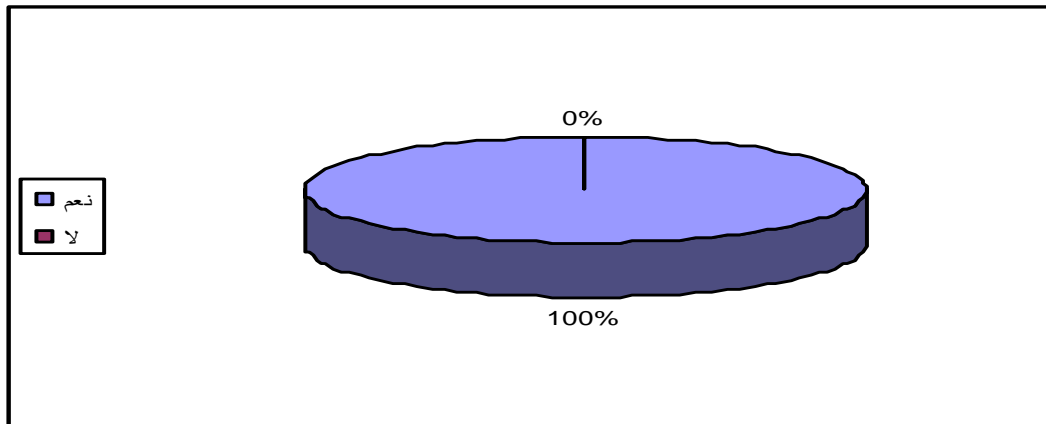
ومنه نستنتج أن شخصية أغلبية المدربين هي شخصية هادئة ومتحكمة في أعصابها.

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 (07): يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.

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





شكل رقم (06) يبين تمثيلا لنسب الجدول(07)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن بعض النتائج السلبية للفريق راجعة لنقص التحضير النفسي.

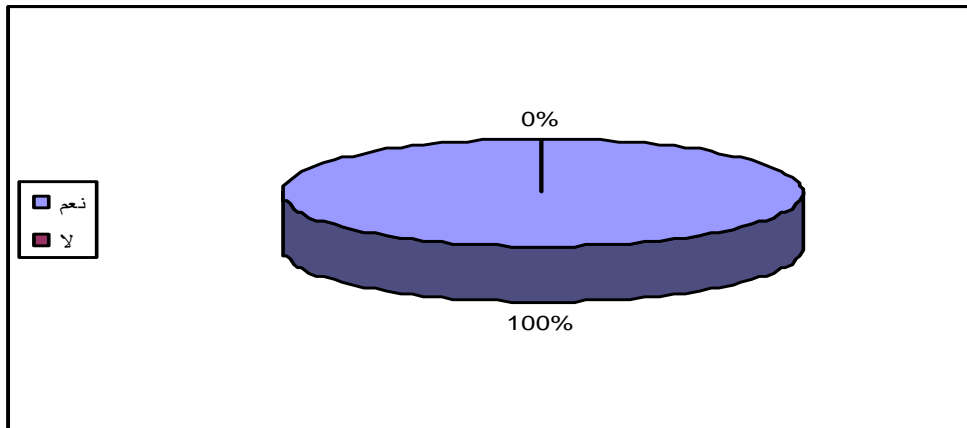
ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير على نتائج الفريق.

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 (08): يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.

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



## شكل رقم (07) يبين تمثيلا لنسب الجدول(08)

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر ايجابي على مستوى أدائهم.

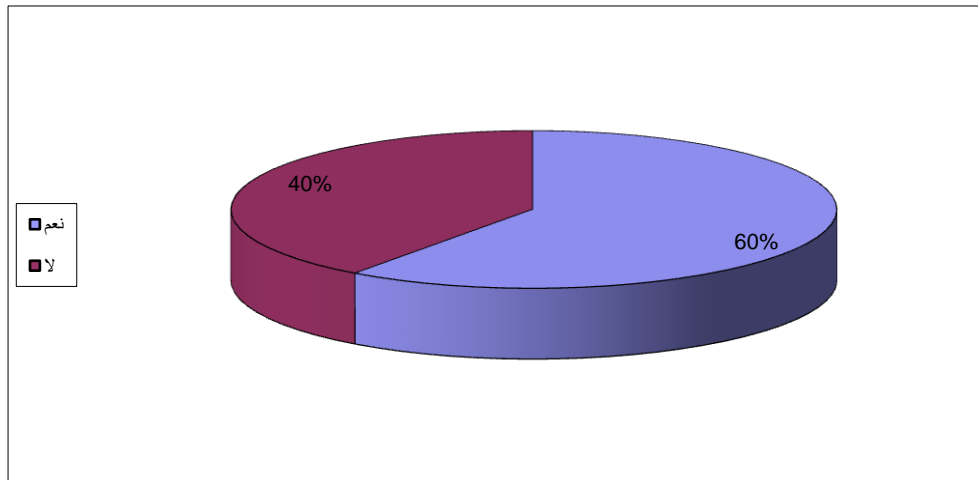
ومنه نستنتج أن التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان وبالتالي على نتائج الفريق.

**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 (09):** يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.

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



## شكل رقم (08) يبين تمثيلا لنسب الجدول(09)

## تحليل ومناقشة النتائج:

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.

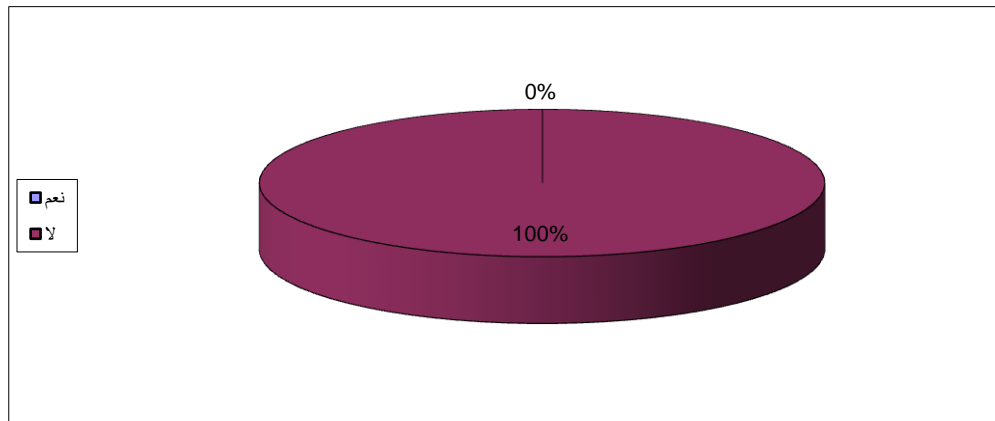
ومنه نستنتج من نتائج الجدول السابق أن أغلبية المدربين على علم بالحالة الاجتماعية للاعبهم هذا ما يؤدي بالمدرّب إلى اختيار الطريقة الصحيحة للتعامل مع لاعبيه كل حسب ظروفه وهو ما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق.

**السؤال التاسع:** هل لفريقك طبيب نفسي يتبع الحالات النفسية للاعبين؟

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

**الجدول رقم (10):** يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفسي.

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



## شكل رقم (09) يبين تمثيلا لنسب الجدول(10)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات أفراد العينة أكدوا على عدم وجود طبيب نفساني داخل الفريق.

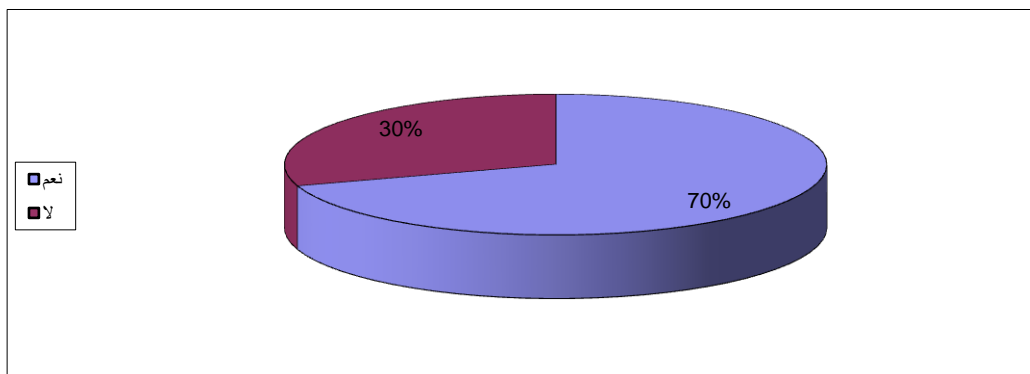
ومنه نستنتج أن جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين وهذا نظرا لعدم وعيهم بالدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي على نتائج الفريق.

**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 (11):** يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.

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



شكل رقم (10) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (11)

تحليل ومناقشة النتائج:

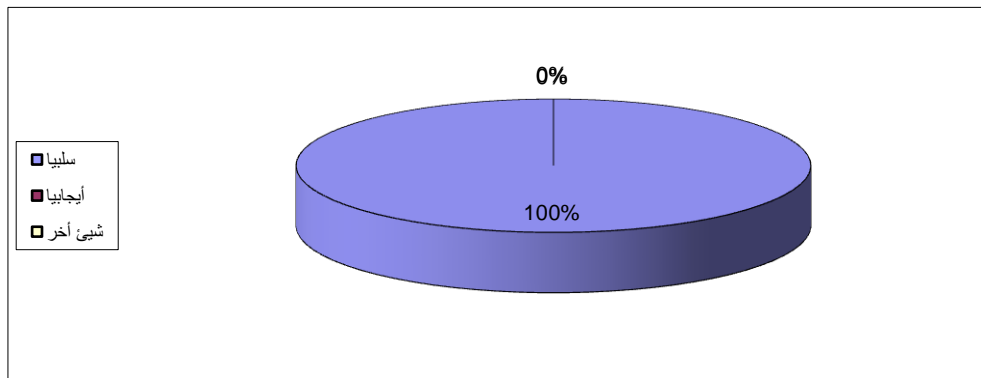
من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن ضغط مناصري فريق الخصم يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء لاعبيهم داخل الميدان أما نسبة 30% فيرون أن جمهور فريق الخصم لا يؤثر على أداء اللاعبين داخل الميدان. ومنه نستنتج أن لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على مردود اللاعبين داخل الميدان.

السؤال 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 (12): يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	10	سلبيًا
00%	00	ايجابيا
00%	00	شئ آخر
100%	10	المجموع



## شكل رقم (11) يبين تمثيلا لنسب الجدول(12)

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن السلوك العدوانى للجمهور يؤثر سلبا على أداء اللاعبين داخل الملعب .

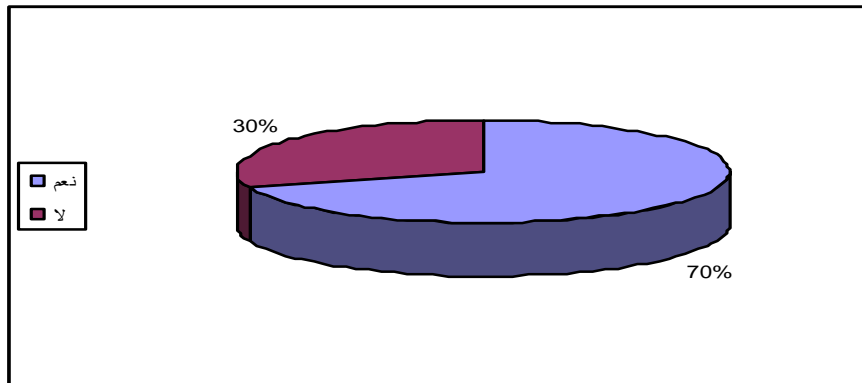
ومنه نستنتج أن عدوانية الجمهور اتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب حيث يصاب اللاعبون بالارتباك والخوف والقلق وهو ما ينعكس سلبا على أدائهم.

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 (13): يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.

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



## شكل رقم (12) يبين تمثيلا لنسب الجدول(13)

تحليل و مناقشة النتائج:

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.

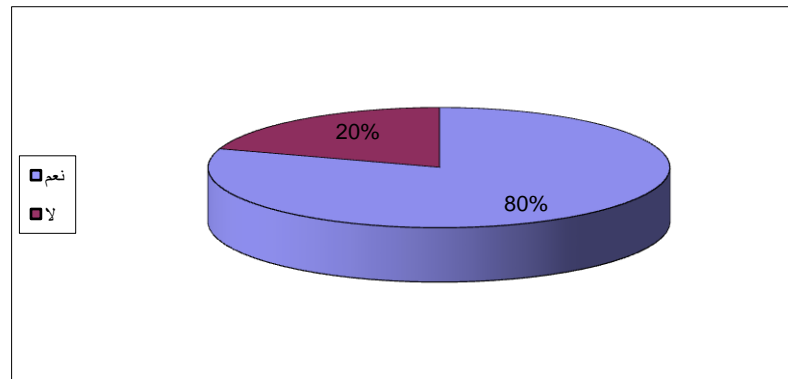
ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يزداد حماسهم ومردودهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

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

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

الجدول رقم (14): 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



شكل رقم (13) يبين تمثيلا لنسب الجدول(14)

### تحليل ومناقشة النتائج:

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

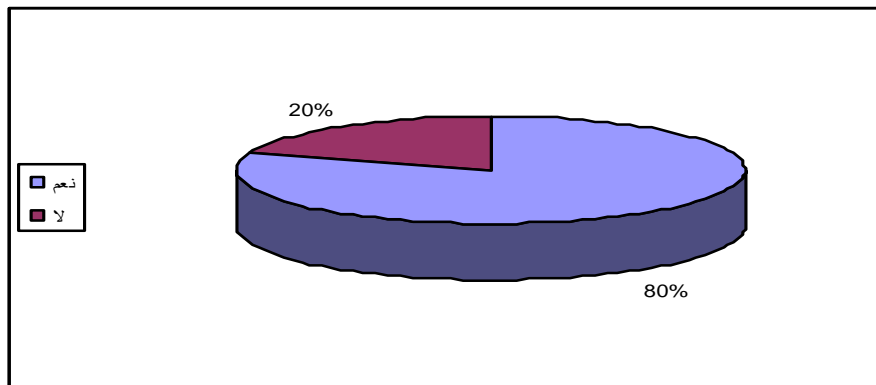
ايجابيا أو سلبيا.

**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 (15):** بين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.

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





## شكل رقم (14) يبين تمثيلا لنسب الجدول(15)

## تحليل ومناقشة النتائج:

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 لاعبيهم 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.

**السؤال الخامس عشر:** ما هي الأسباب الأساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

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

لقد اختلفت وتضاربت آراء المدربين حول الأسباب الرئيسية التي لها تأثير سلبي على اللاعبين أثناء المنافسة، فمنهم من أكد على أن نقص التحضير البدني والنفسي من أهم الأسباب في النتائج السلبية ومنهم من قال أن التحكيم وضغط الجمهور ونقص الإمكانيات المادية من ألبسة رياضية وحوافر مادية وهياكل ومنشآت رياضية جيدة هي السبب الرئيسي للأداء السلبي للاعبين، ونسبة أكدت على أن الحالة الاجتماعية للاعبين هي العامل المباشر على مستوى أدائهم بالإضافة إلى ضغط الجمهور ونوعية وطبيعة المنافسة

### 1- عرض و تحليل نتائج الاستبيان :

أما بالنسبة للعينة التي شملت اللاعبين ( عددهم 40 ) لبعض فرق كرة القدم لولاية

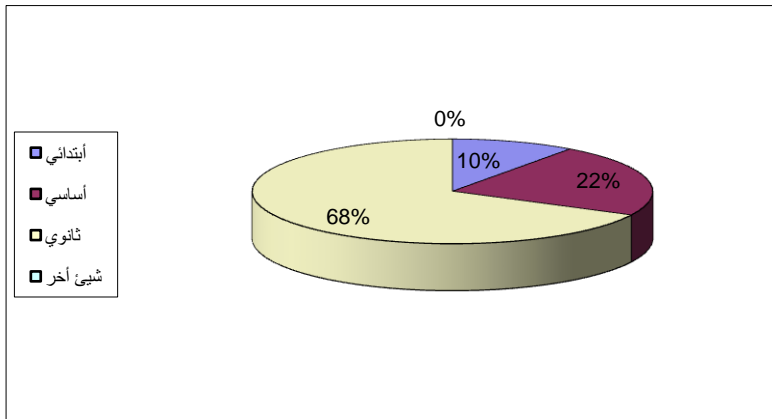
معسكر القسم الشرفي "صنف الأواسط".

السؤال السادس عشر: ما هو مستواك الدراسي؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى اللاعب.

جدول رقم (16): يمثل المستوى الدراسي.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى
10%	04	ابتدائي
22.5%	09	أساسي
67.5%	27	ثانوي
00%	00	شيء آخر
100%	40	المجموع



شكل رقم (15) يبين تمثيلا لنسب الجدول(16)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 67.5% من اللاعبين لهم مستوى

ثانوي أما نسبة 22.5% من اللاعبين لهم مستوى أساسي في حين نسبة 10% مستوى

الدراسي لديهم ابتدائي.

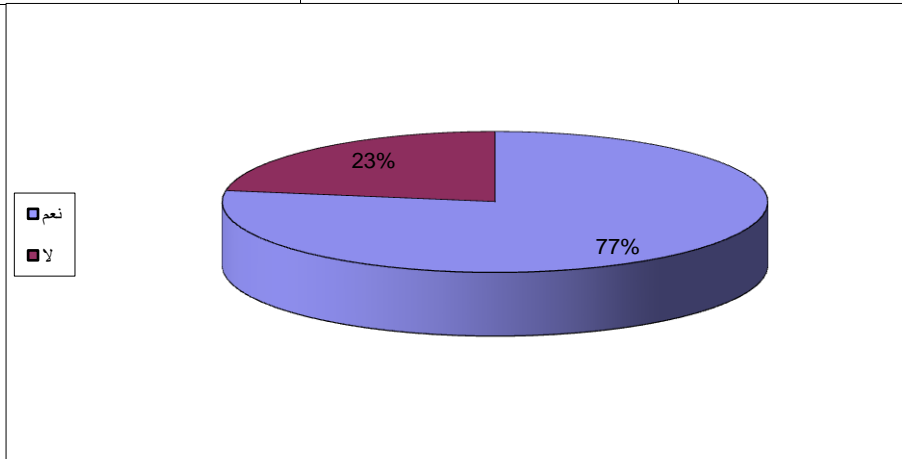
ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين مستواهم الدراسي مقبول.

السؤال السابع عشر: هل هناك تنوع في الحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك تنوع في الحصص التدريبية.

الجدول رقم (17): يبين مدى التنوع في الحصص التدريبية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
77.5%	31	نعم
22.5%	09	لا
100%	40	المجموع



## شكل رقم (16) يبين تمثيلا لنسب الجدول(17)

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) يتضح لنا أن نسبة 77.5% من اللاعبين لديهم

تنوع في الحصص التدريبية أما النسبة المتبقية والمقدرة ب 22.5% من اللاعبين فأكدوا لنا

أنهم لا يتمتعون بتنوع في الحصص التدريبية.

ومنه نستنتج إن معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.

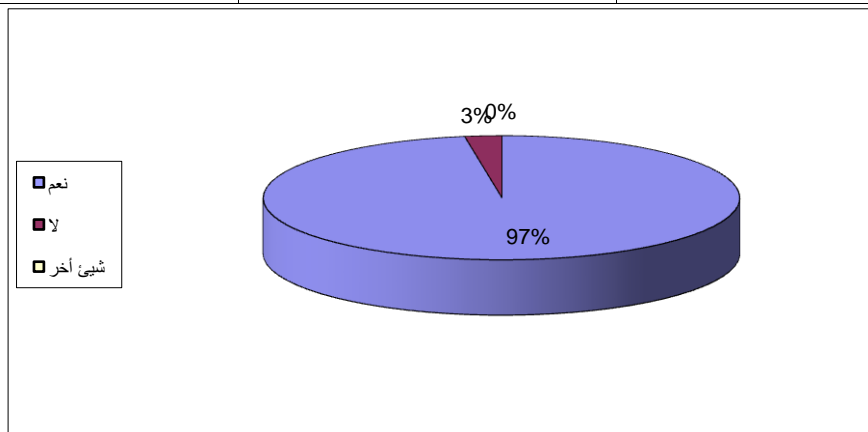
السؤال الثامن عشر: أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بدوره الإرشادي أثناء الحصص التدريبية.

الجدول رقم (18): يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصص

التدريبية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
97.5%	39	نعم
2.5%	01	لا
00%	00	شيء آخر
100%	40	المجموع



شكل رقم (17) يبين تمثيلا لنسب الجدول(18)

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (18) يتضح لنا إن نسبة كبيرة جدا من اللاعبين والمقدرة

ب97.5% يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية إما النسبة المتبقية

والمقدرة ب2.5% من اللاعبين لا يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص

التدريبية. ومنه نستنتج إن أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب وهذا ما

ينعكس ايجابيا على نتائج الفريق.

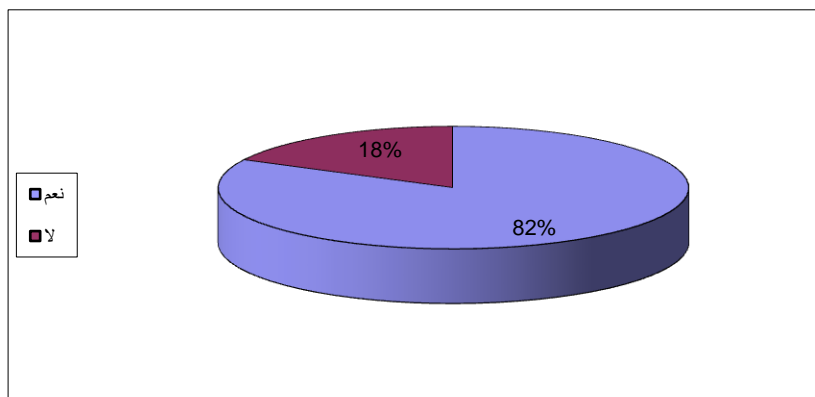
**السؤال التاسع عشر:** هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

**الغرض من السؤال:** معرفة دور نصائح المدرب في إقبال اللاعبين على التدريب.

**الجدول رقم (19):** يبين معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين

على التدريب.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
82.5%	33	نعم
17.5%	07	لا
100%	40	المجموع



شكل رقم (18) يبين تمثيلا لنسب الجدول (19)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 82.5% من اللاعبين أكدوا لنا

أن نصائح المدرب تحفزهم أكثر على التدريب، في حين أن نسبة 17.5% من اللاعبين فلا يرون لنصائح المدرب أثر في إقبالهم على التدريب.

ومنه نستنتج أن نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب وهذا

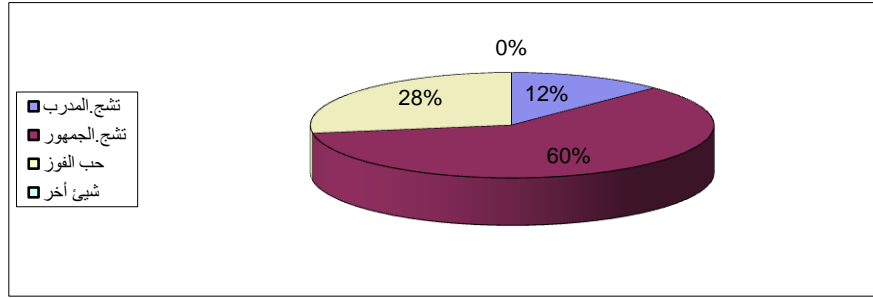
يدل على دور المدرب في توجيه اللاعبين.

**السؤال العشرين:** أثناء المنافسات الرياضية ما هو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟

**الغرض من السؤال:** معرفة الدافع الأكثر وراء رغبة اللاعبين في الفوز.

**الجدول رقم (20):** يبين دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
12.5%	05	تشجيعات المدرب
60%	24	تشجيعات الجمهور
27.5%	11	حب الفوز
00%	00	شيء آخر
100%	40	المجموع



شكل رقم (19) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (20)

### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة 60% من اللاعبين يرون أن الدافع الذي يجعلهم أكثر أداء ورغبة في الفوز هي تشجيعات الجمهور بينما نسبة 27,5% من اللاعبين دافعهم هو حب الفوز أما نسبة 12,5% فيعتبرون تشجيعات المدرب هي الدافع في حماس اللاعبين ورغبتهم في الفوز أثناء المنافسات.

ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين يعتبرون أن تشجيعات الجمهور هي الدافع والمحفز الرئيسي لديهم لتحقيق الفوز وهذا ما يؤكد على الدور الكبير الذي يلعبه الجمهور في رفع مستوى أداء اللاعبين وتحقيقهم للنتائج الإيجابية.

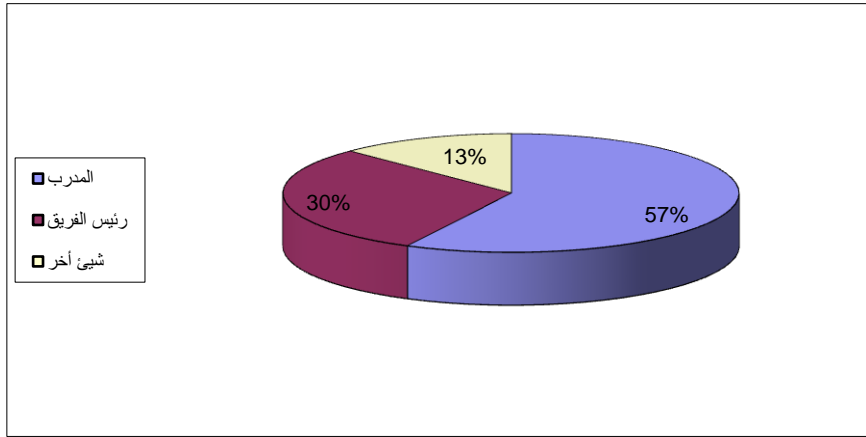
**السؤال الحادي والعشرين:** إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟

**الغرض من السؤال:** معرفة من أي طرف تكون مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم.

**الجدول رقم (21):** يبين الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
57.5%	23	المدرب
30%	12	رئيس الفريق
12.5%	05	شيء آخر

المجموع	40	%100
---------	----	------



شكل رقم (20) يبين تمثيلا لنسب الجدول (21)

## تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 57.5% من اللاعبين أكدوا على أن

المدرّب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 30% فيرون أن رئيس الفريق هو

الذي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 12.5% فقد اختلفت إجاباتهم فمنهم من أكد على

دور العائلة في حل مشاكلهم ومنهم من يرى أن الزميل هو الذي يساعدهم على حل

مشاكلهم.



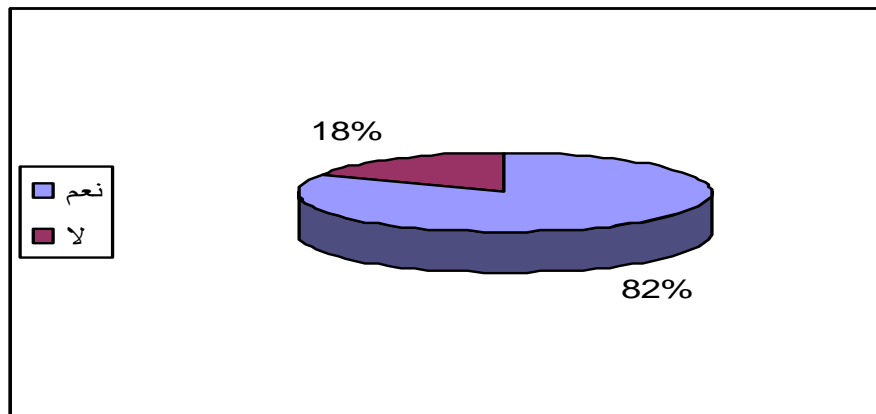
ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين أكدوا على أن المدرب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم باعتباره المقرب إليهم وهذا لأنه يتعامل معهم بطريقة مباشرة.

السؤال الثاني والعشرين: هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى حب اللاعبين للعب في وجود الجمهور.

الجدول رقم (22): يبين ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	33	82.5%
لا	07	17.5%
المجموع	40	100%



شكل رقم (21) يبين تمثيلا لنسب الجدول (22)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (22) نلاحظ أن نسبة 82.5% من اللاعبين يحبون

اللعبة في وجود الجمهور أما نسبة 17.5% لا يحبون اللعب في وجود الجمهور.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور وهذا لأنه يحفزهم

ويدفعهم إلى بذل مجهود أكبر من أجل تحقيق نتائج إيجابية من خلال الحماس الذي يخلقه

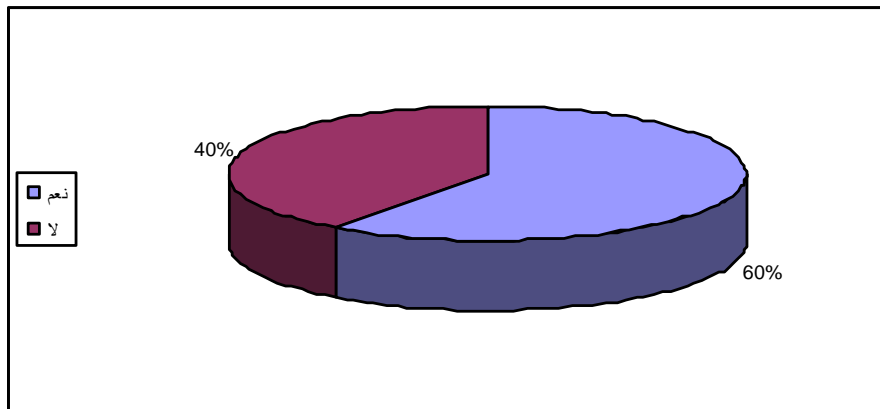
في المدرجات.

**السؤال الثالث والعشرين:** هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى تأثير جمهور الخصم على نفسية وأداء اللاعبين.

**الجدول رقم (23):** يبين ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	16	60%
لا	24	40%
المجموع	40	100%



شكل رقم (22) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (23)

تحليل ومناقشة النتائج:

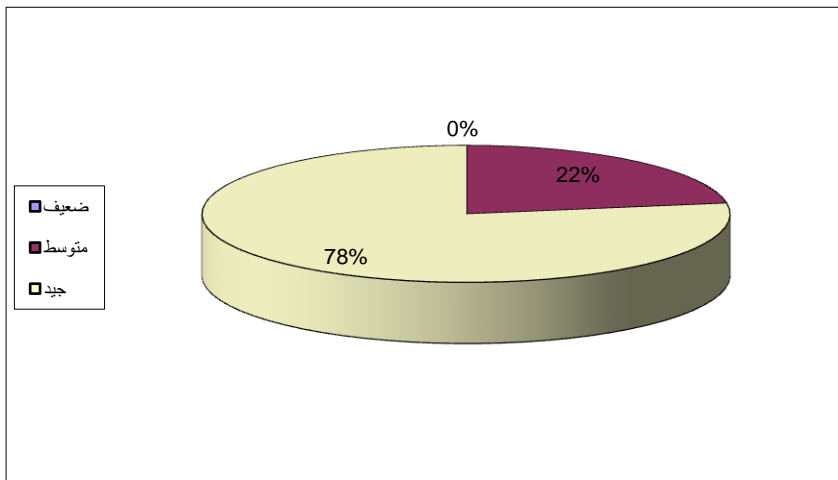
من خلال نتائج الجدول رقم (23) نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين يشعرون بالخوف والارتباك في وجود جمهور الخصم أما نسبة 40% فجمهور الخصم لا يسبب لهم إي نوع من الخوف أو الارتباك.

ومنه نستنتج أن لجمهور الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين فوق أرضية الميدان.

السؤال الرابع والعشرين: عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أدائك؟ الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير تشجيع الجمهور على أداء اللاعبين.

الجدول رقم (24): يبين مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
ضعيف	00	00%
متوسط	09	22.5%
جيد	31	77.5%
المجموع	40	100%



## شكل رقم (23) يبين تمثيلا لنسب الجدول(24)

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 77.5% من اللاعبين يصبح أدائهم

جيد في وجود أهزيج وتشجيعات الجمهور أما نسبة 22.5% يصبح أدائهم متوسط وهذا

نظرا لأن تشجيع الجمهور يمكن أن يشكل ضغطا على اللاعبين يعرقل أدائهم.

ومنه نستنتج أن الجمهور يلعب دورا كبيرا في زيادة أداء اللاعبين فوق أرضية الميدان

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

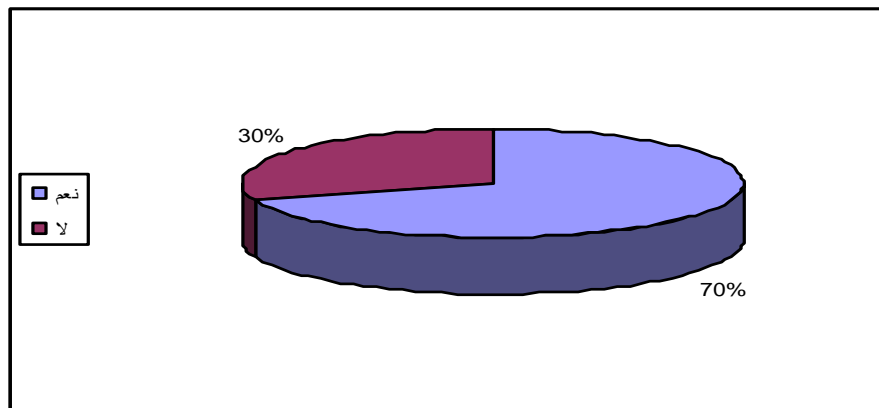
كبيرا.

## السؤال الخامس والعشرين: هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تحكم اللاعب في أعصابه تحت ضغط المنافسات الهامة.

الجدول رقم (25): يبين ما إذا كان اللاعبين يرتبكون عند دخولهم للمنافسة الهامة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	28	نعم
30%	12	لا
100%	40	المجموع



## شكل رقم (24) يبين تمثيلا لنسب الجدول (25)

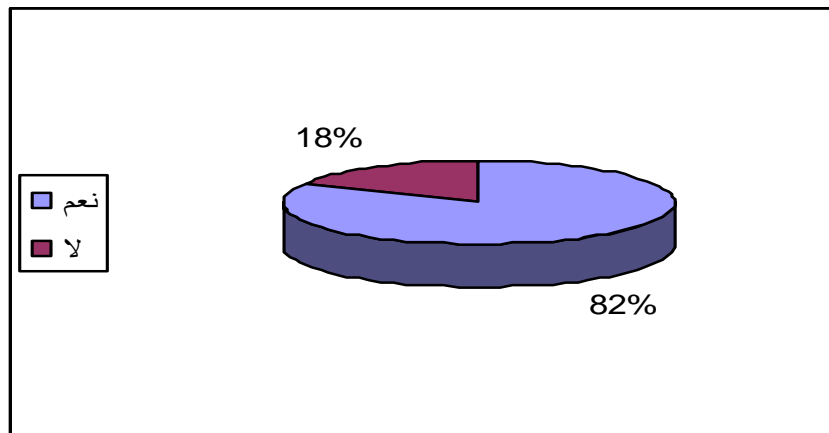
تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (25) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين أكدوا على شعورهم بالارتباك والخوف أثناء دخولهم المنافسات الهامة أما نسبة 30% من اللاعبين فقد أكدوا على عدم ارتباكهم وخوفهم أثناء دخولهم للمنافسات الهامة. ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية اللاعبين ولكن يمكن للمنافسة أن يكون لها تأثير إيجابي، فالمنافسات الهامة يمكن أن يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته.

السؤال السادس والعشرين: هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.

الجدول رقم (26): يبين ما إذا كان اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	33	82.5%
لا	07	17.5%
المجموع	40	100%



## شكل رقم (25) يبين تمثيلا لنسب الجدول(26)

## تحليل ومناقشة النتائج:

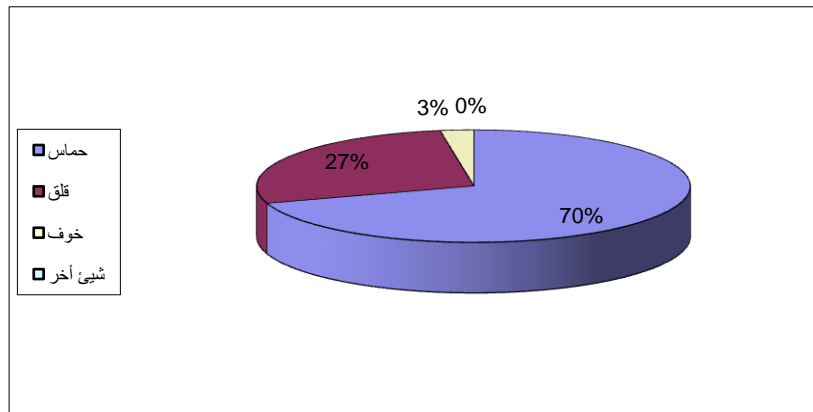
من خلال نتائج الجدول رقم (26) نلاحظ أن نسبة 82.5% من اللاعبين يرتكبون الأخطاء أثناء المنافسات الهامة، أما نسبة 17.5% لا يرتكبون أخطاء أثناء المنافسة. ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية وسلوك اللاعبين.

السؤال السابع والعشرين: كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة (نهائي، نصف نهائي)؟

الغرض من السؤال: معرفة نفسية اللاعب في المباريات الهامة.

الجدول رقم (27): يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	28	حماس
2.5%	01	خوف
27.5%	11	قلق
0%	00	شيء آخر
100%	40	المجموع



## شكل رقم (26) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (27)

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (27) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين يشعرون

بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة أما نسبة 27.5% من اللاعبين فأكدوا على

شعورهم بالقلق ونسبة 2.5% أكدوا على شعورهم بالخوف.

ومنه نستنتج أن المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لأن المنافسات الرياضية

تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات، فهناك انفعالات قبل المنافسة وانفعالات تظهر في وقت

المنافسة وانفعالات ترتبط بالنتيجة.

**السؤال الثامن والعشرين:** ما هي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع

مستوى أدائك؟

**الغرض من السؤال:** معرفة الأسباب الرئيسية التي لها علاقة بمستوى أداء اللاعبين.

لقد اختلفت آراء اللاعبين حول الأسباب الرئيسية المؤثرة على مستوى أدائهم حيث أن

نسبة من اللاعبين أكدوا على أن التحضير البدني والنفسي هو من أهم العوامل المؤثرة على

مستوى أدائهم ونسبة أخرى أرجعوا الأسباب إلى طبيعة العلاقة مع زملائهم والمدرّب المشرف

عليهم وإلى الإمكانيات المادية المتوفرة مثل المركبات والألبسة الرياضية والحوافز المادية.

## 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.



## مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى: توفير الجو الملائم خلال التدريب و تقديم التحفيزات المعنوية من طرف المدرب.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (07)، (10) الخاصة بتحليل نتائج

استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والنتائج المتوصل إليها

في الجداول (18)، (19) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة

الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى،

وهذا ما أكد عليه محمد عادل حيث أكد على أن "التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء

رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة

اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية"

الفرضية الثانية: تأثير العوامل الخارجية كالجهد و المحيط في زيادة الشعور بالقلق عند اللاعب .

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (11)، (13) التي تنتمي لتحليل نتائج

استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجدول (24)، (25)

التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثانية بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي حيث تضمن قوله مايلي: "تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم".

وكذلك أكد على هذه النتائج أحمد أمين فوزي على أن "أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعا 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 رياضيا".

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

من خلال نتائج الجداول (14)، (15) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجداول (26)، (28) تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثالثة بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد

حسن علاوي في الصفحة (18) حيث تضمن قوله مايلي: "تساهم المنافسات الرياضية في

تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة"،

بينما أكد أحمد أمين فوزي في الصفحة (19) على مايلي: "تتسم المنافسات غير الواعية

بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على

العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة

غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان".

#### خلاصة :

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل استمارة الاستبيان لكلا العينتين بينت لنا إن كرة

القدم لدى صنف الأواسط تعاني من نقص التحضير النفسي، الشيء الذي جعل اللاعبين

يرتبون أمام الجمهور خصوصا لما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة وهذا مايعبر عنه

علماء النفس بالقلق الذي يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات

الرياضية.

## الاقتراحات:

- من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف المدربين واللاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح 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 تـربص 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.

#### الخاتمة:

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهتم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة 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 نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق والذي ركزنا فيه على لاعبين صنف الأواسط 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 رئيسية 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، راجين من كل من يهمله هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

## المصادر و المراجع:

- 1-أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات)،2000، ص(407-405).
- 2-حامد عبد السلام زهران: " علم النفس، الطفولة والمراهقة "، عالم الكتب ، القاهرة، ط 04، ص (339).
- 3-ذنيبات، عمار بوحوش، محمد محمودمناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث الجرائر 1995
- 4-رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص(334).
- 5-سعيد جلال ومحمد علاوي : " علم النفس التربوي الرياضي "، دار المعارف ، القاهرة ، ط4، 1975، ص (159-161).
- 6-فريد كامل أبو زينة وآخرون: مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2006، ص(68).
- 7-محمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980، ص42.
- 8-محمد حسن علاوي ،اسامة كمال راتب . (1999). *البحث العلمي في التربية الرياضية* . القاهرة : دار الفكر العربي للطبع و النشر .
- 9-مصطفى غالب: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة "، مكتبة الهلال ، ط 1 ، بيروت ، 1979، ص (29 ، 30)
- 10-المنجد الأبجدي: قاموس عربي -عربي، دار المشرق، ط1، بيروت، لبنان، 1967، ص(815).
- 11-نوري الحافظ : " المراهقة "، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ، ط02 ، 1990 ، ص ( 48 ) .

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية -مستغانم-

قسم التدريب الرياضي

**استمارة استبيان موجهة للاعبين**

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التريب الرياضي تحت عنوان: " مدى تأثير القلق على مستوى أداء المهاري للاعبين كرة القدم في المنافسات الرسمية لدى الصنف الأوسط (اقل من 20 سنة ) ".

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، 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

السن:

المستوى الدراسي:

- ابتدائي
- اساسي
- ثانوي
- شيء آخر.....
- الخبرة الميدانية:.....

1- هل هناك تنوع في الحصص التدريبية؟

نعم  لا

2- أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟

نعم  لا

شيء آخر.....

3- هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

نعم  لا

4- أثناء المنافسات الرياضية ما هو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟

تشجيعات المدرب

تشجيعات الجمهور

حب الفوز

شيء آخر .....

5- إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟

المدرّب

رئيس الفريق

شيء آخر .....

6- هل لفريقك أطباء؟

نعم لا

7- الجواب بنعم هل هو:

طبيب عام طبيب نفسي شيء آخر .....

8- هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

نعم لا

9- هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟

نعم لا

10- عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أدائك؟

ضعيف متوسط جيد

11- كيف يكون أدائك عند اللعب خارج ميدانك وأمام جمهور الفريق الخصم؟

ضعيف متوسط عالي

12- هل يتحسن أدائك عند تشجيع الجمهور لفريقك؟

نعم لا

13- هل تفضل اللعب في مباراة؟

رسمية ودية

14- هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟

نعم لا

15- هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟

نعم لا

16- هل أدائك منخفض كلما حضرت مباراة هامة؟

نعم لا

17- كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة ( نهائي، نصف نهائي، دربي )؟

حماس خوف

قلق شيء آخر .....

18- ماهي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع مستوى أدائك؟

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

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية -مستغانم-

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة للمدربين

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي تحت عنوان: " مدى تأثير القلق على مستوى أداء المهاري للاعبي كرة القدم في المنافسات الرسمية لدى الصنف الأواسط (اقل من 20سنة ) " .

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 اخرى، مهنة التدريب؟

لا

نعم

اذا كانت الاجابة بنعم

ماهي.....

3- ماهو عدد سنوات الخبرة في تدريبك لكرة القدم؟

.....

4- ماهي الشهادة المتحصل عليها؟

- تقني سامي في الرياضة

- ليسانس في التربية البدنية

- مستشار في التربية البدنية

- شهادة اخرى

5- اذا انهزم فريقك في مقابلة ماهو رد فعلك امام اللاعبين؟

- الغضب امامهم

- تصرف عادي

- شيء اخر

6- هل تعتمد في تدريبك على برنامج تدريبي؟

لا

نعم

7- هل تضمن ان بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

لا

نعم

8- هل ترى ان التحضير النفسي الجيد للاعبين له اثر ايجابي على مستوى ادائهم؟

- لا نعم  
9- هل انت بعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟  
لا نعم

- 10- اذا كان احد اللاعبين له مشكل معين، من أي طرف تكون المساعدة له؟  
- المدرب  
- رئيس الفريق  
- الفريق  
- شيء اخر

11- هل لفريقك طبيب نفسي يتبع حالات النفسية للاعبين؟

لا نعم

12- هل لفريقك جمهور يتبعه في كل اللقاءات؟

لا نعم

13- كيف تقيم اداء اللاعبين اثناء اللقاء بدون جمهور؟

ضعيف متوسط جيد

14- هل يزداد حماس اللاعبين عند امتلاء المدرجات؟

لا نعم

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

لا نعم

16- عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الأداء؟

- سلبيا

- ايجابيا

- شيء آخر

17- هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور؟

لا نعم

18- هل يختلف أداء لاعبيك مع اختلاف أهمية المباريات؟

لا نعم

وكيف ذلك؟.....

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

لا نعم

20- عند حضور الأدوار الهامة ( نهائي، نصف نهائي.....) هل تلاحظ ارتباك

في صفوف اللاعبين؟

لا نعم

21- هل ينخفض مستوى اللاعبين كلما حضرت مباراة هامة؟

لا نعم

كيف ذلك؟.....

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

لا نعم

23- ماهي الأسباب الأساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين

أثناء المنافسة الرياضية؟

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



