



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

التخصص: التدريب الرياضي

الموضوع:

القلق النفسي أثناء التهيف لدى لاعبي كرة القدم

(فئة عمرية أقل من 17 سنة)

اشراف الأستاذ الدكتور:

كمال كحلي

اعداد الطالبان:

الظريف علي حسن

بوجلة عبد المالك

السنة الدراسية: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكرو تقدير

"بسم الله الرحمن الرحيم"

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَأَنَّى تُؤْفَكُونَ سورة فاطر (الآية 3)

وَقَالَ رَبُّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ سورة النمل (الآية 19)

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ سورة الضحى (الآية 11)

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحمد والشكر على نعمه التي لا تحصى.

يامن يرى ما في الضمير ويسمع أنت المعد لكل مايتوقع يا من خزائن رزقه في قول كن والقول أجزل و المواهب أوسع.

نتقدم بالشكر الخالص الى أستاذنا الفاضل المشرف على هذه المذكرة الأستاذ

الدكتور "كمال كحلي" الذي لم يكن فقط مشرفا بل ملهما أيضا شكرا لحرصك الدائم على توجيهنا و تقديم النصائح القيمة.

أقدر تفانيك وصبرك واهتمامك الكبير بتطوير مهارتنا وتوجيهنا نحو النجاح

والى كل من ساعدنا في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعاء.

وفي الأخير نسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن ييسر لنا أمرنا وأن يجعل النجاح والتوفيق حليفنا دائما و أبدا.

فان أصبنا فمن الله وان أخطأنا فمن أنفسنا و الشيطان.

الاهداء 1

اهدي ثمرة جهدي المتواضع الى من وهبني الحياة والامل

على شغف الاطلاع والمعرفة ومن علموني

ان ارتقي سلم الحياة بحكمة و صبيرا

برا و احسانا ووفاء لهما والدي العزيز ووالدتي العزيزة

الى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي الى العقد المتين

من كانوا سند ظهري منذ الصغر جدي وجدتي

الى اخواني و اخواتي

الى من كاتفتني وانا اشق طريق حياتي اختي الغالية

الى كل من وقف معي في مسيرتي والى كل من ساعدني

وكان له دورا من قريب او من بعيد في في اتمام هذه الدراسة

سائلا المولى عز و جل ان يجزي الجميع خير الجزاء في الدنيا و الاخرة

ثم الى كل طالب علم سعى بعلمه ليفيد الاسلام والمسلمين

بكل ما اعطاه الله من علم و معرفة.

الظريف علي حسن

قال تعالى: (قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم إلى من كلله الله بالهبة والوقار .. إلى من

علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل أسمه بكل افتخار .. أرجو من الله

يرحمك ويتقبلك من الشهداء وستبقى

كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسمة

الحياة وسر الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

أمي الحبيبة

إلى منارة العلم والعلماء إلى الصرح الشامخ

.... معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم

وأساتذتنا الأفاضل

بوجلة عبد المالك

فهرس المحتويات:

02.....	البسمة:
03.....	شكر و تقدير:
04.....	اهداء 01:
05.....	اهداء 02:
06.....	فهرس المحتويات:
10.....	فهرس الجداول:
12.....	فهرس الأشكال:
15.....	المقدمة:
الاطار النظري و المفاهيمي للدراسة :	
الفصل التمهيدي :	
18.....	1-الاشكالية:
19.....	2-الفرضيات:
19.....	3-أهمية الدراسة:
20.....	4-أهداف البحث:
20.....	5-أسباب اختيار الموضوع:
20.....	6-تحديد مفاهيم الدراسة:
22.....	7-الدراسات السابقة والمرتبطة:
25.....	8-التعليق على الدراسات السابقة:

الجانب النظري:

الفصل الأول: القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم

- 1-تمهيد:..... 28
- 2 -مفهوم القلق:..... 28
- 3 -القلق والمفاهيم المرتبطة به:..... 30
- 5 -أعراض القلق:..... 31
- 6 -مستويات القلق:..... 31
- 7 -أسباب القلق:..... 33
- 8-القلق في المجال الرياضي:.. 35
- 9 -أساليب التعرف على القلق:..... 35
- خلاصة:..... 38

الفصل الثاني: كرة القدم و المرحلة العمرية لدى لاعبي كرة القدم

المحور الأول: كرة القدم:

- تمهيد:..... 39
- 1- تعريف كرة القدم:..... 42
- 2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:..... 43
- 3 -الصفات البدنية:..... 45
- 4 -الصفات الفيزيولوجية:..... 46
- 5 -الصفات النفسية:..... 47
- 6-قوانين كرة القدم:..... 48
- 7 -المتطلبات النفسية لكرة القدم الحديثة:..... 48

498-العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب الرياضي:

المحور الثاني: المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

511-المهارات الأساسية :

511-1-التهديف:

522-متطلبات التهديف: ..

533-الأسس التي يعتمد عليها التهديف السليم:

534-العوامل التي تتوقف عليها دقة التهديف:

545-حالات لا تصلح للتهديف:

54الخاتمة:

الفصل الثالث: الجانب التطبيقي

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

57تمهيد:

581-الدراسة الاستطلاعية :

582-منهج الدراسة :

583-مجتمع وعينة الدراسة :

594-تقنيات الدراسة :

605-مجالات الدراسة:

606-ضبط متغيرات الدراسة:

617-أدوات البحث:

618-الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة:

عرض النتائج ومناقشتها و تفسيرها

- 1 -مقابلة النتائج بالفرضيات:..... 89
- 2 -استنتاج عام:..... 90
- 3- والتوصيات والاقتراحات:..... 91
- الخاتمة:..... 92
- قائمة المراجع: 91
- الملاحق:..... 96

فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
	جدول يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة	62
01	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يشعرون بزيادة في معدل نبضات القلب عند الاقتراب من تسجيل الهدف	65
02	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يجدوا صعوبة في التنفس بشكل طبيعي قبل أو أثناء محاولة التهديف	66
03	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يعانون من جفاف في الفم أو صعوبة في البلع عندما يكونوا في موقف التهديف	67
04	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يشعرون بتوتر في العضلات او رعشة في الاطراف في لحظات التهديف	68
05	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يواجهون صعوبة في الحفاظ على التركيز اثناء التهديف	69
06	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين ينتابهم الخوف من أراء الآخرين عندما يضيعون الأهداف	70
07	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين تسيطر عليهم أفكار سلبية مثل الخوف من الفشل	71
08	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين تؤثر الضوضاء والضغط من الجماهير على مستوى قلقهم أثناء التهديف	72
09	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يشعرون بالقلق من الفشل أو الخوف من رد فعل الجماهير أو الفريق في حالة عدم التهديف	73
10	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يجدون أن النقد الذاتي أو التوقعات العالية من أنفسهم تزيد من قلقهم أثناء التهديف	74
11	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يؤثر الضغط من الإدارة أو الجهاز الفني على مستوى قلقهم	75
12	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين تزداد مستويات القلق لديهم في المباريات ذات الأهمية الكبيرة مقارنة بالمباريات العادية	76
14	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يشعرون بانخفاض الثقة بالنفس بعد إهدار فرصة هدف محقق	77

78	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم الذين يستخدمون تقنيات التنفس العميق للتحكم في القلق قبل التهديد	15
79	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم الذين يمارسون تمارين الاسترخاء أو اليوغا كجزء من روتينهم للتحضير للمباريات	16
80	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم الذين يستخدمون الحوار الذاتي الإيجابي لتعزيز الثقة بالنفس قبل وأثناء التهديد	17
81	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم الذين لديهم روتين معين يتبعونه قبل التهديد للمساعدة في تقليل القلق	18
82	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم الذين يستخدمون استراتيجيات معينة للتركيز على اللحظة الحالية وتجاهل الضغوط الخارجية أثناء التهديد؟	19
83	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم الذين خلق بيئة إيجابية من زملاء الفريق اثناء المباراة تساعدهم على التخلص من الطاقة السلبية والقلق ويجعلهم أكثر حسما وقوة أثناء التهديد	20
84	جدول يمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم الذين توفير بيئة تواصل مفتوحة بين و بين المدرب يساعدهم في التغلب على القلق	21

فهرس الأشكال:

الرقم	العناوين	الصفحة
01	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يشعرون بزيادة في معدل نبضات القلب عند الاقتراب من تسجيل الهدف	65
02	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يجدوا صعوبة في التنفس بشكل طبيعي قبل أو أثناء محاولة التهديف	66
03	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يعانون من جفاف في الفم أو صعوبة في البلع عندما يكونوا في موقف التهديف	67
04	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يشعرون بتوتر في العضلات او رعشة في الاطراف في لحظات التهديف	68
05	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يواجهون صعوبة في الحفاظ على التركيز اثناء التهديف	69
06	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين ينتابهم الخوف من أراء الآخرين عندما يضعون الأهداف	70
07	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين تسيطر عليهم أفكار سلبية مثل الخوف من الفشل	71
08	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين تؤثر الضوضاء والضغط من الجماهير على مستوى قلقهم أثناء التهديف	72
09	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يشعرون بالقلق من الفشل أو الخوف من رد فعل الجماهير أو الفريق في حالة عدم التهديف	73
10	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يجدون أن النقد الذاتي أو التوقعات العالية من أنفسهم تزيد من قلقهم أثناء التهديف	74
11	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يؤثر الضغط من الإدارة أو الجهاز الفني على مستوى قلقهم	75
12	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين تزداد مستويات القلق لديهم في المباريات ذات الأهمية الكبيرة مقارنة بالمباريات العادية	76
13	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يشعرو بالقلق بشكل أكبر عند التهديف في مباريات خارج أرضهم مقارنة بمباريات على أرضهم	77

78	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يشعرون بانخفاض الثقة بالنفس بعد إهدار فرصة هدف محقق	14
79	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يستخدمون تقنيات التنفس العميق للتحكم في القلق قبل التهديف	15
80	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يمارسون تمارين الاسترخاء أو اليوغا كجزء من روتينهم للتحضير للمباريات	16
81	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يستخدمون الحوار الذاتي الإيجابي لتعزيز الثقة بالنفس قبل وأثناء التهديف	17
82	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين لديهم روتين معين يتبعونه قبل التهديف للمساعدة في تقليل القلق	18
83	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين يستخدمون استراتيجيات معينة للتركيز على اللحظة الحالية وتجاهل الضغوط الخارجية أثناء التهديف؟	19
84	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين خلق بيئة إيجابية من زملاء الفريق اثناء المباراة تساعدهم على التخلص من الطاقة السلبية والقلق ويجعلهم أكثر حسما وقوة أثناء التهديف	20
85	دائرة نسبية تمثل النتائج المتعلقة باجابات لاعبي كرة القدم اللذين توفير بيئة تواصل مفتوحة بين و بين المدرب يساعدهم في التغلب على القلق	21

المقدمة

1- المقدمة:

يعد علم النفس اقدم العلوم التي اهتمت بمختلف أنواع السلوك الإنساني. السلوك الفطري السلوك المكتسب السلوك السوى السلوك الشاذ السلوك الاجتماعي ثم يبحث علم النفس بكل فروعه عن ماهية الشروط والعوامل التي لا يتم هذا السلوك بدونها وماهي الاستعدادات الكامنة و الدوافع الشعورية واللاشعورية التي تقف وراء هذا السلوك وما تأثيرها على الانسان ومدى علاقة الظروف الخارجية المختلفة التي ينبعث فيها هذا السلوك كذلك مدى علاقة الجسم بالعقل (عوده، 2012، صفحة 16)

ان أهمية علم النفس الرياضي تكمن في كونه يبحث في المشاكل النفسية الناتجة عن عبئ المنافسة الرياضية، وكذا يساهم مساهمة فعالة من منع عمليات الاستثارة الزائدة التي تضر مستويات الإنجاز الرياضي لدى الفرد والفريق الرياضي، وبالتالي فإن الإعداد النفسي عبارة عن عملية هادفة ترمي إلي إبداء التأثير على أفكار ومشاعر وتصرفات الرياضي (حمودة م.، 1991، صفحة 263)

والانفعالات أحد أهم العوامل النفسية التي لها دور في التأثير على أداء الرياضيين، فهي نتائج انفعالات عديدة في مجال الأداء الرياضي، رغما عن إمكانية وضع قائمة كبيرة من الانفعالات إلا أن أهمها يتمثل في دور الواضح في زيادة درجة الاستثارة نحو الأداء الرياضي كانفعالات القلق والخوف والغضب والثقة، وفيما يتعلق القلق كجانب من الانفعالات

لرفع مستوى الرياضيين إلى مستويات أعلى في مجال كرة القدم، من الضروري استخدام أسلوب منهجي وعلمي في بداية اللاعب، نستخدم كافة الميزات للنظر في جوانب مختلفة من علوم التدريب الرياضي أسلوب مناسب للعملية التعليمية المعروفة أن اللاعبين رفيعي المستوى يختلفون بشكل كبير من حيث القدرة البدنية والتكتيكية لكن هناك عامل واحد مهم يحدد نتيجة الفارق بين الطرفين خلال المباراة ويحدد فوز اللاعب أو خسارته. إنه الإعداد النفسي ويعتبر هذا جزءاً مهماً من الإعداد الشامل للرياضي لقد أصبح المدربين ورؤساء إعداد الرياضيين والفرق الرياضية مهتمين بكل الجوانب التي تساهم في التقدم مستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج، خاصة أن كرة القدم رياضة جماعية تحتاج إلى التخطيط مبني على أدلة علمية سليمة وواضحة.

من خلال هذه المعطيات فإننا سوف نركز في البحث الذي بين أيدينا حول القلق أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم فئة عمرية أقل من 17 سنة من خلال معرفة القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس لدى اللاعب الذي توجّهه أثناء المنافسة وتعالج هذه النقاط فريق شباب وادي رهيو وشباب مازونة القسم الجهوي لموسم 2023/2024 ولهذا الغرض قسمنا البحث الى أربع فصول. الفصل الأول ويمثل الخلفية النظرية والدراسات السابقة والتي تطرق فيها الباحث إلى أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة ومؤشرات ثم الدراسات السابقة التي تطرق فيها الباحث بشكل مختصر الى أهم الدراسات المرتبطة ذات العلاقة بمشكلة البحث، أما الفصل الثاني تطرق الباحث إلى أهم الكلمات الدالة ثم إشكالية وأهداف الدراسة وأهميتها وفرضياتها أما الفصل الثالث كان للإجراءات الميدانية للدراسة حيث اشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزمني والمكاني والبشري وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة ، كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها ، والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة، وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة والأساليب الإحصائية. كما احتوى الفصل الرابع على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات والاستنتاجات والاقتراحات والمراجع والملاحق ثم ملخص الدراسة. (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 1992، صفحة 268)

الاطار النظري

والمفاهيمي للدراسة

الفصل التمهيدي:

1- الإشكالية:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً وشعبية في العالم بين الأولاد والرجال على حد سواء هناك عدد قليل من البلدان في العالم التي لا يعرف الناس فيها كرة القدم. مثل العنب والعنب، فقد وصلوا إلى الحضيض من الشعبية حتى في الألعاب الرياضية هذه الأيام، يمكنك رؤيتها يتم دمجها في الممارسات والمشاركة في الألعاب يهدف الرياضيون من هانيل إلى تدريب ماسانت ودانار وتقنيات هانيل الرياضية اكتساب المهارات اللازمة لمواجهة النظام العقلي. يقول راينر أن القدرة على المنافسة تعني اكتساب الحرية من الخوف والتوتر والقلق والضغط النفسي والقلق يعتبر التطور العلمي لأساليب التدريب القوة الدافعة وراء قيام تسع دول حول العالم بتقديم المعرفة والمفاهيم المتقدمة.

لقد تم تبسيطه للمدربين، بهدف الارتقاء بالتدريب والتطوير الرياضي إلى مستوى كبير، ويمكنه بالفعل تحسين الأداء بشكل واضح مستوى كرة القدم يغير باستمرار مستوى العالم، ولهذا نحتاج إلى اعتماد أسلوب علمي ومن أجل مواكبة هذا التطور في المجال التدريبي فإن عملية التدريب الرياضي تعتمد على تبادل المعلومات بين المدربين حيث أن عملية التدريب والمنافسة هي أحد شروطها وهذا يزيد من الحمل العصبي وتتفاعل اليد مع هذه المواقف، مما يؤدي إلى أفكار أفضل يمكن أن يؤدي هذا إما إلى زيادة عبء الطاقة والدروع للأفضل، أو خفض مستوى الدروع للأسوأ ما الجديد ؟

الانجازات الرياضية توفر عدد من العوامل البدنية و المرفولوجية ولكن هذه العوامل لا تكتمل الا عند توفر لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها الرياضي مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من أنواع الضغوط سواء بدنية او نفسية او اجتماعية (علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، 2002، صفحة 120)

يلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب و نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الانجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية و التحكم الانفعالي وادراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل مع الاخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الاصابة و القلق وذلك من العوامل التي تسهم في رفع الضغوط لدى اللاعب (راتب أ.، علم نفس الرياضة، 2007، صفحة 55)

القلق هو أكثر الانفعالات ارتباطا بأداء لاعب كرة القدم وغالبا يحدث هذا الشعور كاستجابة للمخاوف والصراعات التي تنجم عن الاحباط الفعلي وهنا يتبادر لنا السؤال التالي: الى أي مدى يؤثر القلق النفسي على أداء لاعبي كرة القدم فئة عمرية 17 سنة أثناء تسديد الأهداف ؟

1-2-التساؤلات :

- 1- هل هناك أعراض القلق النفسي لدى لاعبي كرة اقدم أثناء التهديف ؟
- 2- هل هناك عوامل تؤدي الى القلق النفسي لدى لاعبي كرة أثناء التهديف ؟
- 3- هل هناك طرق تسيير القلق النفسي لدى لاعبي كرة أثناء التهديف ؟

2-الفرضيات :

- هناك أعراض للقلق النفسي لدى لاعبي كرة أثناء التهديف.
- هناك عوامل تؤدي الى القلق النفسي لدى لاعبي كرة أثناء التهديف.
- هناك طرق تسيير القلق النفسي لدى لاعبي كرة أثناء التهديف.

3-أهمية الدراسة:

- فهم أفضل لمشاعر لاعبي كرة القدم يساعد البحث على فهم مشاعر لاعبي كرة بشكل أفضل خاصة أثناء لحظات التهديف و يمكن أن يساعد ذلك المدربين و الطاقم الطبي على تقديم الدعم اللازم للاعبين ويمكن أن يساعد ذلك أيضا في تطوير برامج تدريبية لمساعدة اللاعبين على التعامل مع القلق النفسي
- تقليل خطر الاصابة: يمكن أن يساعد لبحث في تقليل خطر الاصابة لدى لاعبي كرة القدم من خلال فهم العوامل التي تزيد خطر الاصابة بالقلق النفسي. يمكن ان يساعد ذلك في تطوير برامج تدريبية لمساعدة اللاعبين على التعامل مع الضغوطات التي يواجهونها
(U.S Department of Healthand human servises, 2024)
- تحسين أداء لاعبي كرة القدم: يمكن أن يساعد البحث في تحسين أداء لاعبي كرة القدم من خلال فهم مصادر القلق التي سيواجهونها و تطوير مهارات التعامل مع هذه المشاعر ويمكن أن يؤدي ذلك الى زيادة عدد الأهداف التي سيسجلها اللاعبين.

4- أهداف البحث:

- تحديد أعراض القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التهديد.
- معرفة العوامل التي تؤدي الى القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التهديد.
- تقديم طرق لتسيير القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم أثناء التهديد.

5- أسباب اختيار الموضوع:

السبب الرئيسي الذي دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع ، هو عدم اهتمام المسؤولين في الرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص، بالبعد النفسي في التحضير السيكولوجي للرياضي ، فواقع كرة القدم الجزائرية هو الذي دفعنا إلى محاولة التفكير في هذا الموضوع. وأيضاً إمكانية تطبيق النتائج وإمكانية إحداث تغيير إيجابي.

6- تحديد مفاهيم الدراسة:

6-1-القلق:

- **التعريف اللغوي :** الاضطراب ،الانزعاج ، عدم الاستقرار النفسي ، احساس بالضيق والحرج ، وقد يصاحبه بعض الألم .(المقري، 2008، صفحة 318)
 - **التعريف الاصطلاحي:** بالرغم من اختلاف الباحثين و علماء النفس في تعريف القلق و تنوع تفسيراتهم له الا انهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية ، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية و الأعراض النفسية .(فايد، 2010، صفحة 111)
 - **التعريف الإجرائي :** يمكن القول أن القلق هو حالة نفسية تحدث للإنسان في عقله و نفسه ،حيث ينجم عنه اضطرابات نفسية و أعراض جسمية ،فمنها ما يظهر في تصرفاته و تعاملاته مع الناس كالنرفزة و رفع الصوت و منها ما يظهر في بدنه كالعرق و اضطرابات المعدة و الاسهال و التبول و كذلك رعشة اليدين و الجسم.
- 6-2-**التهديد:** هو احراز الأهداف في لعبة كرة القدم ويتم ذلك بوضع الكرة داخل مرمى فريق الخصم

6-3-كرة القدم:

• التعريف اللغوي:

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسم عندهم بالـ "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer". (راتب أ.، علم النفس و الرياضة المفاهيم والتطبيقات، 1997، صفحة 195)

• التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار اليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جمادية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. (رومي، 1986، صفحة 5)

• التعريف الإجرائي:

كرة القدم ي رياضة جمادية ، تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكامان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15دقيقة. نفس المرجع (رومي، 1986، صفحة 5)

7- الدراسات السابقة والمرتبطة :

7-1-الدراسة الأولى:

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان (علاقة القلق بالاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر)

دراسة ميدانية لبعض نوادي ماقبل شرفي سكسكدة من اعداد الطالبان: بريغت خير الدين. بوشينة محمد امين

بجامعة جيجل 2018/2019 والتي تمحورت اشكاليتها حول :

هل توجد علاقة بين القلق والأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

اما التساؤلات الفرعية فكانت كالتالي :

- هل توجد علاقة بين القلق النفسي والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل توجد علاقة بين القلق البدني والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل توجد علاقة بين القلق المعرفي والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟

وقد جائت الفرضية العامة كالتالي :

توجد علاقة بين القلق والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

اما الفرضيات الفرعية فكانت كالتالي :

- توجد علاقة بين القلق النفسي والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
- توجد علاقة بين القلق البدني والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
- توجد علاقة بين القلق المعرفي والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

وقد اعتمد في دراسته على المنهج الوصفي وهذا الاختيار لم يحدث عبثا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع ولقد

كان اختيار العينة بطريقة غير عشوائية حيث تمثلت في 4 نوادي من اصل 16من القسم ماقبل الشرقي في نوادي

سكيكدة وشملت على 80 لاعبا.

- 20 لاعب من فريق النادي الرياضي امل مدينة سكيكدة
- 20 لاعب من فريق شباب مدينة 20 اوت 1955
- 20 لاعب من فريق النادي الرياضي بودوخة
- 20لاعب من فريق الشباب الرياضي بودوخة

اما اداة البحث فكانت استبيان حيث توصل الطالب الى مجموعة من النتائج منها :
ن معظم اللاعبين يعانون من نقص التحضير النفسي هذا ما كان له أثر سلبي على مستواهم بتعرضهم لأعراض
جسمية مختلفة خصوصا لما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة وهذا ما يعبر عنه علماء النفس بالقلق الذي
يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضي

7-2- الدراسة الثانية :

هي دراسة قدمها الباحث كسال عبد الله لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في
جامعة المسيلة تخصص التحضير البدني و الذهني تحت عنوان دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في
المنافسات الرياضية فئة أشبال (15_18)

بالنسبة للتساؤل العام فقد جاء كالتالي : هل للقلق دور سلبي على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ؟
اما التساؤلات الفرعية فقد جاءت كالتالي :

• هل للجمهور دور سلبي على إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى إنخفاض مستوى أداء
اللاعبين أثناء المنافسة ؟

• مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

• هل لأهمية المنافسة دور سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم ؟

ومن التساؤلات الذي قام الباحث بطرحها وضع فرضية مؤقتة وكانت كالتالي:

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

أما عن الفرضيات الجزئية فكانت الثالثة :

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

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

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

ان أصل مشكلة الباحث تتمحور حول العلاقة بين المدرب والمتدرب، ولتحديد منهج البحث لهذه المشكلة قام
باستخدام منهج علمي يمكن من خلاله التوصل الى معلومات تبين له أهمية هاته العلاقة في إنجاز العملية
التدريبية، وبناء على هذا فقد استخدم المنهج الوصفي.

يشتمل مجتمع الدراسة على لاعبي بعض فرق كرة القدم بولاية المسيلة المشاركة في بطولة القسم الجهوي الأول للموسم 2015-2016 رابطة باتنة والمتمثلة في 7 فرق أما عينة الدراسة فقد تكونت من 3 فرق بواقع 66 لاعبا من المشاركين في هذه البطولة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، عن طريق وضع قصاصات لأسماء الفرق السبع داخل وعاء و سحب 3 قصاصات تمثل 3 فرق اي مايقارب نبة 50 % من مجموع الفرق ،

حيث كانت اسماء الفرق كالتالي :

- مولودية بوسعادة MBS .
- مولودية شباب المسيلة MCM .
- وفاق السلامة عين الحجل ESSAL .

ومن توصل الطالب الى مجموعة من النتائج منها:

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.

- ثقة المدرب بلاعبيه دور كبير في التأثير على السير الحسن للحصة،ذلك لأن عامل الثقة مهم جدا حيث يزيد من وحدة وتماسك الفريق مما يرفع ويزيد من ردودهم.

- اغلب المدربين على درجة عالية من الوعي في جانب المعاملة الجيدة مع اللاعبين،من خلال تفهمهم ومحاولة إرضائهم مما انعكس على نفسية اللاعبين.

7-3- الدراسة الثالثة :

دراسة متشوك احمد 2014-2015 ضمن متطلبات نيل شهادةالماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي

- **موضوع الدراسة:** أسباب ظهور القلق عند لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية البويرة من وجهة نظر اللاعبين.

- الهدف من الدراسة:

- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
- التوصل إلى حقائق علمية والاستفادة منها مستقبلا .
- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية .
- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى معالجتها.
- إعطاء اقتراحات ميدانية واستعمال التحضير النفسي في مواجهة الضغوط النفسية.

- عينة الدراسة:

- 1- العينة الأولى: مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين
- 2- العينة الثانية: لاعبي كرة القدم صنف أشبال العدد 40 لاعب

- المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

- أدوات جمع البيانات: الاستبيان

- النتائج المتوصل اليها:

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

8- التعليق على الدراسات السابقة:

نلاحظ مما سبق أنه تم دراسة القلق على فئة لاعبي كرة القدم كدراسة (بريغت خير الدين) مع (بوشينة محمد أمين) و دراسة (كسال عبد الله) و دراسة (متشوك احمد)

حيث لم تختلف هذه الدراسات كثيرا من حيث الأهداف فدراسة (بريغت خير الدين) و(بوشينة محمد أمين) كانت حول علاقة القلق لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر

أما دراسة (كسال عبد الله) كانت حول دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية فئة أشبال

والأخيرة كانت ل(متشوك أحمد) حول أسباب ظهور القلق عند لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية

أما دراستنا الحالية فكانت مميزة من نوعها إذ انها تعمل على الوقوف على القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء التهديف وقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة من خلال التعرف على المنهج المستخدم وطريقة اختيار العينة كذلك الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة و تفسير نتائج الدراسات الحالية.

الجانب النظري

الفصل الأول

القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم

الفصل الأول: القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم

1- تمهيد:

في عالم كرة القدم، يُعد تسجيل الأهداف جوهر اللعبة وسر حسم المباريات. بينما يطمح كل لاعب لتركيزه على إحراز الأهداف، يواجه البعض تحديًا نفسيًا يهدد إمكاناتهم، ألا وهو "القلق النفسي أثناء التهديد".

ويعد "القلق النفسي" عاملاً "رئيسياً" مباشراً للرياضيين أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية ويعتبر من أهم هذه الضغوط. وبالتالي يؤثر الضغط النفسي للرياضي على مستوى أدائه ومعرفته بجميع الجوانب المتعلقة بالقلق.

تنقيف الرياضي وتنشئته على الأسس الصحيحة ليكون قادراً على التكيف والتأقلم مع المواقف المختلفة بطريقة مستقرة سواء في المجال الرياضي أو في الحياة العامة. التكيف بشكل طبيعي وتقديم المشورة من مستوى القلق الذي يؤثر على السلوك والأداء، سواء في المجال الرياضي أو في الحياة العامة حيث يمكن أن يؤدي السلوك والأداء إلى الإحباط والصراع بالنسبة للرياضيين، لذا يجب الاهتمام ببرامج التوجيه والإرشاد.

يمكن أن تؤدي الضغوط النفسية العالية والمواقف الإرشادية المتعلقة بالتدريب والمنافسة إلى حالات خطيرة. تحدث مثل هذه المواقف فقط عندما لا يتلقى الرياضيون والمدربون التوجيه والمشورة للتعامل مع الضغوط ولا يمكن أن يحدث هذا إلا إذا لم يتم تعليمهم كيفية التعامل مع الضغوطات ولم يتم تقديم المشورة لهم. (راتب ا، 2000، صفحة 188)

2- مفهوم القلق:

ان مصطلح القلق يختلف معناه باختلاف المذاهب ووجهات النظر وهذا الاختلاف ناتج عن صعوبة الموضوع وتداخل عناصره ولكن اغلب التعاريف تتفق على أن القلق هو الإحساس أو الشعور بالخطر المهدد لكيان الشخصية الناتج عن وضعية غير محددة وغير واضحة متعددة المصادر والأبعاد.

يعرف أسامة كامل راتب القلق أنه: يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم ، بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فأن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك (راتب ا، 2000، صفحة 189)

كما عرفه مفتي ابراهيم: في المجال الرياضي بأنه حالة نفسية غير سارة تنتج عن توقع التهديد من المباريات والسباقات المختلفة مصحوبة بأع ارض بدنية وفسولوجية (حماد، 2001، صفحة 123)

3- القلق والمفاهيم المرتبطة به:

يعد القلق من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في سلوك الإنسان وهذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعه إلى بذل المزيد من الجهد أو سلبيا يعوق أدائه ومن ثم فشلهم في المنافسات الرياضية ، وعليه تعد المنافسة الرياضية مسرحا تؤدي فيه الانفعالات النفسية أدوارها ، والشك في أن القلق يمثل احد هذه الأدوار ، إذ يتلون بألوان متباينة ويتخذ أشكال مختلفة ويزداد الاهتمام به في الميادين العامة وميدان الدراسات النفسية، كما ويعد موضوع القلق من أهم المشاكل اليومية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي وخاصة في موقع المنافسة وذلك لما له من اثر في مستوى أداء الرياضي وتتداخل بعض المفاهيم مع مفهوم القلق إذ يشير (الويس) " إلى أن القلق والخوف والصراع النفسي يعدون من أشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على النجاح الرياضي.

3-1- القلق والخوف :

هناك أوجه تشابه واختلاف بين القلق والخوف فكالهما يمثلان استجابة لموقف يهدد المرء بالخطر مع تشابه المظاهر الفسيولوجية لكل منها تقريبا ، أما الفارق الوحيد بينهما فهو أن الخوف مصدره معروف وواضح ومعلوم بالنسبة إلى الشخص الخائف بينما مصدر القلق مجهول ولايعرف الفرد مصدره ، كما أن طوال القلق يتضمن تهديدا للإنسان وجوهه . كما أن حالة الخوف تكون عابرة ومؤقتة والقلق أكثر طولافي بقاءه ، فضال عن أن الخطر في القلق موجه إلى كيان الشخصية بينما لا يكون الشعور بالتهديد بحالة الخوف يمثل هذه الشدة والتعميم

3-2- القلق والصراع:

إن الصراع هو أساس نريزي موجود في أعماق النفس اللاشعوري يؤدي إلى القلق ، فالاختلاف بين القلق والصراع أن الثاني يولد الأول والأول يزيد من حدة الثاني لذا فان العلاقة بينهما ميكانيكية

3-3-القلق والتوتر :

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقد ارتته فضال عن إدراك أهمية ذلك الموقف ، وعليه فان التوتر يتضمن ثلاثة عناصر (البيئة ، الدراكات ، استجابات الرياضي في شكل استثارة).

3-4-القلق والاستثارة:

يختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل درجة من التنشيط فضال عن شموله حالة انفعالية نير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون شدة السلوك ، واتجاه النفعال في القلق سلبي ،لأنه يصف أحاسيس ذاتية. "من مذكرة الطالبان: بريغت خير الدين- بوشينة محمد امين تحت عنوان علاقة القلق بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (صنف اكابر)

4-أنواع القلق:

يقسم سيغموند فرويد القلق الى نوعين هما :

4-1-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". (علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات، 1992، صفحة 278)

4-2-القلق العصابي:

وهو أعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: "بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية". (علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات، 1992، صفحة 287)

4-3- القلق الذاتي العادي:

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

(الطيب، 1991، صفحة 75)

5- أعراض القلق:

هنالك نوعان:

5-1- 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. (حمودة م.، 2014، صفحة 87)

5-2- الأعراض الجسمانية و 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 (الطيب، 1991، صفحة 75)

6- مستويات القلق:

- أولا: المستويات المنخفضة للقلق:

تحدث حالة التنبيه العام للفرد ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية، كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر ويكون الفرد في حالة تحفز لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، الفرد ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إلى إنذار لخطر وشيك الوقوع.

- ثانياً: المستويات المتوسطة:

يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته، ويستولي الجمود بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة وتكون استجابته وعادته هي تلك العادات الأولية الأكثر ألفة، وبالتالي يصبح كل شيء جديد مهدداً وتتنخفض القدرة على الابتكار، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة.

- ثالثاً: المستويات العليا من القلق:

يحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد ويحدث نكوص إلى أساليب أكثر بدائية وينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً في هذه الحالة بينما يصف مياساالقلق إلى ثلاث مستويات ويظهر القلق في هذه المستويات على درجات تتفاوت في الشدة ويمكن تمييز هذه المستويات الثلاثة:

➤ المستوى الاول:

ويطلق عليه أسماء من نوع الهم أو الضيق (Worry) أو العصبية (Nervousness) وهو عبارة عن حالات بسيطة من القلق كثيراً ما تظهر في حياتنا اليومية. ولا يخلو الإنسان منها في بعض الأحيان. فالشخص العصبي أو المهموم يكون حساساً، سريع الانفعال خاصة بما هو مفاجئ، حيث تغلب عليه الشكوى وسرعة التعب. وهذا النوع من القلق البسيط يقع ضمن الحدود الطبيعية؛ لأنه يتلاشى بسرعة عن طريق التفريغ، أما إذا تعقدت وسائل التفريغ وزاد الهم، فإنه في هذه الحالة يتطور الهم إلى القلق.

➤ المستوى الثاني:

ويطلق عليه القلق Anxiety وهو متوسط الشدة، ويظهر على شكل توتر وخوف من خطر قادم وشيك الوقوع ولكنه ليس واضح المعالم تماماً ، فلذلك ترافقه حالة نفسية من الضيق والانزعاج والكدر المؤلم، وقد يشكل هذا القلق دافعاً لنا وراء التوافق وهو ينزح إلى الانطلاق في مسالك تفريغ تأتي على شكل تنفيس للتوتر الانفعالي، وبهذا التنفيس قد يزول القلق بعد فترة قد تكون طويلة أو قصيرة، أما إذا تكرر القلق وبشكل ملحوظ وانسدت أمامه سبل التفريغ وزادت شدته أصبح مستحكماً ومعقداً، وبالتالي يصبح في حالة مرضية، ويكون القلق عندئذ قد تطور ليدخل في المستوى الثالث

➤ المستوى الثالث:

هو القلق الشديد، ويطلق عليه اسم القلق العصابي Neurotic Anxiety وسمي بالعصابي لأنه وصل في شدته وخطورته إلى مرحلة العصاب أي المرض النفسي، وهو ليس ظاهرة عامة بين الناس وإنما هو حالة خاصة يعانها المرضى النفسيون، وتشكل عرضاً بارزاً من أعراض حالاتهم الشاذة، وفي هذه الحالة لا بد للفرد من طلب العلاج النفسي.

وترى الباحثة من تقسيم القلق إلى مستويات أنه في كل مستوى يتحدد مدى تأثير القلق على أداء الفرد لواجباته ومهامه، وكذلك مدى تأثيرها على توافق الفرد وصحته، فالمستوى الأول يعد طبيعياً يزول بزوال مصدر القلق، أما المستوى الثاني يُعد دافعاً للتفوق والعمل، ولكن إذا ما تكرر ولم يفرغ بشكل مناسب انتقل إلى المستوى الثالث والمؤثر بشكل واضح على توافق الفرد وصحته النفسية وقدرته على أداء واجباته مما يستدعي العلاج (ابنسام، 2020).

الدكتورة / ابنسام عبد الله الزعبي

كلية التربية - قسم علم النفس مفهوم القلق

جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن - الرياض

7- أسباب القلق:

7-1- أسباب وراثية:

تلعب الجينات دوراً في استعداد الفرد للإصابة بالقلق. أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم أفراد في عائلاتهم يعانون من اضطرابات القلق هم أكثر عرضة للإصابة بها.

(بكر، 2017، صفحة 200)

7-2- العوامل البيئية:

التعرض للضغوطات في الحياة، مثل مشاكل العمل أو العلاقات أو المال. التعرض لأحداث صعبة أو مؤلمة، مثل الحوادث أو الكوارث الطبيعية أو فقدان أحد أفراد الأسرة. بعض أنواع التربية، مثل التربية الصارمة أو غير المستقر (عكاشة، 1973، صفحة 55)

7-3- أسباب فيزيولوجية :

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

7-4- نزع غرائز قوية:

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

7-5- تبني معتقدات فاسدة :

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصالح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرالقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق.

7-6- أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الاعمال والافكار الممنوعة سرية، وهذا نتاجه يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وانتاجه. (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 1997، صفحة 199)

8- القلق في المجال الرياضي:

8-1- مفهوم القلق الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين قد يكون هذا التأثير ايجابيا يدفعهم لبذل مزيد من الجهد أو بصورة سلبية تفوق الأداء كما يستعمل مصطلح القلق في وصف مكون من سدة السلوك اتجاه الانفعال. (مزروع، 2011، صفحة 89)

8-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعتبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الانجازات بما فيها الانفعالات والسلوكيات فالانجازات الرياضية تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، و القلق، كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي.

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد الرياضي في معرفته ادراكه لمصدر القلق .
- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه. (مزروع، 2011، صفحة 89) مرجع سابق

9- أساليب التعرف على القلق:

من ملاحظة المدرب لسلوكيات اللاعبين أثناء الأداء يستطيع التعرف على زيادة مرحلة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثال وخاصة في المنافسات.

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

يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر الارتفاع درجة القلق .يمكن أن يكون ميل الرياضي إدعائه بالاصابة مؤشرا للقلق اثناء المنافسة الرياضية.

(مزروع، 2011) مرجع سابق.

9-1- التعرف على نوع القلق:

" جسمي / معرفي " المميز للرياضي :تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق الذي يحدث لدى اللاعبين هما :

- القلق الجسمي " anxiety santic "
- القلق المعرفي " anxiety cognitive "

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

أما مظاهر القلق المعرفي: زيادة الأفكار السلبية الغير مرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي.

ومن المتوقع أن القلق الجسمي يؤثر أكثر على الأداء البدني بينما القلق المعرفي يكون تأثيره على العمليات الذهنية أوضح (مزروع، 2011، صفحة 90) مرجع سابق.

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

ربما ال يوجد اختلاف بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالت اللاعب في التأثير على مستوى أدائه ولكن الاستفهام يبحث دائما على الإجابة وهي: كيف تؤثر انفعالت الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه الرياضي على عاملان أساسيان هما:

طبيعة شخصية الرياضي .

طبيعة الموقف.

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

تشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الانجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الاداء لذا يجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي للإلام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية. (مزروع، 2011، صفحة 91) مرجع سابق

10- علاج القلق:

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

10-01-العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يبيث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعده على تخفي ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقبليته للشفاء.

10-02-العلاج الاجتماعي :

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة لألم والانفعالات

10-03-العلاج الكيميائي:

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

10-04-العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.

10-05-العلاج الكهربائي :

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

10-06-العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعال المؤلمة والتأثر بها. (الزاد، 2000، صفحة 76)

خلاصة:

في الاخير يمكننا ان نقول ليس القلق هو وحده الذي يؤثر على اللاعبين بل كيفية التعامل معه فيجب على المدرب ان يشجع لاعبيه إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا .

القلق النفسي اثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم يعد تحديا حقيقيا فمن الأهمية أن يتم توجيه اللاعبين وتدريبهم بشكل جيد للتعامل مع هذه الضغوط وتحقيق تركيز أفضل في المباريات يجب أن يكون هناك توازن بين الضغط النفسي اللازم لتحقيق أداء جيد وبين القلق الذي يمكن ان يؤثر سلبا على الاداء.

الفصل الثاني

كرة القدم والمرحلة العمرية

الفصل الثاني: كرة القدم والمرحلة العمرية

تمهيد:

التدريب الرياضى عملية معقدة ومتشابكة وليست سهله ، فهو يعتمد على المدرب و على اللاعب خاصة بإعتبارهم أدواته لتحقيق الهدف، وتحقيق هذه الواجبات لم يعد متروكاً للعشوائية بل يرجع إلى التخطيط الجيد بإستخدام منهجية علمية تهدف إلى قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات، فيتطلب هذا الإعداد الجيد برامج مقننه مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس.

ورياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تأثرت بشكل إيجابى بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضى وتطور أساليب وطرق إعداد اللاعبين بدنياً وفنياً، مما ساعد ذلك اللاعبين إلى الإرتقاء بمستوى الأداء وتحقيق التفوق والإنتاج الرياضى.

المحور الأول: كرة القدم:

أخذت لعبة كرة القدم الاهتمام العالمي المتزايد كونها من أكثر الالعاب شعبية في العالم وشهدت تطورا متزايدا في السنوات الاخيرة وعلى نطاق دولي واسع في النواحي البدنية و المهارية و الخططية و النفسية وترتبط هذه النواحي بعلاقات متداخلة الواحدة بالآخرى"

"محمد عواد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 1990"

1- تعريف كرة القدم :

1-1 التعريف اللغوي:

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال "Regby".

2-1 التعريف الاصطلاحي:

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

3-1 التعريف الإجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمي ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكام للتماس و حكم رابع المراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء الفصل بين الفريقين (رومي، كرة القدم، 1986، الصفحات 50-52)

2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نضر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 175 م ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك ادوار الثاني بتحريم لعب الكرة في المدينة نضرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف ادوار الثالث ورتشارد الثاني و هنري الخامس 1373م-1453م نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية لعبة أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبة مباراة أخرى في ايتون Eton بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 10 أم ، و عرضها 5.5 م وسجل هدفان في تلك المباراة. بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرسمية الجانبية ، وأسس نظام التسلل قانون هاور haour كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 862 ام أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان : "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها . وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م كأس اتحاد الكرة أين بدأ الحكام باستعمال الصقارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة : 15.فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين. في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، (المولى، 1999، صفحة 09)

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930

(سالم، 1988، صفحة 11)

فيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863 أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم
- 1873 أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا
- 1904 تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930 أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1963 أول دورة باسم كأس العرب .
- 1998 دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها و لأول مرة نظمت ب .32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا

إفريقيا

2-2- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم طليعة الحياة في الهواء الكبير grandin vie garde lakant. وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطينة CSC هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م .

بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر . ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع و التظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من سانت اوجين ،بولوغين حاليا التي

على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرّفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 أفريل 1958م الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان سوخان، كرمالي، زوبا، كريمو ابرير.

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان محند معوش " أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط السنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. "مزهود لوصيف، و اخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" معهد ت ب ر ،دالي إبراهيم ، مذكرة 1 ليسانس ، جوان 1997،ص 46.47"

3- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندعش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تتركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم. ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (رفعت، 1998، صفحة 99)

4- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية و الفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة ، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية (رفعت، 1998، صفحة 99) مرجع سابق

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية

- القابلية على أداء الركض السريع

-القابلية على إنتاج قوة القدرة العالية خلال وضعية معينة

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات

تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين

مزهود لوصيف، و اخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" معهد ت ب ر ،دالي إبراهيم ، مذكرة 1 ليسانس ، جوان 1997،ص 46.47

5- الصفات النفسية:

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

• الكرة في الملعب أو خارج الملعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .

• طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة

• التسلل :

يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة (النقيب، 1990، صفحة 384)

• الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة .
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه

6- المتطلبات النفسية لكرة القدم الحديثة:

إن الوصول باللعبين إلى المستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً لألس والمبادئ العالية؛ حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول العلى المستويات الرياضية

لقد أصبح واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية والإقليمية والأولمبية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهارى أو الخطي، حيث لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، والثقة، والتوتر، والخوف، دوراً هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات، فافتقاد العبي كرة القدم القدرة على تركيز الانتباه في الملعب، بالإضافة إلى الخوف، والتوتر، واللعب تحت ضغوط نفسية تؤدي إلى هبوط مستوى الأداء، مما ينعكس سلباً على نتائج المباريات. ويعتبر الجانب النفسي لا لعبين والفريق ككل أحد أهم الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبون والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباراة. ولهذا يؤكد عاليو 1998 على ضرورة إعداد اللاعب إعداداً نفسياً من حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضغوط المسابقات، وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج، وهو ما يؤكد كل من بيكر و عنان، وراتب، حيث اتفقوا على أهمية الإعداد النفسي لا لعبين لتطوير الأداء الرياضي، ومستوى النجاح لا لداء، فالنواحي البدنية والمارية والخطية والنفسية مظاهر مترابطة ومكملة لبعضها البعض ويذكر "عاليو" 1998 ارتباط الأداء الرياضي بالنسبة لألعب سواء في عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية بالعديد من الضغوط والأعباء البدنية والنفسية العقلية والانفعالية التي قد تسهم في حدوث الإجهاد لدى اللاعب الرياضي. فقد يصطبغ الإجهاد بالاستمرارية كنتيجة لتضافر العديد من الضغوط والأعباء البدنية والنفسية، والتي يستطيع اللاعب على المدى الطويل تحملها وبالتالي يحدث الإنهاك الذي يؤدي إلى حالة لألعب يطلق عليها الاحتراق. فالإجهاد والإنهاك

“جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله . اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراهي في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي العنوان إعداد الطالب: إشراف الأستاذ الدكتور: سائلية شكري حدادي السنة الجامعية: 2016 / 2017 ص36”

يحدث للاعب كنتيجة للعديد من العوامل المتشابكة والمتفاعلة نذكر منها :

1. ضغوط عملية التدريب الرياضي
2. ضغوط المنافسة الرياضية .
3. ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي.

ففرق كرة القدم تمتلك من مقومات التشكيل والتنظيم ما يميز كل منها بدرجة من الثبات والارتباط بين اللاعبين، وأساس الثبات لهذا الارتباط يتمثل في التباين النوعي في العلاقات البينية المتبادلة بين اللاعبين من الناحية التنظيمية والوظيفية والشخصية، والتي تتشكل خلال عمليات الاحتكاك المباشر وغير المباشر بين اللاعبين . فتتنظيم العلاقات البيئية داخل الفريق يبني على أساس التكامل في المتطلبات البدنية والمارية والخطية، وكذلك تنظيم الأفكار والمهام، وليس بالضرورة من خلال توزيع الأدوار والواجبات، فالعلاقة المتبادلة تحدد الجوانب الوجدانية مثل الأهداف الشخصية والمبادئ الأخلاقية والعادات والكرهية... إلخ،

من الأمور التي تشكل البناء الداخلي للجماعة، ففوة الفريق تكمن في وحدته وتماسكه التي تنمو من خلال الصداقة والإيثار بحيث يعمل كل فرد من أجل تحقيق هدف أسمى، والبعد عن الصراعات الشخصية، وتحقيق الأهداف المحددة والذاتية

نظرا للتطور الكبير في كرة القدم، والذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين والفرق خلال المباريات، والتطور في الأداء المهارى والخطي سواء في الهجوم أو الدفاع، فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين والفريق، من خلال تنمية وتطوير السمات الشخصية والمهارات النفسية كالصبر، الثقة في النفس، قوة التحمل، المثابرة... إلخ، وذلك باستعمال أساليب التحضير النفسي المختلفة والتي تسمح بتحمل ضغط المنافسات وتجنب مشاعر القلق والتوتر التي تعيق أداء اللاعبين وتؤثر على مستواهم وزيادة الدافعية لديهم حتى يمكنهم تحقيق أفضل النتائج، فالتحضير النفسي له دور فعال في وصول اللاعب إلى المستوى الذي يؤهله لا لشتراك في المنافسات الرياضية بالصورة التي يتحقق معها الفوز وإنجاز مستوى عالي "نفس المرجع السابق"

7- العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب الرياضي:

لاي ضرب او نوع من انواع الرياضة شروطا او متطلبات خاصة فيما يخص بناء وتكوين شخصية الرياضي وكما قد تختلف شخصية الرياضي عن شخصية زميلة في الفعالية نفسها وهذا الاختلاف في شخصية الرياضيين يؤدي

الى فروق فيما بينهم تشتمل على التعامل مع المثيرات العدوان والاستجابة لها فكل رياضي يتعامل مع هذه المثيرات وفق ما يحصل من خصائص شخصية قد تدفعه لسلوك العدواني او لا وهي:

•الاستثارة الانفعالية

•الاتجاه النفسي نحو المنافسة

•الخوف من الانتقام الثا

•الحالة البدنية والمهارية

•الفروق بين الجنسين

"محمد حسن علاوي مصدر سابق صفحة 142"

المحور الثاني: المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

ان المهارات الاساسية هي القاعدة الاساسية للعبة كرة قدم ، فبدون اجاد اللاعب المهارات الاساسية لا يستطيع أن ينفذ الخطط (التكتيك)، او يقوم بواجبات مركزة على الوجه الاكمل ، و كثيرا ما يصادفنا مباريات غير ممتعة لان اللاعبين لا يجيدون اداء المهارات الاساسية ، فهناك بلا شك الخطط و اللياقة البدنية ، ولكن المهارات تبقى دائما العامل المهم في لعبة كرة القدم.

1- المهارات الأساسية :

ان المهارات الاساسية تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدنها وان" المهارات الاساسية بكرة القدم كثيرة و متشعبة و مترابطة، و قد حاول الخبراء تصنيفها كل حسب رايه فهناك من قسمها تبعا لاستخدام الكرة الى تبعا لمواقف اللاعب في الفرق الى مهارات (دفاعية و هجومية) و هناك صنفا لاستخدام القدم او الراس او بقية اجزاء الجسم".

و تشير كثير من المصادر العلمية الى الاقسام الاتية للمهارات الاساسية بكرة القدم و كما يلي:

1- الدرجة

2- التمريرة (المناولة ركل الكرة بالقدم)

3- التهديف

4- الاخمداد (استقبال الكرة و السيطرة عليها)

(محمود، 1987، صفحة 74)

1-1- التهديف:

رغم تعدده له غرض واحد وهو اصابة الهدف بطريقة قانونية فهناك التهديف من الثبات و التهديف من الحركة و كلاهما ينبغي اجادتها حتى يستطيع اللاعب ان يتصرف حسبما تقتضيه الظروف .

والتهديف" الجيد هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الاخر و اللاعب الذي يجيد التصويب ل لاعب تختاء الفرق الاخرى و تسجيل الاهداف تصبح المباراة غير مثير (مختار، 1987، صفحة 193)

و ان عملية التهديف تؤدي من حالات عديدة في المباراة اضافة الى حالات الثابتة و جميع هذه الحالات لا تتم الا باستعمال القدمين او الراس . لذا رأى الباحث ان يوضح اهمية التهديف حسب التقسيم الاتي و الذي يهم بحثنا:

1- التهديف من مسافة القريبة

2- التهديف من المتوسط مسافة متوسطة

3- التهديف من مسافة بعيدة

وإن عملية التهديف تؤدي من حالات عديدة في المباراة اضافة الى حالات الثابتة و جميع هذه الحالات لا تتم الا باستعمال القدمين او الراس. لذا رأى الباحث ان يوضح اهمية التهديف حسب التقسيم الاتي و الذي يهم بحثنا:

1- التهديف بالقدمين.

2- التهديف بالرأس

3- التهديف من الحالات الثابتة (الوهاب، 1974، صفحة 73)

2- متطلبات التهديف:

لقد اوضحنا اهمية التهديف في كرة القدم و دوره في تحقيق الفوز للفريق و من اجل نجاحه يجب ان يتصف التهديف بمتطلبات أو على اللاعب ان يتميز بها و هي:

2-1- الدقة:

الدقة لها اهمية في لعبة كرة القدم و خاصة في عملية التهديف إذ تعد الصفة الاولى التي يجب ان يتميز بها اللاعبون لضرب الكرة نحو المرمى " فالتهديف نحو المرمى يتطلب الدقة قبل كل شيء"

2-2- القوة:

القوة صفة ضرورية في هذه اللعبة و يجب ان يمتلكها كل لاعب كالقوة البدنية وقوة الضرب و قوة القفز في حركات اللعب الاخرى و بخاصة اثناء عملية التهديف

2-3- السرعة:

لقد اشار (هارة) في المهارات الفنية الى اهمية السرعة بقوله (ان الحكم على ضبط المهارات الفنية بقدرة اداءها السريع و نجاح تطبيقها في المنافسات) (الأفندي، 1973)

3- الأسس التي يعتمد عليها التهديف السليم:

- كيف يصوب اللاعب
- متى يصوب اللاعب
- اين يصوب اللاعب

ان يكون التصويب في الزاوية المفتوحة و ليس في الزاوية الضيقة.

يكون التصويب في مسافة معقولة، وليس من مسافة بعيدة

تصويب الكرة عاليا ارضه الا اذا كان حارس المرمى قصيرفيكون التصويب في الزاوية المضادة البعيدة". ولقد اصبح التدريب على التهديف (من اهم اهداف التدريب اليومي او قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة الى مرمى الخصم يسجل هدفا "حنفي مختار مرجع سابق صفحة 189"

4- العوامل التي تتوقف عليها دقة التهديف:

أ- العامل النفسي: ويشمل العزيمة و الارادة و قوة التصميم و قدرة اللاعب على التركيز. هدوء الثقة بالنفس مدى تساع زاوية رؤيته للملعب.

ب- العامل البدني:يشمل (امتلاك لاعب القوة و الرشاقة و السرعة و المطاولة و المرونة و الدقة)

ح- العامل الفني: اجاد اللاعب لمهارة التهديف باي جزؤ من اجزاء القدم و الراس.

و على العموم فان (التهديف الخاطيء لا يرتبط في كل الاحوال بالتكتيك الخاطيء او ربما يكون المواقف الشخصي للاعب العامل المساعد المهم و على الخصوص عندما يءكد اللاعب على القوة قبل الدقة (المولى م.، 1990، صفحة 242)

5- حالات لا تصلح للتهديف:

1- عندما يكون هناك لاعب منافس قريب جدا يصد الكرة بشكل مؤكد.

2- عندما تكون المسافة كبيرة جدا مما تعطي فرصة غير مقبولة للتسجيل

وعلى العموم (ان امكانية التهديف عند المهاجم و امكانية صد الكرة عند حارس المرمى وعلى الاخص في رصت اجزاء هما قضيتان مهمتان) "نفس المرجع السابق صفحة 243"

الخاتمة:

من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديث مقدرته على أداء حركات الخداع بالجذع والرجلين. والتمويه سواء بسواء فتغيير اللاعب لسرعته أو اتجاه جريه، أو الخداع بأخذ خطوة جانبا ثم التحرك في الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى هي بعض أمثلة لما يقوم به لاعب كرة القدم لخداع المدافع والتخلص منه عند محاولة التهديف لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة.

أما المدافع فكثيراً ما يخدع المهاجم بأن يقوم بعمل حركة خداع بالجسم أو الرجل ليقوم اللاعب الذي معه الكرة بأخذ خطوة بالكرة ينقض بعدها المدافع عليه ليأخذ منه الكرة، لحظة خروج الكرة من قدمه.

والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع، ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يسعى كل باحث من خلال بحثه ان يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من التقنيات العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلائم مع طبيعة الدراسة، حيث إشتمل هذا الفصل تحت عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية على الدراسة الإستطلاعية ، المنهج المستخدم في الدراسة، ثم مجتمع وعينة الدراسة، التقنيات المستعملة في الدراسة، ثم ضبط متغيرات الدراسة، مجالت الدراسة (المكاني، الزمني)، ثم الأساليب الإحصائية للدراسة. (السماك، 1980)

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث تهدف للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، و التحقق من مدى صالحية التقنية المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن الملائم لإجراءها، و في دراستنا الحالية قمنا بدراسة استطلاعية للفريق الهاوي مازونة والفريق الهاوي وادي رهيو فئة عمرية أقل من 17 سنة و كان الهدف من ذلك الحصول على الموافقة المبدئية من طرف مدرب الفريق لأجراء الدراسة الميدانية وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية حول تفهم اللاعبين لموضوع الدراسة.

2- منهج الدراسة :

لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: "منهج يعتمد على دراسة وتحليل ظاهرة وتحديد أسباب وجودها من خلال تحديد خصائصها و أبعادها وبيان العلاقة بينها .وقد تم استخدام المنهج الوصفي في هذه الدراسة لوصف القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم لنادي الهاوي مازونة والنادي الهاوي وادي رهيو فئة عمرية أقل من 17 سنة

3- مجتمع وعينة الدراسة :

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجدان مفهومها "هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع عنه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث . "وعينة الدراسة الحالية هي العينة غير الإحصائية القصدية و هي " العينة التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة. " (نصار، 1999)

تتكون عينة الدراسة من 30 لاعبا يكون في حلة الهجوم

حيث اشتملت على : 15 لاعبا يكون في حالة الهجوم من فريق شباب مازونة فئة عمرية 17 سنة قسم الهواة

و 15 لاعبا يكون في حالة الهجوم من فريق شباب وادي رهيو فئة عمرية 17 سنة قسم الهواة

- أسباب اختيار الدراسة :

- قرب مكان تدريب للفريق لمكان إقامة الباحثين.
- وجود تسهيلات من قبل المدرب لتوزيع الاستمارة على اللاعبين وكذا تجاوب اللاعبين مع الموضوع.

4- تقنيات الدراسة :

- الاستمارة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستمارة كتقنية رئيسية، حيث يظهر تعريفها في: "أنها عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها كتابة، فلا يتطلب الأمر شرحاً شفويًا مباشرًا أو تفسيرًا من الباحث . "وقد تم بناء هذه الاستمارة وفقا لبحوث أجريتها نحن الباحثان والأستاذ المشرف وشملت الاستمارة 21 سؤال موزعة على المحاور التالية : المحور الأول: أعراض القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم وجاء فيه 7 أسئلة. يركز هذا البعد على تقدير مستوى الأعراض التي يمكن أن يشعر بها اللاعبون أثناء التهديد مثل زيادة معدل ضربات القلب الارتجاف و صعوبة في التركيز

المحور الثاني: عوامل القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم وجاء في 7 أسئلة. يشمل هذا البعد تقييم عوامل محتملة قد تسبب القلق للاعبين أثناء التهديد مثل توقعات الجماهير و الضغط من زملاء الفريق

المحور الثالث: طرق واستراتيجية التغلب على القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم وأيضا جاء فيه 7 أسئلة. يركز هذا البعد على تقدير الاستراتيجيات التي يستخدمها اللاعبون للتعامل و التغلب على القلق النفسي مثل تقنيات التنفس العميق.

- صدق التقنية :

تم التأكد من الصدق الظاهري لهذه الأداة وذلك بعد توزيعها على مجموعة من الأساتذة والدكاترة وذلك بغية معرفة مدى ملائمة الأسئلة للمحاور وكذا وضوحها حيث تم التعامل مع الملاحظات الموجهة .

- المقابلة :

هي عبارة عن محادثة موجهة بين الباحث وشخص أو أشخاص آخرين بهدف الوصول إلى حقيقة أو موقف معين يسعى الباحث لتعرفه من أجل تحقيق أهداف الدراسة .

حيث تمت المقابلة في هذه الدراسة مع مدرب فريق مازونة ومدرب وادي رهيو وذلك لأخذ التسهيلات لتوزيع الاستمارة على اللاعبين وأيضاً لمعرفة مدى تجاوبهم مع الموضوع .

5- مجالات الدراسة:

من أجل التحقق من صحة الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الهدف الذي نريد الوصول إليه قمنا بتحديد المجالات التالية:

- المجال المكاني:

اقتصرت دراستنا على فريق شباب بلدية مازونة ووادي رهيو على مستوى ولاية غيليزان ، الذي ينشطان في القسم الهواوي

- المجال الزمني:

انطلقت الدراسة في شقها النظري في حوالي شهر جانفي 2024 ، حيث تم جمع المراجع لبناء الفصول النظرية للدراسة أما الشق الميداني فكان في حوالي أواخر أبريل 2024 خلال هذه الفترة تم تحكيم الاستمارة و في أواخر الشهر قمنا بتوزيعها على اللاعبين المهاجمين وكان الاخراج النهائي للمذكرة في منتصف شهر ماي.

- المجال البشري:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية من 15 لاعب من فريق كرة القدم مازونة و 15 لاعب ومن فريق كرة القدم وادي رهيو في قسم الهواة أقل من 17 سنة

6- ضبط متغيرات الدراسة:

- تعريف المتغير المستقل:

عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل : القلق النفسي.

- تعريف المتغير التابع:

"هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تغييرات وتعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع"

تحديد المتغير التابع: أداء اللاعبين أثناء التهديد. (راتب، 1999)

7- أدوات البحث:

اعتمدنا في هذه الدراسة على استبيان يتكون من 3 محاور كل محور يشمل 7 أسئلة موجه للاعبين كرة القدم فئة عمرية أقل من 17 سنة حيث جاء المحور الأول تحت عنوان " أعراض القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم " وقد جاء المحور الثاني كالتالي " عوامل القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم " أما المحور الثالث فكان حول طرق واستراتيجية التغلب على القلق النفسي اثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم.

8- الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة:

الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 07 لاعبين والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور خمسة عشر يوماً ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

الصدق الظاهري:

بالنسبة للصدق فقد تم توزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين والبالغ عددهم 05 أساتذة حيث كانت هناك عدة ملاحظات بالنسبة لصياغة العبارات حيث قمنا بالأخذ بملاحظات الأساتذة المحكمين وبعد تعديلها تمكنا من أخذ الموافقة النهائية من أجل عملية طبع الاستبيان في صورته النهائية حيث اتبعنا خطوات بناء الاستبيان المنشود من حيث:

أولاً: مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.

ثانياً: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

ثالثا: مدى مناسبة العبارات لكل محور .

رابعا: مدى ارتباط العبارات وانتمائها للمحاور .

خامسا : حذف أو تعديل العبارات التي لا تسهم في إثراء الاستبيان .

الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول هنا يبين الخصائص السيكومترية للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة

الصدق الذاتي	الثبات	الصدق والثبات محاور الاستبيان
0.96	0.93	المحور الأول
0.94	0.89	المحور الثاني
0.93	0.87	المحور الثالث
0.95	0.91	الاستبيان ككل

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الثبات لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تتدرج ضمن المجال [0.87، 0.93]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.93 و 0.96 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

تعتبر الطريقة الثلاثة الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال ولهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي:

$$\frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}} = \text{النسبة المئوية}$$

مجموع التكرارات

= النسبة المئوية

أ. اختبار كا تربيع:¹

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$\text{كا}^2 = \text{مجموع} [(\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2 / \text{التكرارات المتوقعة}]$$

أ. معامل الارتباط البسيط لبيرسون :

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س، ص) ويرمز له ب (r) ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. \bar{X} : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

y : قيم المجموعة 02 . \bar{y} : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.

¹- محمد نصر الدين رضوان: الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص186

²-شرف الدين خليل: الإحصاء الوصفي، شبكة الأبحاث والدراسات الاقتصادية، دون بلد، دون تاريخ، ص82

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها و تفسيرها

1- عرض النتائج ومناقشتها و تفسيرها:

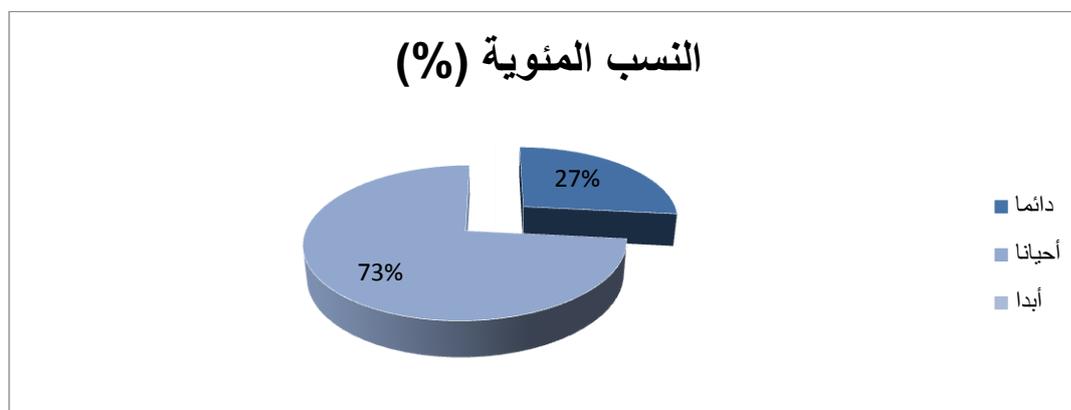
المحور الأول: أعراض القلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم

السؤال الأول: هل تشعر بزيادة في معدل نبضات القلب عند الاقتراب من تسجيل الهدف؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
دائما	08	27				
أحيانا	22	73	24.80	5.99	02	دال
أبدا	00	00				
المجموع	30	100				

جدول رقم 01: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 73% يشعرون في بعض الأحيان بزيادة في معدل نبضات القلب عند الاقتراب من تسجيل الهدف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 27% يشعرون بذلك دائما، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 24.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يشعرون في بعض الأحيان بزيادة في معدل نبضات القلب عند الاقتراب من تسجيل الهدف.



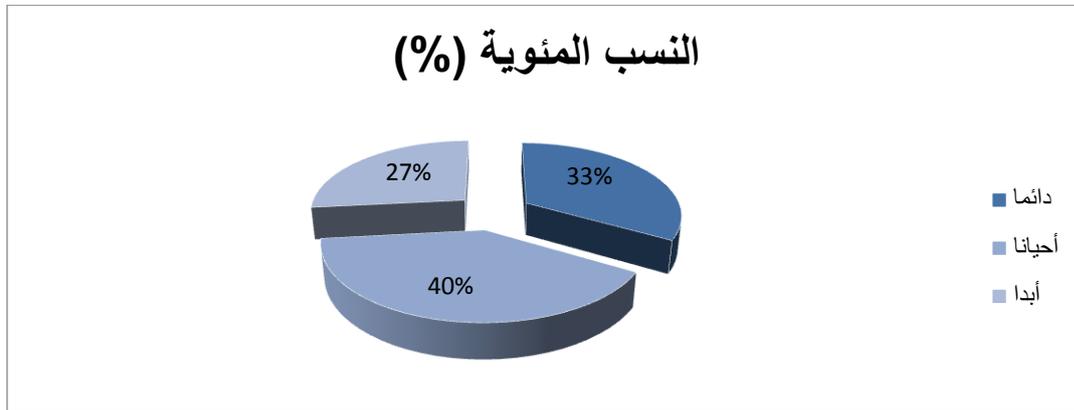
شكل رقم 01: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول

السؤال الثاني: هل تجد صعوبة في التنفس بشكل طبيعي قبل أو أثناء محاولة التهديف؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
دائما	33	0.80	5.99	0.05	02	غير دال
أحيانا	40					
أبدا	27					
المجموع	100					

جدول رقم 02: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 40% يجدون صعوبة أحيانا في التنفس بشكل طبيعي قبل أو أثناء محاولة التهديف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 27% لا يجدون صعوبة في ذلك أبدا، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.80 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائيا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين.



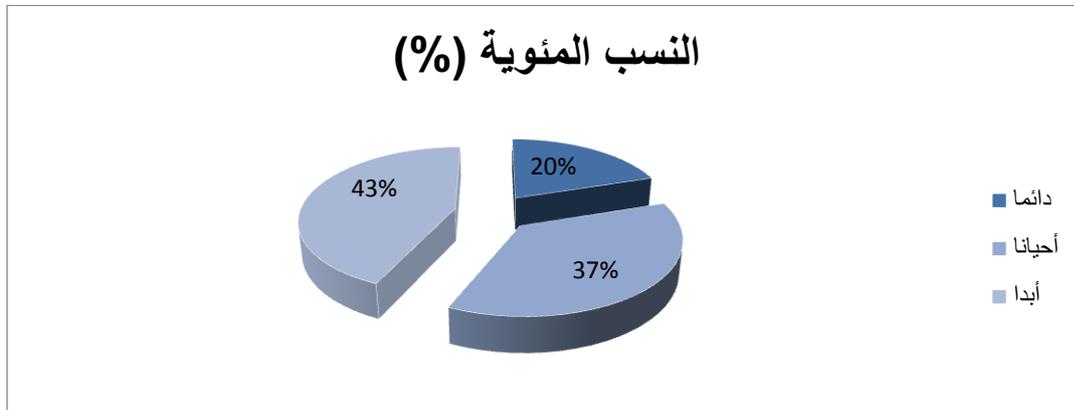
شكل رقم 02: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول

السؤال الثالث: هل تعاني من جفاف في الفم أو صعوبة في البلع عندما تكون في موقف التهديف؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
دائماً	06	2.60	5.99	0.05	02	غير دال
أحياناً	11	37				
أبداً	13	43				
المجموع	30	100				

جدول رقم 03: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 43% لا يشعرون أبداً بجفاف في الفم أو صعوبة في البلع عندما يكونون في موقف التهديف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% يشعرون بذلك دائماً، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.60 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين.



شكل رقم 03: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول

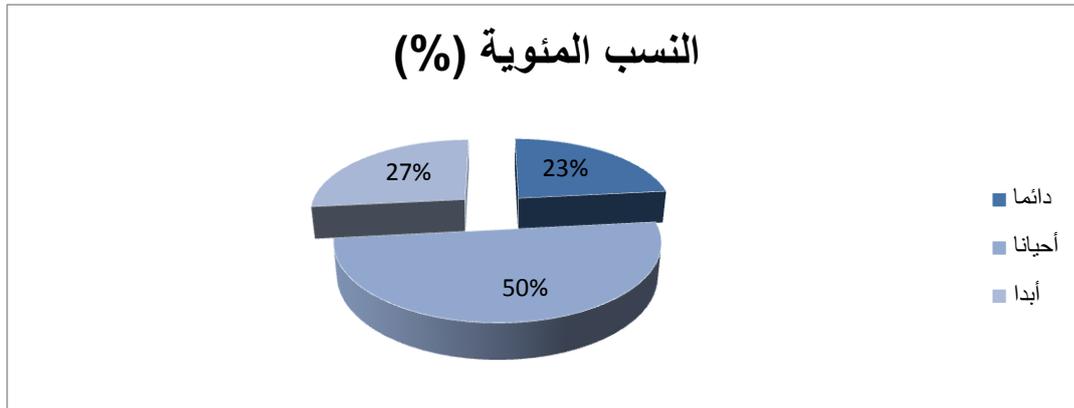
من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 43% لا يشعرون أبداً بجفاف في الفم أو صعوبة في البلع عندما يكونون في موقف التهديف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% يشعرون بذلك دائماً، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 2.60 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين.

السؤال الرابع: هل تشعر بتوتر في العضلات او رعشة في الاطراف في لحظات التهديف؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
دائما	07	3.80	5.99	0.05	02	غير دال
أحيانا	15					
أبدا	08					
المجموع	30					

جدول رقم 04: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 50% لا يشعرون بتوتر في العضلات او رعشة في الاطراف عندما يكونون في موقف التهديف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 23% يشعرون بذلك دائما، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.80 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائيا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين.



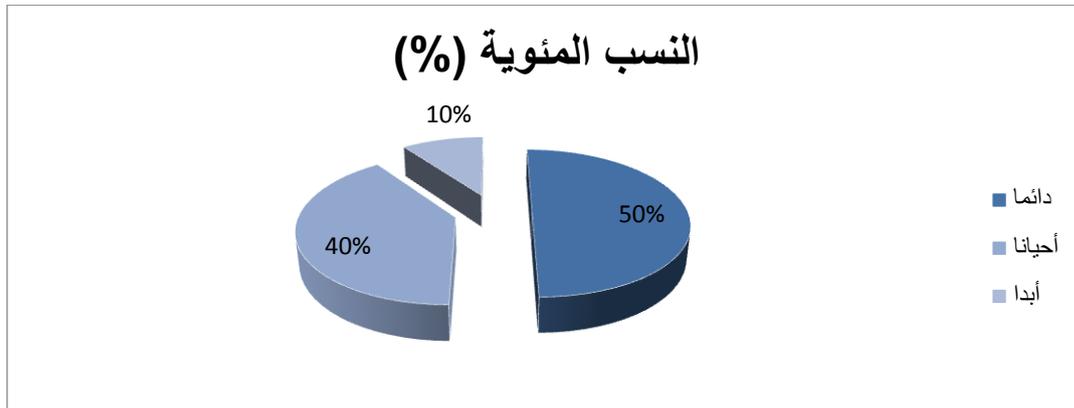
شكل رقم 04: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول

السؤال الخامس: هل تواجه صعوبة في الحفاظ على التركيز اثناء التهديف؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
دائما	15	50				
أحيانا	12	40	7.80	0.05	02	دال
أبدا	03	10				
المجموع	30	100				

جدول رقم 05: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 50% يواجهون دائما صعوبة في الحفاظ على التركيز اثناء التهديف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يواجهون صعوبة في ذلك أبدا، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يواجهون دائما صعوبة في الحفاظ على التركيز اثناء التهديف.



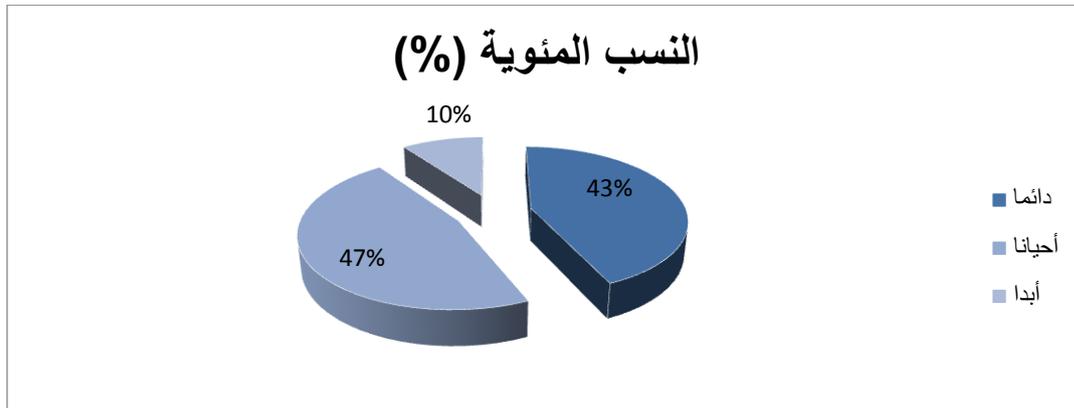
شكل رقم 05: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول

السؤال السادس: هل ينتابك الخوف من آراء الآخرين عندما تضيع الأهداف؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
دائما	43	7.40	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	47					
أبدا	10					
المجموع	100					

جدول رقم 06: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 47% ينتابهم الخوف في بعض الأحيان من آراء الآخرين عند تضييع الأهداف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يشعرون بذلك أبداً، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 7.40 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين ينتابهم الخوف في بعض الأحيان من آراء الآخرين عند تضييع الأهداف.



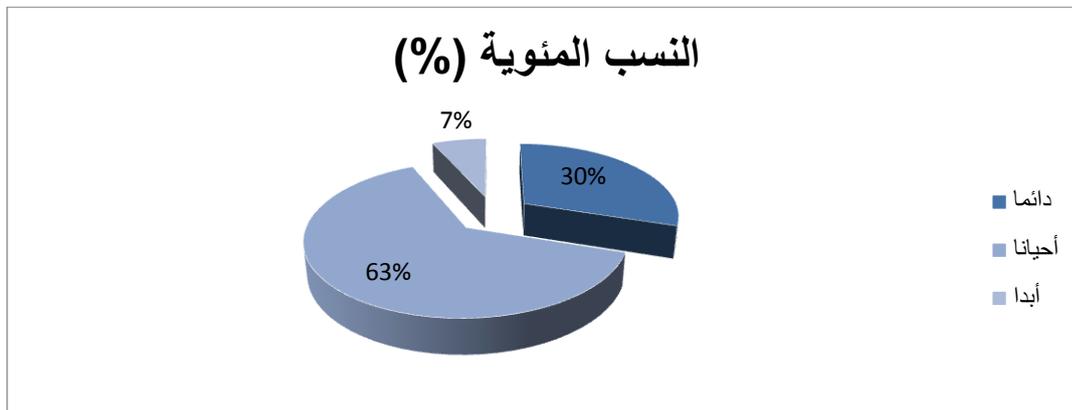
شكل رقم 06: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول

السؤال السابع: هل تسيطر عليك أفكار سلبية مثل الخوف من الفشل؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
دائما	09	30				
أحيانا	19	63	14.60	5.99	02	دال
أبدا	02	07				
المجموع	30	100				

جدول رقم 07: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 63% تسيطر عليهم في بعض الأحيان أفكار سلبية مثل الخوف من الفشل، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 07% لا يشعرون بذلك أبدا، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 14.60 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين تسيطر عليهم في بعض الأحيان أفكار سلبية مثل الخوف من الفشل.



شكل رقم 07: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول

استنتاج المحور الأول:

من خلال عرض نتائج المحور الأول " أعراض القلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم " ومن خلال النتائج المتحص عليها في السؤال رقم (01) (02) (03) (04) (05) (06) نستنتج أن هناك أعراض للقلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم وتتمثل في زيادة في معدل نبضات القلب عند الاقتراب من تسجيل الهدف و صعوبة في التنفس بشكل طبيعي قبل أو أثناء محاولة التهديف وصعوبة في التنفس وجفاف في الفم بالإضافة الى التوتر في العضلات و رعشة في الأطراف وأفكار سلبية عند محاولة التهديف.

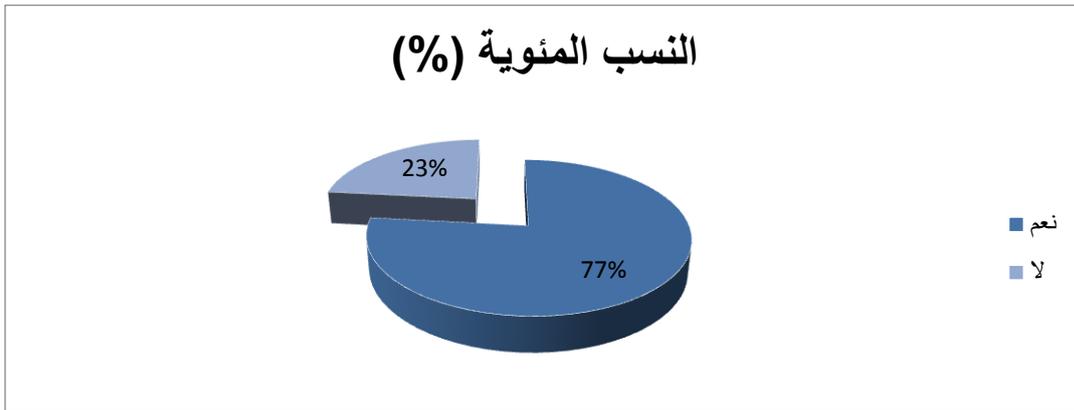
المحور الثاني: عوامل القلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم

السؤال الأول: هل تؤثر الضوضاء والضغط من الجماهير على مستوى قلقك أثناء التهديف؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	77	23				
لا	23	07		0.05	01	دال
المجموع	100	30				

جدول رقم 08: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 77% يرون أن الضوضاء والضغط من الجماهير يؤثر على مستوى قلقهم أثناء التهديف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 23% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن الضوضاء والضغط من الجماهير يؤثر على مستوى قلقهم أثناء التهديف.



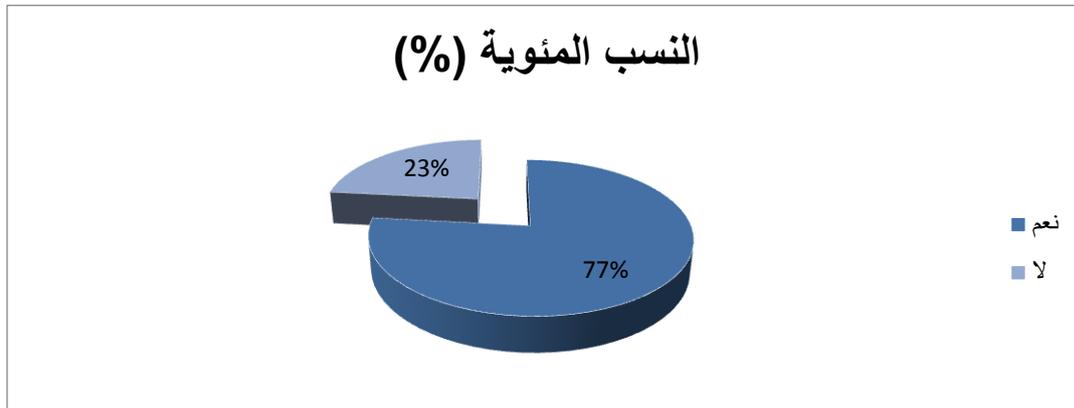
شكل رقم 08: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني

السؤال الثاني: هل تشعر بالقلق من الفشل أو الخوف من رد فعل الجماهير أو الفريق في حالة عدم التهديد؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	77	23				
لا	23	07			01	دال
المجموع	100	30				

جدول رقم 09: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 77% يشعرون بالقلق من الفشل أو الخوف من رد فعل الجماهير أو الفريق في حالة عدم التهديد، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 23% لا يشعرون بذلك أبداً، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يشعرون بالقلق من الفشل أو الخوف من رد فعل الجماهير أو الفريق في حالة عدم التهديد.



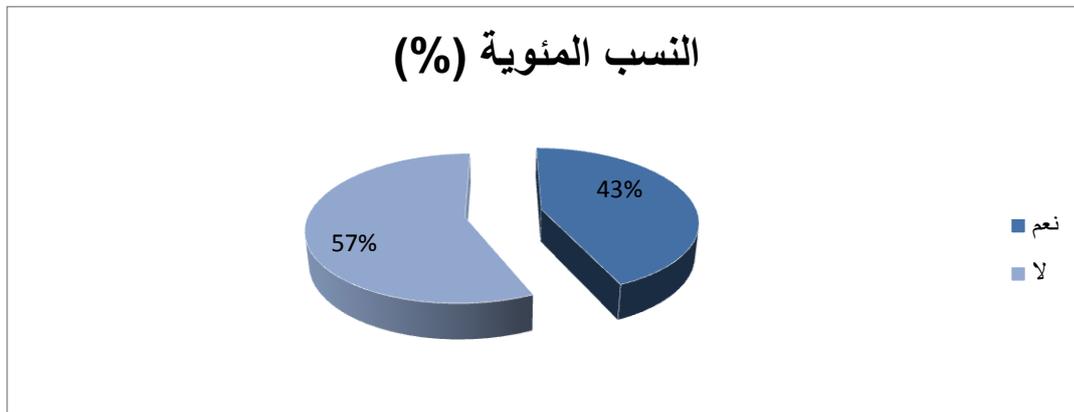
شكل رقم 09: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني

السؤال الثالث: هل تجد أن النقد الذاتي أو التوقعات العالية من نفسك تزيد من قلقك أثناء التهديد؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	43	0.53	3.84	0.05	01	غير دال
لا	57					
المجموع	100					

جدول رقم 10: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 57% يرون أن النقد الذاتي أو التوقعات العالية من أنفسهم لا تزيد من قلقهم أثناء التهديد، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 43% يرون أنها ترفع من حدة قلقهم، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.53 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين.



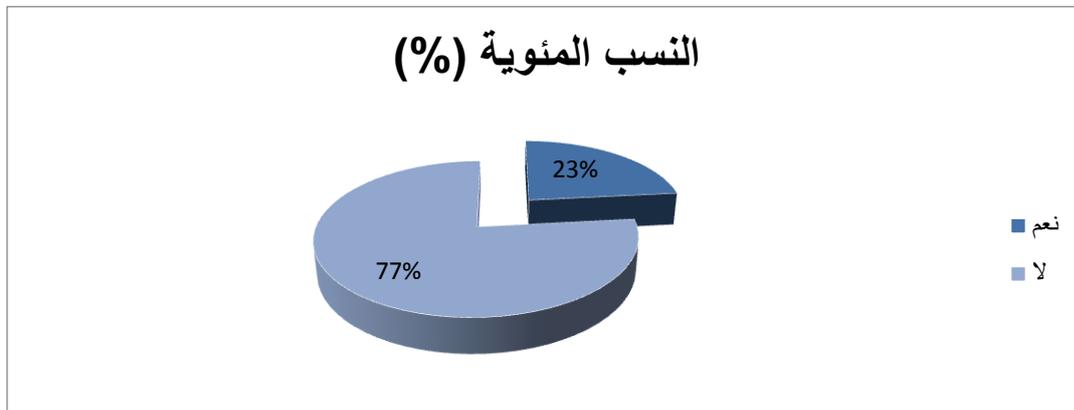
شكل رقم 10: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني

السؤال الرابع: هل يؤثر الضغط من الإدارة أو الجهاز الفني على مستوى قلقك؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
07	23	8.53	3.84	0.05	01	دال
23	77					
30	100					

جدول رقم 11: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 77% يرون أن الضغط من الإدارة أو الجهاز الفني لا يؤثر على مستوى قلقهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 23% يرون أنه يؤثر في درجة قلقهم، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن الضغط من الإدارة أو الجهاز الفني لا يؤثر على مستوى قلقهم.



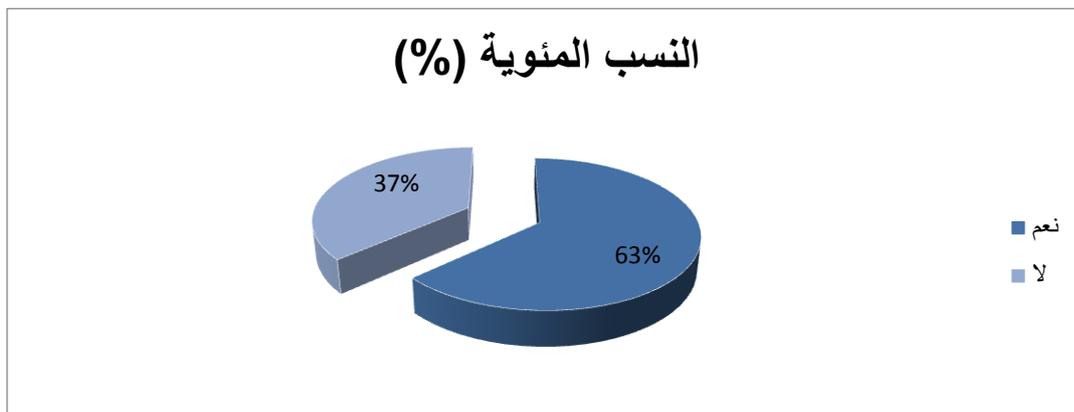
شكل رقم 11: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني

السؤال الخامس: هل تزداد مستويات القلق لديك في المباريات ذات الأهمية الكبيرة مقارنة بالمباريات العادية؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	63	19	3.84	0.05	01	غير دال
لا	37	11	2.13			
المجموع	100	30				

جدول رقم 12: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 63% يرون أن مستويات القلق لديهم تزداد في المباريات ذات الأهمية الكبيرة مقارنة بالمباريات العادية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 37% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 2.13 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين.



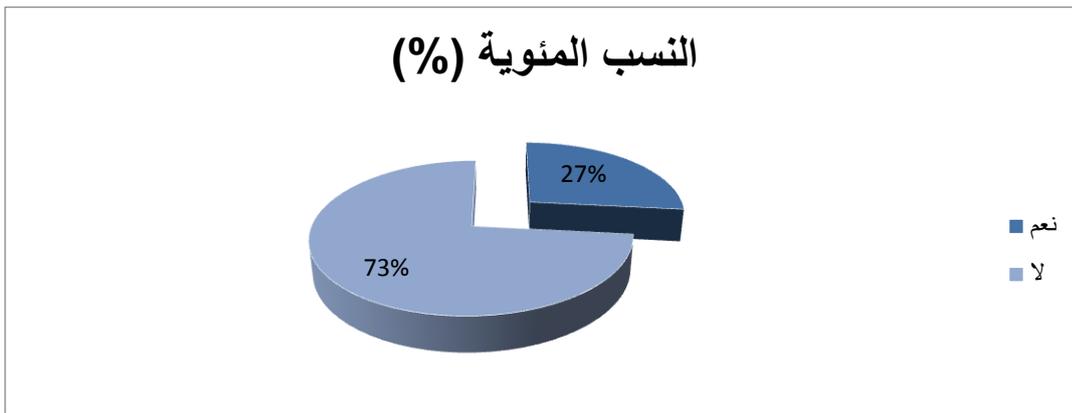
شكل رقم 12: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني

السؤال السادس: هل تشعر بالقلق بشكل أكبر عند التهديف في مباريات خارج أرضك مقارنة بمباريات على أرضك؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
08	27	6.53	3.84	0.05	01	دال
22	73					
30	100					

جدول رقم 13: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 73% لا يشعرون بالقلق بشكل أكبر عند التهديف في مباريات خارج أرضهم مقارنة بمباريات على أرضهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 27% يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 6.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين لا يشعرون بالقلق بشكل أكبر عند التهديف في مباريات خارج أرضهم مقارنة بمباريات على أرضهم.



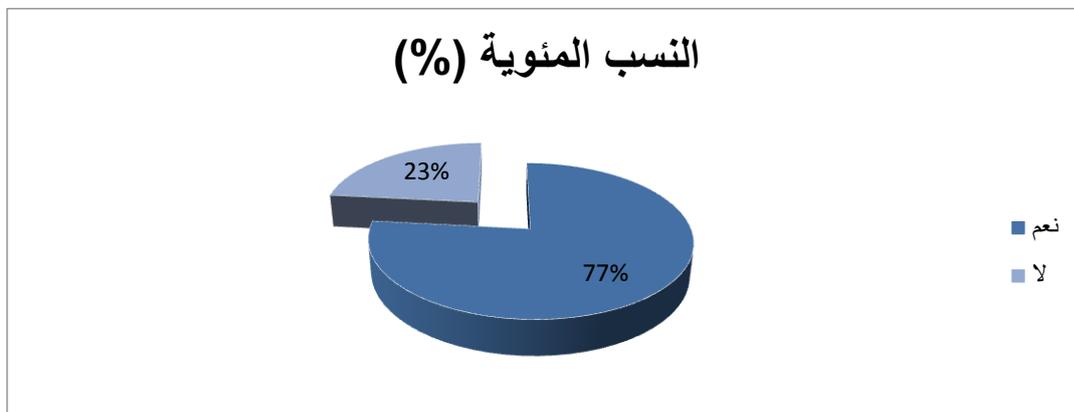
شكل رقم 13: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني

السؤال السابع: هل تشعر بانخفاض الثقة بالنفس بعد إهدار فرصة هدف محقق؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	77	23				
لا	23	07		0.05	01	دال
المجموع	100	30				

جدول رقم 14: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 77% يشعرون بانخفاض الثقة بالنفس بعد إهدار فرصة هدف محقق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 23% لا يشعرون بذلك أبداً، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يشعرون بانخفاض الثقة بالنفس بعد إهدار فرصة هدف محقق.



شكل رقم 14: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني

استنتاج المحور الثاني:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني " عوامل القلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم " ومن خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال رقم (08) (09) (12) (14) نستنتج أن هناك عوامل للقلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم وتتمثل في الضوضاء والضغط من الجماهير والفشل أو الخوف من رد فعل الجماهير أو الفريق في حالة عدم التهديف و كذلك ضغط المباريات الكبيرة وأيضا انخفاض الثقة بالنفس بعد إهدار فرصة هدف محقق

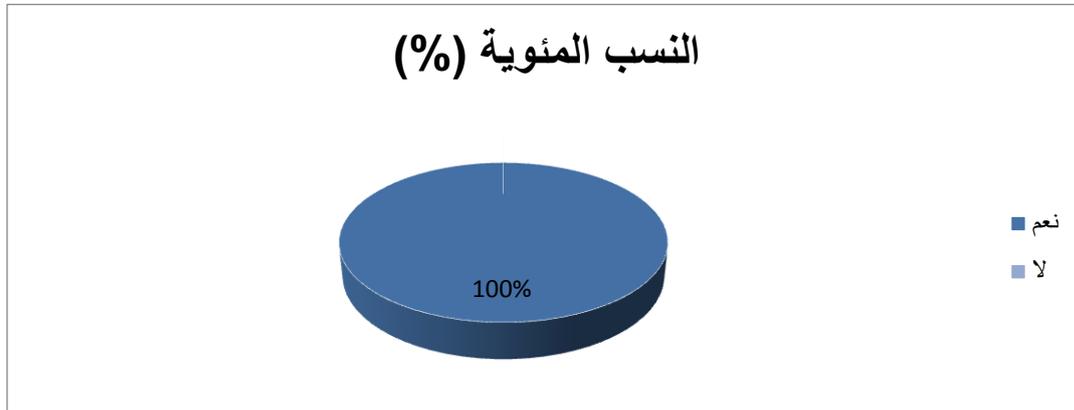
المحور الثالث: طرق واستراتيجية التغلب على القلق النفسي اثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم

السؤال الأول: هل تستخدم تقنيات التنفس العميق للتحكم في القلق قبل التهديف؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
30	100	30	3.84	0.05	01	دال
30	00	00	3.84	0.05	01	دال
المجموع	100	30	3.84	0.05	01	دال

جدول رقم 15: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن كل اللاعبين وبنسبة 100% يستخدمون تقنيات التنفس العميق للتحكم في القلق قبل التهديف، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يستخدمون تقنيات التنفس العميق للتحكم في القلق قبل التهديف.



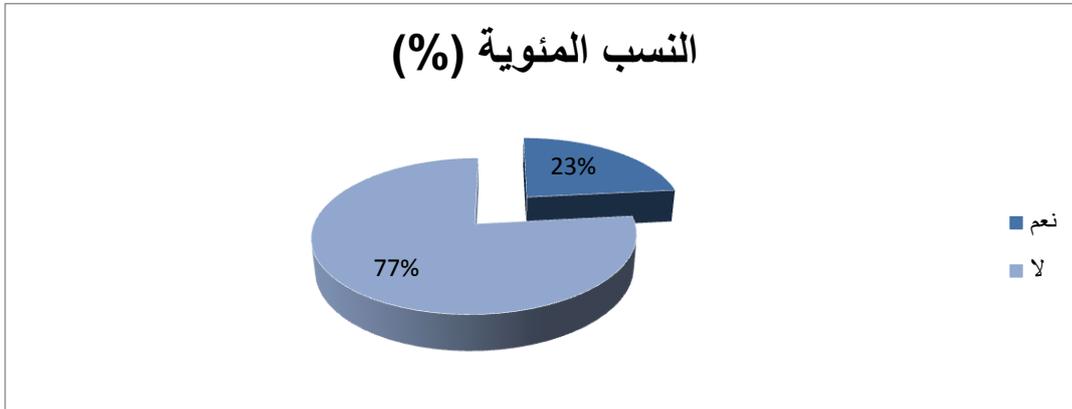
شكل رقم 15: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثالث

السؤال الثاني: هل تمارس تمارين الاسترخاء أو اليوغا كجزء من روتينك للتحضير للمباريات؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة خطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	07	23				
لا	77		3.84	0.05	01	دال
المجموع	100					

جدول رقم 16: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 77% لا يمارسون تمارين الاسترخاء أو اليوغا كجزء من روتينهم للتحضير للمباريات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 23% يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين لا يمارسون تمارين الاسترخاء أو اليوغا كجزء من روتينهم للتحضير للمباريات.



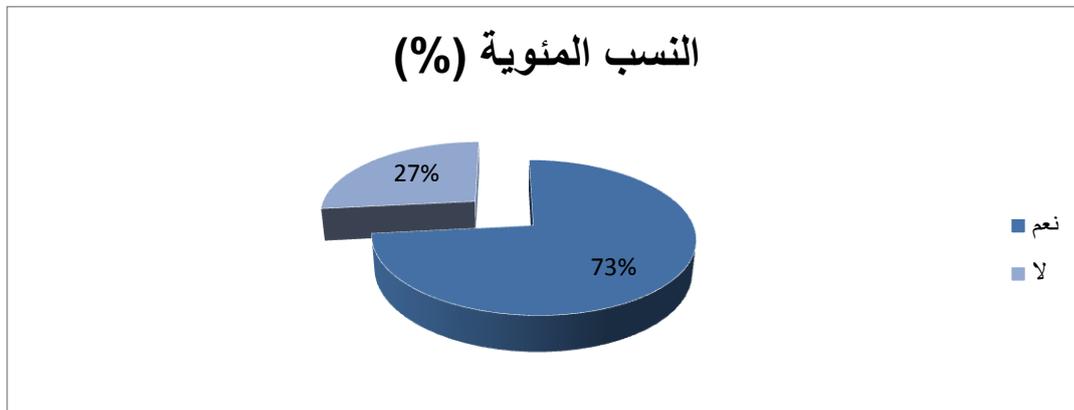
شكل رقم 16: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثالث

السؤال الثالث هل تستخدم الحوار الذاتي الإيجابي لتعزيز الثقة بالنفس قبل وأثناء التهديف؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة خطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	73	22				
لا	27	08		0.05	01	دال
المجموع	100	30				

جدول رقم 17: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 73% يستخدمون الحوار الذاتي الإيجابي لتعزيز الثقة بالنفس قبل وأثناء التهديف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 27% لا يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 6.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يستخدمون الحوار الذاتي الإيجابي لتعزيز الثقة بالنفس قبل وأثناء التهديف.



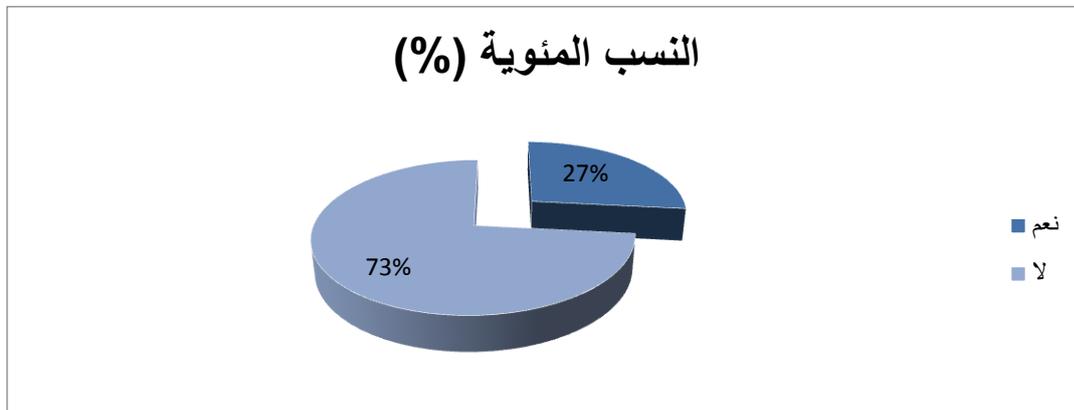
شكل رقم 17: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثالث

السؤال الرابع: هل لديك روتين معين تتبعه قبل التهديف للمساعدة في تقليل القلق؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة خطأ الحرية	درجة دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية		
نعم	08	27			
لا	73		3.84	0.05	01
المجموع	100		6.53		دال

جدول رقم 18: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 73% لا يتبعون روتيناً معيناً قبل التهديف للمساعدة في تقليل القلق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 27% يتبعون روتيناً يساعدهم في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 6.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين لا يتبعون روتيناً معيناً قبل التهديف للمساعدة في تقليل القلق.



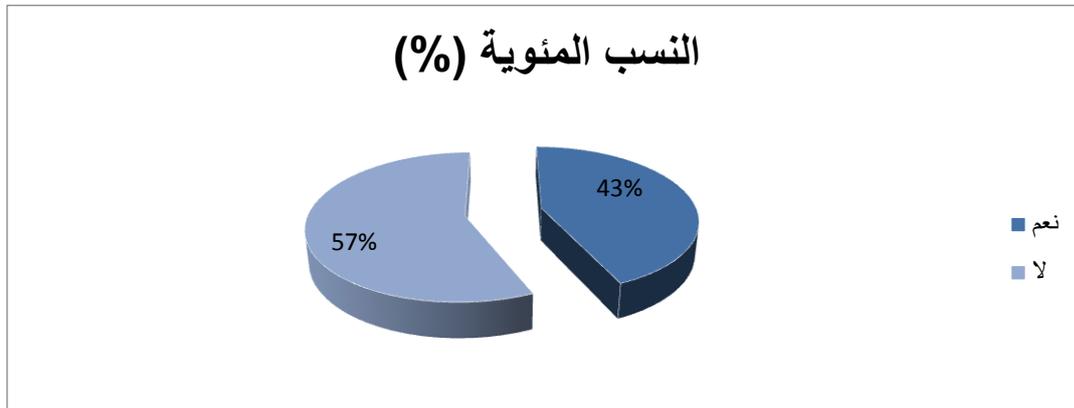
شكل رقم 18: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثالث

السؤال الخامس: هل تستخدم استراتيجيات معينة للتركيز على اللحظة الحالية وتجاهل الضغوط الخارجية أثناء التهديف؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة خطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	43	0.53	3.84	0.05	01	غير دال
لا	57					
المجموع	100					

جدول رقم 19: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 57% لا يستخدمون استراتيجيات معينة للتركيز على اللحظة الحالية وتجاهل الضغوط الخارجية أثناء التهديف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 43% يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.53 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين.



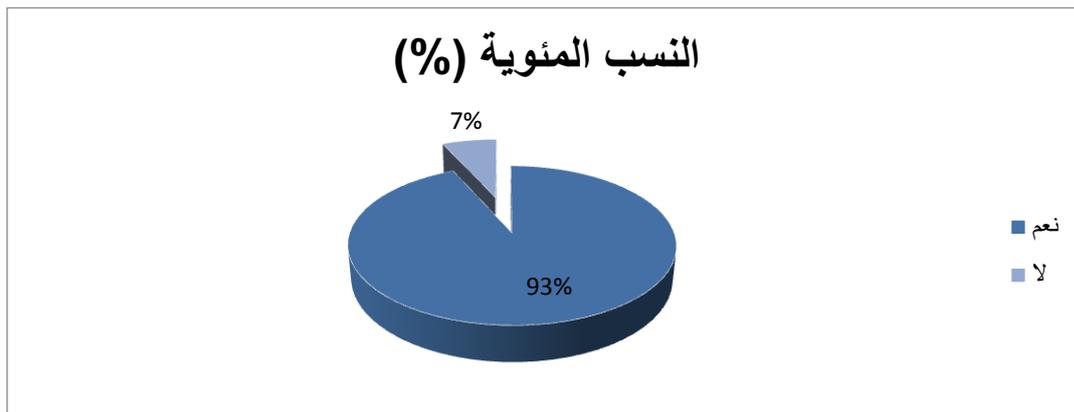
شكل رقم 19: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثالث

السؤال السادس: هل خلق بيئة إيجابية من زملاء الفريق أثناء المباراة يساعد على التخلص من الطاقة السلبية والقلق ويجعلك أكثر حسما وقوة أثناء التهديد؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	93	28				
لا	07	02				
المجموع	100	30				

جدول رقم 20: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 93% يرون أن خلق بيئة إيجابية من زملاء الفريق أثناء المباراة يساعد على التخلص من الطاقة السلبية والقلق ويجعلهم أكثر حسما وقوة أثناء التهديد، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 07% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 22.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن خلق بيئة إيجابية من زملاء الفريق أثناء المباراة يساعد على التخلص من الطاقة السلبية والقلق ويجعلهم أكثر حسما وقوة أثناء التهديد.



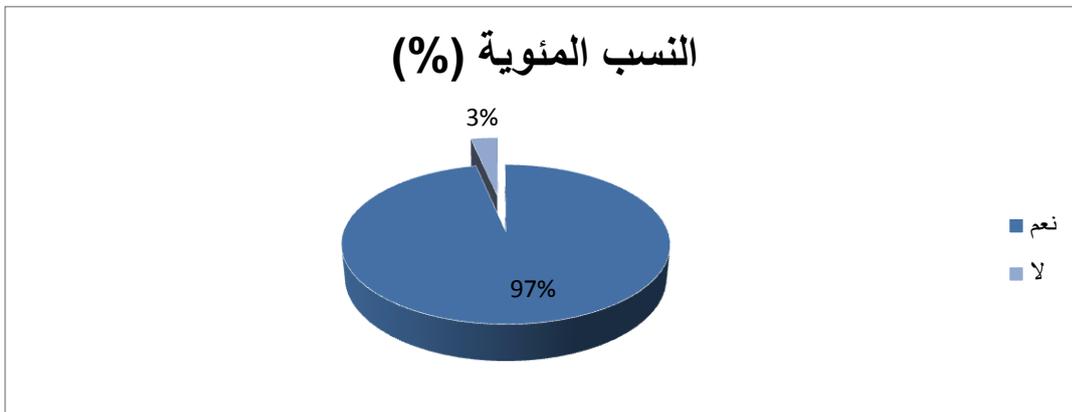
شكل رقم 20: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثالث

السؤال السابع: هل توفير بيئة تواصل مفتوحة بينك و بين المدرب يساعدك في التغلب على القلق؟

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	97	26.13	3.84	0.05	01	دال
لا	03					
المجموع	100					

جدول رقم 21: يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 97% يرون أن توفير بيئة تواصل مفتوحة بينهم وبين المدرب يساعدهم في التغلب على القلق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 26.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن توفير بيئة تواصل مفتوحة بينهم وبين المدرب يساعدهم في التغلب على القلق.



شكل رقم 21: يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثالث

استنتاج المحور الثالث:

من خلال عرض نتائج المحور الثالث " طرق واستراتيجية التغلب على القلق النفسي اثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم " ومن خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال رقم (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) نستنتج أن هناك طرق واستراتيجية التغلب على القلق النفسي اثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم وتتمثل في تقنيات التنفس العميق قبل التهديد أيضا تمارين الاسترخاء وأيضا الحوار الذاتي الإيجابي الذي له أهمية كبيرة في تعزيز الثقة بالنفس قبل وأثناء التهديد. استعمال طرق تنفيذ روتينية للتغلب على القلق وأخيرا خلق بيئة إيجابية من زملاء الفريق اثناء المباراة وتوفير بيئة تواصل مفتوحة بين اللاعب و المدرب

1- مقابلة النتائج بالفرضيات:

1-1 - تفسير نتائج المحور الأول المتعلق بالفرضية الأولى:

- الفرضية الأولى والتي مفادها: هناك أعراض للقلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم

من خلال عرض نتائج المحور الأول " أعراض القلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم ومن خلال نتائج الجداول " (01) (02) (03) (04) (05) (06) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة وهي عينة لاعبي كرة القدم نستنتج أن هناك أعراض للقلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم وتتمثل في زيادة في معدل نبضات القلب عند الاقتراب من تسجيل الهدف و صعوبة في التنفس بشكل طبيعي قبل أو أثناء محاولة التهديف وصعوبة في التنفس وجفاف في الفم بالإضافة الى التوتر في العضلات و رعشة في الأطراف وأفكار سلبية عند محاولة التهديف.

يجب أن نشير إلى ملاحظة مهمة جدا هناك خطأ كبير وهذا الخطأ هو أن اللاعبين يتعاملون مع أنفسهم بعنف ويؤنبون أنفسهم دائما عند تضييعهم الفرص خلال فترة المباريات فيجب عليهم الايمان بأنفسهم وأيضا على المدربين تعزيز الثقة باللاعبين وعدم الإكثار من اللوم عليهم بسبب فشلهم وتشجيعهم وتحويل مصادر القلق من قلق معسرا إلى قلق ميسر

1-2 - تفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية:

- الفرضية الثانية والتي مفادها: هناك عوامل تؤدي للقلق النفسي أثناء لدى لاعبي كرة القدم

من خلال نتائج الجداول (08) (09) (12) (14) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة وهي عينة لاعبي كرة القدم نستنتج أن هنالك عدة عوامل كانت تسبب القلق للاعبي كرة القدم أثناء التهديف حيث أنه نستنتج أن هناك عوامل للقلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم وتتمثل في الضوضاء والضغط من الجماهير والفشل أو الخوف من رد فعل الجماهير أو الفريق في حالة عدم التهديف و كذلك ضغط المباريات الكبيرة وأيضا انخفاض الثقة بالنفس بعد إهدار فرصة هدف محقق وهذا راجع لنقص التحضير النفسي لهذا له دور كبير في تخفيف مستويات القلق لدى لاعبي كرة القدم

1-3- تفسير نتائج المحور الثالث المتعلق بالفرضية الثالثة:

- الفرضية الثالثة والتي مفادها: هناك طرق لتسيير القلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم

من خلال نتائج الجداول (15)'(16)'(17)'(18)'(19)'(20)'(21) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة وهي عينة لاعبي كرة القدم نستنتج أن هنالك طرق للتغلب على القلق النفسي لدى لاعبي كرة القدم في حالة التهديف وتتمثل في تقنيات التنفس العميق أيضا تمارين الاسترخاء وأيضا الحوار الذاتي الإيجابي الذي له أهمية كبيرة في تعزيز الثقة بالنفس قبل وأثناء التهديف. استعمال طرق تنفيذ روتينية للتغلب على القلق وأخيرا خلق بيئة إيجابية من زملاء الفريق اثناء المباراة وتوفير بيئة تواصل مفتوحة بين اللاعب و المدرب. ومنه يجب على المدرب أن يحضر لاعبيه نفسيا لكي يستطيع جلب الانتصارات للفريق وحسم البطولات

2- استنتاج عام:

من خلال ما قدمناه في الجانب التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وتحليلها كانت معظم نتائجها تؤكد أنه

هناك أعراض للقلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم

هناك عوامل تؤدي الى القلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم

هناك طرق لتسيير القلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم

ومن خلال ما تناولناه في الجانب النظري والنتائج المتحصل عليها في الجانب التطبيقي توصلنا إلى تحقيق فرضيات هذه الدراسة.

3-التوصيات والاقتراحات:

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة القدم 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 التهديف خصوصا مشكل القلق, حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

- زيادة الوعي بقضية القلق النفسي بين لاعبي كرة القدم.
- إدراج أخصائي علم النفس الرياضي في الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- ضرورة التأكيد على تنمية الثقة بالنفس في وقت الاسترخاء وتحت ضغط المنافسة حتى لا يقلق اللاعب بشأن مستواه المهاري والخططي والانجاز خلال المباراة وخاصة المهمة.
- تقديم الدعم للاعبين الذين يعانون من القلق النفسي.
- إجراء المزيد من البحوث حول القلق النفسي في كرة القدم.

الخاتمة:

وصلت هذه الدراسة، التي تناولت جوانب متعددة تهتم جميع المهتمين بكرة القدم، إلى أن هذا الموضوع بحاجة ماسة إلى المزيد من الدراسات المتعمقة والتحليلية، خاصة من قبل ذوي الاختصاص. تأتي أهمية ذلك من الاهتمام الجماهيري الكبير بكرة القدم على مستوى العالم، ورغبةً منا في الارتقاء بكرة القدم الجزائرية. طرحت الدراسة تساؤلات حول أسباب ودوافع ضعف وتدهور نتائج الكرة الجزائرية، وركزت على أحد هذه الأسباب، وهو مشكلة القلق أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم في كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن 17 سنة.

أظهرت النتائج أن القلق له تأثير كبير على الأداء العام للفريق لكنه ليس العامل الوحيد المؤثر على مردوديتهم، فهناك أسباب أخرى مثل سوء التسيير داخل الفريق وعدم وجود ثقافة كروية.

اتّبعَت الدراسة منهجية علمية تضمنت طرح مشكلة عامة، وتفرعت عنها تساؤلات جزئية بحثت عن أسباب المشكلة، ثم تم اقتراح فرضيات تم اختبارها من خلال أسئلة استبيان تم توزيعها على عينة ممثلة من لاعبي كرة القدم أظهرت النتائج أن الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة.

نأمل أن تكون هذه الدراسة قد قدمت ولو جزءاً بسيطاً من الحلول لهذه الظاهرة، ونحثّ جميع المهتمين بكرة القدم على إجراء المزيد من الدراسات المتعمقة في هذا المجال ونختم بالشكر لله عزّ وجلّ الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

قائمة المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

الكتب:

- 1- الأفتدي محمد حامد .(1973) .كرة القدم مبادئ الأساسية .بغداد :مطبعة جامعة بغداد .
- 2- الزراد فيصل محمد .(2000) .التدرات العصابية .القاهرة :دار الفكر العربي .
- 3- الطيب محمد عبد الظاهر .(1991) .الشخصية بين السواء و المرض .القاهرة :مكتبة الانجلو المصرية .
- 4- المقريئ محمد بن ابراهيم .(2008) .المعجم .القاهرة :دار الكتب العلمية .
- 5- المولى موفق .(1990) .كرة القدمالخطط و المهارات .مطبعة التعليم العالي .
- 6- المولى موفق .(1999) .الاعداد الوظيفي لكرة القدم .(Vol. 09)لبنان :دار الفكر العربي .
- 7- كاظم النقيب .(1990) .علم النفسالرياضي .السعودية :معهد اعداد القادة .
- 8- الوهاب جلال محمد .(1974) .اللياقة البدنية أسس وقياسها .مصر :دار القومية للطباعة و النشر .
- 9- بكر عبد الوهاب .(2017) .علم النفس المرضي .القاهرة :مكتبة الانجلو المصرية .
- 10- حماد مفتي ابراهيم .(2001) .التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق وقيادة .القاهرة :دار الفكر العربي .
- 11- حمودة محمد عبد الرحمان .(1991) .أمراض النفس .مصر :الدارالمصرية اللبنانية .
- 12- حمودة محمد عبد الرحمان .(2014) .امراض النفس .القاهرة :دار المعرفة .
- 13- أسامة كمال راتب .(1997) .علم النفس و الرياضة المفاهيم والتطبيقات .القاهرة :دار لفكر العربي .
- 14- راتب ا, ك .(2000) .علم نفس الرياضة .القاهرة :دار الفكر العربي .
- 15- أسامة كمال راتب .(2007) .علم نفس الرياضة .القاهرة :دار الفكر العربي .
- 16- رفعت محمد .(1998) .كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية .لبنان :دار البحار .

- 17- رومي جميل .(1986) .كرة القدم .بيروت لبنان :دار النفاض.
- 18- سالم محمد .(1988) .كرة القدم لعبة الملايين .بيروت :مكتبة المعارف.
- 19- عكاشة أحمد .(1973) .اضطرابات القلق فهمها و علاجها .القاهرة :مكتبة الانجلو المصرية.
- 20- حسن محمد علاوي .(1992) .سيكولوجية التدريب و المنافسات .القاهرة :مؤسسة المعارف للطباعة والنشر.
- 21- حسن محمد علاوي .(1992) .مدخل في علم النفس الرياضي .القاهرة :دار المعارف.
- 22- حسن محمد علاوي .(1997) .مدخل في علم النفس الرياضي .القاهرة :المكتبة الرياضية الشاملة.
- 23- حسن محمد علاوي .(2002) .سيكولوجية المدرب الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي للطباعة و النشر.
- 24- عوده , غ .ص .(2012) .اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي .عمان :مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 25- حسن فايد .(2010) .المضطربون سلوكيا تشخيصها أسبابها علاجها .(Vol. 44) دار الزهاء الرياض : مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- 26- محمد حسن محمود .(1987) .المهارات الأساسية لكرة القدم .القاهرة.
- 27- مختار حسن .(1987) .الأسس العلمية في تدريب كرة القدم .بيروت :مديرية دار الفكر العربي.
- 28- مزروع ابراهيم .(2011) .القلق في المجال الرياضي .بسكرة :مجلة المنظومة الرياضية.
- 29- محمد نصر الدين رضوان .(2002) .الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة
- 30- شرف الدين خليل: الإحصاء الوصفي، شبكة الأبحاث والدراسات الإقتصادية، دون بلد، دون تاريخ،

المذكرات:

- 31- مذكرة الطالبان :بريغت خير الدين- بوشينة محمد امين تحت عنوان علاقة القلق بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (صنف اكابر)"

32- محمد عواد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للفترة التحضيرية الثانية رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 1990

33- مزهود لوصيف، و اخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" معهد ت ب ر ،دالي إبراهيم ، مذكرة 1 ليسانس ، جوان 1997، ص 46.47

34- جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله . اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراهي في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي العنوان إعداد الطالب: إشراف الأستاذ الدكتور: سائلية شكري حدادي السنة الجامعية: 2016 / 2017 ص36

المواقع الالكترونية:

35- ابتسام الزعبي .(2020, 09 02). مفهوم القلق .اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة <http://www.gulfkids.com> :

الدكتورة / ابتسام عبد الله الزعبي

كلية التربية - قسم علم النفس مفهوم القلق

جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن - الرياض

قائمة المراجع باللغة الانجليزية:

36- Consulté le 02 15, 2024, sur stress: <http://www.apa.org/topics/anxiety> (2023)..

الجمعية الأمريكية لعلم النفس

37- 26reeves, b. (2020, 01 07). *Medium*. Consulté le 04 26, 2024, sur stress an in football anxiety what do you need to know and how can manage it: medium.com

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد و علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان خاص باللاعبين

بحث وصفي عن طريق المسح أجري على لاعبي كرة القدم لنادي مازونة ووادي رهيو قسم الهواة
فئة عمرية أقل من 17 سنة

في التحضير لانجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص تدريب رياضي تحت عنوان:

القلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم فئة عمرية أقل من 17 سنة

نطلب منكم الاجابة على أسئلة الاستمارة بكل صدق و موضوعية

المحاور:

- 1- اعراض القلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم
- 2- عوامل القلق النفسي اثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم
- 3- طرق و استراتيجيات التغلب على القلق النفسي اثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم

تحت اشراف استاذ الدكتور:

كمال كحلي

من اعداد الطالبان :

الظريف علي حسن

بوجلة عبد المالك

السنة الجامعية : 2023-2024

المحور الاول: أعراض القلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم

السؤال الاول: هل تشعر بزيادة في معدل نبضات القلب عند الاقتراب من تسجيل الهدف؟

دائماً احياناً ابداً

السؤال الثاني: هل تجد صعوبة في التنفس بشكل طبيعي قبل او اثناء محاولة التهديف؟

دائماً احياناً ابداً

السؤال الثالث: هل تعاني من جفاف في الفم او صعوبة في البلع عندما تكون في موقف التهديف؟

دائماً احياناً ابداً

السؤال الرابع: هل تشعر بتوتر في العضلات او رعشة في الاطراف في لحظات التهديف ؟

دائماً احياناً ابداً

السؤال الخامس: هل تواجه صعوبة في الحفاظ على التركيز اثناء التهديف ؟

دائماً احياناً ابداً

السؤال السادس: هل ينتابك الخوف من آراء الآخرين عندما تضع الأهداف؟

دائماً احياناً ابداً

السؤال السابع: هل تسيطر عليك افكار سلبية مثل الخوف من الفشل؟

دائماً احياناً ابداً

المحور الثاني: عوامل القلق النفسي اثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم

السؤال الاول هل تؤثر الضوضاء والضغط من الجماهير على مستوى قلقك اثناء التهديف ؟

نعم لا

السؤال الثاني: هل تشعر بالقلق من الفشل او الخوف من رد فعل الجماهير او الفريق في حالة عدم التهديف ؟

نعم لا

السؤال الثالث: هل تجد ان النقد الذاتي او التوقعات العالية من نفسك تزيد من قلقك اثناء التهديف ؟

نعم لا

السؤال الرابع: هل يؤثر الضغط من الادارة او الجهاز الفني على مستوى قلقك ؟

نعم لا

السؤال الخامس: هل تزداد مستويات القلق لديك في المباريات ذات الالهمية الكبيرة مقارنة بالمباريات العادية؟

نعم لا

السؤال السادس: هل تشعر بالقلق بشكل اكبر عند التهديد في مباريات خارج ارضك مقارنة بمباريات على ارضك؟

نعم لا

السؤال السابع: هل تشعر بانخفاض الثقة بالنفس بعد اهدار فرصة هدف محقق؟

نعم لا

المحور الثالث: طرق و استراتيجيات التغلب على القلق النفسي اثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم

السؤال الاول: هل تستخدم تقنيات التنفس العميق للتحكم في القلق قبل التهديد ؟

نعم لا

السؤال الثاني: هل تمارس تمارين الاسترخاء او اليوغا كجزء من روتينك للتحضير للمباريات ؟

نعم لا

السؤال الثالث: هل تستخدم الحوار الذاتي الايجابي لتعزيز الثقة بالنفس قبل و اثناء التهديد ؟

نعم لا

السؤال الرابع: هل لديك روتين معين تتبعه قبل التهديد للمساعدة في تقليل القلق ؟

نعم لا

السؤال الخامس: هل تستخدم استراتيجيات معينة للتركيز على اللحظة الحالية و تجاهل الضغوط الخارجية اثناء التهديد؟

نعم لا

السؤال السادس: هل خلق بيئة اجابية من زملاء الفريق اثناء المباراة يساعد على التخلص من الطاقة السلبية و القلق ويجعلك اكثر حسما و قوة اثناء التهديد؟

نعم لا

السؤال السابع: هل توفير بيئة تواصل مفتوحة بينك و بين المدرب يساعدك في التغلب على القلق

نعم لا

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي التنافسي

طلب تحكيم استمارة استبيان

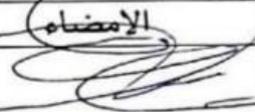
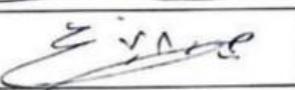
بسم الله الرحمن الرحيم

الى الأساتذة والدكاترة الكرام

نهنيكم أطيب التحيات

بالنظر لما تتمتعون به من كفاءة علمية وخبرة ارفق لكم نسخة من الصورة الاولى للمقياس الخاص بدراسة " القلق النفسي أثناء التهديف لدى لاعبي كرة القدم فئة عمرية أقل من 17 سنة " والذي يعد جزء من المشروع البحثي لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قسم التدريب الرياضي راجيين التفضل و الاطلاع و ابداء الرأي والملاحظات التي حتما ستكون ذات قيمة عالية و موضوع اعزاز و تقدير لدى المشرف و الباحثين

مع خالص شكرنا وتقديرنا

الاسم واللقب	الدرجة	المؤسسة	الامضاء
م. بزرسي محمد	استاذ م. ا	جامعة مستغانم	
ص. ب. ب. ب. ب.	استاذ	جامعة مستغانم	
فحلول سنو	ا. د	١٢	
سنو ع. الكرم	أ. م. أ	جامعة مستغانم	
م. ب. ب. ب. ب.	أ. م. ب	جامعة مستغانم	

الباحثين : الظريف علي حسن
بوجلة عبد المالك

المشرف: ا. د كمال كحلي



University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date :06/05/2024
Ref :046/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/05/06
الرقم: 046 / ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد : رئيس فريق شباب مازونة لكرة القدم .
- ولاية غليزان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

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

- الظريف على حسن

- بوجلة عبد المالك

والمسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024/2023.

هذا قصد توزيع استمارات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

قسم التدريب
رئيس قسم التدريب
امضاء: د. بلقاضي عادل

موافقة رئيس الفريق

Chabab Abdelhamid Ibn Badis
C.R.B.M.

بوجهة نور الدين

رئيس الفريق



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date :06/05/2024
Ref :045/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/05/06
الرقم: 045/ ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد : رئيس فريق شباب وادي رهيو لكرة القدم .
- ولاية غليزان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :
- الظريف على حسن
- بوجلة عبد المالك
والمسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024/2023.
هذا قصد توزيع استمارات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم
رئيس قسم التدريب الرياضي
امضاء: د. بوشاشي عسادل

موافقة رئيس الفريق
R.C.B.O.R.
Oued Khrou
الناب المادي لشباب وادي رهيو

ملخص الدراسة :

"القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم فئة عمرية أقل من 17 سنة"

من خلال هذه الدراسة التي عالجت فيها القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم فئة عمرية أقل من 17 سنة قمنا بطرح التساؤلات التالية:

- هل هناك أعراض القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل هناك عوامل تؤدي الى القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل هناك طرق تسيير القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم ؟

حيث هدفت دراستنا لمجموعة من النقاط التالية:

- تحديد أعراض لقلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم
- معرفة العوامل التي تؤدي الى القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم
- تقديم طرق لتسيير القلق النفسي أثناء التهديد لدى لاعبي كرة القدم

واستجبتنا بعد تحليل وتفسير ما توصلنا إليه من نتائج ما يلي من النقاط والتوصيات:

- توفير برامج تدريبية للاعبين كرة القدم حول كيفية التعامل مع القلق النفسي.
- إدراج أخصائي علم النفس الرياضي في الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- تقديم الدعم للاعبين كرة القدم الذين يعانون من القلق النفسي.

Resume de letude en francais:

L'anxiété psychologique pendant le marquage chez les footballeurs de moins de 17 ans

Introduction

Cette étude s'intéresse à l'anxiété psychologique pendant le marquage chez les footballeurs âgés de moins de 17 ans. Elle cherche à répondre aux questions suivantes:

- Y a-t-il des symptômes d'anxiété psychologique pendant le marquage chez les footballeurs?
- Quels sont les facteurs qui conduisent à l'anxiété psychologique pendant le marquage chez les footballeurs?
- Quelles sont les méthodes pour gérer l'anxiété psychologique pendant le marquage chez les footballeurs?

Objectifs

L'étude vise à:

- Identifier les symptômes d'anxiété psychologique pendant le marquage chez les footballeurs.
- Déterminer les facteurs qui conduisent à l'anxiété psychologique pendant le marquage chez les footballeurs.
- Proposer des méthodes pour gérer l'anxiété psychologique pendant le marquage chez les footballeurs.

Résultats et recommandations

L'analyse et l'interprétation des résultats de l'étude ont conduit aux recommandations suivantes:

- Mettre en place des programmes de formation pour les footballeurs sur la gestion de l'anxiété psychologique.
- Intégrer un psychologue du sport au staff technique de l'équipe.
- Le coach doit guider et orienter les joueurs pendant les séances d'entraînement en vue des matchs officiels.
- Apporter du soutien aux footballeurs qui souffrent d'anxiété psychologique.

Summary of the study in english:

Psychological Anxiety During Goal Scoring in Football Players Under 17 Years Old

Introduction

This study examines psychological anxiety during goal scoring in football players under the age of 17. It seeks to answer the following questions:

- Are there symptoms of psychological anxiety during goal scoring in football players?
- What factors lead to psychological anxiety during goal scoring in football players?
- What are the methods for managing psychological anxiety during goal scoring in football players?

Objectives :

The study aims to:

- Identify the symptoms of psychological anxiety during goal scoring in football players.
- Determine the factors that lead to psychological anxiety during goal scoring in football players.
- Propose methods for managing psychological anxiety during goal scoring in football players.

Results and Recommendations

The analysis and interpretation of the study results led to the following recommendations:

- Implement training programs for football players on the management of psychological anxiety.
- Integrate a sports psychologist into the team's technical staff.
- The coach should guide and direct players during training sessions in preparation for official matches.
- Provide support to football players who suffer from psychological anxiety.
- The translations are based on my understanding of the provided Arabic text. If there are any ambiguities or unclear points, please provide more context or clarification so I can provide more accurate translations.

- The translations are intended to convey the meaning of the original text. They may not be word-for-word translations, but they should accurately reflect the content and ideas expressed in the Arabic text.

