

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج

تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي
تخصص : صحة ورياضة

بعنوان :

دور ممارسة كرة القدم في التخفيف من القلق النفسي عند قدماء اللاعبين

دراسة مسحية ميدانية أجريت على فئة أكبر من 45 سنة ببوحنيفية ولاية معسكر

تحت إشراف :

أ.د. بن دحمان نصر الدين

من إعداد الطلبة :

- تازي يوسف
- بوحاسي الحاج

مستغانم : 2016 – 2017

الإهداء

نحمد الله العليّ القدير الموفق لكل صلاح على توفيقه إيانا في إنجاز هذا البحث،
بسم الأمومة، بسم الأبوة، بسم المحبة، بسم كل ما هو جميل، بسم ما هو في
مرضاة الله.

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهم الله عزّ وجلّ ﴿وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ
الدُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾.
إلى من وهبت إلي عمرها.

إلى من نطقت باسمها أُمّي الحنونة والحبّية رمز الحنان وعنوان الأمل.
إلى نبراس حياتي ذو القلب الواسع

إلى القلب الرحيم للرجل العظيم الذي لقنني دروس الفضائل.
إلى من علمني أن الحياة كفاح والعلم سلاح أبي العزيز رمز المثابرة وعنوان
الصمود.

إلى إخوتي : محمد - الحاج

إلى أخواتي

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم يسعهم قلبي.
إلى الأستاذ المشرف الذي نصحنّا بتوجيهاته الدكتور "بن دحمان".

تازي يوسف

شكر وتقدير

قال الله تعالى : ﴿ لئن شكرتم لأزيدنكم ﴾

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"
اللهم لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، ولك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك
وعظيم سلطانك وكذلك الشكر يا رب على ما أنعمت علينا من قوة وبأس وصبر
لإنهاء هذا العمل المتواضع.

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف "بن دحمان" الذي سهل لنا طريق
العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب
فكان نعم المشرف كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا
خلال السنوات الماضية ولكل من ساهم بالكثير أو القليل من قريب أو من بعيد في
إخراج هذا العمل المتواضع.

نشكر جزيل الشكر السيد مدير معهد التربية البدنية والرياضية.
نحمد الله عزّ وجلّ وعلا الذي أعاننا على إنهاء هذه الدراسة.

الفهرس

أ	التعريف البحث
أ	المقدمة
ت	الإشكالية
ث	الفرضيات
ث	أهمية البحث
ث	أهداف البحث
ج	شرح المفاهيم وتحديد المصطلحات
خ	الدراسات السابقة والمشابهة

الفصل الأول : كرة القدم

01	تمهيد
02	1-تعريف كرة القدم
02	1-1 تعريف لغوي
02	2-1 تعريف اصطلاحي
02	3-تاريخ كرة القدم
02	3-1 في العالم
03	3-2 في الجزائر
04	4- مدارس كرة القدم
04	5- قوانين كرة القدم
04	5-1 القانون الأول : ملعب كرة القدم
04	5-1-1 الأبعاد
04	5-1-2 الطول

04	3-1-5 العرض
04	2-5- القانون الثاني : الكرة
05	3-5- القانون الثالث : مهمات اللاعبين
05	4-5- القانون الرابع : عدد اللاعبين
05	5-5- القانون الخامس : الحكام
05	6-5- القانون السادس : مراقبوا الخطوط
05	7-5- القانون السابع : التخطيط
05	8-5- القانون الثامن : منطقة المرمى
05	9-5- القانون التاسع : منطقة الجزائر
05	10-5- القانون العاشر : منطقة الركنية
06	11-5- القانون الحادي عشر : المرمى
06	12-5- القانون الثاني عشر : التسلسل
06	13-5- القانون الثالث عشر : الأخطاء وسوء السلوك
06	14-5- القانون الرابع عشر : الضربة الحرة
07	15-5- القانون الخامس عشر : ضربة الجزاء
07	16-5- القانون السادس عشر : رمية التماس
07	17-5- القانون السابع عشر : ضربة المرمى
07	18-5- القانون الثامن عشر : التهديف
07	19-5- القانون التاسع عشر : الركلة الركنية
07	6- صفحات لاعب كرة القدم
08	1-6- الصفات البدنية
08	2-6- الصفات الفيزيولوجية
09	3-6- الصفات النفسية
09	1-3-6 التركيز
09	2-3-6 الانتباه

09	3-3-6- التصور العقلي
10	4-3-6- الثقة بالنفس
10	5-3-6- الاسترخاء
11	الخلاصة

الفصل الثاني : القلق النفسي

12	تمهيد
13	1- تعريف القلق
13	2- أعراض القلق
13	1-2 الأعراض النفسية
14	2-2 الأعراض الجسمية
14	3-2 الأعراض الجسمية النفسية
14	3- مفهوم القلق
15	4- مفهوم القلق كسمة
15	5- مستويات القلق
15	1-5- المستوى المنخفض
15	2-5- المستوى المتوسط
16	3-5- المستوى العالي
16	6- أنواع القلق
16	1-6- قلق شعوري
16	2-6- قلق لا شعوري
16	3-6- قلق عادي موضوعي
17	7- مصادر القلق وأسبابه
18	8- أسباب القلق
18	9- قلق المستقبل وأسبابه

18	9-1- مفهوم القلق المستقبلي
19	9-2- أسباب قلق المستقبل
20	الخلاصة

الفصل الثالث : قدمات اللاعبين

21	تمهيد
22	1- تعريف سن الرشد
22	2- مميزات طور الرشد
22	2-1- أنه طور الإنجاب
22	2-2- طور الحل المستقل للمشكلات
23	2-3- طور القرارات الهامة
23	3- الخصائص العامة لمرحلة الرشد
23	4- النمو الجسمي في مرحلة الرشد
25	5- النمو العقلي في مرحلة الرشد
25	6- الطقوس والعبادات
26	7- النمو المهني لدى الراشد المبكر
27	8- القدرات العقلية العامة
27	9- العوامل التي تؤثر على الأداء العقلي عند الكبار
27	10- النمو الخلفي في مرحلة الرشد
28	11- نمو الشخصية عند الراشد المبكر
28	11-1 استقرار هوية الأنا والذات
29	11-2 تحرير العلاقات الشخصية
29	11-3 تعمق الميول والاهتمامات
29	11-4 زيادة إنسانية للقيم
29	• المتغيرات

29	• الأحداث
30	12- الزواج والحياة الأسرية بالنسبة للراشد
30	13 - الاختبار المهني
30	13-1- النمط البحثي
31	13-2- النمط الاجتماعي
31	13-3- النمط الواقعي
31	13-4- النمط الفني
31	13-5- النمط التقليدي
31	13-6- النمط المغامر
31	14- التكوين الجسمي لمرحلة أوساط العمر
32	15- الخصائص العامة لمرحلة هضبة العمر
32	16- مشكلات مرحلة هضبة العمر
32	17- النواحي الحسية
33	18- أهم العوامل التي تؤثر على التغير العضوي
33	19- مرحلة الرشد المتأخرة - الكهولة 50 سنة
33	20- أسباب التغير الجسمي في مرحلة الكهولة
35	الخلاصة

الباب لثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

36	تمهيد
37	1- منهج البحث
37	2- مجتمع البحث
38	3- عينة البحث
39	4- مجالات البحث
39	5- متغيرات البحث

436-الهدف من الدراسة الميدانية

45الخلاصة

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

46تمهيد

471-عرض وتحليل نتائج استبيان قدماء اللاعبين الممارسين

622-عرض وتحليل نتائج استبيان قدماء اللاعبين الغير الممارسين

الفصل الثالث : مناقشة الفرضيات/ التوصيات/الخلاصة العامة

751- مناقشة الفرضيات

762- التوصيات

773- الخلاصة العامة

المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
47	يمثل آراء الممارسين في إشعارهم بإدخال السرور على الآخرين	01
47	يمثل آراء الممارسين في شعورهم بالتعب بسرعة	02
48	يمثل آراء الممارسين في شعورهم بالملل لحد البكاء	03
49	يمثل آراء الممارسين في الشعور بالسعادة كما يبدو للآخرين	04
50	يمثل آراء الممارسين في فقدان السيطرة على الأشياء	05
50	يمثل آراء الممارسين بشعورهم بالراحة	06
51	آراء الممارسين بالشعور بهدوء الأعصاب	07
52	يمثل آراء الممارسين بالشعور بأن المصاعب تتراكم لدرجة أننا لا نستطيع التغلب عليها	08
53	يمثل آراء الممارسين بالشعور بالقلق بسرعة	09
53	يمثل آراء الممارسين حول السعادة	10
54	يمثل آراء الممارسين حول الميل إلى تصعيب الأمور	11
55	يمثل آراء الممارسين من قداماء اللاعبين حول نقص الشعور بالثقة في النفس	12
56	يمثل آراء الممارسين حول الشعور بالأمان	13
56	يمثل آراء الممارسين حول محاولة تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات	14
57	يمثل آراء الممارسين حول الشعور بالحزن	15
58	يمثل آراء الممارسين حول الشعور بالرضا	16
59	يمثل آراء الممارسين حول ما يحول بذهنهم بعض الأفكار التافهة والمضايقة	17
59	يمثل آراء الممارسين حول ما يؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني	18
60	يمثل آراء الممارسين حول الشخص المستقر	19
61	يمثل آراء الممارسين حول حالات التوتر والاضطراب عندما أفكر كثيرا	20

	في اهتماماتي وميولي الحالية	
62	يمثل آراء غير الممارسين في إشعارهم بإدخال السرور على الآخرين	21
62	يمثل آراء غير الممارسين في شعورهم بالتعب بسرعة	22
63	يمثل آراء غير الممارسين في شعورهم بالملل لحد البكاء	23
64	يمثل آراء غير الممارسين في إدخال السعادة مثلما يبدو للآخرين	24
65	يمثل آراء غير الممارسين في فقدان السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها	25
65	يمثل آراء غير الممارسين في الشعور بالراحة	26
66	يمثل آراء غير الممارسين بالشعور بهدوء الأعصاب	27
67	يمثل شعور غير الممارسين بالشعور بأن المصاعب تتراكم لدرجة أننا لا نستطيع التغلب عليها	28
68	يمثل الشعور بالقلق بسرعة	29
69	يمثل آراء غير الممارسين بالشعور بالسعادة	30
70	يمثل آراء غير الممارسين حول الميل إلى تعصيب الأمور	31
70	يمثل آراء غير الممارسين من قداماء اللاعبين بالشعور بالثقة في النفس	32
71	يمثل آراء غير الممارسين حول الشعور بالأمان	33
72	يمثل آراء غير الممارسين بمحاولة تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات	34
72	يمثل آراء غير الممارسين من قداماء اللاعبين بالشعور بالحزن	35
73	يمثل شعور غير الممارسين من قداماء اللاعبين حول الشعور الرضا	36
74	يمثل آراء غير الممارسين من قداماء اللاعبين تجول في ذهنهم بعض الأفكار التافهة والمضايقة	37
75	يمثل آراء غير الممارسين من قداماء اللاعبين بالشعور بالتأثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع إبعادها عن الذهن	38
75	يمثل آراء غير الممارسين حول الشخص المستقر	39
76	يمثل آراء غير الممارسين من قداماء اللاعبين حول حالات التوتر والاضطراب عند التفكير كثيرا في الاهتمامات والميول	40

1- مقدمة البحث :

ارتفعت معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة والمضاعفات المرضية و النفسية عند شريحة كبيرة من المجتمع و خاصة كبار السن لكن من جهة اخرى يرى الباحثون أن الذين مارسوا نشاط رياضي خلال مسيرتهم كانوا أقل عرضة للإصابة بالمشاكل العضوية و النفسية و قد بينت هذه الدراسات أهمية ممارسة النشاط البدني أو الرياضي في مواجهة مختلف المشاكل الصحية و النفسية خاصة ممارسة الانشطة الجماعية لما لها من فائدة كبيرة في تكوين شخصية الانسان (معرفيا و عاطفيا و حسيا حركيا) و من خلال هذا الطرح لا يمكن انكار أهمية ممارسة كرة القدم عند مختلف الفئات العمرية .ولعل أهم فئة تحتاج الممارسة هي فئة أكبر من 45 سنة و لعل معظم هاته الفئة يكون مارس نشاط رياضي أو بدني خلال مسيرته و منهم من مارسها بصفة نظامية و منتظمة و هذا ما يطلق عليه قدماء اللاعبين. ورغم التطورات الهائلة التي شملت اغلب جوانب الحياة ولاسيما في مجال الممارسة الرياضية وغيرها الا ان شريحة كبيرة تعاني من عذة مشاكل نفسية . ويرى الكثيرون أن ذلك قد يعود إلى تغيير نمط حياة الإنسان بحيث مع تقدم السن و تناقص قدرات الفرد الفيزيولوجية و البدنية و النفسية و الاجتماعية تبدأ ظهور المشكلات النفسية كالقلق و الاكتئاب و الانطواء و نقص الثقة بالنفس و غيرها ، و من جهة أخرى استطاعت فئة قدماء اللاعبين تجاوز هذه الضغوطات و الحفاظ على الصحة البدنية و النفسية و هذا لا يعني عدم وجود بعض من هذه المشكلات لدى البعض من هذه الفئة.

ويعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الميادين الهامة للتربية الشاملة إذ يسعى إلى نفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها إذ أنه أصبح في العصر الحديث مثل المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي لعد أن زاد وعي للجماهير بقيمته الصحية التروعية و التربوية وأصبح من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعا على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم.

وكرة القدم هي نوع من أنواع النشاطات الرياضية التي يقوم بممارستها الجميع من جميع الفئات العمرية، وذلك لسهولة لعبها ولمتعتها الكبيرة التي تعطيها لمن يقوم بممارستها، بالإضافة إلى عدم احتياجها إلى معدات كثيرة وكبيرة كباقي الرياضات فهي كل ما تحتاج إليه لممارسة هذه اللعبة هي الكرة، وأهمية ممارسة كرة القدم كباقي الرياضات باختلاف أشكالها أهمية كبيرة لمن يقوم بممارستها، فهي تقوي عضلة القلب وتساعد على تحسين اللياقة البدنية، بالإضافة إلى مساعدتها على إنقاص الوزن لمن يبحثون عن ذلك، كما أنها تساعد على تقوية العضلات المختلفة وخاصة عضلات القسمين وهذا عند تسديد الكرة، والركض المستمر الذي تحتاج إليه هذه اللعبة، هذا بالإضافة إلى مساعدتها على تحسين المزاج بشكل عام، فممارستها تساعد على تخفيف التوتر.

أو المشاكل المختلفة النفسية التي يعاني منها الشخص، وتساعد على إدخال السرور إلى القلب عند ممارستها مع الأصدقاء، والتخلي بالروح الرياضية أثناء ممارستها، كما أن ممارسة كرة القدم تساعد على تقوية روح الفريق والأداء الجماعي لدى الأشخاص، فهي أحد الألعاب الجماعية التي لا يمكن للفور بها إلا في حال تعاون الفريق بأكمله مع بعضه البعض، كما أنها تساعد في تقوية التركيز والحواس المختلفة لدى الأشخاص وهذا لاحتياج اللاعب أثناء لعب كرة القدم إلى التركيز والانتباه على جميع ما يجري حوله، فعليه الانتباه إلى مواقع الخصوم ومواقع زملائه في الفريق وهذا لاتخاذ القرار الأفضل أثناء لعب الكرة، أما متابعة كرة القدم فتعد أحد النشاطات التي لها فوائد عدة إذ قام الناس بمتابعة هذه المباريات بالطريقة الصحيحة، فهي فرصة للتنفيس عن ضغوطات الحياة المختلفة وهذا عند متابعة المباراة مع الأصدقاء، كما أنها تزيد من تلاحم الشعب عندما يقوم المنتخب الوطني بلعب مباراة معينة، وتبقى كرة القدم دائما ليست أكثر من مجرد لعبة ربما يخسر فيها الشخص أو يفوز فلا داعي للعصبية الزائدة عند اللعب أو المشاهدة. مما يحول هذه الرياضة الجميلة إلى سبب للعنف يقوم الجميع بتجنبه.

وتأتي هذه الدراسة لمحاولة معرفة إسهامات ممارسة هذه الرياضة للحد من القلق لدى اللاعبين القدامى وقد قسمت الدراسة إلى جانبين هما، الجانب النظري يحتوي هذا الأخير على فصلين رئيسيين هما :

- كرة القدم.

- القلق النفسي عند قدماء اللاعبين.

بينما الجانب التطبيقي يحتوي على فصلين :

أولا : المنهجية المستخدمة وفيما نتطرق إلى إجراءات البحث.

ثانيا : عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للاعبين القدامى والأشخاص الغير ممارسين بالإضافة إلى خلاصة وبعض الاقتراحات.

كل ذلك تم باستعمال أدوات منهجية ملائمة تساهم في المتبع، خلفت دراسة نتائج إيجابية أكدت مدى صحة الفرضيتين المقترحتين لفك الإشكال الذي فرض نفسه وجاء كل ذلك حسب درجة.

ونسبة التحكم التقني المرتكز على استخدام أنجع الطرق والمناهج العلمية التي تتماشى مع طبيعة الأفراد المتعامل معهم قصد الإعداد الناجح.

2- إشكالية البحث:

ظل التزايد المستمر لأعداد الممارسين لكرة القدم على مختلف مستوياتها ومجالاتها فأصبحنا نرى كذلك تزايد في المشاكل النفسية وذلك نظرا لما يرتبط بطبيعة الأنشطة الرياضية وما تتميز به من

انفعالات وشدة وعنف عند المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من كفاح في سبيل الفوز و تحقيق الانتصار.

ولقد لاحظنا في الوقت الحالي ازدياد الاهتمام بموضوع المشاكل النفسية في مجال علم النفس الرياضي بعد ما كان مقصورا على اهتمامات الأطباء والأخصائيين في العلاج النفسي . بالرغم من أن البحوث العلمية في الجانب النفسي للرياضي ترتبط بالعديد من الصعوبات، إلا أن بعض الباحثين في علم النفس إهتموا بهذا المجال البحثي وقاموا بإجراء بعض الدراسات والتجارب لمحاولة الكشف عن الأسباب التي قد تؤدي إلى معرفة الآثار النفسية التي تنتج عن ممارسة كرة القدم ومحاولة التخفيف أو التقليل منها. عند الغوص في هذا الموضوع ومعرفة أنواع المشاكل النفسية والأسباب التي تؤدي إلى حدوثها و خاصة تأثيرها. ومن بين هذه المشاكل -القلق النفسي- بحيث أن لهذه المشكلة الدور الكبير في حياة قدماء اللاعبين و ان وجدت تكون عواقبها وخيمة في حياته الرياضية و اليومية. والذي نرى فيه إهمال المختصين للجانب النفسي للرياضي الذي يعتبر العلاج الأمثل في مواجهة بعض المشاكل التي تواجه قدماء اللاعبين :

1- هل لممارسة كرة القدم دور في التخفيف من القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين لكرة القدم والغير الممارسين من قدماء اللاعبين؟

3- فرضيات البحث:

(1) ممارسة كرة القدم في الحد من القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين.

(2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين لكرة القدم والغير الممارسين.

4- أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في كونه أن لممارسة كرة القدم دور للحد من القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين الناتج عن ضغوطات الحياة من روتين ليوميات اجتماعية وهذا ما يجبر اللاعب على عدم الانقطاع في ممارسة الرياضة الرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة وهذا للترفيه عن النفس والابتعاد عن الضغوطات والحد من الصعوبات النفسية والمتمثلة أساسا في القلق والاكتئاب وهذا ما يجعل قدماء اللاعبين يعطون أهمية بالغة في ممارسة كرة القدم.

5- أهداف البحث :

- 1- توضيح دور ممارسة كرة القدم في التخفيف من القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين.
- 2- اظهار الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الممارسين والغير الممارسين لكرة القدم لتخفيف القلق النفسي عند قدماء اللاعبين. .

6- مصطلحات البحث :

1-6-القلق :

تعريف لغوي :

- قلق، قلق الشيء : حركة.
- قلق : قلقا، اضطرب وانزاح
- القلق : المضطرب والمنزع المنجد الأبجدي، (1997 صفحة 814).

تعريف اصطلاحي : بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية. (حسن فايد، 1985، صفحة 44).

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

2-6- كرة القدم :

تعريف لغوي : كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم" فالأمريكيون يعتبرون (Football) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (Soccer). (روحي جيل، 1986، صفحة 5).

تعريف اصطلاحي : هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط (مأمور بن حسن السلطان، 1998، صفحة 09).

تعريف إجرائي : كرة القدم هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعب في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب أو تحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ لقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في اللعب، ألبسة فريقين مختلفة عن بعضها.

فبالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون ألبسة اللاعبين من "تيان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

7- الدراسات السابقة:

رغم أهمية البحث وأثره البالغ من الناحية النفسية للرياضيين القدماء، فإنه لم يلقى العناية اللازمة والكافية، فالدراسات في هذا المجال تكاد تكون منعدمة إلا بعض الدراسات المشابهة نذكر منها:

1-1- دراسة "حسن حسن عبده" (2000):

بعنوان «تقنين المشكلات النفسية للرياضيين وعلاقته بتوجه القلق النفسي». (حسن، 2000) يهدف البحث إلى معرفة علاقة المشكلات النفسية بتوجه القلق النفسي لدى الرياضيين القدماء كما يبحث عن العلاقة بين أبعاد قائمة المشكلات النفسية الرياضية واستبيان توجه الإنجاز ببعديه توجه المهمة وتوجه القلق النفسي، وافترض الباحث وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين أبعاد قائمة المشكلات النفسية والمقياس الفرعي لتوجه المهمة بصورة أكبر من المقياس لتوجه القلق النفسي لدى عينة البحث مجتمعة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظرا لطبيعة البحث، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 192 لاعب ولاعبة (117 ذكر و75 أنثى). من رياضيين مشتركين في بطولة رياضية للعام 1996/1997، وقد تم اختيارهم عشوائيا من بين المشاركين في البطولة، وتم جمع البيانات من خلال الاختبار المطبق وذلك لغرض تقويم المشكلات النفسية للرياضيين لدى الرياضيين القدماء قيد الدراسة، واستخدام اختبار المشكلات النفسية للرياضيين قام بتعميمه كل من "رونالد سميث Smith، و ربرت شتز Shutz، فرنك سمول Smoll وبتاسك (1995) Ptacek" كما استخدم الباحث استبيان توجه المهمة والقلق النفسي في الرياضة: قام بتعميمه كل من "دودا Duda" و"نيكولز Nicholls" (1992)، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (Pearson) لمعرفة العلاقة الارتباطية. وأسفرت النتائج على الحصول على أعلى معاملات ارتباط موجبة لجميع أبعاد قائمة المشكلات النفسية المواكبة والقائمة ككل مع توجه المهمة بصورة أكبر من ارتباطها بتوجه القلق النفسي، ويوصي الباحث في الأخير على دراسة تقنين المشكلات النفسية للرياضيين القدماء وعلاقته بتوجه القلق النفسي بالنسبة لمراحل الكهولة والشيوخة.

2-2- دراسة "صلاح بن أحمد السقاء" (2010):

بعنوان «دراسة المشكلة النفسية- القلق النفسي - المحددة للتفوق الرياضي من وجهة نظر رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية» (السقاء، 2010)

يهدف البحث إلى تحديد درجة أهمية المشكلات النفسية المحددة للتفوق الرياضي وتحديد مدى تعرض اللاعبين السعوديين للمشاكل في مهارة القلق النفسي (لاعبين- مدرسين- إداريين) وإمكانية تطويرها.

وافترض الباحث وجود تأثير المشكلة النفسية - القلق النفسي على التفوق الرياضي لدى رياضي المستوى العالي في المملكة العربية السعودية. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 241 فرداً موزعة على النحو التالي: 156 لاعباً من الدرجة الأولى في الدوري الممتاز للألعاب الجماعية والفردية، و45 مدرباً و40 إدارياً من الألعاب الجماعية والفردية. وقد تم اختيارهم عشوائياً من المستويات الثلاث، استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات وذلك لغرض تقويم التفوق الرياضي لدى رياضي المستوى العالي قيد الدراسة واستخدام اختبار التفوق الرياضي، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (Pearson) لمعرفة العلاقة الارتباطية. - لقد أسفرت نتائج الدراسة على وضع الرياضيين السعوديين القلق النفسي، والخوف والاكتئاب، والإعداد النفسي قبل المنافسة، وعدم التحكم الإنفعالي كأهم خمس مشكلات نفسية محددة للنجاح والتفوق الرياضي.، ووجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة (لاعبين- مدرسين وإداريين) في أهمية الخصائص أو المشكلات النفسية لصالح المدرسين والإداريين مقارنة باللاعبين من التدريب على التصور الذهني، ووجود فروق دالة إحصائية لصالح المدرسين مقارنة باللاعبين في القيادة، ويوصي الباحث في الأخير على دراسة كيفية مساهمة المشكلة النفسية- القلق النفسي - في تفوق التلميذ السعودي في الميدان الدراسي والرياضي.

3-7- دراسة "شابمان وآخرون" "Chapman et Autre" (1997) :

بعنوان «القلق النفسي، الثقة بالنفس، والأداء في التايكوندو». (إبراهيم، 2008)

يهدف البحث إلى معرفة علاقة القلق والثقة بالنفس بالأداء لدى الرياضيين الممارسين لرياضة التايكوندو ومعرفة تأثير الثقة بالنفس في الأداء التايكوندو، وافترض الباحث وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين القلق والثقة بالنفس لدى عينة البحث مجتمعة ووجود تأثير للثقة بالنفس في الأداء التايكوندو-علاقة طردية-. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لطبيعة البحث، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 200 لاعب ولاعبة (120 ذكر و80 أنثى). من طلاب جامعيين رياضيين مشتركين في بطولة الجامعات للعام 1996/1997، وقد تم اختيارهم عشوائياً من بين المشاركين في البطولة، وتم جمع البيانات من خلال الاختبار المطبق وذلك لغرض تقويم المهارات النفسية للرياضيين لدى الرياضيين قيد الدراسة، واستخدام اختبار المهارات النفسية للرياضيين: قام بتعميمها كل من "شامبان، وروبرت واندرسون (1996)" لقياس الفروق الفردية

في أبعاد قائمة المهارات النفسية للرياضيين وتشمل القائمة على بعدين (القلق- الثقة بالنفس)، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (Pearson) لمعرفة العلاقة الارتباطية.

وأسفرت النتائج على الحصول على الحصول على أعلى معاملات ارتباط موجبة لجميع أبعاد قائمة مهارات المواكبة والقائمة ككل مع توجه المهمة بصورة أكبر من ارتباطها بتوجه القلق النفسي ووجود فروق غير دالة إحصائياً بين أبعاد القلق النفسي لدى عينة البحث مجتمعة، ويوصي الباحث في الأخير على العمل على دراسة المشكلات النفسية للرياضيين وخاصة القلق النفسي .

4-7- دراسة " مورجان كوبر " (2004):

بعنوان " القلق النفسي المميز للاعبين كرة السلة وعلاقتها بالأداء المهاري ". (يمينة، 2009).

يهدف البحث إلى تحديد العلاقة بين القلق النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة والتعرف على مدى تأثير القلق النفسي في الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة، واقترض الباحث وجود علاقة طردية بين القلق النفسي والأداء المهاري لدى عينة البحث مجتمعة ووجود علاقة غير دالة إحصائياً بين القلق النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لطبيعة البحث، وطبقت الدراسة على عينة قوامها 45 لاعبة من لاعبي كرة السلة وقد بلغ متوسط العمر عندهن: 11 و 18 سنة، وتم جمع البيانات من خلال الاختبار المطبق وذلك لغرض تقويم القلق النفسي، وتم استخدام اختبار القلق النفسي الذي صممه كل من "بول دي ستيفانو"، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام معادلة الارتباط البسيط (Pearson) لمعرفة العلاقة الارتباطية.

وأسفرت النتائج على تميز لاعبي كرة السلة " قيد الدراسة " بالقلق النفسي ووجود علاقة غير دالة إحصائياً بين القلق النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة، ويوصي الباحث في الأخير على العمل على دراسة المشكلات النفسية للرياضيين وخاصة القلق النفسي و ضرورة الإهتمام بدراسة القلق النفسي لدى مختلف الفئات إضافة إلى ضرورة الإهتمام بمشكلة القلق النفسي في الأندية والمدارس وهذا لأهميتها البالغة في تطوير أداء الفرد .

5- دراسة نوال جاسم أحمد (2006) :

بعنوان: "دراسة لبعض الجوانب الدراسية لبعض الرياضيين المصابين في مملكة البحرين" (إبراهيم، 2008)

تتمثل أهمية الدراسة في أنها محاولة علمية للتعرف على تأثير الإصابة الرياضية في بعض الجوانب النفسية كالقلق، الوحدة النفسية، تقدير الذات والميل إلى التفاؤل، وذلك في ضوء شدة الإصابة، الفترة اللازمة لإعادة التأهيل والمستوى الرياضي، ما يسهم في وضع خطط علاجية وتأهيلية للمصابين.

واتبعت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها التي أجرتها على جميع الرياضيين المصابين في الأنشطة الرياضية المختلفة في مملكة البحرين، في الموسم التدريبي 2006/2005، وبلغ عدد عينة الدراسة 41 لاعبا مصابا مسجلين في سجلات العلاج لدى قسم العلاج الطبيعي بمجمع السلمانية الطبي، وقسم الطب الرياضي التابع للمؤسسة العامة للشباب والرياضة في فترة تطبيق البحث. وقد تم تقسيمهم على أساس 3 متغيرات، وهي:

شدة الإصابة، والفترة اللازمة لإعادة التأهيل، والمستوى الرياضي. وكان مما أوصت به الباحثة في نهاية رسالتها: أهمية توعية اللاعبين بتأثير ردود الفعل النفسية للإصابات الرياضية، وضرورة الإنخراط في العلاج النفسي المتزامن مع العلاج البدني، وتوفير خدمات الدعم والعلاج النفسي للرياضيين المصابين، وإيجاد برامج لإعداد المدربين وتأهيلهم للتعامل مع الرياضيين المصابين.

6-7- دراسة بيترسون، رينشتوم (1977) :

أجريت هذه الدراسة خلال بطولة العالم لألعاب القوى عام 1977 في جوتنبرج بالسويد على عينة قوامها 6254 متسابق من 45 دولة، حيث عرض على المركز الطب الرياضي خلال أسبوع البطولة 415 لاعب مصابا، يعاني منهم 15 % من مشكلة القلق النفسي، و 13 % من مشكلة الاكتئاب .

7-7- دراسة باري: (barry 1973) :

حول طبيعة مشكلة القلق النفسي وأسبابها لدى فئة قدماء اللاعبين بولاية

كاليفورنيا. وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم أسباب القلق النفسي هي:

- التوقف عن الممارسة بنسبة 16%.
- تقدم السن وزيادة المشاكل اليومية الآخرين بنسبة 16%.
- الأمراض المزمنة التي تصيب الكهل والشيخ بنسبة 14%.

8-7- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة و البحوث المشابهة توصل الطالبان إلى معرفة جوانب أخرى من المواضيع المأخوذة في هذه الدراسات، و نظرا لخصوصية الدراسات التي تناولت القلق

النفسي في المجال الرياضي مقارنة بالدراسات التي تناولت البعض من المشاكل النفسية الأخرى كما تم الاستفادة من الدراسات التي تناولت القلق النفسي بشكل مباشر أو غير مباشر،

و لقد إستفاد الطالبان من هذه الدراسات في عدة جوانب منها بناء الأدوات، المعالجة الإحصائية المستعملة، المنهج المستعمل و أهم النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسات ... كانت الدراسات التي تناولت كرة القدم و مشكلة القلق النفسي عند فئة قدماء اللاعبين شبه منعدمة، مع العلم أن مرحلة ما بعد الاعتزال من ممارسة كرة القدم مرحلة جد حساسة في بناء شخصية الفرد، إرتئى الطالبان أولية دراسة علاقة كرة القدم بالقلق النفسي عند فئة قدماء اللاعبين الذين مارسوا كرة القدم في مرحلة سابقة من مراحل حياتهم .

تمهيد :

تعتبر كرة القدم إحدى الألعاب الجماعية التي تتطلب طرق معينة في الممارسة وذات قوانين خاصة وتلعب في مساحة محددة وحسب قوانين متفق عليها دوماً، وتعتبر هذه الرياضة من أهم الرياضات الأكثر ممارسة في الوسط المدرسي وأكثر احتكاكاً وهذا ناتج عن قرب المتنافسين من بعضهم البعض.

1- تعريف كرة القدم :

1-1- تعريف لغوي :

كرة القدم "Foot Ball" هي كلمة لاتينية واعني ركل الكرة بالقدم" فالأمريكيون يعتبرونها بما يسم عندهم بالرقيبي "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها واسم "Soccer".

2-1- تعريف اصطلاحي :

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 أفراد المجتمع" (رومي جميل، 1986، الصفحات 50 – 52).

3- تاريخ كرة القدم :

3-1- في العالم :

لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة ويذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الإنجليز حسب المؤرخون تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت ادع "Kemari" وهناك في إيطاليا لعبة كرة قديم "الكاليشو" Calicio كانت اللعب في فلورنسا مرتين في السنة بمناسبة عيد "سان جون" (Sanjon) حسن عبد الجواد، 9100، ص 90).

كما ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها اذكر باسم "اسو شوي" Tsu-shu أي بمعن ركل الكرة وكل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 10 قدم مكسوة بالجزائر المزركشة وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقدار قطره قدم واحد (مختار سالم، 1988، صفحة 90).

وبعد كل هذه الخلافات ثم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعباين الأول (Soccer) والثانية (Rugby)، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج، وفي عام 1962 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" وجاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول إتحاد إنجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت بإتحاد الكرة، وبدأ الدوري باثني عشر فريقا وسنة بعدها أسست في الدانمارك إتحادية وطنية لكرة القدم وينافس على بطولتها خمس عشر فريقا.

3-2- في الجزائر :

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي أرمز لعروبته، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولودية الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران وانضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ارضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 أبريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم. في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مساعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطني من تونس عبر العالم في حفيظ النشد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي أغلب عليها الجانب الترويجي والاستعراضية، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 إلى 1985 التي شهدت نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني بنيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو 1980 وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك البرازيل، وتحصلت على كأس إفريقيا 1986، للأمم سنة 1990 بالجزائر (مجلة الوحدة الرياضية، 90).

4- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر بتأثير مباشر من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

- (1) مدرسة أوروبا الوسط (النمسا، المجر، التشيك).
- (2) المدرسة اللاتينية.
- (3) مدرسة أمريكا الجنوبية (عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص 72).

5- قوانين كرة القدم :

5-1- القانون الأول : ملعب كرة القدم

الأبعاد : يجب أن يكون كرة القدم مستطيلا ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى – ويكون أبعاد المباريات الدولية.

الطول : الحد الأدنى 100م. العرض : الحد الأدنى 64م.
الحد الأقصى 110م. الحد الأقصى 75م.

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44م وطوله 7.032م.

5-2- القانون الثاني : الكرة : كروية الشكل، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها لا يتعدى 1000 غ ولا يقل عن 100 غ.

5-3- القانون الثالث :

مهمات اللاعبين : لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

5-4- القانون الرابع : عدد اللاعبين : تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 7 لاعبين احتياطيين.

5-5- القانون الخامس : الحكام : يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

5-6- القانون السادس :

مراقبوا الخطوط : يعين للمباراة للخطوط وواجبها أن يبينوا خروج الكرة من الملعب ويجهزان مباريات المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة

5-7- القانون السابع :

التخطيط : يجب أن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وارسم حولها دائرة قطرها 91.1م.

5-8- القانون الثامن : منطقة المرمى

عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 5.50م من كل قائم ويوصلان بخط موازي واسم بمنطقة المرمى.

9-5- القانون التاسع :

منطقة الجزاء : عند كل من نهايتي الملعب يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 12سم.

10-5- القانون العاشر :

منطقة الركنية : من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50 سم.

11-5- القانون الحادي عشر :

المرمى : يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32م من بعضهما ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر. (مفتي محمد إبراهيم، 1999، الصفحات 267 – 269).

12-5- القانون الثاني عشر :

التسلسل : يعتبر اللاعب متسلل إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي لعب فيها الكرة.

13-5- القانون الثالث عشر :

الأخطاء وسوء السلوك : يعتبر اللاعب مخطئاً إذا أعمد في ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاع 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.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
- دفع الخصم بالكاف من الخلف إلا إذا تعارض طريقه (علي خليفي وآخرون، 1987، ص 255).

14-5- القانون الرابع عشر :

الضربة الحرة : حيث انقسم إلى قسمين :

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

▪ غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

5-15- القانون الخامس عشر :

ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

5-16- القانون السادس عشر :

رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

5-17- القانون السابع عشر :

ضربة المرمى : عندما اجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

5-18- القانون الثامن عشر :

التهديف : يحاسب الهدف عندما اجتاز الكرة بكاملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزا.

5-19- القانون التاسع عشر :

الركلة الركنية : عندما اجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم يلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم اركل من هذا الموضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 915م. (مفتي محمد إبراهيم، 1999، الصفحات 267 – 306).

6- صفحات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخطئية، النفسية، البدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والإعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في ما طلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المخالفة وطرق لعب اللاعب للمباريات فإن التحليل كان معتمد على

رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (حسن عبد الجواد، 1984، ص 25 - 27).

6-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولأن تعاقدا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوى البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا اندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يخالفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختبار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتوقف لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام (موفق مجيد المولى، 1999، ص 11).

6-2- الصفات الفيزيولوجية :

تتحد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وتربط 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 واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفضل 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 والتي يمكن أن تنقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على أداء الركض السريع.
- القابلية إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.
- إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي (موفق مجيد المولى، 1999، ص 11).

6-3- الصفات النفسية :

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

6-3-1- التركيز : يعرف التركيز على أنه "تصنيف الانتباه، وتثبيتته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعن التالي

(المقدرة على الاحتفاظ، بالانتباه على مثير محدد لفارة من الزمن وغالبا ما اسم هذه الفارة بمدى الانتباه (يحي كاظم النقيب، 1999، ص 62).

يعرف التركيز على أنه "تصنيف الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعن التالي (المقدرة على الاحتفاظ، بالانتباه على مثير محدد لفارة من الزمن وغالبا ما اسم هذه الفارة بمدى الانتباه (يحي كاظم النقيب، 1999، ص 62).

6-3-2- الانتباه :

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

6-3-3- التصور العقلي :

وسيلة عقلية من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل الإعداد للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عين اللاعب أمكن **لمنع** إرسال إشارات واضحة للجسم، لتحديد ما هو مطلوب.

6-3-4- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (أسامة كامل راتب، 2003، ص 117).

6-3-5- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقة بدنية وعقلية وانفعالية بعد القيام بنشاط، وأظهر مهارات اللاعب الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المخالفة لمنع حدوث التوتر. (P. Hram, 1992 – P 72).

الخلاصة :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم وليس هناك من يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصه لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلها في مقدمة الرياضة.

تمهيد :

لا تكاد تخلو الحياة الإنسان من القلق طالما تواجهه بعض المشكلات التي يصعب علينا حلها، أثناء محاولته تحقيق أهدافه ، ويلعب القلق دورا هاما في حياة الرياضيين فقد يكون له قوة دافعية إيجابية وقد تسمى هذه الحالة بالقلق الميسر، إذ يؤثر إيجابيا على حياة الرياضيين ويدفعه لبذل المزيد من الجهود وتعبئة كل القوى مما يؤدي إلى زيادة الثقة عند اللاعب، ومن ناحية أخرى قد يكون له قوة دافعية سلبية يدعي عندها بالقلق المعوق إذ يساهم في إعاقة أداء اللاعب ويقلل من ثقته في قدراته ومستواه (محمد حسن علاوي 1978) وتوجد عدة تقارير ودراسات تؤكد أن للقلق دور في تعلم النجاح الحركي، وباعتبار القلق سمة في الشخصية مرتبط مع بعض الثبات المتجه حسب الحاجة فإن له تأثير في الدقة والأداء ضبط النفس عند تلاميذ التربية البدنية والرياضية، حيث استخلصنا أن القلق يغير من نوعية تحقيق المهمة بشكل كبير وذلك بتغيير جملة من أساليب الانتباه ومعالجة المعلومات

1- تعريف القلق :

يعرف القلق على أنه إحساس عنيف من الضيق والانزعاج، ووجود غير شديدة وإحساس مستمر يوقع خطر غامض مداهم يصاحبه تغيرات عصبية بنامية مثل التعرق والارتجاف " القلق هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الفرد ويسبب له الكثير من الخطر والضيق والألم والشخص القلق يتوقع دائما الشر ويبدو متشائما يشك في كل أمر يحيط به، ويخشى أن يصيبه ضرر، فالقلق يتربص الفرص ليعلق بأي فكرة أو أمر من الأمور في الحياة اليومية، ويصاحب حالات القلق أعراض بدنية كثيرة مثل برودة الأطراف، العرق، اضطرابات التنفس، حالات التعب وقلة النوم، وكثيرا ما يعتقد الأفراد القلقون أنهم مصابون بأمراض بدنية مختلفة وهذا لارتباط القلق بالأعراض الفيسيولوجية المذكورة لاحقا (ترجمة عثمان نجاتي 1985)
كلما اعتبره الطب العقلي على أنه مجموعة من الإحساسات والظواهر الوجدانية التي تتميز بإحساس الاختناق والضيق ومن خوف حقيقي أو خيالي ومن وقوع خطر كبير وألم شديد يشعر الفرد أمامه بالعجز عن الدفاع والمقاومة.

2- أعراض القلق :

تتضح أعراض القلق عند الإنسان كباقي الوجدانيات الأخرى حيث يظهر على المستويين النفسية والجسمية وتتمثل هذه الأعراض فيما يلي :

1-2- الأعراض النفسية : يوجد الكثير من الأعراض النفسية الاي تترتب عن القلق ونجد من بينها

:

- عدم الاستقرار
- عدم الشعور بالأمن والراحة
- توهم المرض
- الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة
- الخوف حيث يشعر الفرد بالخوف دون مبرر حقيقي وتوقعه حدوث شيء ما دون أن يعرف ما هو هذا الشيء

2-2- الأعراض الجسمية : يرى أحمد عكاخة 1992 أن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق شيوعاً ويتبين لنا أن الشخص يكبت انفعالاته، ولا يظهر سوى الأعراض العضوية ومن بينها :

- فقدان الشهية وعسر الهضم وصعوبة البلع
- آلام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر وارتفاع ضغط الدم
- السرعة في دقات القلب والنبض
- ضيق الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء، سرعة التنفس والتهجان
- الرعشة وارتجاف الصوت وتقطعه، الآلام العضلية المرتبطة بالساق والذراعين
- كثرة التبول واحتباس البول، البرود الجنسي عند المرأة

2-3 الأعراض نفس الجسمية : وهي ما يطلق عليها بالأعراض السيكوسوماتية وهي من الأعراض العضوية التي يكون سببها القلق أو له دور كبير في نشأتها أو في زيادة أعراضها : الربو الشعبي ،روماتيزم المفاصل قرحة المعدة، الصداع، فقدان الشهية العصبي (محمد جاسم محمد 2004) .

يمكن أن تكون هناك أعراض اجتماعية كذلك للقلق تتمثل في :

- عدم القدرة على الاتصال الجماعي
- عدم احترام الآخرين وعدم احترام آرائهم
- عدم التكيف في المواقف الاجتماعية
- عدم تقبل النقد من طرف الآخرين
- الإحساس بالنبذ والرفض من طرف الآخرين
- عدم القدرة على تكوين العلاقات مع الآخرين .

3- مفهوم القلق :

يعتبر حالة انفعالية مؤقتة أو يمثل حالة انفعالية للكائن البشري من شعورات التوتر والأمن المدركة شعوريا، وتعمل على إضفاء زيادة نشاط الجهاز العصبي الذاتي وظهور بصمات حالة القلق، وتختلف حالات القلق من حيث الشدة والتغير، كما يكون مستوى القلق مرتفعا عندما يدرك الفرد أن الموقف مهدد، بينما يكون منخفضا في الوضعيات والمواقف الغير ضاغطة والغير الحرجة والتي لا تكون تهديدا لدى الفرد .

4- مفهوم القلق كسمة :

يشار إلى أنه توجد تمايزات فردية في القابلية بإصابة بالقلق وتعود هذه الاختلافات بين الأشخاص من حيث استعدادهم للاستجابة للوضعيات المدركة كمواقف تهديدية بالارتقاء حالة القلق، وتعني سمة القلق إدراك الفرد للعالم المليء بالمواقف المشيرة التي تمثل جذرا مهددا للذات وفي ضوء ما تناولناه نلاحظ أنه يوجد ارتباط بين القلق كحالة والقلق كسمة حيث " يرى أن الأفراد ذوي سمة القلق العالية يظهرون ارتفاعا لحالة القلق مقارنة بذوي الانخفاض في سمة القلق (البحيري 1984).

5- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن سلوك وأداء الفرد وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به وتوجد هناك ثلاث مستويات لهذه الظاهرة.

1-5- المستوى المنخفض:

يتمثل في حدوث التنبيه العادي للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه بمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذه الدرجة من القلق بأنها إشارة إنذار بخطر وشيك الوقوع.

2-5- المستوى المتوسط:

يصبح الفرد هنا أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجهود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم لمواقف الحياة المتعددة.

3-5- المستوى العالي:

يؤثر هذا المستوى السلوكي للفرد بصورة سلبية " يؤدي به إلى القيام بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، حيث لا يستطيع الشخص التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة

وغير الضارة كما يرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة الهيجان والسلوك العشوائي" (محمد حسن علاوي، 1978).

6-أنواع القلق:

القلق هو مشكلة من المشاكل النفسية الحادة التي تواجه الفرد إلا أنه يختلف من شخص إلى آخر تبعاً لأسس مختلفة منها.

مدى وعي الفرد به: يمكن تمييز في هذا الصدد إلى نوعين من القلق:

6-1- قلق شعوري: يدرك الفرد بأسباب ومن ثمة إيجاد الحلول لمواجهة والتصدي له يزول بزوال المصدر المثير له.

6-2- قلق لا شعوري: لا يدرك الفرد له فيه دوافعه ومبرراته رغم المحاولات والجهود المبذولة للسيطرة على ذلك السلوك.

- من حيث درجة الشدة: ينقسم إلى قلق بسيط وقلق حاد وقلق مزمن.

• من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه، هناك قسمين من القلق الذي قد يؤثر على أداء الفرد.

• قلق حافز ومنشط للأداء.

• قلق يعد كعامل مثبط أو مضعف للأداء 'إشراف محمد عبد الغني شريب ومحمد السيد حلوة 2002، صفحة 98).

• من حيث تأثيره على توافق الفرد وصحته النفسية، يضيف إلى قلق عادي موضوعي، قلق عصبي، قلق خلقي.

• وفيما يلي سوف تعرض أنواع القلق الأكثر شيوعاً وتداولاً بين العلماء:

قلق عادي موضوعي: هو قلق تابع عن مثير أو مصدر محدد يعني الفرد أسبابه ودوافعه وهو كذلك يظهر على صورة خوف فمثلاً "خوف شخص أصيب بمرض خطير استعصى فيه العلاج فهو قلق على حالة يترقب الموت بين حين وآخر، وقلق طالب من الإمتحان يتوقع من جرائه الفشل والرسوب (خليل ميخائيل معوض 2000، صفحة 279)، "إن القلق الطبيعي أو الموضوعي هو نتاج فعلاً يتناسب مع كم وكيف التهديد، فيبلغ الإنسان جهداً ليجد سبلاً لمواجهة التهديد بضرر أقل" (سعيد كامل، أحمد، 1999، صفحة 82-83).

يتضح لنا مما سبق أن منبع الخطر في القلق الموضوعي يكون في العالم الخارجي بمعنى أنه يوجد هناك مثير واقعي في البيئة، ومن ثمة يمكن للفرد لمواجهة الخطر الفعلي الذي يهدده باستعمال أساليب دفاعية معينة.

القلق العصبي: هو بمثابة نوع من القلق الهائم الذي لا يعني الفرد دواعيه وأسبابه "فهو غير محدد بموضوع معين وهو بهذا خوف مبهم المصدر لا يدركه المصاب، ومن ثمة يبدو لنا النوع من القلق على هيئة مخاوف لا تتلائم مع طبيعة الموقف أو المثير، فمثلا قد يخاف الشخص من الموت دون جدوى مبرر يدعوا إلى ذلك" (خليل ميخائيل معوض 2000، صفحة 279).

7- مصادر القلق وأسبابه:

مصادر القلق: حدد خبير وارنست خمسة مصادر أساسية للقلق على النمو التالي: الأذى أو الضرر الجسدي: فالإنسان يمتلكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف منها نجد بعض الأفراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو الموت أثناء الحرب.

1-7- الرفض أو البند: إن الإنسان اجتماعي بطبعه إلا أنه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه وإحساسه بالكره أو النبذ من طرف الآخرين هذا ما يجعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الاجتماعية.

2-7- عدم الثقة: قد يكون نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدر للقلق، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة، خاصة إذا كان الطرف الآخر في هذه غير واضح فيها يتوقع ما رد الفعل.

3-7- التنافر المعرفي: إن التوتر والقلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إثباتنا لرغبتنا وودافنا وطموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية.

8- أسباب القلق: لقد اختلف الباحثون والعلماء في تحديد الأسباب الرئيسية لحدوث القلق كما تحدث النظريات المفسرة له وفيما يلي سوف نعرض بعض الأسباب الممكنة لحدوث القلق، الاستعداد الوراثي يمكن أن يكون للوراثة دور كبير في اضطرابات القلق، مثلا كأن نجد شخصا يعاني اضطرابات القلق نفسه الذي يعانيه والده أو أحد أقاربه.

1-8- الاستعداد النفسي: الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة لبعض ظروف البيئة.

- مواقف الحادة والضغوط الثقافية والبيئية والحضارية.
- عدم التطابق بين الذات والواقعية، والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.
- التعرض للخبرات الحادة (عاطفيا، تربويا، اقتصاديا، الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة).

بالإضافة إلى مناسق يمكن القول أن العوامل الاجتماعية كذلك دور في حدوث القلق مثلا كالضغوطات الأسرية أو نظرة مجتمع لفرد.

9- قلق المستقبل وأسبابه:

9-1- مفهوم القلق المستقبل: يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال العنصر البشري

لمجموعة من المتغيرات تعبر عن شعور سائد بعدم الوثوق بالمستقبل. وترى عبد الباقي أن قلق المستقبل " هو أحد أنواع القلق المرتبط يتوقع الفرد الأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره، ويتخيل ماضيه، فالماضي والحاضر يتدخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية.

ويعرفه خليفة " بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضيه غير سارة مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات"

وتشير منقير إلى أن قلق المستقبل " هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم للسلبيات، ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ويؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير بالمستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس (عندر خليفي أحمد، -، صفحة 37).

9-2- أسباب قلق المستقبل: يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها والشعور بالارتباك والضيق، والغموض ولوقوع السوء أي النظرة السلبية للحياة.

- يرى العشري أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى
- الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من صعوبات.
- التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.
- الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل.

10- مرحلة الرشد المتأخرة – الكهولة 50 سنة :

إن مرحلة الكهولة تعتبر مرحلة أساسية في الضعف العام والانحدار الجسمي ولكنها تعتبر ذروة في النضوج العلمي نتيجة الممارسة والخبرة كما تعتبر قمة في الإنتاج الإبداعي العلمي والفني .. ولعل السعادة النفسية فيها تكمن حين يعرف الكهل مواطن الضعف الجسمي فيحاول علاجها أو إيقاف انحدرها (د. الكيا 1984، صفحة 102).

10-1- أسباب التغير الجسمي في مرحلة الكهولة :

- 1- تغيرات تعود إلى عوامل الكيان العضوي الوظيفي.
- قابلية الإصابة ببعض الأمراض مثل السكر – الصلع – عمى الألوان –تغير مستوى النشاط الغدد.

- 2- من أسباب التغير الجسمي نحو الانحدار العوامل الغذائية.
 - 3- آثار العمل المهني
 - 4- المزاج النفسي
- أثبتت الدراسات النفسية أن الهدوء العام والتفائل الغالب يعين الفرد على الاحتفاظ إلى سنوات أطول وأكثر من ذلك الفرد الذي يعاني من انفعالات متطرفة أو تشاؤم.
- الكهولة هي المرحلة التي يعتبر بدؤها ختاماً لاكتمال النضج، وبدء التناقص القوة البدنية والحركية تسمى الكهولة بالمراهقة (ثنائية في خريف العمل التكويني).

الخلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريفات عديدة للقلق عند فئة قدماء اللاعبين التي وضعها الطالبان وتوصلنا في الأخير إلى التعريف الإجرائي هو أن القلق حالة من الخوف الغامض الذي يملك الإنسان وهو ناتج عن الألم الداخلي أو يعتبر توتر شامل ومستمر نتيجة توقع الشر أو الخطر كما يمكن لأي فرد ان يكون عرضة للاصابة بهذه المشكلة النفسية خاصة قدماء اللاعبين .

تمهيد :

يرجع مصطلح منهجية "Méthodologie" إلى أصل يوناني تحت مصطلح "Logs" ويعني علم طريقة البحث، ويرجع مصطلح، منهج "Méthode" أيضا إلى أصل يوناني تحت مصطلح "Odos" ويعني الطريقة التي تحتوي على مجموعة القواعد العلمية الموصلة إلى هدف البحث.

ويعتبر اختيار المنهج مرحلة حاسمة من مراحل البحث العلمي وإن اختيار المنهج الملائم للبحث يجب أن يتم بالصدفة أو بالطريقة العشوائية بل يجب أن يتم بطريقة مقصودة من أجل ملائمة جيدة للموضوع وتحقيق أهداف الدراسة، لذلك فإننا من خلال هذا الفصل سوف نتعرض لأهم الإجراءات المنهجية للدراسة من المنهج المستخدم وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات.

1-1- منهج البحث :

وبما أن دراستنا "دور ممارسة كرة القدم في التخفيف من القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين" سنعتمد على المنهج الوصفي المسحي منهجا للدراسة، الذي يتناسب مع دراسة بعض ممارسات كرة القدم، فهو يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها، ووضع مؤشرات بناء تنبؤات مستقبلية ومن ثم الوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة.

2-1- مجتمع البحث :

وفي بحثنا هذا شمل مجتمع البحث على فريق رياضي لكرة القدم لولاية معسكر والذي بلغ مجتمع البحث 50 لاعب، وقد تم تحديد عدد أفراد مجتمع البحث بالاتصال بجمعية قدماء اللاعبين لدائرة بوحنيقية.

3-1- عينة البحث :

تمثلت عينة البحث في قدماء لاعبي كرة القدم لدائرة بوحنيقية والمقدر عددهم بـ 20 لاعب حيث تم اختيارهم بطريقة مقصودة وأشخاص غير ممارسين والمقدر عددهم بـ 20 شخص، ويشير الطالبان أن حجم المجتمع الأصلي على مستوى الولاية هو 40 شخص أي أن حجم العينة يعادل من المجتمع الأصلي.

جدول رقم 1 يوضح عينة البحث

النسبة %	العدد	الفئة
50%	10	قدماء اللاعبين الممارسين
50%	10	قدماء اللاعبين الغير الممارسين
100%	20	المجموع

1-4- مجلات البحث وهي ثلاثة :

1-4-1- المجال البشري : قدر حجم عينة البحث بـ 20 لاعب موزعة كالتالي : قدماء اللاعبين والبالغ عددهم 10 لاعبين غير ممارسين و 10 لاعبين ممارسين.

1-4-2- المجال المكاني : أجريت الدراسة على مستوى ملعب محمد بوضياف لكرة القدم بمدينة بوحنيفة.

1-4-3- المجال الزمني : تمت دراستنا هذه على جانبين زمنيين هما : مجال خاص بالجانب النظري (ممتد من شهر ديسمبر إلى شهر فيفري 2017)

ومجال خاص بالجانب التطبيقي (ممتد من 2017/02/15 إلى غاية 2017/04/15).

1-5- متغيرات البحث :

1-5-1- المتغير المستقل :

هو الذي يؤدي التغيير في قيمته إلى التأثير في قيم المتغيرات الأخرى التي لها علاقة به، وهو السبب والنتيجة أي هو العامل المستقل والذي نريد من خلاله قياس النواتج وفي بحثنا هذا المتغير المستقل "كرة القدم".

1-5-2- المتغير التابع :

هو الذي يوضح الناتج أو الجوانب والذي يحدد الظاهرة التي نريد دراستها وهو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات الأخرى، وبمعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلا على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج التعديلات على القيم المتغير التابع وفي بحثنا هذا يتمثل المتغير التابع في القلق النفسي.

1-6- أداة البحث :

لغرض دراسة موضوع ممارسة كرة القدم و دورها في التخفيف من القلق النفسي استخدم الطالبان استبيان القلق النفسي . هذا الاختبار صممه "كولن بيدران" في كتابها "القلق و تأثيره في حياتنا" (2001) (رضوان م، 1987، صفحة 112) لقياس القلق النفسي و يقيس عدة ابعاد الأبعاد التي يقيسها:

1- القلق النفسي في الحياة اليومية .

2- اسهام الممارسة الرياضية في التخفيف من مشكلة القلق النفسي.

3- القلق النفسي في ميدان كرة القدم.

4- اسهام البيئة في القلق النفسي

ويتضمن الاختبار 20 سؤال و كل سؤال تمثله أربع (4) عبارات و يقدم اللاعب بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس رباعي الدرجات (دائماً-أحياناً-مطلقاً-غالباً)

7-1- الدراسة الاستطلاعية :

لغرض التأكد من مصداقية استبيان القلق النفسي ، قام الطالبان بإجراء تجربة استطلاعية كدراسة أولية على عينة مقدارها 10 لاعبين من غير الفئة المقصودة مغايرة لمكان اجراء الدراسة الرئيسية كمرحلة أولى ، وبعد أسبوعين اعاد تطبيق استبيان القلق النفسي على نفس أفراد العينة الأولى ، وكان هدف الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى تناسب استبيان القلق النفسي لعينة البحث.
- التدريب على طرق القياس و التسجيل و التصحيح و تفرع البيانات.
- معرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها ميدانيا لتفاديها و تجنبها
- إبراز الأسس العلمية للاختيار و مدى صلاحيته (الصدق، الثبات، الموضوعية)

8-1- الأسس العلمية للاستبيان :

1-8-1- ثبات الاستبيان :

وقد قمنا بتطبيق الاختبار الأول على اللاعبين الممارسين وكان عددهم 20 لاعب ثم على الأشخاص غير ممارسين وكان عدد 20 شخص.

وبعد قيامنا بالدراسة الاستطلاعية واستخلاص النتائج حيث استخدمنا معامل الارتباط بيرسون البسيط وبعد إيجاد القيمة الجدولية بيرسون عند مستوى الدلالة استخلصنا النتائج التي تتعلق بدرجة الثبات، حيث يتضح لنا من خلالها أن القيمة عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يؤكد أن الاختبار المذكور يتميز بدرجة ثبات عالية، أي قيمة محسوبة لمعامل الثبات كبير سوف تكون أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة درجة أكبر بالنسبة لأي اختبار فإن ذلك يدل على أن الاختبار يتميز بالثبات

جدول رقم 02: يبين ثبات الاستبيان المستعمل

حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل ثبات الاختبار	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون
10	2	0.05	0.97	0.95

1-7-2- صدق الاستبيان :

لقد استخدمنا معامل صدق الذاتي والذي يبين صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس ويتم قياس هذا الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات صدق الاختبار، الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

جدول رقم 03 : يبين صدق الاستبيان الأول

حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل ثبات الاختبار	القيمة الجدولية
10	2	0.05	0.97	0.95

1-7-3- الموضوعية :

في هذا الاختبار تم تصحيح وإعادة تعديل الكلمات الغامضة وهذا بعد عرضها على الأستاذ المشرف وبقية الأساتذة المختصين وبعد مناقشتهم معهم ودراستها بغرض الأخذ بأرائهم والاستفادة من خبراتهم في إنجاز هذا العمل ثم وضعها حيز التطبيق الميداني.

1-8- الدراسة الإحصائية :

اعتمد الباحثان على مجموعة من الوسائل الإحصائية حتى يتمكنوا من معالجة النتائج بغرض الاستناد عليها في عملية التحليل والتغيير والتأويل والحكم، وتتمثل هذه المعدلات الإحصائية فيما يلي :

النسبة المئوية :

النسبة المئوية (%) = (عدد الأفراد × 100) / العدد الإجمالي للعينة

حيث :

$$\% = \frac{س \times 100}{ن}$$

س : عدد الأفراد

ن : حجم العينة الكلية

والهدف منها حساب النسبة المئوية في الدراسة.

معامل الارتباط البسيط (كارل بيرسون) :

قمنا بالاستعانة بمعامل الارتباط البسيط لبيرسون في الدراسة الاستطلاعية للتأكد من ثبات

الاستمارة وفيما يلي معادلة الارتباط لبيرسون :

$$r = \frac{(س - س̄)(ص - ص̄)}{\sqrt{مج(س - س̄)^2 \times مج(ص - ص̄)^2}}$$

حيث :

س : المتغير الأول أو القيمة الأول

ص : المتغير الثاني أو القيمة الثانية

س̄ : المتوسط الحسابي لقيم س

ص̄ : المتوسط الحسابي لقيم ص

الصدق الذاتي :

ويطلق عليه مؤشر الثبات يقاس الصدق الذاتي لحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات على

نحو التالي :

معامل صدق الذاتي = معامل الثبات

اختبار حسن المطابقة (كا2) :

استعملنا كا² للتأكد من دلالة الفرق بين الممارسين والغير ممارسين وفيما يلي معادلة كا².

$$كا^2 = \frac{(ش - ت م)^2}{مت}$$

الهدف من الدراسة الميدانية :

كل دراسة علمية لابد أن تبدأ انطلاقاً من أهداف محددة لأنه وبتحديد هذه الأهداف ممكن حصر موضوع الدراسة وتحديد مختلف الوسائل والطرق التي تتم بواسطتها ويمكن تلخيص أهداف دراستنا الميدانية فيما يلي:

- تدعيم الجانب النظري للدراسة
- تأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج
- الخروج بنتائج عامة حول الموضوع
- معالجة بعض جوانب النقص التي لمسناها في الموضوع
- إعطاء توصيات و اقتراحات
- تدعيم الدراسة السابقة وفتح مجال أمام الدراسات أخرى حول نفس الموضوع

9-1- صعوبات البحث :

من البديهي أن لا تخلو أي دراسة من صعوبات وعوائق كما هو الحال بالنسبة لدراستنا هذه التي اعترضتنا من خلالها عدة صعوبات وعوائق ولهذا سنكتفي بذكر الصعوبات الأساسية التي واجهتنا في مختلف مراحل إنجاز هذا البحث سواء كانت في الجانب النظري أو التطبيقي والمتمثلة في :

- صعوبات في توزيع الاستثمارات لدى فريق قدماء اللاعبين من بعض مسؤوليها.

- صعوبات في جمع الاستبيانات وكذا تلقي بعضها وضياع البعض الآخر وهذا خلق بعض التأخر في إجراء البحث.
- بالإضافة لضيق الوقت الذي حاولنا الموازنة في كتابة المذكرة والبحث عن مراجعها ودراستنا اليومية في المعهد والعمل في المؤسسات التعليمية والتدريبات الرياضية.

الخلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل من منهج البحث والإجراءات الميدانية إلى كل الخطوات العلمية التي أتبعها الباحثان للتمكن من حل مشكلة البحث، بدءا بنوع المنهج العلمي المستخدم وعينة البحث ومجالات الدراسة، بالإضافة إلى أدوات البحث، كما أشرنا أيضا إلى الدراسة الاستطلاعية التي مكنتنا من أخذ تجربة أولية حول ظروف إجراء التجربة الأساسية ورفع الغموض عن مفردات وصياغة عبارات بكيفية أفضل وأسهل، هذا بالإضافة إلى التأكد من المعاملات العلمية (صدق وثبات) الأداة المستعملة وتطرقنا في الأخير إلى الأدوات الإحصائية المستعملة.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

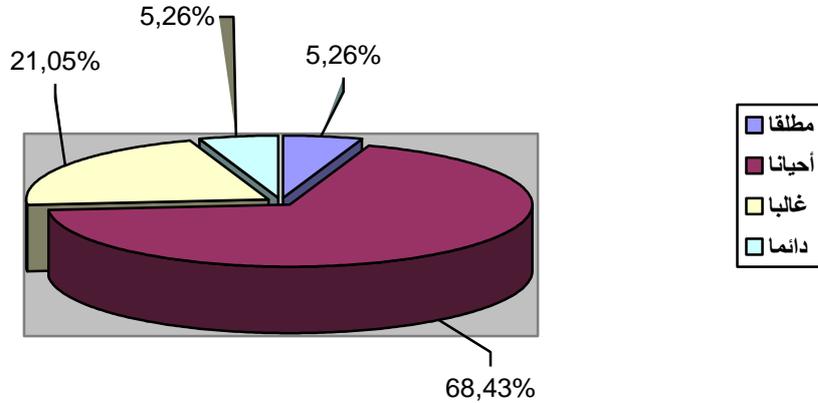
تمهيد :

إن المعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وأبرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق أداة البحث على العينة المدروسة، حيث قمنا في هذا الفصل بعرض وتحليل النتائج والتعقيب عنها في إطار التحقق من صحة الفرضيات المطروحة في البحث.

1-2- تحليل ومناقشة نتائج خاصة بالممارسين :

الجدول رقم 01 : يمثل آراء الممارسين في إشعارهم بإدخال السرور على الآخرين :

السؤال 01				أشعر بأنني أدخل السرور على الآخرين
الإجابة	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
عدد الإجابات	01	13	04	01
النسبة	5.26	68.42	21.05	5.26
كا ²	20.36			

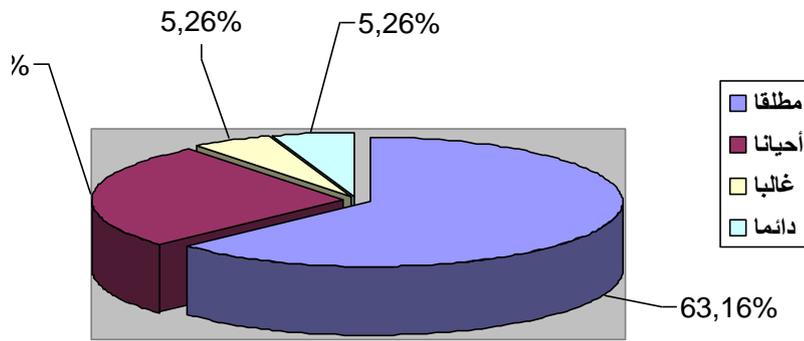


يتبين لنا من خلال الجدول رقم (01) أن 5.26% من الممارسين لا يرون أنهم قادرون على إدخال السرور على الآخرين في أغلب الحالات بينما أجاب أحيانا ما نسبته 68.42% وغالبا 21.05% و 5.26% بدائما، كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 20.36 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية، وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين لا يشعرون بإدخال السرور على الآخرين.

الجدول رقم (02) : يمثل آراء الممارسين في شعورهم بالتعب بسرعة

أُتعب بسرعة				السؤال 02
دائما	غالباً	أحياناً	مطلقاً	الإجابة
01	01	05	12	عدد الإجابات
5.26	5.26	26.31	63.15	النسبة
			17	كا ²



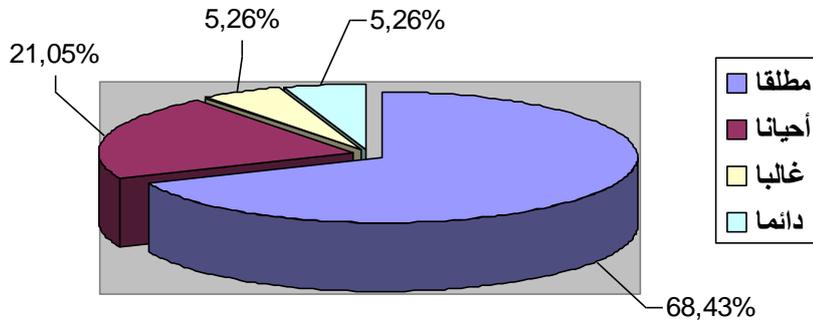
يتبين من خلال الجدول رقم (02) أن 63.15% من الممارسين لا يشعرون بالتعب في أغلب الحالات بينما تعدد النسب بالنسبة للإجابات الأخرى بين 26.31% لأحياناً و 5.26% لـ : غالباً و 5.26% لدائماً كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 17 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية، وبالتالي الفرق دال إحصائياً.

الاستنتاج : الممارسين يشعرون بالتعب بسرعة أثناء أدائهم.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (03) : يمثل آراء الممارسين في شعورهم بالملل لحد البكاء

أشعر بالملل لحد البكاء				السؤال 03
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
01	01	04	13	عدد الإجابات
5.26	5.26	21.05	68.42	النسبة
			20.36	كا ²

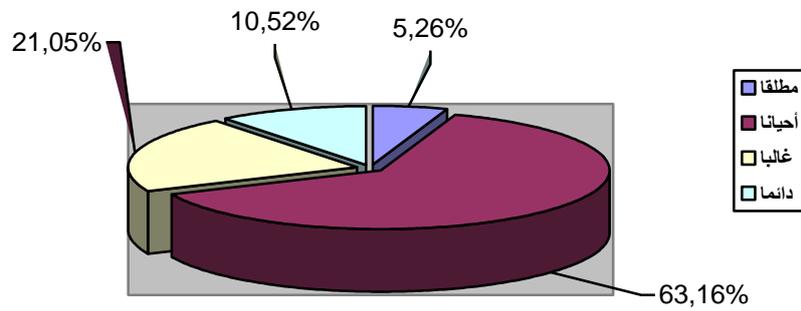


يتبين من خلال الجدول رقم (03) : أن 68.42% من الممارسين لا يشعرون بالملل لحد البكاء وتعدد النسبة للإجابات الأخرى بين : 21.05% لأحيانا و 5.26% لـ غالبا و 5.26% لدائما. كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 20.36% عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين لا يشعرون بالملل لحد البكاء عند الممارسة.

الجدول رقم (04) : يمثل آراء الممارسين في الشعور بالسعادة كما يبدو للآخرين

السؤال 04				الإجابة
أتمنى لو كنت سعيدا كما يبدو للآخرين				
مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما	
01	12	04	02	عدد الإجابات
5.26	63.15	21.05	10.52	النسبة
15.73				كا ²



من خلال الجدول رقم (04) : تبين لنا أن 5.26% من الممارسين لا يشعرون بالسعادة كما يبدو للآخرين واختلفت النسب للأجوبة الأخرى فكانت كالآتي : 63.15% لـ : أحيانا و 21.05% لغالبا و 10.52% لدائما.

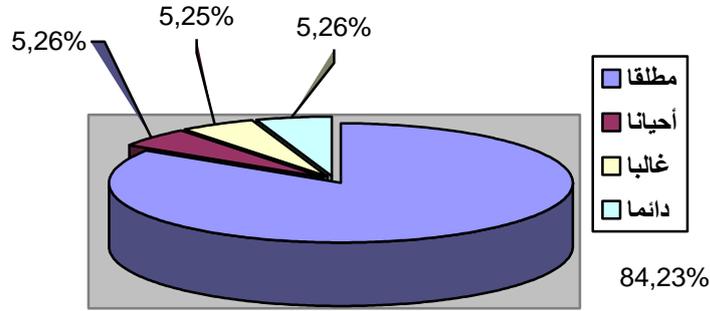
كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 15.73% عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهي أكبر من كا² الجدولية، وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين يشعرون بالسعادة كما يبدو للآخرين

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (05) : يمثل آراء الممارسين في فقدان السيطرة على الأشياء

السؤال 05				أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها
الإجابة	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
عدد الإجابات	16	01	01	01
النسبة	84.21	5.26	5.26	5.26
كا ²	35.52			



من خلال الجدول رقم (05) : يتبين لنا أن 84.21% من الممارسين لا يفقدون السيطرة على الأشياء وتفاوتت الإجابات بين : 5.26% بالنسبة لأحيانا و5.26% لغالبا و5.26% لدائما.

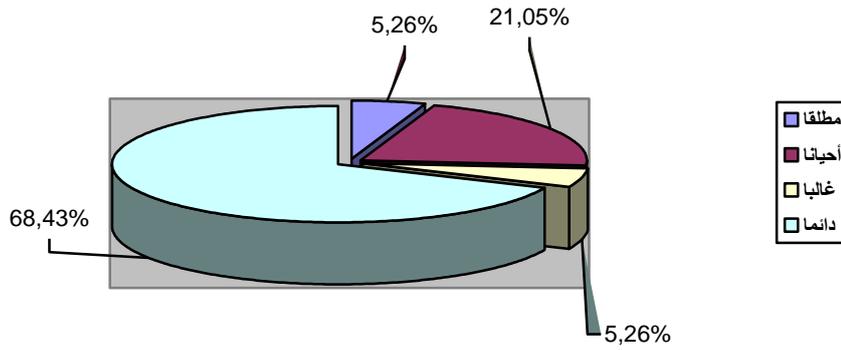
كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 35.52% عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين من قدماء لاعبي كرة القدم يفقدون السيطرة على الأشياء لأنهم لا يستطيعون التغلب عليها.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (06) : يمثل آراء الممارسين بشعورهم بالراحة

أشعر بالراحة				السؤال 06
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
13	01	04	01	عدد الإجابات
68.42	5.26	21.05	5.26	النسبة
			20.36	كا ²



يتبين من خلال الجدول رقم (06) : أن 5.26% لا يشعرون بالراحة بينما 21.05% يشعرون بها أحيانا و5.26% غالبا و68.42% دائما.

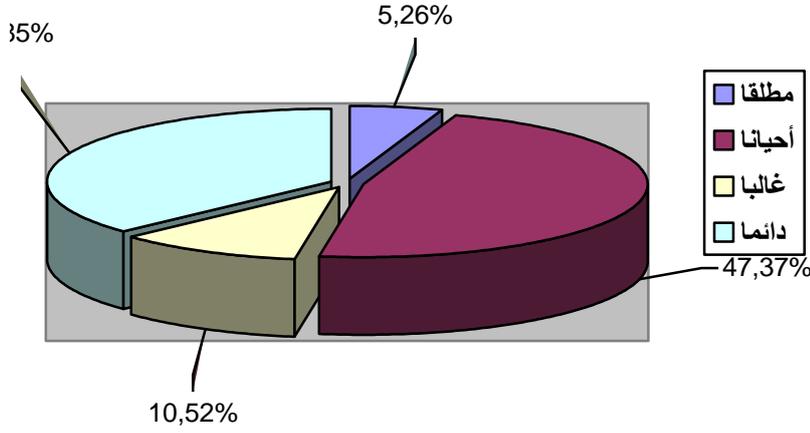
كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 20.36% عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين لا يشعرون بالراحة.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (07) : يمثل آراء الممارسين بالشعور بهدوء الأعصاب

أنا هادئ الأعصاب				السؤال 07
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
07	02	09	01	عدد الإجابات
36.84	10.52	47.36	5.26	النسبة
			9.42	كا ²



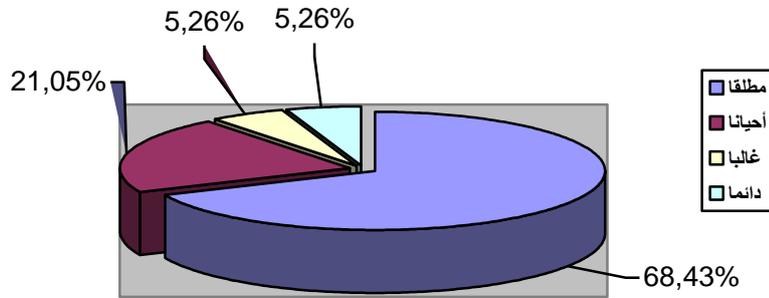
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (07) : أن 5.26% من الممارسين لا يشعرون بهدوء الأعصاب بينما 47.36% يشعرون بهدوء الأعصاب أحيانا وتفاوتت الإجابات بين 10.52% لغالبا و 36.84% لدائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 9.42 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أصغر من كا² الجدولية (5.99) وبالتالي الفرق غير دال إحصائيا.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (08) : يمثل آراء الممارسين بالشعور المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها

السؤال 08				أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها
الإجابة	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
عدد الإجابات	13	04	01	01
النسبة	68.42	21.05	5.26	5.26
كا ²	20.36			



من خلال الجدول رقم (08) : يتبين لنا أن 68.42% من الممارسين لا يشعرون بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنهم لا يستطيعون التغلب عليها بينما 21.05% يشعرون بأنها أحيانا و 5.26% غالبا و 5.26% دائما.

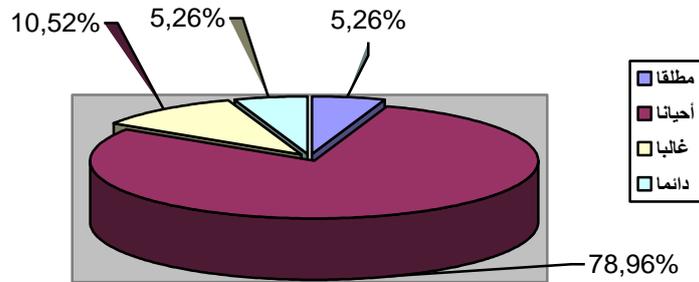
كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 20.36% عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين من قداماء اللاعبين يشعرون بأن المصاعب تتراكم لدرجة أننا لا نستطيع التغلب عليها.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (09) : يمثل آراء الممارسين بالشعور بالقلق بسرعة

أشعر أنني أقلق بسرعة				السؤال 09
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
01	02	15	01	عدد الإجابات
5.26	10.52	78.94	5.26	النسبة
			29.63	كا ²



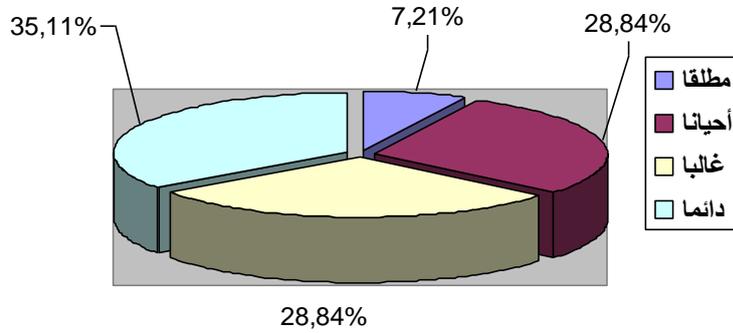
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (09) : أن 5.26% من الممارسين لا يشعرون بالقلق بسرعة بينما 78.94% يشعرون أحيانا وتفاوتت الإجابات بين 10.52% غالبا و 5.26% أحيانا. كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 29.63 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين من قدماء لاعبي كرة القدم لا يشعرون بالقلق

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (10) : يمثل آراء الممارسين حول السعادة

أنا سعيد				السؤال 10
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
10	04	04	01	عدد الإجابات
25.63	21.05	21.05	5.26	النسبة
			09	كا ²



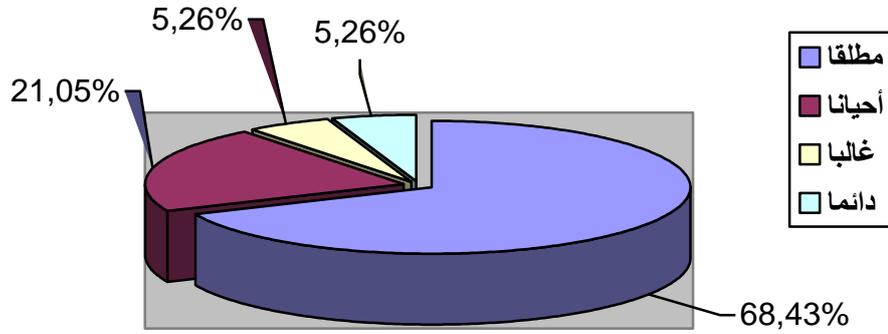
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (10) : أن 5.26% من الممارسين لا يشعرون بالسعادة بينما تفاوتت الإجابات بين 21.05% أحيانا و 5.26% غالبا و 5.26% دائما. كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 20.36 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين من قدماء لاعبي كرة القدم يشعرون بالسعادة.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (11) : آراء الممارسين حول الميل إلى تصعيب الأمور

أميل إلى تصعيب الأمور				السؤال 11
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
01	01	04	13	عدد الإجابات
5.26	5.26	21.05	68.42	النسبة
			20.36	كا ²



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (11) : أن 68.42% من الممارسين لا يميلون إلى تصعيب

الأمور و 21.05% أحيانا بينما تفاوتت الإجابة بين 5.26% غالبا و 5.26% دائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 20.36 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02

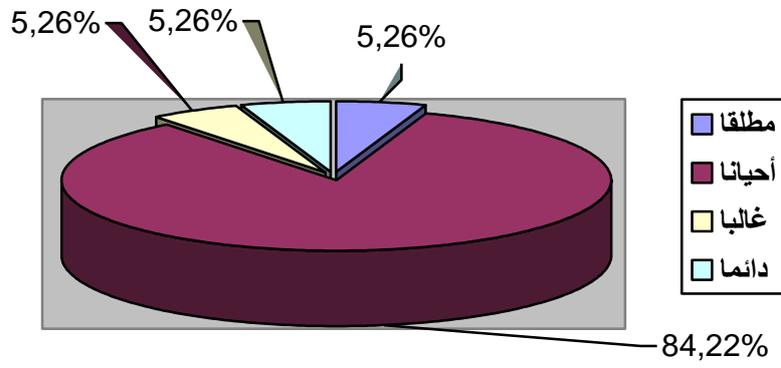
وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين من قدماء لاعبي كرة القدم لا يميلون إلى تصعيب الأمور.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (12) : آراء الممارسين من قدماء اللاعبين حول نقص الشعور بالثقة في النفس

ينقصني الشعور بالثقة في النفس				السؤال 12
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
01	01	16	01	عدد الإجابات
5.26	5.26	84.21	5.26	النسبة
			35.52	كا ²



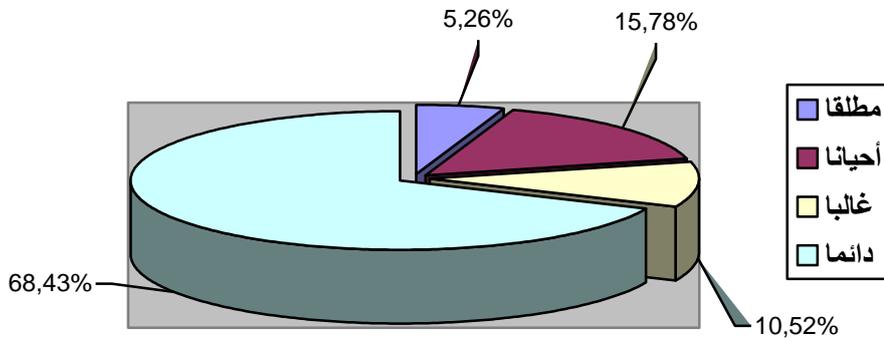
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (12) : أن 5.26% لا ينقصهم الشعور بالثقة في النفس بينما تفاوتت الإجابات بين 84.21% أحيانا و 5.26% غالبا و 5.26% دائما .
كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 35.52 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا .

الاستنتاج : الممارسين من قدماء لاعبي كرة القدم لا ينقصهم الشعور بالثقة في النفس .

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (13) : آراء الممارسين حول الشعور بالأمان

أشعر بالأمان				السؤال 13
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
13	02	03	01	عدد الإجابات
68.42	10.52	15.78	5.26	النسبة
			19.52	كا ²

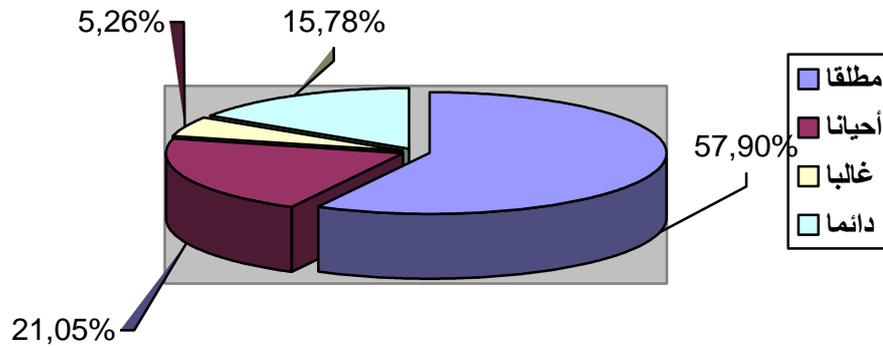


يتبين لنا من خلال الجدول رقم (13) : أن 5.26% من الممارسين لا يشعرون بالأمان و 15.78% يشعرون أحيانا وتفاوتت الإجابات بين 10.52% غالبا و 68.42% دائما . كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 19.52 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا .

الاستنتاج : الممارسين من قدماء لاعبي كرة القدم يشعرون بالأمان .

الجدول رقم (14) : آراء الممارسين حول محاولة تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات

أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات				السؤال 14
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
03	01	04	11	عدد الإجابات
15.78	5.26	21.05	57.89	النسبة
			11.94	كا ²



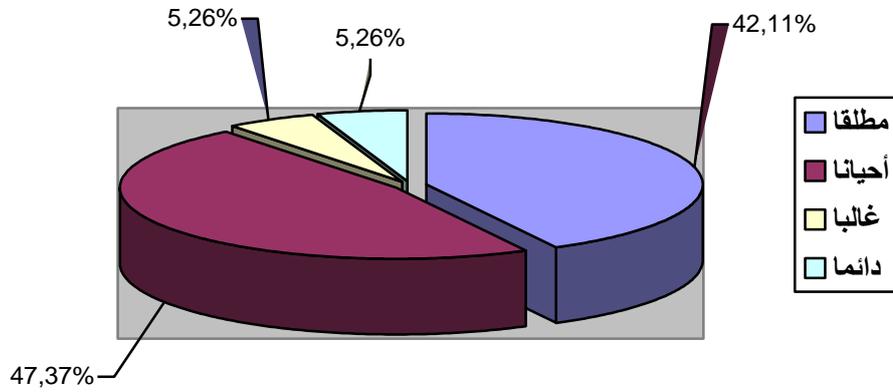
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (14) : أن 57.89% من الممارسين لا يحاولون تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات بينما تفاوتت الإجابات بين 21.05% أحيانا و 5.26% غالبا و 15.78% دائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 11.94 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين من قدماء لاعبي كرة القدم يحاولون تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات

الجدول رقم (15) : آراء الممارسين حول الشعور بالحزن

أشعر بالحزن				السؤال 15
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
01	01	09	08	عدد الإجابات
5.26	5.26	47.36	42.10	النسبة
			11.94	كا ²



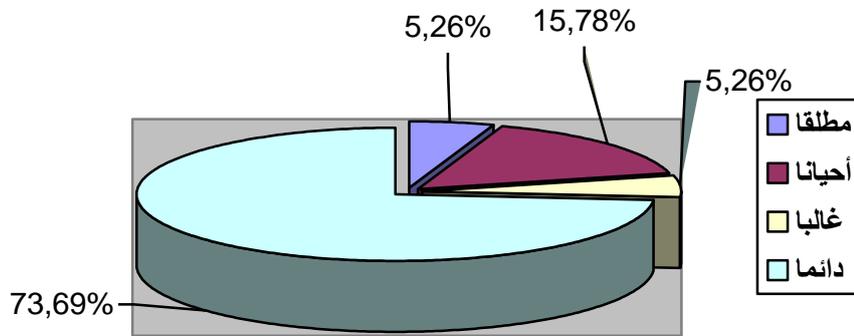
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (15) : أن 42.10% من الممارسين لا يشعرون بالحزن بينما 47.36% يشعرون أحيانا وتفاوتت الإجابات بين 5.26% غالبا و5.26% دائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 11.94 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين من قدماء لاعبي كرة القدم لا يشعرون بالحزن.

الجدول رقم (16) : آراء الممارسين حول الشعور بالرضا

أشعر بالرضا				السؤال 16
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
14	01	03	01	عدد الإجابات
73.68	5.26	15.78	5.26	النسبة
			24.57	كا ²



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (16) : أن 5.26% من الممارسين لا يشعرون بالرضا بينما 15.78% يشعرون أحيانا وتفاوتت الإجابات بين 5.26% غالبا و73.68% دائما.

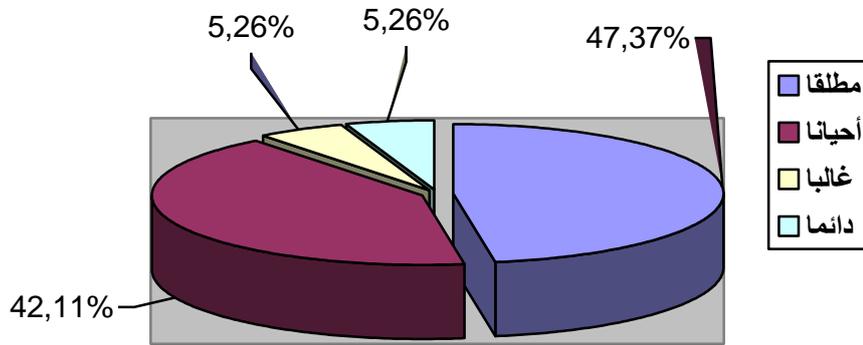
كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 24.57 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين من قدماء اللاعبين يشعرون بالرضا.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (17) : آراء الممارسين حول ما يحول بذهنهم بعض الأفكار التافهة والمضايقة

تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني				السؤال 17
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
01	01	08	09	عدد الإجابات
5.26	5.26	42.10	47.36	النسبة
			11.94	كا ²

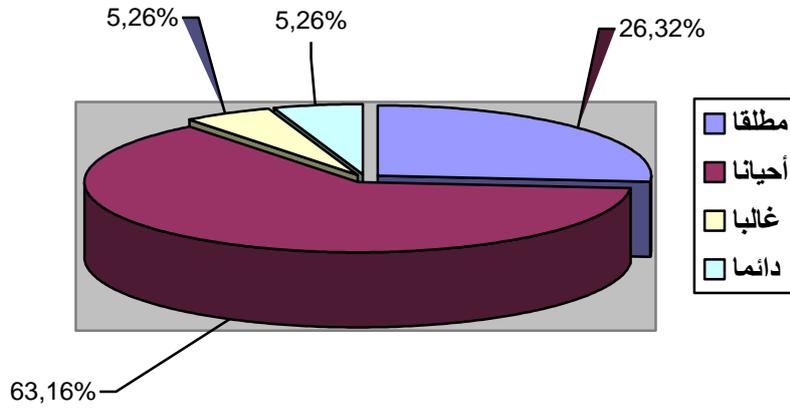


يتبين لنا من خلال الجدول رقم (17) : أن 47.36% من الممارسين لا يجول بذهنهم بعض الأفكار التافهة والمضايقة بينما 42.10% تجول بذهنهم هذه الأفكار أحيانا وتفاوتت الإجابات بين 5.26% غالبا و 5.26% دائما. كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 11.94 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين من قداماء اللاعبين يدور بذهنهم بعض الأفكار التافهة والمضايقة.

الجدول رقم (18) : آراء الممارسين حول ما يؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني

السؤال 18				تؤثر فيا خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني
الإجابة	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
عدد الإجابات	05	12	01	01
النسبة	26.31	63.15	5.26	5.26
كا ²	17			

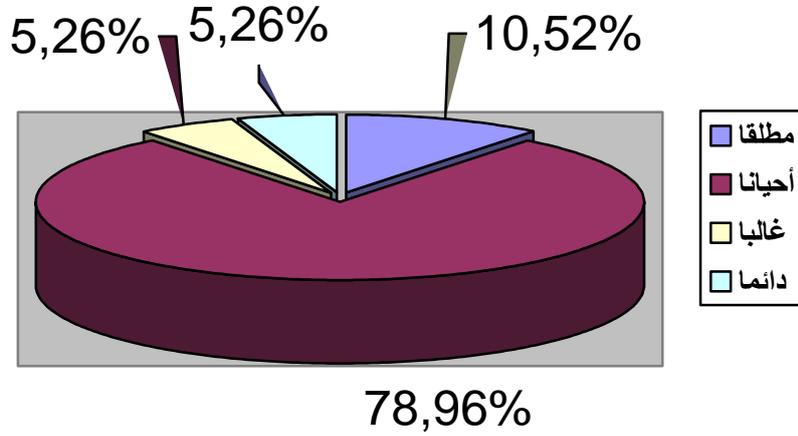


يتبين لنا من خلال الجدول رقم (18) : أن 26.31% من الممارسين لا تؤثر في خيبة أملهم بشدة يستطيعون إبعادها عن ذهنهم بينما أن 63.15% تؤثر في خيبة أملهم بشدة أحيانا وتفاوتت الإجابات بين 5.26% غالبا و 5.26% دائما. كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 17 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين من لاعبي كرة القدم تؤثر في خيبة أملهم بشدة لا يستطيعون إبعادها عن أذهانهم.

الجدول رقم (19) : آراء الممارسين حول الشخص المستقر

أنا شخص مستقر				السؤال 19
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
08	01	09	01	عدد الإجابات
42.10	5.26	47.36	5.26	النسبة
			11.94	كا ²



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (19) : أن 5.26% من الممارسين لا يشعرون باستقرار الشخصية بينما تفاوتت النسب الأخرى فكانت كالتالي 47.36% أحيانا و 5.26% غالبا و 42.10% دائما.

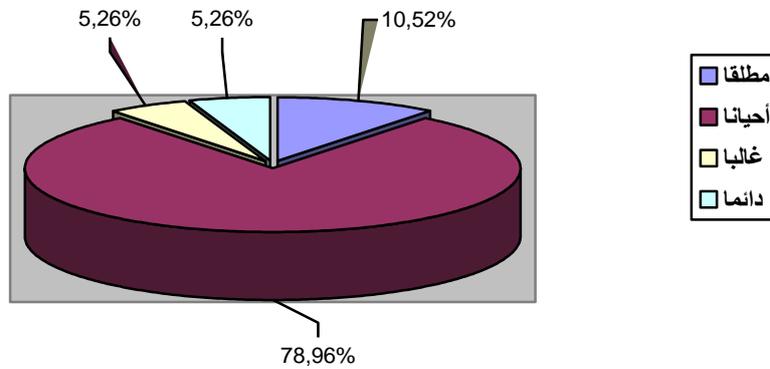
كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 11.94 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين من قدماء لاعبي كرة القدم لا يشعرون باستقرار الشخصية.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (20) : يمثل آراء الممارسين حول حالات التوتر والاضطراب عندما أفكر كثيرا في اهتماماتي وميولي الحالية

أصبح في حالة من التوتر واضطراب عندما أفكر كثيرا في اهتماماتي و ميولي الحالية				السؤال 20
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
01	01	15	02	عدد الإجابات
5.26	5.26	78.94	10.52	النسبة
			26.63	كا ²



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (20) : أن 10.52% من الممارسين يصبحون في حالة من التوتر والاضطرابات عندما يفكرون كثيرا في الاهتمامات والميولات الحالية، بينما تفاوتت النسب فكانت كالتالي 78.94% أحيانا و 5.26% غالبا و 5.26% دائما.

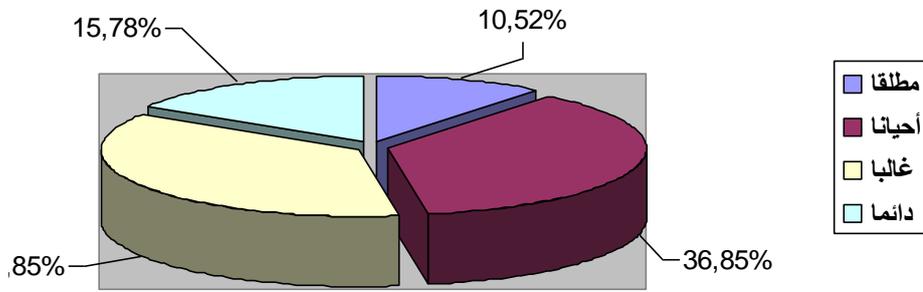
كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 26.63 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الممارسين من قدماء لاعبي كرة القدم لا يصبحون في حالة التوتر والاضطراب عندما يفكرون كثيرا في الاهتمامات والميولات الحالية.

2-2- تحليل ومناقشة نتائج الخاصة بغير الممارسين :

الجدول رقم 21 : يمثل آراء غير الممارسين في إشعارهم بإدخال السرور على الآخرين

السؤال 21				الإجابة
أشعر بأنني أدخل السرور على الآخرين				
مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما	
02	07	07	03	عدد الإجابات
10.52	36.84	36.84	15.78	النسبة
4.36				كا ²



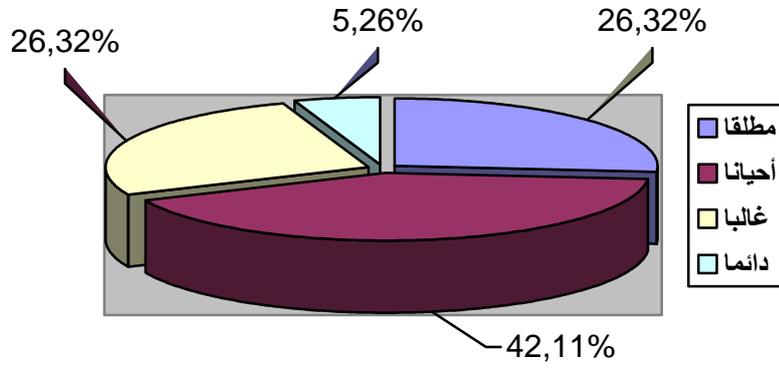
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (21) أن 10.52% من غير الممارسين لا يرون أنهم قادرين على إدخال السرور على الآخرين في أغلب الحالات بينما أجاب أحيانا ما نسبته 36.84% وغالبا 36.84% و 15.78% بدائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 4.36 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 وهي أصغر من كا² الجدولية، وبالتالي الفرق غير دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير ممارسين لقدماء اللاعبين لا يشعرون بإدخال السرور على الآخرين.

الجدول رقم (22) : يمثل آراء غير الممارسين في شعورهم بالتعب بسرعة

أُتعب بسرعة				السؤال 22
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
01	05	08	05	عدد الإجابات
5.26	26.31	42.10	26.31	النسبة
			5.21	كا ²



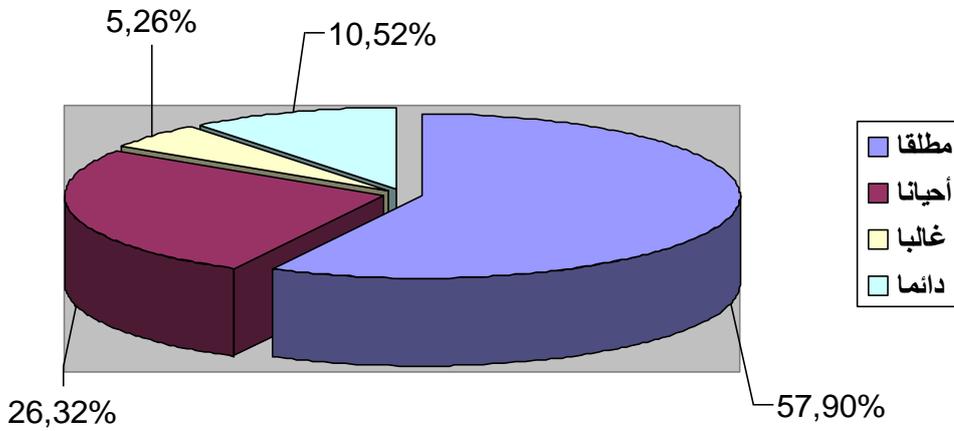
يتبين من خلال الجدول رقم (22) أن 26.31% من غير الممارسين لا يشعرون بالتعب في أغلب الحالات بينما تعدد النسب بالنسبة للإجابات الأخرى بين 42.10% لأحيانا و 26.31% لغالبا و 5.26% لدائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 5.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 وهي أصغر من كا² الجدولية، وبالتالي الفرق غير دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير ممارسين لقدماء اللاعبين يشعرون بالتعب بسرعة أثناء أدائهم.

الجدول رقم (23) : يمثل آراء غير الممارسين في شعورهم بالملل لحد البكاء

أشعر بالملل لحد البكاء				السؤال 23
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
02	01	05	11	عدد الإجابات
10.52	5.26	26.31	57.89	النسبة
			12.78	كا ²



يتبين من خلال الجدول رقم (23) : أن 57.89% من غير الممارسين لا يشعرون بالملل لحد البكاء وتعدد النسبة للإجابات الأخرى بين : 26.31% لأحيانا و 5.26% لغالبا و 10.52% لدائما.

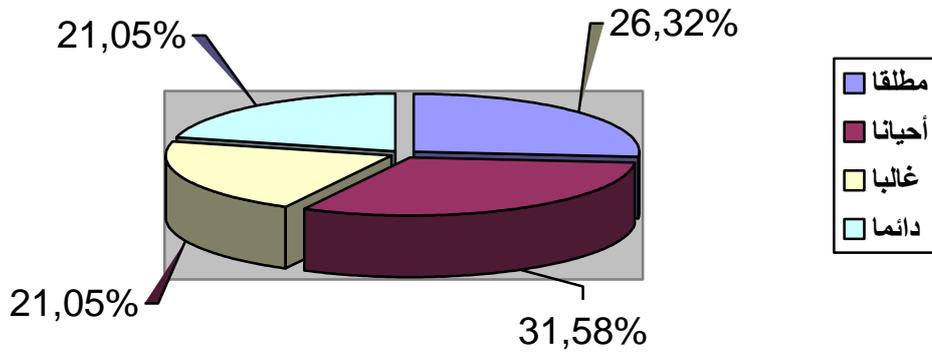
كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 12.78% عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير ممارسين من قدماء اللاعبين لا يشعرون بالملل لحد البكاء عند الممارسة.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (24) : يمثل آراء غير الممارسين في إدخال السعادة مثلما يبدو للآخرين

السؤال 24				أتمنى لو كنت سعيدا كما يبدو للآخرين
مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما	الإجابة
05	06	04	04	عدد الإجابات
26.31	31.57	21.05	21.05	النسبة
0.57				كا ²



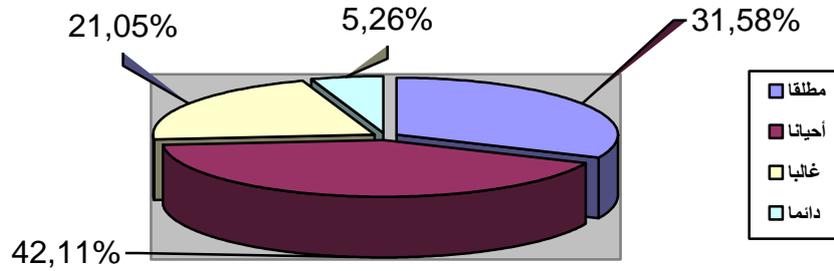
من خلال الجدول رقم (24) : تبين لنا أن 26.31% من غير الممارسين لا يدخلون بالسعادة مثلما يبدو للآخرين بينما أجاب بأحيانا 31.57% وغالبا 21.05% و 21.05% بدائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 6.57% عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهي أكبر من كا² الجدولية، وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير الممارسين من قدامء اللاعبين يشعرون بالسعادة كما يبدو للآخرين

الجدول رقم (25) : يمثل آراء غير الممارسين في فقدان السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها :

السؤال 25				أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها
الإجابة	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
عدد الإجابات	06	08	04	01
النسبة	31.57	42.10	21.05	5.26
كا ²	5.63			



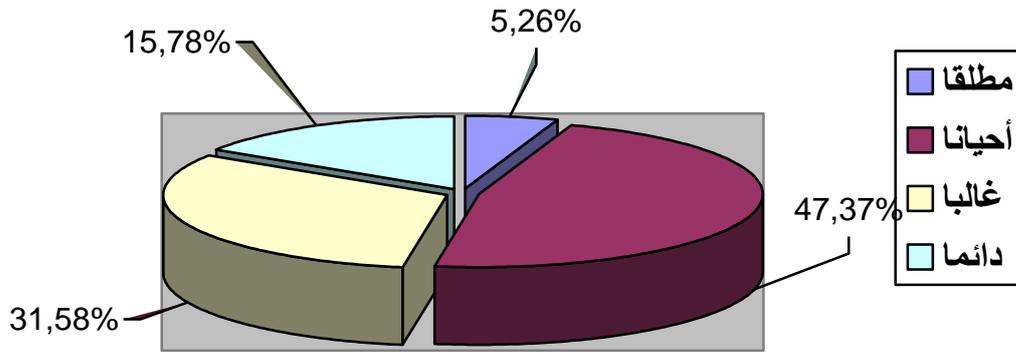
من خلال الجدول رقم (25) : يتبين لنا أن 31.57% من غير الممارسين لا يفقدون السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها بينما تعددت النسب للإجابات الأخرى بين : 42.10% بالنسبة لأحيانا و 21.05% لغالبا و 5.26% لدائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 5.63% عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أصغر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق غير دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير الممارسين من قداماء اللاعبين يفقدون السيطرة على الأشياء.

الجدول رقم (26) : يمثل آراء غير الممارسين في الشعور بالراحة

أشعر بالراحة				السؤال 06
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
03	06	09	01	عدد الإجابات
15.78	31.57	47.36	5.26	النسبة
			7.73	كا ²

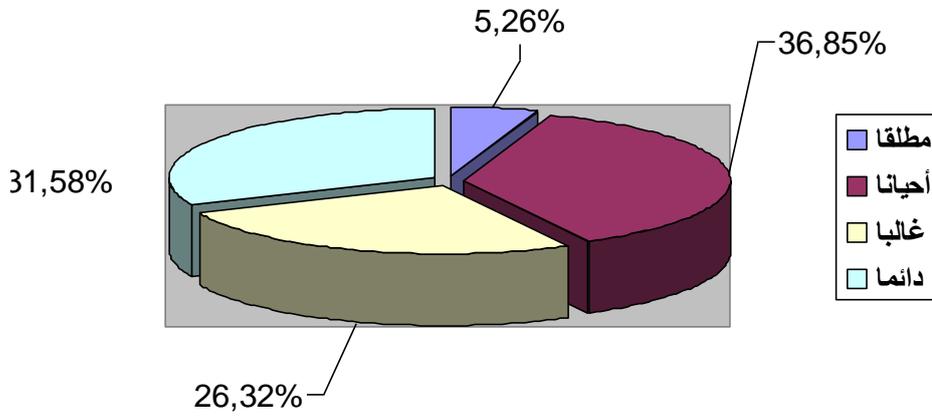


يتبين من خلال الجدول رقم (26) : أن 5.26% من غير الممارسين لا يشعرون بالراحة بينما أجاب بأحيانا 42.10% وغالبا 21.05% و 5.26% دائما. كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 7.73% عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير ممارسين من قدام اللاعبين يشعرون بالراحة.

الجدول رقم (27) : يمثل آراء غير الممارسين بالشعور بهدوء الأعصاب

أنا هادئ الأعصاب				السؤال 27
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
06	05	07	01	عدد الإجابات
31.57	26.31	36.84	5.26	النسبة
			4.36	كا ²



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (27) : أن 5.26% من غير الممارسين لا يشعرون بهدوء الأعصاب بينما تعددت نسب الإجابات الأخرى بين 36.84% أحيانا و26.31% غالبا و31.57% دائما.

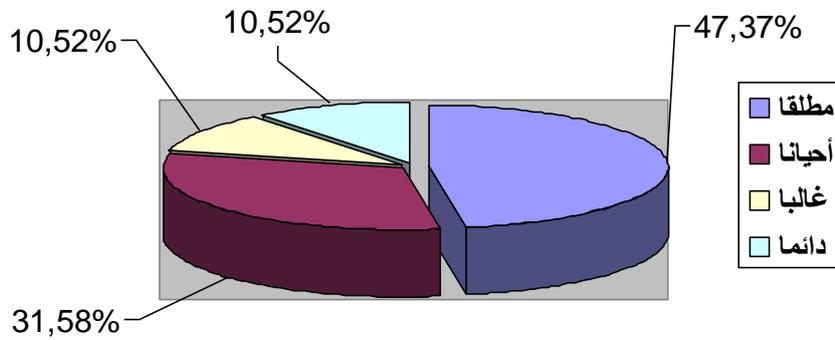
كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 4.36 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أصغر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق غير دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير ممارسين من قدامء اللاعبين بالشعور بهدوء الأعصاب.

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (28) : يمثل شعور غير الممارسين بالشعور بأن المصاعب تتراكم لدرجة أننا لا نستطيع التغلب عليها

السؤال 28				أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها
الإجابة	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
عدد الإجابات	09	06	02	02
النسبة	47.36	31.57	10.52	10.52
كا ²	7.31			



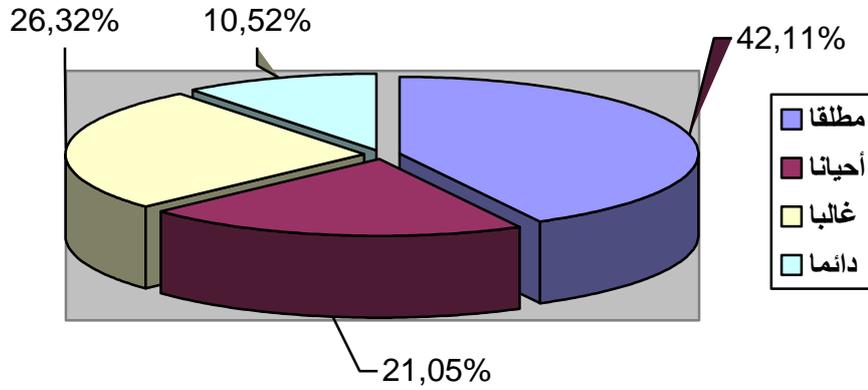
من خلال الجدول رقم (28) : يتبين لنا أن 47.36% من غير الممارسين لا يشعرون بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنهم لا يستطيعون التغلب عليها بينما أجاب بأحيانا 31.57% وغالبا 10.52% و 10.52% دائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 7.31% عند المستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير ممارسين من قداماء اللاعبين يشعرون بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنهم لا يستطيعون التغلب عليها.

الجدول رقم (29) : يمثل الشعور بالقلق بسرعة

أشعر أنني أقلق بسرعة				السؤال 29
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
02	05	04	08	عدد الإجابات
10.52	26.31	21.05	42.10	النسبة
			3.94	كا ²



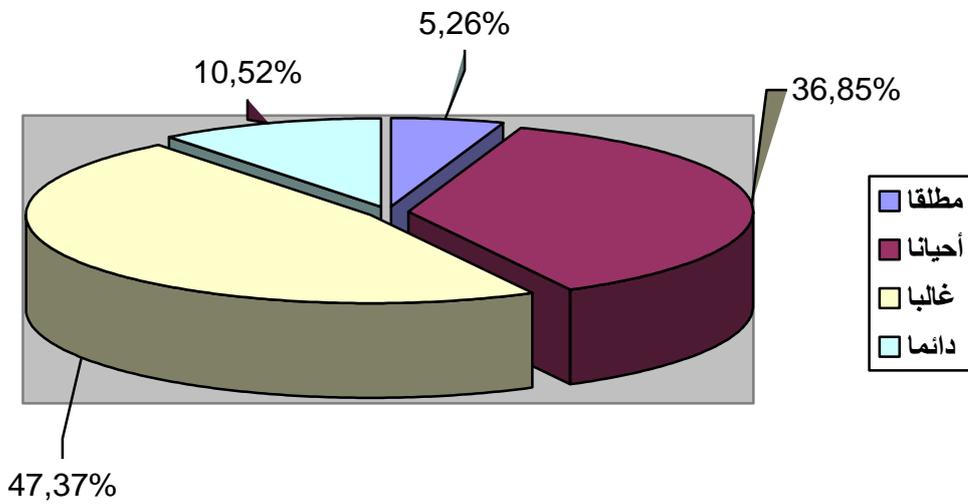
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (29) : أن 42.10% من غير الممارسين لا يشعرون بالقلق بسرعة بينما تعددت نسب الإجابات الأخرى بين 21.05% أحيانا و 26.31% غالبا و 10.52% دائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 3.94 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أصغر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق غير دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير ممارسين من قدماء لاعبي كرة القدم يشعرون بالقلق بسرعة.

الجدول رقم (30) : يمثل آراء غير الممارسين بالشعور بالسعادة

أنا سعيد				السؤال 30
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
02	09	07	01	عدد الإجابات
10.52	47.36	36.84	5.26	النسبة
			9.42	كا ²



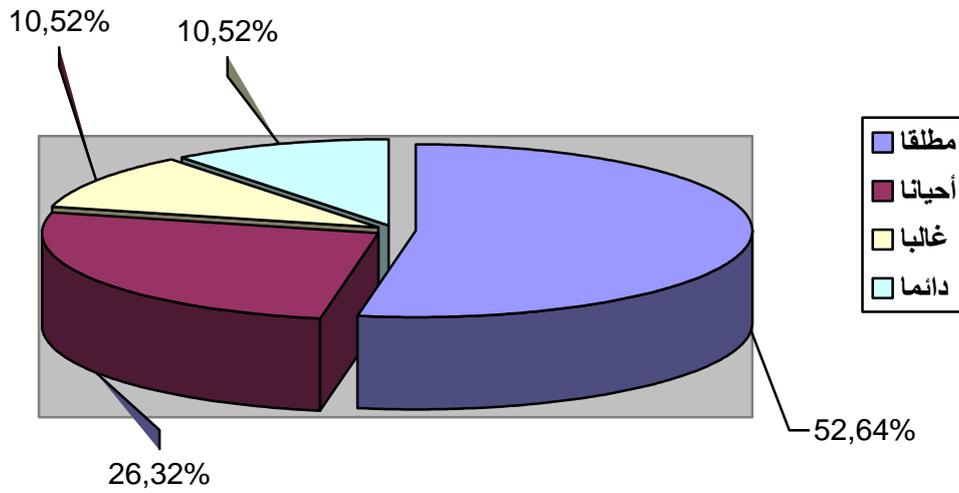
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (30) : أن 5.26% من غير الممارسين لا يشعرون بالسعادة بينما أجاب بأحيانا 36.84% وغالبا 47.36% و 10.52% مطلقا. كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 9.42 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : غير الممارسين من قداماء اللاعبين لا يشعرون بالسعادة

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم (31) : يمثل آراء غير الممارسين حول الميل إلى تصعيب الأمور

أميل إلى تصعيب الأمور				السؤال 31
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
02	02	05	10	عدد الإجابات
10.52	10.52	26.31	52.63	النسبة
			09	كا ²



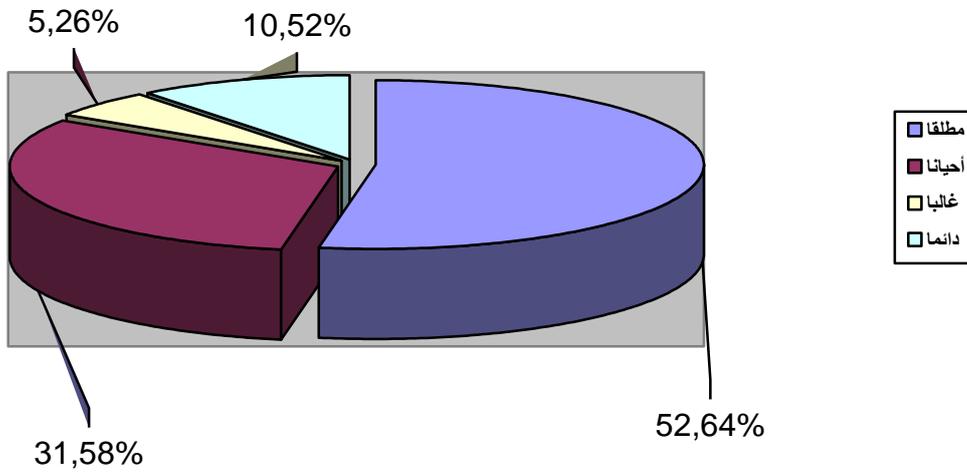
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (31) : أن 52.63% لا يميلون إلى تصعيب الأمور بينما تعددت نسب الإجابات الأخرى بين 26.31% أحيانا و10.52% غالبا و10.52% دائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 9 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير ممارسين من قدماء اللاعبين يميلون إلى تصعيب الأمور

الجدول رقم (32) : يمثل آراء غير الممارسين من قداماء اللاعبين بالشعور بالثقة في النفس

ينقصني الشعور بالثقة في النفس				السؤال 32
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
02	01	06	10	عدد الإجابات
10.52	5.26	31.57	52.63	النسبة
			10.68	كا ²



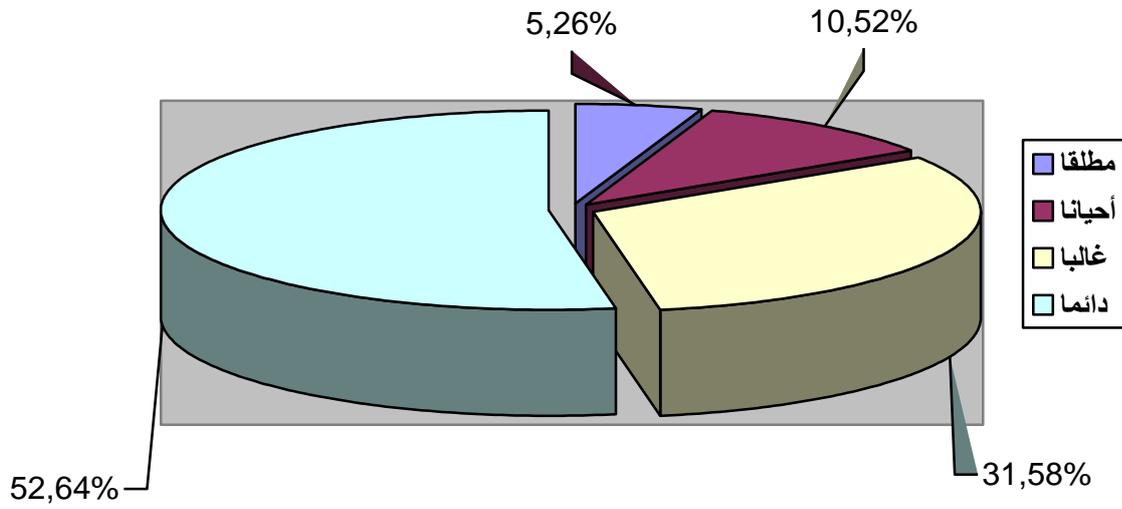
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (32) : أن 52.63% لا يشعرون بالثقة في النفس بينما أجاب 31.57% أحيانا و 5.26% غالبا و 10.52% دائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 10.68 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير ممارسين من قداماء اللاعبين لا يشعرون بالثقة في النفس.

الجدول رقم (33) : يمثل آراء غير الممارسين حول الشعور بالأمان

أشعر بالأمان				السؤال 33
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
10	06	02	01	عدد الإجابات
52.63	31.57	10.52	5.26	النسبة
			10.68	كا ²



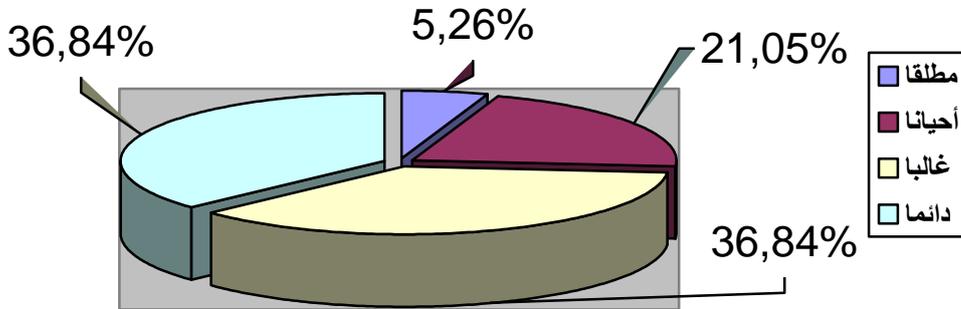
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (33) : أن 5.26% من غير الممارسين لا يشعرون بالأمان بينما تعددت نسب الإجابات الأخرى بين 10.52% أحيانا و31.57% غالبا و52.63% دائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 10.68 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : غير الممارسين من قدام اللاعبين يشعرون بالأمان

الجدول رقم (34) : يمثل آراء غير الممارسين بمحاولة تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات

السؤال 34				الإجابة
أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات				
مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما	
01	04	07	07	عدد الإجابات
5.26	21.05	36.84	36.84	النسبة
5.21				كا ²



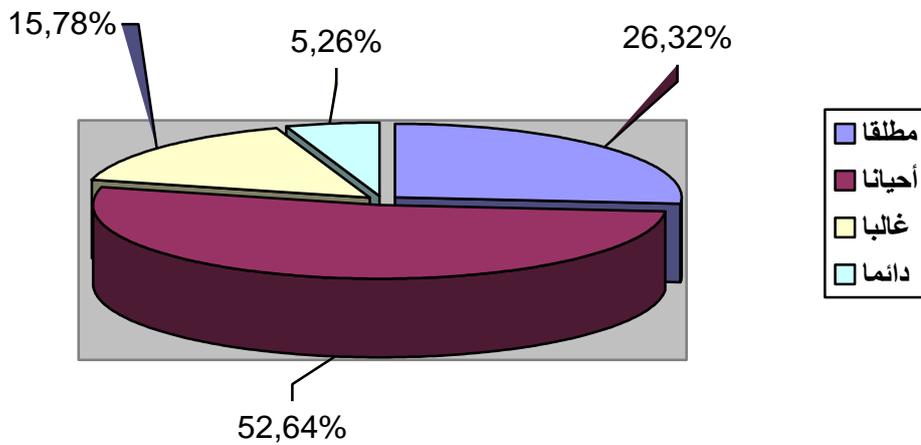
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (34) : أن 5.26% من غير الممارسين لا يحاولون تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات بينما تعددت حسب الإجابات الأخرى بين 21.05% أحيانا و36.84% غالبا و36.84% دائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 5.21 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق غير دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير ممارسين من قداماء اللاعبين لا يستطيعون تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات .

الجدول رقم (35) : يمثل آراء الغير ممارسين من قداماء اللاعبين بالشعور بالحزن

أشعر بالحزن				السؤال 35
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
01	03	10	05	عدد الإجابات
5.26	15.78	52.63	26.31	النسبة
			9.42	كا ²



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (35) : أن 26.31% من غير الممارسين لا يشعرون بالحزن بينما أجاب 52.63% بأحيانا و 15.78% غالبا و 5.26% دائما.

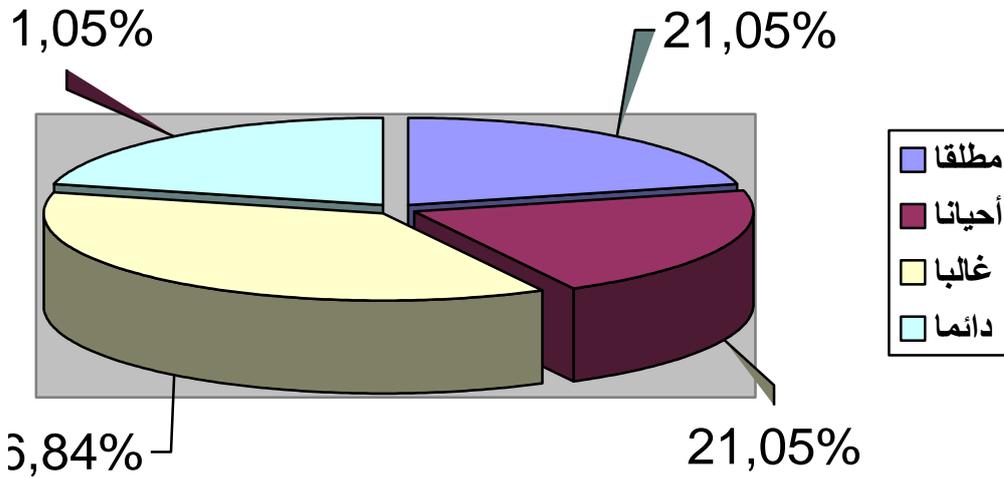
كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 9.42 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير ممارسين من قداماء اللاعبين لا يشعرون بالحزن.

الجدول رقم (36) : يمثل شعور الغير ممارسين من قداماء اللاعبين حول الشعور بالرضا

أشعر بالرضا				السؤال 36
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
04	07	04	04	عدد الإجابات
21.05	36.84	21.05	21.05	النسبة
			1.42	كا ²

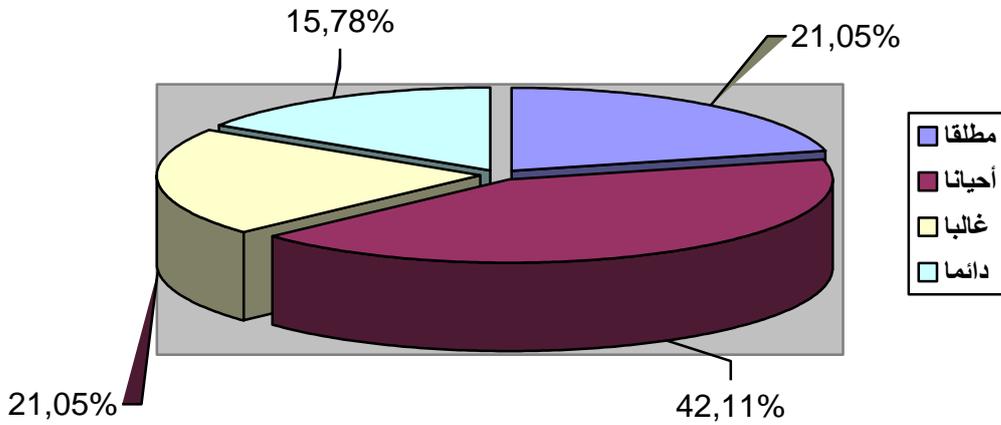


يتبين لنا من خلال الجدول رقم (36) : أن 21.05% من غير الممارسين لا يشعرون بالرضا بينما أجاب بأحيانا 21.05% وغالبا 36.84% و دائما 21.05%. كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 1.42 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق غير دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير ممارسين من قداماء اللاعبين يشعرون بالرضا.

الجدول رقم (37) : يمثل آراء غير الممارسين من قداماء اللاعبين تجول في ذهنهم بعض الأفكار التافهة والمضايقة

تجول ذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقتي				السؤال 37
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
03	04	08	04	عدد الإجابات
15.78	21.05	42.10	21.05	النسبة
			3.10	كا ²



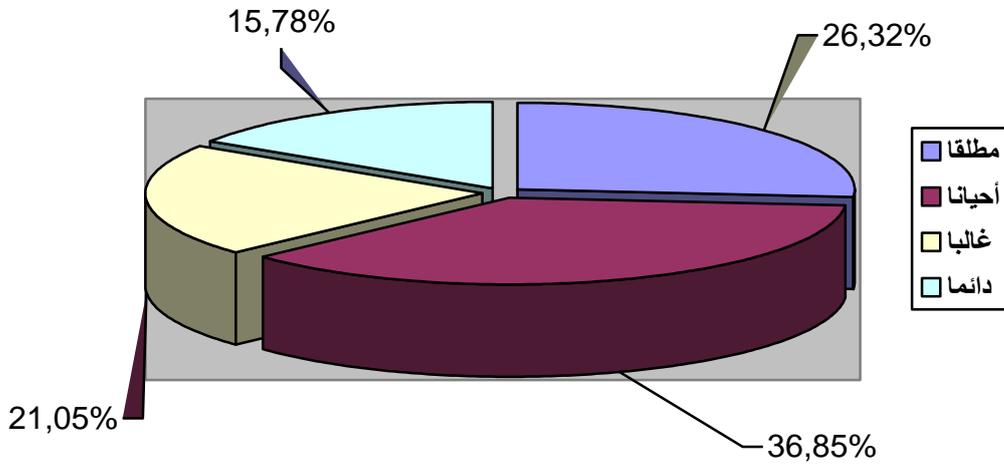
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (37) : أن 21.05% من غير الممارسين لا يجول في ذهنهم بعض الأفكار التافهة وتضايقتهم بينما تعددت النسب الأخرى بين 42.10% أحيانا و 21.05% غالبا و 15.78% دائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 3.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق غير دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير ممارسين من قداماء اللاعبين يجول بذهنهم بعض الأفكار التافهة وتضايقتهم.

الجدول رقم (38) : يمثل آراء غير الممارسين من قدماء اللاعبين بالشعور بالتأثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن إبعادها عن الذهن

السؤال 38				تؤثر فيا خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني
الإجابة	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
عدد الإجابات	05	07	04	03
النسبة	26.31	36.84	21.05	15.78
كا ²	1.84			



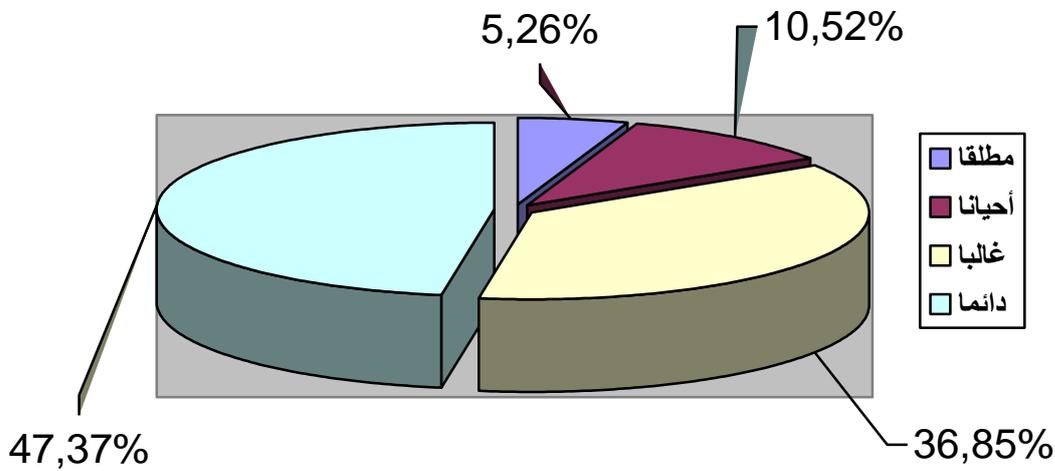
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (38) : أن 26.31% لا يشعرون بالتأثر في خيبة الأمل بالشدة لا يستطيع إبعادها عن الذهن بينما أجاب 36.84% وغالبا 21.05% و 15.78% دائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 1.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أصغر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق غير دال إحصائيا.

الاستنتاج : الغير ممارسين من قدماء اللاعبين يشعرون بالتأثر بخيبة الأمل بالشدة لا يستطيع إبعادها عن الذهن.

الجدول رقم (39) : يمثل آراء غير الممارسين حول الشخص المستقر

أنا شخص مستقر				السؤال 39
دائما	غالبا	أحيانا	مطلقا	الإجابة
09	07	02	01	عدد الإجابات
47.36	36.84	10.52	5.26	النسبة
			9.42	كا ²



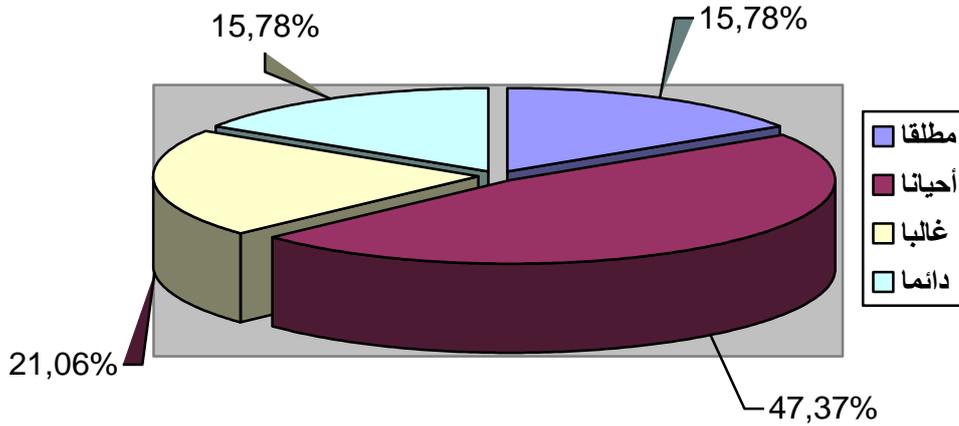
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (39) : أن 5.26% من غير الممارسين لا يشعرون باستقرار الشخصية بينما تعددت نسب الإجابات الأخرى 10.52% أحيانا و 36.84% غالبا و 47.36% دائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 9.42 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق دال إحصائيا.

الاستنتاج : غير الممارسين من قدامء اللاعبين لا يشعرون باستقرار الشخصية.

الجدول رقم (40) : يمثل آراء غير الممارسين من قداماء اللاعبين حول حالات التوتر والاضطراب عند التفكير كثيرا في الاهتمامات والميول

السؤال 40				الإجابة
أصبح في حالة من التوتر واضطراب عندما أفكر كثيرا في اهتماماتي و ميولي الحالية				
مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما	عدد الإجابات
03	09	04	03	عدد الإجابات
15.78	47.36	21.05	15.78	النسبة
			5.21	كا ²



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (40) : أن 15.78% من غير الممارسين لا يشعرون بالحالة من التوتر والاضطراب عند التفكير في الاهتمامات والميولات الحالية، بينما أجاب أحيانا 47.36% و 21.05% غالبا و 15.78% دائما.

كما نلاحظ أن كا² المحسوبة بلغت 5.21 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وهي أكبر من كا² الجدولية وبالتالي الفرق غير دال إحصائيا.

الاستنتاج : غير الممارسين من قداماء اللاعبين يشعرون بالحالة من التوتر والاضطراب عند التفكير كثيرا في الاهتمامات والميولات.

3-1- مناقشة الفرضيات :

الفرضية الأولى : ممارسة كرة القدم تلعب دور في التخفيف من القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين. هنا افترض الطالبان أنه يوجد أثر لممارسة كرة القدم في التخفيف من القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين ومن خلال أجوبة أفراد العينة على الأسئلة المدرجة في الاستمارات الموجهة إلى عينة البحث والتي ترمي إلى إبراز أثر مساهمة الممارسة على جانب من جوانب المشاكل النفسية لدى قدماء اللاعبين وقد بينت الجداول رقم 10، 11، 12، 13، 16، 26، 27، 28، 29، 32 بحيث دلت إجابات هذه الجداول على تحقق الفرضية الأولى وهذا ما أثبتته الدراسة وبالتالي فإن ممارسة كرة القدم تساهم في الحد من القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين الممارسين. بينما وجدنا نسب عالية من القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين غير الممارسين وبالتالي تحققت الفرضية الأولى.

الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين لكرة القدم من قدماء اللاعبين وغير الممارسين. هنا افترض الطالبان أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إبعاد القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين الذين يمارسون كرة القدم كنشاط رياضي والذين انقطعوا عن ممارسة هذا النشاط (كرة القدم) وهذا ما اصطلح عليه في هذا البحث بغير ممارسين. ومن خلال أجوبة أفراد العينة على الأسئلة المدرجة في الاستمارات الموجهة إلى عينة البحث والتي ترمي إلى إبراز الفروق ذات الدلالة الإحصائية في إبعاد القلق النفسي.

وقد بينت الجداول رقم : 06، 07، 10، 11، 15، 20 و 21 بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد القلق النفسي بين الممارسين وغير الممارسين من قدماء اللاعبين .

3-2- التوصيات :

في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلي:

- 1- زيادة اهتمام الباحثين و الأساتذة بدراسة القلق النفسي و أهمية التأكيد انه كلما أمكن التدريب على التخلص من هذه المشكلة كلما كان ذلك أفضل.
- 2- اعتماد «استبيان القلق النفسي» لقياس هذه المشكلة النفسية في المجال الرياضي .
- 3- زيادة اهتمام المسؤولين بالممارسة الرياضية و خاصة عند فئة قدماء اللاعبين .
- 4- ضرورة الاهتمام بتطبيق أنظمة تدريبية خاصة بفئة قدماء اللاعبين .
- 5- ضرورة قيام مدربي كرة القدم بتنمية وتطوير المهارات النفسية و التخفيف من المشكلات النفسية عند عند فئة قدماء اللاعبين.
- 6- ضرورة تعميم الممارسة الرياضية خاصة كرة القدم بعد الاعتزال .
- 7- ضرورة نشر وعي ثقافي يخص الممارسة الرياضية عند فئات كبار السن.
- 8- إجراء دراسات أخرى مشابهة تخص فئة قدماء اللاعبين .

3-3- الخلاصة العامة :

تطرقنا في هذا البحث إلى كل الخطوات العلمية لنتمكن من حل مشكلة البحث بدءا بنوع المنهج العلمي المستخدم وعينة البحث ومجالات الدراسة بالإضافة إلى أدوات البحث كما أشارنا أيضا إلى الدراسات الاستطلاعية التي مكنتنا من أخذ تجربة أولية حول ظروف إجراء التجربة الأساسية ورفع الغموض عن المفردات وصياغة العبارات بكيفية أفضل وأسهل بالإضافة إلى التأكد من المعلومات العلمية (الصدق والثبات) وتطرقنا في الأخير إلى الأدوات الإحصائية المستعملة.

بحيث أثبتت هذه الدراسة أن ممارسة كرة القدم تساهم في الحد من القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين كما وضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قدماء اللاعبين الذين مازالوا يمارسون كرة القدم والذين انقطعوا عنها.

و من خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع و المتمثل في " دور ممارسة كرة القدم في التخفيف من القلق النفسي عند قدماء اللاعبين "

و استنادا إلى هذه الدراسة توصل الطالبان إلى كشف حقيقة دور ممارسة كرة القدم في التخفيف من القلق النفسي عند قدماء اللاعبين لدى العينة قيد الدراسة و هذا يتضح من خلال تميز اللاعبين الممارسين لكرة القدم باكتسابهم قدرة على مواجهة القلق مقارنة بغير الممارسين و هذا ما يؤكد أن ممارسة كرة القدم تؤثر إيجابا في في التخفيف من القلق النفسي وكلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المشكلة " مواجهة القلق النفسي و التخفيف منها ". كما و قد توصل الطالبان إلى أن اللاعبين الممارسين لكرة القدم لا يتساوون مع اللاعبين غير الممارسين في بعد القلق النفسي في الحياة اليومية.

الاقتراحات :

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر.

وعلى النتائج فتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا قداماء لاعبين أو أشخاص غير ممارسين والتي نأمل أن تكون بناء مما تشمل عليهم العديد من المشاكل التي تجدونها.

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

- تقديم دروس ومحاضرات تحسيسية حول أهمية الممارسة الرياضية.
- إنشاء بطولة وطنية خاصة بقدماء اللاعبين.
- ضرورة الاهتمام بفئة قداماء اللاعبين.
- تخصيص ميزانية خاصة بالفئة الممارسة لقدماء اللاعبين.
- التكتيف من إنشاء جمعيات خاصة بقدماء اللاعبين.
- ضرورة تكوين مدربين مختصين في فئة قداماء اللاعبين.
- ضرورة انتهاج أساليب مناسبة لتدريب قداماء اللاعبين.
- عدم إهمال المشاكل النفسية لدى فئة قداماء اللاعبين وخاصة مشكلة القلق النفسي.

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : إسهامات كرة القدم في التخفيف من القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين من 35 سنة إلى 50 سنة.

هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى توضيح مدى مساهمات ممارسة كرة القدم للحد من القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين.

فرضيات الدراسة :

(1) ممارسة كرة القدم في الحد من القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين.

(2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين لكرة القدم والغير الممارسين.

الإجراءات الميدانية :

▪ العينة : 10 من قدماء اللاعبين.

▪ كيفية اختيارها : لقد تم اختيارها بطريقة مقصودة.

المجال الزمني والمكاني : تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين

2017/02/15 إلى غاية 2017/04/15.

المنهج المتبع : المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي التحليلي.

الأدوات المستعملة في الدراسة :

▪ الاستبيان : يحتوي على 20 سؤال

▪ الاستنتاج : بعد قيامنا بتحليل نتائج الاستبيان نستنتج أن كرة القدم لها تأثير كبير

في الحد من القلق النفسي لدى قدماء اللاعبين كما وضحت وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين قدماء اللاعبين الذين مازالوا يمارسون كرة القدم والذين انقطعوا عن

ممارستها.

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude:

Les contributions du football pour atténuer l'anxiété psychologique des anciens joueurs de 35 à 50 ans.

Objectif de l'étude:

L'étude vise à clarifier l'étendue des contributions de la pratique du football pour réduire l'anxiété psychologique aux pieds des joueurs.

Hypothèses d'étude:

- 1) La pratique du football dans la réduction de l'anxiété psychologique des anciens joueurs.
- 2) Il existe des différences statistiquement significatives entre les praticiens du football et les non-praticiens.

Actions sur le terrain:

Exemple: 10 joueurs.

Comment choisir: Il a été choisi de manière délibérée.

Domaine du temps et de l'espace:

L'étude de terrain a été menée dans la période allant du 15/02/2017 au 15/04/2017.

Méthodologie: la méthodologie utilisée est l'approche analytique descriptive.

Outils utilisés dans l'étude:

Questionnaire: contient 20 questions

Conclusion:

Après avoir analysé les résultats du questionnaire, nous concluons que le football a un grand effet dans la réduction de l'anxiété psychologique des anciens joueurs et a également montré des différences significatives entre les joueurs qui jouent toujours au football et ceux qui n'en ont pas.

المصادر والمراجع

- 1- رومي جميل، 1986، الصفحات 50 – 52.
- 2- سان جون " (Sanjon) حسن عبد الجواد، 9100، ص 90
- 3- مختار سالم، 1988، صفحة 90
- 4- مجلة الوحدة الرياضية، 90
- 5- عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص 72
- 6- مفتي محمد إبراهيم، 1999، الصفحات 267 – 269
- 7- علي خليفي وآخرون، 1987، ص 255
- 8- مفتي محمد إبراهيم، 1999، الصفحات 267 – 306
- 9- حسن عبد الجواد، 1984، ص 25 – 27
- 10- موفق مجيد المولى، 1999، ص 11
- 11- موفق مجيد المولى، 1999، ص 11
- 12- يحي كاظم النقيب، 1999، ص 62
- 13- أسامة كامل راتب، 2003، ص 117
- 14- P. Hram, 1992 – P 72
- 15- محمد حسن علاوي 1978
- 16- ترجمة عثمان نجاتي 1985
- 17- محمد جاسم محمد 2004
- 18- البحيري 1984
- 19- محمد حسن علاوي، 1978
- 20- إشراف محمد عبد الغني شريب ومحمد السيد حلاوة 2002، صفحة 98
- 21- خليل ميخائيل معوض 2000، صفحة 279
- 22- سعيد كامل، أحمد، 1999، صفحة 82-83

- 23- خليل ميخائيل معوض 2000، صفحة 279
- 24- عندر خليفي أحمد، -، صفحة 37
- 25- د. فؤاد 1995، صفحة 45
- 26- د. صادق 1996، صفحة 105
- 27- د. فؤاد، صفحة 48
- 28- صادق، 1996، صفحة 45
- 29- صادق 1996، صفحة 75
- 30- د فؤاد 1995، صفحة 22
- 31- د. فؤاد 1995، صفحة 95
- 32- صادق 1996، صفحة 45
- 33- فؤاد 1995، صفحة 32
- 34- فؤاد 1995، صفحة 32
- 35- خياط - علم النفس التكويني - مرحلة الرشد صفحة 63
- 36- د. فؤاد 1995، صفحة 75
- 37- د. خياط، علم النفس التكويني.. مرحلة الرشد، صفحة 4
- 38- د. صادق 1996، صفحة 35
- 39- د. الكيا 1984، صفحة 102
- 40- عوض صابرود، ميرفت علي حفاة، (2002)، أسس ومبادئ البحث العلمي، الإصدار 01، الإسكندرية : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- 41- د. أحمد الخطيب (2003) البحث العلمي والتعليم العالي، الإصدار 01، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 42- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات، ط2، مصر : دار الفكر العربي.
- 43- مقدم عبد الحفيظ، (1993)

- 44- إخلص عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، (2001)، الاجتماع الرياضي،
مصر - الجديدة - القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
- 45- رابح تركي، (1999)، مناهج البحث في علوم التربية وعلوم النفس، الجزائر:
المؤسسة الوطنية للكتاب.
- 46- مقدم عبد الحفيظ (2003)، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، الجزائر : دار
المطبوعات الجامعية.
- 47- الخطيب، 2003 ص 45
- 48- د. أحمد الخطيب، 2003، صفحة 43
- 49- عوض صابرود، ميرفت علي خفافة، 2002، الصفحات 187 - 188
- 50- مقدم عبد الحفيظ، 2003، صفحة 45

ملحق :

عنوان البحث : علاقة ممارسة كرة القدم والقلق النفسي لدى قدماء لاعبي كرة القدم

سمة القلق :

الاسم واللقب :

تاريخ ومكان الازدياد :

الفريق :

التعليمات :

- إليك مجموعة من العبارات التي يمكن أن تصف ذاتك، إقرأ كل عبارة ثم ضع علامة (x) في الدائرة المناسبة، التي توضح كيف تشعر عموماً ليس هناك أجوبة صحيحة أو خاطئة، لا تضيع وقتاً طويلاً، قدم الإجابة التي تصف شعورك.

الرقم	العبارات	مطلقاً	أحياناً	غالبا	دائماً
01	أشعر بأنني أدخل السرور على الآخرين				
02	أتعب بسرعة				
03	أشعر بالملل إلى حد البكاء				
04	أتمنى لو كنت سعيداً مثلما يبدو الآخرين				
05	أفقد السيطرة على الأشياء لأنني لا أستطيع التغلب عليها				
06	أشعر بالراحة				
07	أنا هادئ الأعصاب				
08	أشعر بأن المصاعب تتراكم لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها				
09	أشعر أنني أقلق بسرعة				
10	أنا سعيد				
11	أميل إلى تصعيب الأمور				

				ينقصني الشعور بالثقة في النفس	12
				أشعر بالأمان	13
				أحاول تجنب مواجهة الأزمات والصعوبات	14
				أشعر بالحزن	15
				أشعر بالرضى	16
				تجول بذهني بعض الأفكار التافهة وتضايقني	17
				تؤثر في خيبة الأمل بشدة لا أستطيع أن أبعدها عن ذهني	18
				أنا شخص مستقر	19
				أصبح في حالة من التوتر والاضطراب عندما أفكر كثيرا في اهتماماتي وميولي الحالية	20