الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية.

قسم : التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في

التربية البدنية و الرياضية

عـنوان

دوافع ضهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية السن "15-17"

دراسة استطلاعية لبعض فرق ولاية " مستغانم "

من إعداد الطلبة:

– زقاي علي

– عدلة فاطمة الزهراء سناء

تحت إشراف الأستاذ:

– ميم مختار

السنة الجامعية 2013-2014

الفهرس

الباب الأول

الدراسة النظرية و البحوث المشابهة

الفصل التمهيدي

1-

المقدمة.....01

2-

المشكلة.....03

3-الأهداف.....04

4-الفرضيات.....04

5-أهمية

البحث.....04

6-مصطلحات البحث.....04

6-1-مفهوم الضغط.....04

6-2-مفهوم عملية التدريس.....05

7-الدراسات و البحوث

المشابهة.....06

7-2-التعليق العام على الدراسات السابقة.....08

الفصل الأول:الضغوط المهنية

تمهيد.....
10

1-لمحة
تاريخية.....11

2-طبيعة الضغوط.....13

2-1-المادية و
الشيئية.....14

2-2-عامة و منتشرة.....15

2-3-تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات
مؤلمة.....15

2-4-علاقة الضغوط بنواتجها
دياتيكية.....15

2-5-الضغوط و مؤشر ضروري للتكيف.....17

2-6-الضغوط ذات طبيعة وظيفية.....17

2-7-الضغوط ذات طبيعة ديناميكية.....17

2-8-الضغوط قوة دافعة.....18

3-النظريات المفسرة

للضغوط.....18

3-1-النظريات المفسرة للضغوط

النفسية.....18

3-1-1-نظريات هانز سيلي.....18

3-1-2-نظرية سبيلبرجر.....20

3-1-3-نظرية هنري موراي.....21

3-2-النظريات المفسرة للضغط

المهني.....22

3-2-1-نظرية ماكلين.....22

3-2-2-نظرية تور كوت.....24

4-كيفية حدوث الضغط.....25

4-1-مرحلة الإنذار.....25

4-2-مرحلة

المقاومة.....25

4-3-مرحلة الإرهاق.....26

5-ديناميكية الاستجابة للضغوط.....28

5-1-الاستجابة الفيزيولوجية.....28

5-1-1-استجابة أدرينالية.....28

5-1-2-استجابة كورتيزولية.....28

5-2-الاستجابة النفسية السلوكية.....29

6-النماذج المختلفة

للضغط.....30

6-1-النموذج الأول(A).....30

6-2-النموذج الثاني(B).....30

6-3-النموذج الثالث (C).....30

الفصل الثاني:عوامل و آثار الضغط المهني

تمهيد.....

33

1-عوامل الضغط

المهني.....34

1-1-عوامل الضغط المهني المتعلقة

بالعمل.....34

1-1-1-عوامل خاصة ببيئة العمل.....34

1-1-2-عوامل خاصة بظروف التحفيزية.....35

1-2-عوامل الضغط المهني المتعلقة

بالفرد.....35

1-2-1-نمط

الشخصية.....36

1-2-2-

القدرات.....36

1-2-3-

الحاجات.....36

1-2-4-التحكم.....38

1-3-عوامل الضغط المهني المتعلقة بالبيئة

الخارجية.....38

1-3-1-العوامل الأسرية.....38

1-3-2-العوامل الاجتماعية.....38

1-3-3-العوامل الثقافية.....39

1-3-4-العوامل

الموقفية.....39

1-4-ضغوط مرتبطة بالجانب الاجتماعي

للمدرب.....40

1-4-1-عوامل الضغط المهني المتعلقة بالمنافسات و النتائج.....40

1-4-2-عوامل الضغط المهني المرتبطة بشخصية المدرس الرياضي.....41

1-5-ضغوط مرتبطة بالعمل في القسم.....42

1-5-1-عوامل الضغط المهني المتعلقة بالعلاقة مع التلاميذ.....42

1-5-2-عوامل الضغط المهني المرتبطة بالإدارة المدرسية.....42

1-6-ضغوط مرتبطة بالعوامل الخارجية.....43

1-6-1-عوامل الضغط المرتبطة بالزملاء.....43

2-أثار الضغط المهني.....44

2-1-أثار الضغط المهني على مستوى الفرد.....44

2-1-1-الآثار النفسية.....44

2-1-2-الآثار السيكوسوماتية.....47

2-1-3-الآثار السلوكية.....51

2-1-4-الآثار المعرفية.....51

2-2-آثار الضغط المهني على مستوى الحياة اليومية.....53

3-أساليب علاج الضغط المهني.....54

3-1-الأساليب الشخصية.....54

3-1-1-العلاج النفسي.....54

3-1-2-العلاج بالأدوية.....55

3-1-3-التمارين الرياضية.....55

3-1-4-العلاج بالمياه الساخنة.....56

3-1-5-الاسترخاء.....56

3-1-6-التأهل العقلي.....57

4-أساليب الوقاية من الضغط المهني.....57

4-1-التقدير المستمر للضغط المهني.....58

4-2-برامج الوقاية من الضغط المهني.....58

الخلاصة.....
59

الفصل الثالث:التدريس و المدرس

مقدمة.....60

1-تحديات مهنة التدريس في القرن الحالي.....62

2-مهنة التدريس و أفاق المدرسة في العصر الحالي.....63

3-عوامل نجاح المدرس في ظل التدريس بالكفاءة.....65

4-بعض متطلبات نجاح مشروع الإصلاح التربوي تحت نموذج طريقة التدريس بالكفاءة.....66

الخلاصة.....
70

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول:منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

مقدمة.....73

1-الدراسة الاستطلاعية.....74

2-الأسس العلمية لأداة القياس.....74

2-1-الثبات.....75

2-2-الصدق.....77

2-3-

الموضوعية.....77

3-الدراسة الأساسية.....77

3-1-

المنهج.....78

3-2-عينة البحث.....78

3-3-مجالات

البحث.....79

3-3-1-المجال

الزمني.....79

3-3-2-المجال

المكاني.....79

3-3.-3-المجال
البشري.....79
4-أدوات البحث.....79
5-المعالجة
الإحصائية.....79
خلاصة.....80

الفصل الثاني:عرض و تحليل النتائج

مقدمة.....82
1-عرض و تحليل
النتائج.....83
1-1-المحور الأول:تحديد
الأسباب.....83
1-2-المحور الثاني:مدى
تأثير.....85
1-2-2-الآثار النفسية.....87
خلاصة.....89

الفصل الثالث:الاستنتاجات و التوصيات

مقدمة.....91
الإستنتاجات العامة.....91

مقابلة النتائج بالفرضيات.....**92**

خلاصة عامة.....**93**

التوصيات.....***93***

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى

" وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا"

الإسراء الآية 24

إلى نبع الحنان،إلى أجمل ما منحنا الله في هذه الدنيا و التي برضاها يكون رضاه

ومن حملتني وهنا على وهن وغمرتني بحنانها ،التي لم تترجى يوما في تربيتي و

مساعدتي ،قرة عيني *أمي..أمي..أمي* الغالية أطال الله في عمرها .

ثم إلى رمز العطاء والنهر الذي غمرني بحبه*أبي*أطال الله في عمره.

إلى من وهبني الله إياهم "إخواني الأعزاء"

إلى كل من يحمل لقب:* عدلة *

إلى جميع الأصدقاء والأحباء:

*ندير– عابد –علي– نينة –محمد *.

دون أن انسى من شاطري هاجس هذا البحث و مشقاه

إلى الأستاذ الفاضل المشرف : *ميم مختار *

وألف شكر إلى أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية .

إلى جميع دفعة قسم التربية البدنية و الرياضية 2013–2014

وإلى كل قارئ لهذا الإهداء

"سناء"

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى

" وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا"

الإسراء الآية 24

إلى نبع الحنان،إلى أجمل ما منحنا الله في هذه الدنيا و التي برضاها يكون رضاه ومن حملتني وهنا على وهن وغمرتني بحنانها ،التي لم تترجى يوما في تربيتي و مساعدتي ،قرة عيني *أمي..أمي..أمي* الغالية أطال الله في عمرها .

ثم إلى رمز العطاء والنهر الذي غمرني بحبه*أبي*أطال الله في عمره.

إلى من وهبني الله إياهم إخواني الأعزاء:

مصطفى- محمد -نعيمة-كلثوم

إلى كل من يحمل لقب:*زقاي *

إلى جميع الأصدقاء والأحباء:

ندير-أمين-حميد-أسامة-حميد-فتحي-عبد القادر-مروان-إبراهيم-إسماعيل-نينة-فرح-بشرى-إيمان.

دون أن انسى من شاطري هاجس هذا البحث و مشقاه

إلى الأستاذ الفاضل المشرف : *ميم مختار *

وألف شكر إلى أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية .

إلى جميع دفعة قسم التربية البدنية و الرياضية 2013-2014

وإلى كل قارئ لهذا الإهداء

"علي"

كلمة شكر

قال الله تعالى (لئن شكرتم لأزيدنكم .....) صدق الله العظيم .

فإن أول من يشكر و يحمد هو الله عز و جل الذي هدانا إلى طريق العلم و النور عقولنا بالمعرفة وفقنا في انجاز هذا العمل المتواضع.

و نتقدم بالشكر و التقدير للأستاذ " ميم مختار " الذي منحني مساعدته و لم يبخل علي بنصائحه و توجيهاته القيمة .

تحية عرفان إلى اللجنة المناقشة و إلى كل الأساتذة الذي

قدموا لنا بوادر العلم و المنهج السليم .

مقدمة :

-تمثل كرة القدم المكانة الأولى و ضمن قائمة الرياضيات الأكثر شعبية في العالم و ذلك لاحتوائها على مهارات و فنيات و ما يتميز به كذلك لاعبو هذه الرياضة من إمكانيات فسيولوجية هائلة إضافة إلى اللياقة البدنية العالية لكن مع مرور السنين أصبحت هذه الإمكانية غير كافية لإعطاء طابع جيد بعكس صورة أخلاقية الرياضة، خاصة و إن ارتبطت الرياضة بما فيها كرة القدم بجميع العلوم بما في ذلك الرياضة لعلوم النفس و الاجتماع و غيرها من العلوم التي لا تحتاج إلى وسائل ملموسة و أنما إلى برامج و مناهج لإعداد الفرد و تنشئته تنشئة متزنة بدنيا و اجتماعيا و أخلاقيا و مما هو معروف و جلي فإن كل الرياضيات تمتاز بطابع تنافسي حيث يعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما و ضروريا لكل نشاط رياضي و يقدم المنافسات قصد تحديد الفائزين او ترتيبهم و لكي يتم التأكد مع واقع المنافسة التي تتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي و من أهم هذه الضغوط القلق و الخوف و الارتباك لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية و الإرشادية و على الأخص اللاعبين و المدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة و موافق الاستمارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات و التي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل و تدميرهم نفسيا و على حسب مذكرة تخرج سنة 2009/2008 نرى أن الدافعية هي إتقان المهارات المختلفة سوف يكون مدركا لدوافعه الداخلية نحو الرياضة الخاصة و مثل هذا الرياضي الذي يؤدي النشاط من خلال الدافعية لقيمة النشاط ذاته فإنه يؤديه من منطلق الرغبة في الشعور بالغاية و تقرير لسلوكه و منه كان عنوان بحثا على دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم .

أهداف البحث :

-لكل دراسة من الدراسات غاية و هدف تسعى لتحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي :

- الكشف عن الاختلاف أو الانطلاق بين المراكز تبعا لدرجة القلق .

- تحديد درجة القلق للاعب كرة القدم على حسب مراكزهم يتوافق مع طبيعة الواجب.

- تسليط الضوء على مصادر القلق و كيفية معالجتها خلال المنافسة الرياضية .

- الوصول إلى الطريقة المثلى لمعالجة الجانب النفسي و تسهيل عملية اعتماد .

- التعرف على مستوى ظهور القلق على لاعبي كرة القدم على حسب مراكزهم.

أهمية البحث :

-يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في أداء اللاعبين و المستوى العام للمنافسات الرياضية و في مقدمتها القلق لذا يعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من اكبر العوامل للنشاط الرياضي إذ أن شخصية اللعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة نظرا لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من دوافع ظهور القلق عند أداء اللاعبين.

-مشكلة الدراسة :

- تتميز الرياضة عامة و كرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد اللاعبين و تكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات و تقنيات تسمح لهم بالرقي لأدائهم إلى المستوى العالي غير ان اللاعبين قبل بدا المنافسة يعين جوا من حالات التوتر و الضغط النفسي و القلق.

و في المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعب و يعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت

اهتمامات من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار و الكبار من مختلف الثقافات و في مختلف البلدان و بعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة .

-يمكن لكل المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى و فعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين و هذا ما يجعل مباريات كرة القدم و منافستها مليئة بالإثارة و الانفعالات التي تؤثر إلى القلق .

و على حسب دراسة الدكتور صدقي نور الدين محمد في كتاب علم النفس الرياضة سنة 2004.

نلاحظ أن الدافعية من خلال تعريفه لها أن الدافعية هي الاندماج في النشاط الرياضي لذاته من اجل الاستمتاع و الرضا المستقان من أداء النشاط ذاته فعندما يكون الفرد مدفوعا داخليا سيؤدي سلوكه على نحو إرادي بالرغم من عدم وجود حوافز خارجية أو إجبار خارجي على ممارسة الرياضة .

و الانطلاق من صعوبة هذا المشكل و تعدد أسبابه و مما سبق يمكننا طرح التساؤلات التالية :

-هل يؤثر القلق على مستوى لاعبي كرة القدم (15-17)

التساؤلات الفرعية :

-هل إهمال المدرب بالتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى ظهور القلق أثناء أداء اللاعبين

التساؤل العام :

-هل يؤثر القلق على مستوى لاعبي كرة القدم (15-17)؟

التساؤلات الفرعية :

-هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى ظهور القلق أثناء أداء اللاعب؟

– هل للجمهور اثر سلبي على مستوى ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم ؟

– هل للمنافسة أهمية كبيرة لدى ظهور دوافع سلبية أثناء أداء اللاعبين في كرة القدم ؟

2)– فرضيات الدراسة :

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

– الفرضية العامة :

– للدوافع اثر سلبي في ظهور القلق لدى لعبي كرة القدم.

الفرضيات الفرعية :

–إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى ظهور القلق أثناء أداء اللاعبين.

– للجمهور اثر سلبي على مستوى ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم.

– للمنافسة أهمية كبيرة لدى ظهور دوافع سلبية أثناء أداء اللاعبين في كرة القدم.

3– أهداف الدراسة:

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

– معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.

– معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

– مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

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

4- أهمية الدراسة:

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

5- أسباب اختيار الموضوع:

ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:

- انتشار العديد من حالات القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة الأمر الذي يمكن أن يكون له الأثر على مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان بها من اجل العمل على استغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية.
- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.
- نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات القلق.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

6-1- تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : إضطرب وإنزعج .

- القلق : المضطرب والمنزعج (المنجد الأبجدي1967، صفحة815.)

- 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 فايد1985، صفحة(44).).

- تعريف إجرائي:

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

6-2- تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل " نافس "، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون 2002، صفحة(345).)

6-3- تعريف الأداء:

- تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه (قاموس المنجد في اللغة والإعلام1997، صفحة(06).).

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

– تعريف اصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدى بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا " (أسامة كامل راتب1997، صفحة(195).).

– تعريف إجرائي:

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما (le petit larousse illustré, 761995) paris, p).

6-4- تعريف كرة القدم:

– تعريف لغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون(foot balle) ما يسمى عندهم(ريقبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى(soccer) (روجي جميل1986، 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 السلمان1998، صفحة(09).).

- **تعريف إجرائي:**

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها. بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون البسة اللاعبين من" تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

6-5- المراهقة:

- تعريف لغوي:

المراهقة معناها النمو، نقول: " راهق الفتى وراهقت الفتاة "، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم (حامد عبد السلام زهران2001، صفحة(323).).

تعريف اصطلاحي:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد " (عبد العالي الجسماني1994،صفحة(257).).

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

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

- **الدراسة الأولى:** وهي مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: " دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول (ب) صنف أكابر ".

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

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

ومن أهداف هذه الدراسة:

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

– إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

– معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.

– معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.

– معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.

– معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب.

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على استمارة الاستبيان وهي وسيلة لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة،

الدراسة الثانية:

وهي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: " **علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة** "

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

– هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياسين الأول والثاني؟.

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

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

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح القياس الأول قيد الدراسة.

توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة.

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

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

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

ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من اجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5جويلية، والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في العاب القوى وكان عددهم 18لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتتمثل في اختبار القلق كحالة "لسبيلبيرجر" للكشف عن ظاهرة القلق "كحالة وكسمة" لدى الرياضيين في جميع المراحل.

أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بوردون- انقي موف" لقياس الانتباه "حدة- تركيز" وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كمقياس لمستوى للعدائين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.

- كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.

- تقل حالة القلق عند عدائي400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي100م و200م.

- يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.

ومن خلال هذه النتائج والفرضيات التي تحققت وتوصل إليها الطالب كانت بمثابة قاعدة أساسية بنيت عليها هذه الدراسة الحالية.

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

الدراسة الثالثة:

- مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: "**تأثير القلق والضغط النفسي على فعالية اللعب في كرة اليد عند لاعبات فرق النخبة لولاية الجزائر**".

– **الجهة التي قامت بالدراسة:** من إعداد الطلبة: عيساوي رضا، أدري وهيبة.

– **إشكالية الدراسة:** إلى مدى يؤثر القلق والضغط النفسي على فعالية ومردود لاعبات كرة اليد في فرق النخبة؟.

– **أهداف الدراسة:**

– معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أو لا.

– معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البسيكولوجي.

– مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطراب في سلوكيات اللاعبات.

– نتائج الدراسة:

تأكيد الفردية العامة والمتمثلة في القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب، ويؤثر على فعاليته، كما تمكنوا من إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى من إظهار العلاقة بين الضغط النفسي ومردود اللعب، أما الفرضية الجزئية الثانية تأكد لنا وجود علاقة بين القلق كحالة ومردود اللعب، كما هو الحال في الفرضية الجزئية الثالثة، حيث تم إثبات العلاقة بين القلق كسمة ومردود اللعب، وفيما

يخص الفرضية الرابعة والأخيرة، تأكد لنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات ذات المردود الجيد وذو المردود المنخفض، هذا فيما يخص درجة القلق والضغط.

الدراسة الرابعة:

- مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت عنوان: "**مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء المنافسات الرسمية**".

- **الجهة التي قامت بالدراسة:** الأستاذ: إسماعيل مقران.

- إشكالية الدراسة:

1- إلى أي مدى يمكن اعتبار القلق ذو التأثير سلبي على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية ذات المستوى العالي؟.

2- ما هي مستويات ومصادر ودرجة القلق ذات التأثيرات السلبية على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية العالية المستوى؟.

- أهداف الدراسة:

يمكن حصر أهداف هذا البحث الخاصة في كونه عبارة عن دراسة للجانب النفسي للفرد بصفة عامة وتدهور مردود الرياضي، بالخصوص إذا لم يتمكن من السيطرة على متغيراته التي يمكن حصرها فيما يلي:

- كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها.

- نتائج الدراسة:

البحث هو تبيان أن لاعبي كرة اليد للفريق الوطني أكابر رجال لم يكونوا في كل مستواهم خلال مشاركتهم في الألمبياد الإفريقية، وهذا راجع إلى عامل الضغط النفسي خلال المقابلات، وخاصة إهمال الجانب السيكولوجي إلى جانب التحضير التقني في الملعب.

التدريب الحديث في الكرة القدم :

-التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مثبتة على أسس عملية سلمية تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم و ما سيترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب و هو الفوز في المباريات و يتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط و تنظيم قدرات لاعبيه البدنية و الفنية و الذهنية و صفاتهم الخلقية و النفسية و الإرادية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي و خاصة أثناء المباريات و لما كان مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم في اغلب دول عالم قد ارتفع بصورة واضحة و خاصة في خمس عشرة الأخيرة و لما كان التدريب الرياضي كما ذكرنا هو عملية مخططة و مبنية على أسس عملية فقد أصبح إلزاما على مدربينا الإلمام بهذه الأسس العلمية السلمية عند تدريب فرقهم و كذلك كيفية وضع خطط التدريب و اتضح انه ما يميز كرة القدم الآن هو الآتي :

- ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين
- ازدياد سرعة اللعب
- اللعب الرجولي

- فالظاهرة التي تميز لاعب كرة القدم الممتازين الآن هي مقدرهم الفائقة على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركهم و جريهم لم يعد هناك مكان لاعبي البطيء في أي فريق و لو حللنا السبب في ذلك لوجدنا أن اللعب الآن أصبح يتطبق بالسرعة لقد أصبح من واجب لاعب الهجوم و الدفاع على السواء اللعب المباشر السريع بالإضافة إلى ضرورة الجري الحر باستمرار الأغلب أفراد الفريق الآخر المكان المناسب لاستقبال الكرة و فتح الشفرات و في طريق اللعب الحديثة أصبح عدد المدافعين أكثر من عدد المهاجرين لذلك

صار واجب المهاجرين لكي يتغلبوا على هذا اللعب الدفاعي أن يقوموا بالتحرك المستمر لأخد الأماكن المناسبة لاستقبال الكرة في اللعب المباشر تم الجري ثانية و هكذا مما أضفي على اللعب سرعة و أصبح بهذه على لاعب كرة القدم و تحاكمه فيها فهو يستطيع أن يمرر أثناء الجري و يستطيع أن يقوم بالخداع أثناء الجري بالكرة و أخيرا و ليس أخيرا يستطيع أن يصوب بدقة أثناء تحركه أو جريه كذلك أصبحت أيضا سرعة أداء لاعب لاعب المهارات الأساسية و سرعة استجابته من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الآن حقيقة كان لاعبون في الماضي لهم مقدرة .

و قد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال العاب المصغرة و يعتبر كرة القدم من بين الطرق التدريبية الحديثة و الأكثر الفعالية فأغلبية المدربين يحضرون لاعبهم في مربعات صغيرة و في مسافات صبغة .

-تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما، كما يعتبر أيضا موضوع الدوافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لإهتمام الناس جميعا، فهو يهم الأب ويهم المربي والمدرب في معرفة دوافع انفعال الأفراد عند ممارستهم النشاط الرياضي خاصة عند المنافسة، أو بالأحرى معرفة دوافع ظهور القلق، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى معرفة ماهية الدوافع، وظائفها، تصنيفها، مصادرها، كما تطرقنا كذلك إلى الدافعية في المجال الرياضي ودوافع النشاط الرياضي ونماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.

1-1- مفهوم الدافعية:

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي: " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى. (صالح محمد على أبو جادو، دون سنة نشر، صفحة 22)"

ونجد الدافع عند مصطفى عشوائي، أنه حالة من التوتر النفسي والفزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة." (مصطفى عشوي، 1990، صفحة 83)

ويرى *THOMAS. R*: " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف." (THOMAS. R، 1991، صفحة 32)

أما عند أليكسون: " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة." (مصطفى أحمد زكي، 1974، صفحة 144)

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنه يبقى المحرك لسلوكات الإنسان والتي تجعل الجسم في حالة نشاط.

1-2- وظائف الدوافع:

أن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائيا وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد،

ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة يلبي بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن

للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

2-1- مد السلوك بالطاقة:

ومعنى ذلك أن الدوافع تستشير النشاط الذي يقوم به الفرد فيؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه، أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات، فالدوافع تمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

2-2- أداء وظيفة الإختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق ويهمل

الأنشطة الأخرى، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى فقد أقر " جوردن ألبورت" أنه عندما يتكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استشارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه. (حلمي المليحي، 1984، الصفحات 94-95)

2-3- توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن والنمو عن الطفل بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها، وتحقيقها فالدكتور حلمي المليحي يلخص وظائف الدوافع فيمايلي:

- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.
- مد السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تستشير السلوك.
- اختيار نوع النشاط وتحديده.
- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت. (حلمي المليحي، 1984، صفحة 95)

3- تطبيق وتقسيم الدوافع:

3-1- تصنيف الدوافع:

يوضح " ساج *SAGE* " عام 1977 أن احد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضتين هما: الدافع الداخلي والدافع الخارجي، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال الحصر:

- فوس وتروبمان *Furosse et Troppman* عام 1981.
- ليولن وبلوكز *Liewelin et Blucker* عام 1982.
- محمد علاوي عام 1983.
- سنجر *Singer* عام 1984.
- دورش هارس *Drothy Harris* عام 1984.

3-1-1- الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أن مكافأة داخلية أثناء الأداء ويعبر عن هذا المعنى " مارتنز" عام 1980 عندما يقرر أن الدافع الداخلي يعتبر جزء مكملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستصنعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافآت الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفرقي رياضي بدافع الرغبة والحب في خبرة جيدة وليس هناك ما

يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق حصوله على مكسب مادي أو مكافأة خارجية، إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.

3-1-2- الدافع الخارجي:

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي للاستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها، فالدافع الخارجي على النحو السابق، ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها. (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 38)

إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي، وعادة تقابل الدافعية الداخلية الدافعية الخارجية، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافأة مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي، أما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.

3-2- تقسيم الدوافع:

وتنقسم إلى نوعين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

3-2-1- الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع الفيسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية

تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها: الحاجة إلى الطعام والحاجة إلى الشراب

والحاجة إلى الراحة أو الحاجة الجنسية والحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط ... الخ.

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ: (الغرائز) إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان، إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

3-2-2- الدوافع الثانوية:

وتسمى أيضا دوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، ومن أمثلة الدوافع الثانوية: الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والأمن والتقدير والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات.... الخ.

(محمد حسن علوي، 1987.، صفحة 05)

4- الدوافع والحاجات النفسية:

يرى "مصطفى عشوي" أنه: "ينبغي أن نعرف الآن أن وراء كل سلوك دافع، فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا نصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك أو كان متكبرا أو يثير مشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر ولإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة".

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي:

- الحاجة إلى الاطمئنان.
- حاجة التفوق.
- حاجة التبعية.
- حاجة التعلم والمعرفة. (مصطفى عشوي، 1990، صفحة 83)

4-1- الدوافع النفسية:

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فيسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية أو دوافع نفسية اجتماعية، نعني بالدوافع النفسية مثلا

الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات. (مصطفى عشوي، 1990، صفحة 86)

4-2- خصائص الدوافع النفسية:

يشير مصطفى عشوي أنه: "لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية

ظاهرة.للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع. (مصطفى عشوي، 1990، صفحة 90)

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية، إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسير وتقيد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص لآخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

5- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر *Gros* أن: "الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي، وهي موجهة نحو هدف معين

يحقق الإشباع" يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة. (Gérard, B et Gros. G, in، 1985، صفحة 223)

6- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير "*MACOLIN*" إلى أنه: "من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي، أو أداء الفريق، نذكر القامة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة من الشروط الفيزيائية، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب" (MACOLIN revue))،، février 1988، صفحة 12)، ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.

7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

7-1- شدة الجهد:

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع، ولكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

7-2- اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة ... الخ.

8- دافع الإنجاز (التفوق) والمنافسة الرياضية:

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة، كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها.

8-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية:

8-1-1- اختيار النشاط:

يتضح في اختيار الناشئ لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

8-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل: حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

8-1-3- المثابرة:

ويعني قدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ

الهدف، ومثال ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر

في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية. (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 47)

8-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي:

تعبر عن العلاقة بين:

- مفهوم القدرة.
- صعوبة الواجب.
- الجهد المبذول.

وعلى نحو خاص فقد أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان تلك المفاهيم المختلفة هما: - هدف الاتجاه نحو الأداء.

- هدف الاتجاه نحو الذات. (المشاركة الرياضية ونمو النفسي للأطفال، 1998، صفحة 11)

من خلال ما تم التكلم عنه دافعية الإنجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب، واجب معقد) قدر كبير من الفاعلية والسرعة، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز.

8-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

1- ماذا تقرر أن تفعل؟: اختيار نوع الرياضة.

2- ما مقدار تكرر العمل؟: كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

3- كيفية إجادة العمل؟: المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب نوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة، وليس ثمة شك، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة. (د. أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 25)

9- دوافع النشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى: دوافع مباشرة، وغير مباشرة".

9-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

1- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.

2- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.

3- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.

4- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.

5- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

9-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

1- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن أسباب

ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي.

2- يمارس النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج، فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.

3- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.

4- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة، إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (محمد حسن علوي، 1987.، صفحة 208)

كما قامت "وداد الحامي" بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها ***RUDIK*** مع بعض الدوافع الإضافية وهي:

- الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.

- الترويح، فممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.

- اكتساب نواحي عقلية ونفسية بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد، فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين، حيث قام "محمد صالح علاوي" سنة 1970، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى:

- المكاسب الشخصية.

- التمثيل الدولي.
- تحسين المستوى.
- التشجيع الخارجي.
- اكتساب نواحي اجتماعية.
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية.
- اكتساب سمات خلقية.
- الميول الرياضية.

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه الى حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم. (محمد صالح علاوي ، 1987، صفحة 165)

10- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

10-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب النشء من الرياضة:

(الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة) ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب النشء من الرياضة.

10-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة:

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ، يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها.

10-1-2- نظرية دافعية الكفاية:

ويشير إلى أن قرار الإنسحاب الذي يتخذه الناشئ، يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ لكفايته وقدراته، حيث أنه من المفترض أن الناشئ الذي يدرك نفسه على نحو أقل كفاية ومقدرة من أقرانه، يميل إلى الإنسحاب من حد النشاط بحثا عن نشاط آخر تظهر فيه كفاءته ومقدرته، هذا ويتسع مفهوم دافعية الكفاية ويشمل مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية.

10-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون بسبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات، أو كنتيجة لافتقاد الناشئ القدرة على تخفيض التوتر المزمن الناتج عن المنافسة.

10-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة:

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقعية، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية

ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة: الشعور بالمتعة، تكوين الأصدقاء، خبرة التحدي، والإثارة لتحقيق النجاح والفوز. (د. أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 27).

أما الأسباب البدنية فيأتي في مقدمتها: تحسين المهارات الحركية، تطوير اللياقة البدنية، تعلم مهارات وقوانين اللعب، أما الأسباب الموقعية التي تمثل إشراك الناشئ في الرياضة: مقدار المشاركة في اللعب، روح الفريق، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاثة التي أشرنا إليها مسبقا.

خلاصة:

نستنتج أن وراء كل سلوك دافع بمعنى وراء قلق الرياضي وتوتره دافع، فمن خلال ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم، وأننا من خلال هذا العرض البسيط والعام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع والدافعية، حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة والموجزة في فهم أعمق وأدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا.

- تمهيد
- تعريف كرة القدم
- نبذة تاريخية عن كرة القدم
- التسلسل التاريخي لكرة القدم
- كرة القدم في الجزائر
- كرة القدم في الجزائر
- مدارس كرة القدم
- البادئ الأساسية لكرة القدم
- صفات لاعب كرة القدم
- قواعد كرة القدم
- طرق اللعب في كرة القدم
- خلاصة

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وهي من الألعاب القديمة وتاريخها عريق حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم ومارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة.

التدريب الحديث في الكرة القدم :

-التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مثبتة على أسس عملية سلمية تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم و ما سيترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب و هو الفوز في المباريات و يتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط و تنظيم قدرات لاعبيه البدنية و الفنية و الذهنية و صفاتهم الخلقية و النفسية و الإرادية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي و خاصة أثناء المباريات و لما كان مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم في اغلب دول عالم قد ارتفع بصورة واضحة و خاصة في خمس عشرة الأخيرة و لما كان التدريب الرياضي كما ذكرنا هو عملية مخططة و مبنية على أسس عملية فقد أصبح إلزاما على مدربينا الإلمام بهذه الأسس العلمية السلمية عند تدريب فرقهم و كذلك كيفية وضع خطط التدريب و اتضح انه ما يميز كرة القدم الآن هو الآتي :

- ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين
- ازدياد سرعة اللعب
- اللعب الرجولي

- فالظاهرة التي تميز لاعب كرة القدم الممتازين الآن هي مقدرهم الفائقة على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركهم و جريهم لم يعد هناك مكان لاعبي البطيء في أي فريق و لو حللنا السبب في ذلك لوجدنا أن اللعب الآن أصبح يتطبق بالسرعة لقد أصبح من واجب لاعب الهجوم و الدفاع على السواء اللعب المباشر السريع بالإضافة إلى ضرورة الجري الحر باستمرار الأغلب أفراد الفريق الآخر المكان المناسب لاستقبال الكرة و فتح الشفرات و في طريق اللعب الحديثة أصبح عدد المدافعين أكثر من عدد المهاجرين لذلك صار واجب المهاجرين لكي يتغلبوا على هذا اللعب الدفاعي أن يقوموا بالتحرك المستمر لأخد الأماكن

المناسبة لاستقبال الكرة في اللعب المباشر تم الجري ثانية و هكذا مما أضفي على اللعب سرعة و أصبح بهذه على لاعب كرة القدم و تحاكمه فيها فهو يستطيع أن يمرر أثناء الجري و يستطيع أن يقوم بالخداع أثناء الجري بالكرة و أخيرا و ليس أخيرا يستطيع أن يصوب بدقة أثناء تحركه أو جريه كذلك أصبحت أيضا سرعة أداء لاعب لاعب المهارات الأساسية و سرعة استجابته من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الآن حقيقة كان لاعبون في الماضي لهم مقدرة .

و قد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال العاب المصغرة و يعتبر كرة القدم من بين الطرق التدريبية الحديثة و الأكثر الفعالية فأغلبية المدربين يحضرون لاعبهم في مربعات صغيرة و في مسافات صبغة .

1- تعريف كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال "Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع " (**رومي جميل،1986، صفحة 50-52**).

1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم راع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين

2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

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

نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بمحريم لعب الكرة في المدينة نضرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) و (رتشارد الثاني) و(هنري الخامس) (1373م-1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

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

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام اتسلل قانون هاور (Haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأول لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان : "اللعبة الأسهل"

حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

و في عام 1863 م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا؛ بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930 م وفازت بها (**موفق مجيد المولى، السنة 1999، الصفحة 09**).

3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين، الأمريكية و الأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930 (**مختار سالم، السنة 1988 ، الصفحة 11**).

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863 : أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873: أول مقابلة دولية بين انجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأرغواي.

- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها و لأول مرة نظمت بـ 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

4- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود" ، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير lakant garde vie grandin) وظه فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921 م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلام لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورلي من(سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في11 مارس 1956 م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افري 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ،سوخان، كرمال ،زوبا ،كريمو ابرير...

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزئر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية في نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض التوسط لسنة 1975 م وحصوله على الميدالية الذهبية (**بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني، السنة 1997، الصفحة 46-47**)

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزئر لسنة 1990م وشارك في ثلاث دورات لكأس العالم الأول باسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، و الثالثة بجنوب افريقيا سنة 2010م ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالماس، عاشور، طهير، فريحه، كركور، دراوي، و في بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروق... .

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الافرو أسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض

أنديتنا العريقة أمثال شبيبة القبائل ووفاق سطيف، مولودية الجزائر.

5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

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

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية (**عبد الرحمان عيساوي، سنة 1980، الصفحة 72**).

6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع

المبادئ الأساسية اتقانا تاما.

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

وتقم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمي (**حسين عبد الجواد، سنة 1977، الصفحة 25-27**).

7- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو الطلبات هناك أرع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي ممتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك ا،لمتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات و إحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقوم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة، للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (**موفق مجيد المولى،مرجع سابق، الصفحة 09-10**).

7-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معاير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم.

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (**محمد رفعت،سنة 1998، الصفحة99**).

7-2- الصفات الفيزيولوجية :

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف

الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف الغالية فإن هذه الطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.

والتي يمكن أن تنقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسن كفاءتها (**موفق مجيد المولى، مرجع سابق، الصفحة 62**).

عن طريق التدريب و في أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

7-3- الصفات النفسية :

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

7-3-1- التركيز:

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

7-3-2- 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 و التشويش والتشتت الذهني (**يحي كاظم النقيب، سنة 1990، الصفحة 384**).

7-3-3- التصور العقلي :

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

7-3-4- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (**أسامة كامل راتب، سنة 2000، الصفحة 117-299**).

7-3-5- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر

مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (**R-Tham, année 1991, page 72**).

8- قواعد كرة القدم :

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

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

8-1- المساواة :

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

8-2- السلامة :

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

8-3- التسلية :

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون

لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض (**سامي الصفار، سنة 1982، الصفحة 29**).

9- قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي :

9-1- ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100 م ولا يقل عن 60م.

9-2- الكرة :

كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقد عن 359غ.

9-3- مهمات اللاعبين :

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

9-4- عدد اللاعبين :

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة 7 لاعبين احتياطيين.

9-5- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

9-6- مراقبو الخطوط :

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة

التي تلعب على أرضها المباراة .

9-7- مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطينعن15د.

9-8- بداية اللعب :

يتقدر اختيار نصفى الملعب، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

9-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب :

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

9-10- طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة (**علي خليفة العنشري و آخرون، سنة 1987، الصفحة 255**).

9-11- التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

9-12- الأخطاء وسوء السلوك :

يعتر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دقع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (**سامي الصفار، مرجع سابق، الصفحة 30**).

9-13- الضربة الحرة :

حيث تنقسم 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.

9-14- ضربة الجزاء :

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

9-15- رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

9-16- ضربة المرمى :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

9-17- الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع (**حسن عبد الجواد، مرجع سابق، الصفحة 177**).

10- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

10-1- طريقة الظهير الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها انجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

10-2- طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية

عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين و الدفاع والهجوم واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

10-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم (**علي خليفة العنشري و آخرون، مرجع سابق ، الصفحة 211**).

10-4- طريقة 4-3-3 :

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب.

10-5- طريقة 3-4-3 :

وهى طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق تهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط (**Alain Michel, année 1998, page 14**.)

10-6- الطريقة الدفاعية الايطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريا Helinkou Herea) بغرض سد

الرمى أمام المهاجمين(1-4-2-3) .

10-7- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

10-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسين في أرض الملعب يشبه هرما قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم(حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) (**حسن احمد الشافعي، سنة 1998، الصفحة 23**).

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها،

فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأكيد أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعلى ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين و المدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة وللمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بما كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعا لم

3-2- المرحلة العمرية (15-17) سنة :

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتي الطفولة والرشد.

3-2-1- تعريف المرحلة العمرية (15-17) سنة :

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا. و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم ، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele و تعني الاقتراب من النضج (سعدية محمد علي تجاور، 1980، صفحة 25) و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها. (فؤاد البهى السيد، صفحة 257) و يرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعار يف متعددة ، "فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة (ميخائيل إبراهيم أسعد ، 1999، صفحة 91).

وحسب اليزابيت هيرلوك 1973 (المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الأخر) (حامد عبد السلام زهران ، 1995، صفحة 20) .

3-2-2- خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة.

3-2-2-1- الخصائص العرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمنيا إلا أن بعض المراقبين (1987Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا و أن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير

يشمل على الاعتبارات الخاصة بميكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات النظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات و يقترحه Guilford في المجال الرياضي : "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها".

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها (فرج حصن بيومي، 1986، صفحة 71).

فالذكاء الذي يعتر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.

3-2-2-2- الخصائص النفسية:

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و انجازات الاخرين في المهارات الحركية، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ، هناك رغبة شديد للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار ، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين ، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبيه و أمه و يميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليه ، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس ، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على

المهارات الحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب. (حمدي عبد المنعم ، 1983،صفحة20).

في مرحلة الطفولة هذه "خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد توق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح.

3-2-2-3- الخصائص الحركية و الجسمية:

تظهر على **المر**اهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، ويظهر تأثر الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي يصلن الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة، و يختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوبية و حجمها أكثر، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما المرأة فسعتها الحموية تكون اقل.

3-2-2-4- الخصائص الاجتماعية:

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المرهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريدها كونها تحد من حريته، و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه، فالمراهق إن لم نوجهه التوجيه السليم أهلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به (مصطفى فهمي ، 1974، الصفحات 233-234).

3-2-2-5- الخصائص الانفعالية:

يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل و تشمل ما يلي :

- نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .
- تظهر على **المر**اهق انفعالات متقلبة، و عدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا: الصراخ ويرمي الأشياء ، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .

يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس، وينشا هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .

تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية، كالاعتزاز بالنفس، والعناية بالنفس، وطريقة الجلوس، والشعور بحقه في إبداء رأيه، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة (مصطفى فهمي، 1974، صفحة 190).

3-2-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (15—17) سنة :

3-2-3-1- الاحتياجات المعرفية:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولا إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أولا ثم التحليل العقلي المجرد ، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية .

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فترد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها ، ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثير من الجهد والوقت ، ويؤلف الرياضي جوهرين أولهما حسي والثاني مجرد، فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسيّن هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي

الصغير، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح، الوراثة، القياسات البدنية (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 19). ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية، وتشكيل والوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب ان يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة، فان ذلك يتحقق بان تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة.

3-2-3-2- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية، وتنعكس على القوة الحركية، فهناك أراء مختلفة حول تثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي، حيث تشير المصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (15—17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة (طلعت منصور، 1989).

إذ يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (Weine ch-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر، بينما يرى Harre-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة العضلية والبدنية في هذه الفترة، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي ترتكز عليها صحة الأداء الفني للاعب، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدى بها الحركة، ولا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن تدربت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و **المر**ونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خال من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات (حنفي محمود مختار، صفحة 98).

3-2-3-4- الاحتياجات النفسية الحركية :

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية و النفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم و لهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي، و لنمو المتناسق بين نفسية و حركية الطفل و تساعد على سرعة التكوين الذهني و الاجتماعي و الخلقي و منحه الثقة بالنفس.

وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطورها تأليف (جوليا بانتوني – ترجمة عبد الفتاح حسن، 1991، صفحة 114).

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يحتاحها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة، و أنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا و هرمونيا.

فتطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل، كاللعب والمرح و التفكير ...الخ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا، نفسيا و روحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها و الحركية و المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية، و يحتل الجانب الحركي و البدني مكانة هامة و أساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة و تظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره و الجوانب الحركية و المعرفية.

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي و المهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم، و التعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني، (أحمد سليمان روبي، 1996، صفحة 54).

3-2-3-4- الاحتياجات الاجتماعية:

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel) استمرارية النمو الاجتماعي و التكوين، و بالتالي أهمية و خصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل الطمأنينة و الفرح و الابتسامة تظهر ما بداخل الطفل و كما أن البحث الانتربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة و الرياضة و التقدم عامة (ليمريلا كيران، 1993، صفحة 09) و هنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الأبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخيرات الاجتماعية.

إن عملية التربية عنصر هام و أساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد و اكتساب الصفة الاجتماعية و النفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم

الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع و توقعات الآخرين في المواقف المختلفة، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور و المهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.

3-2-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية التسلية و الترويح لكلا الجنسين، حيث تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخيرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي لاضطرابات نفسية و عصبته عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا

يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من أجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس والمجتمع و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية و العقلية التي يمر بها.

- إعطاء **المر**اهق نوعا من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
- التقليل من الأوامر و النواهي.
- مساعدة المراهقعلى اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم مبول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي. (معروف زيات، 1996، صفحة 15).

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي، و هذا لا يتسنى

إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

و لعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعب

تمهيد:

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

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

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

1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية لفرق ولاية " مستغانم "وهذا راجع لقرب المسافة وربح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالولاية ومقرها وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها وتم الاتصال بالمسئولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

1-1- المجال المكاني والزماني:

- المكان: تمت الدراسة على مستوى ثلاث أندية من

-.وداد مستغانم

-.ترجي مستغانم

-

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

- المنهج المستخدم:

- المنهج الوصفي:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج. (محمد أزهر السماك وآخرون، 1980، صفحة 42)

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل

الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (عمار بوحوش، محمد محمود ذنيبات، 1995، الصفحات 129-130).

– عينة البحث وكيفية اختيارها:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث". (رشيد زرواتي، 2007، صفحة 344) وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فرق ولقد كان إختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في عينتين العينة الأولى المدربين وشملت على 10 مدربين والعينة الثانية اللاعبين وشملت على 40 لاعبا.

1-2- ضبط متغيرات الدراسة:

1-2-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

– تحديد المتغير المستقل: وهو"القلق".

1-2-2- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي – أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 219).

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

1-4- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

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

الجنس: ذكور

متوسط السن: 15-17سنة

جدول رقم (01): يمثل متوسط السن

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

2-1- أدوات الدراسة:

2- 1-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

2-1-1-1- **طريقة الاستبيان:**

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد فمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

2-1-1-2- **الطريقة الإحصائية:**

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

تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيان على القاعدة الثلاثية، وذلك لاستخراج والحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال. (فريد كامل أبو زينة وآخرون، 2006، صفحة 68)

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

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

-8-صعوبات البحث:

من بين الصعوبات التي واجهتني خلال إنجازي للبحث ما يلي:

-نقص المصادر و المراجع و هذا لعدة أسباب.

-صعوبة تسليم الاستمارة إلى الأستاذة من أجل التحكيم و استرجاعها.

-صعوبة إيجاد العينة ككل في وقت واحد.

-صعوبة تسليم الاستمارة إلى جميع أفراد العينة و استرجاعها.

-قلة البحوث التي اهتمت بهذا الموضوع و دراسته بطريقة مباشرة.

-ضيق الوقت المخصص لإنجاز البحث و تداخل العمل مع الدراسة.

01- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

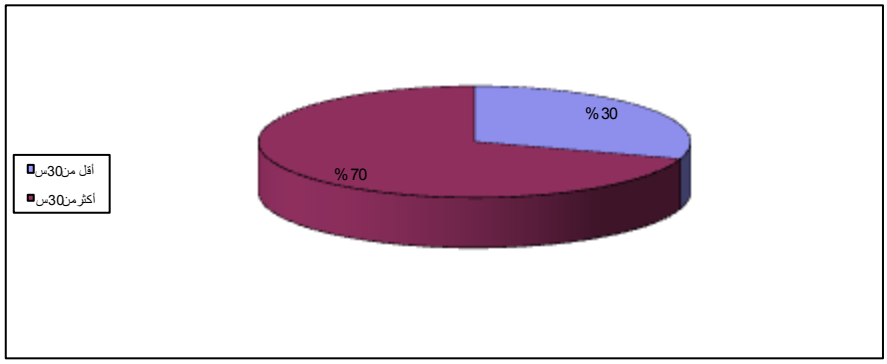
لقد كانت هذه الاستمارة من أهم الوسائل التي مكنتنا بالاتصال بالمدربين والتوصل إلى معرفة أرائهم ووجهة نظرهم حول مهنة التدريب.

السؤال الأول: السن.

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

الجدول رقم (02): يمثل متوسط السن.

السن	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 30 سنة	3	%30
أكثر من 30 سنة	7	%70
المجموع	10	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن جل المدربين أكثر من 30 سنة حيث يمثلون نسبة 70% من المجموع، بينما نسبة 30% تمثل السن أقل من30 سنة.

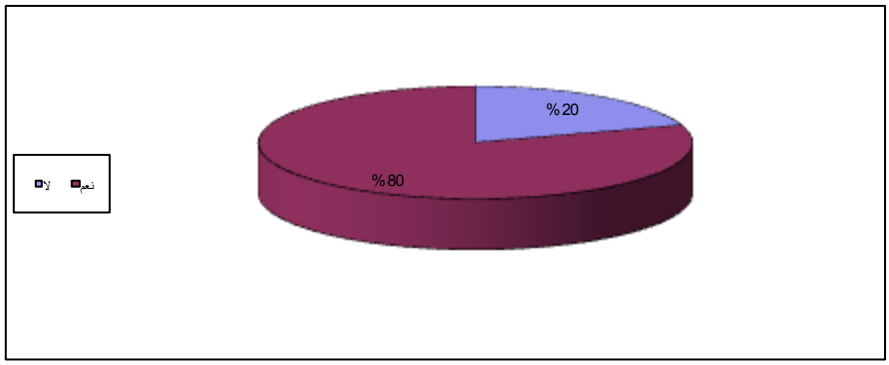
ومنه نستنتج أن الفئة العمرية لأغلبية المدربين هي الفئة أكثر من 30 سنة.

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

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

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

وجود مهنة أخرى	التكرار	النسبة المئوية
نعم	8	%80
لا	2	%20
المجموع	10	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن نسبة 80% من المدربين قد مارسوا مهنا أخرى غير مهنة التدريب.بينما نسبة 30% لم يمارسوا غير مهنة التدريب

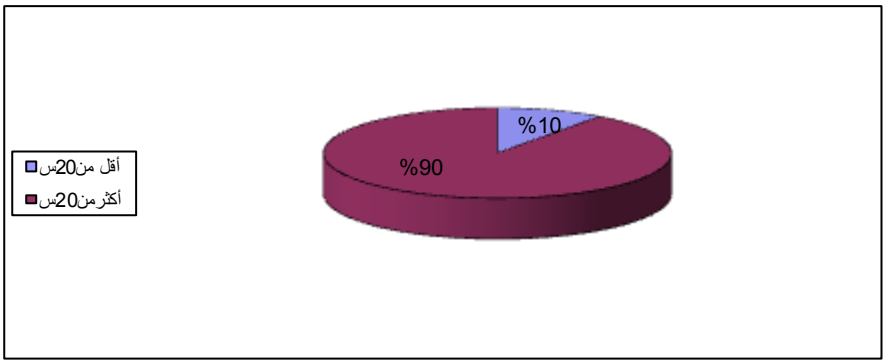
ومنه نستنتج أن جميع المدربين مهتمون بنشاطات اجتماعية أخرى غير مهنة التدريب، ومن بين هذه النشاطات مهنة تدريس التربية البدنية.

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

الغرض من السؤال: معرفة خبرة المدرب في مجال التدريب.

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

الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 20سنة	09	%90
أكثر من 20سنة	01	%10
المجموع	10	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن 90% من المدربين لم تتجاوز سنهم في مجال التدريب 20سنة، بينما نسبة 10% خبرتهم اكثر من 20 سنة في مجال التدريب.

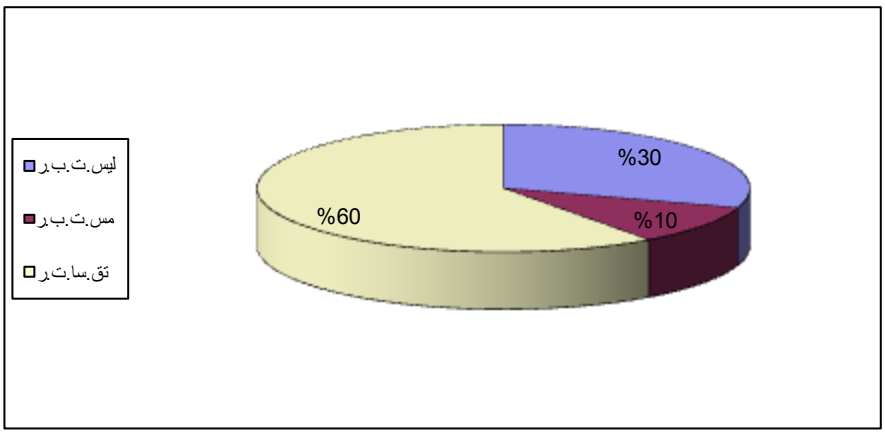
ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين ليس لديهم خبرة ميدانية كافية للتدريب الحسن والتعامل بطريقة جيدة مع اللاعبين لأن خبرة المدرب لها دور كبير في التقليل من انفعالات اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

السؤال الرابع: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى ودرجة المدرب العلمية والرياضية.

الجدول رقم (05): يبين درجة ومستوى المدرب.

نوع الشهادة أو المستوى	التكرار	النسبة المئوية
ليسانس في التربية البدنية	03	%30
مستشار في التربية البدنية	01	%10
تقني سامي في الرياضة	06	%60
شهادة أخرى	00	%00
المجموع	10	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن 30% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 60% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و10% متحصلين على مستشار في التربية البدنية.

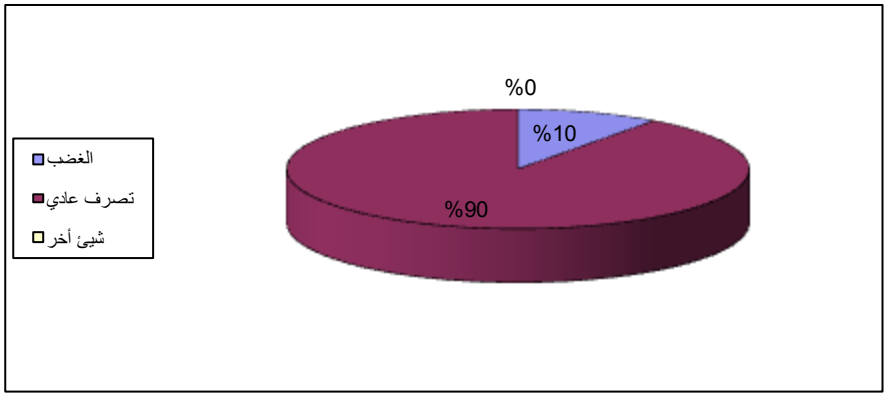
ومنه نستنتج أن اغلبية المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

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

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

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الغضب أمامهم	10	%10
تصرف عادي	90	%90
شيء آخر	00	%00
المجموع	10	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 10% من المدربين يغضبون على لاعبيهم بعد الانهزام أما نسبة 90% من المدربين تصرفهم عادي اتجاه لاعبيهم.

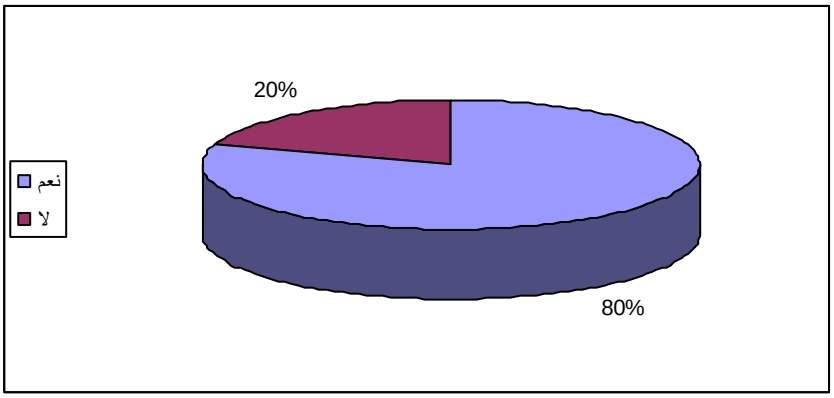
ومنه نستنتج أن شخصية أغلبية المدربين هي شخصية هادئة ومتحكمة في أعصابها.

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

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

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

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



شكل رقم (06) يبين تمثيلا لنسب الجدول(07

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن بعض النتائج السلبية للفريق راجعة لنقص التحضير النفسي.بينما 20% يرون ان بعض النتائج السلبية غير راجعة للتحضير النفسي

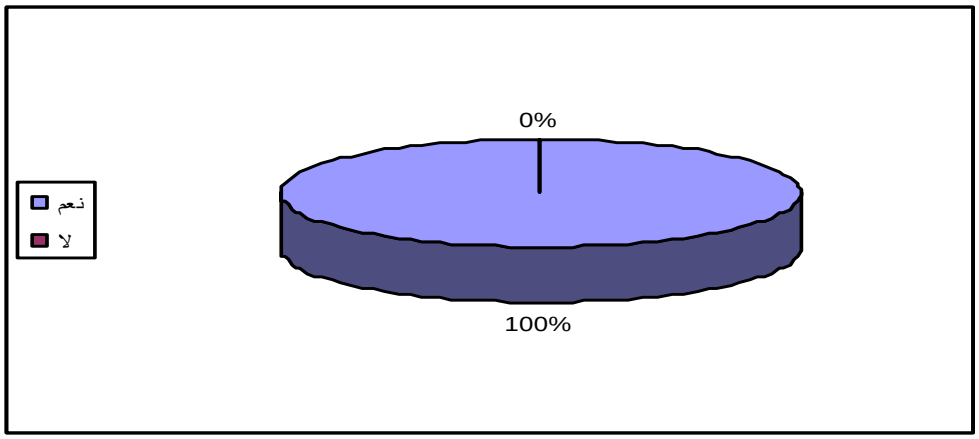
ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير على نتائج الفريق.

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

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

الجدول رقم (08): يبين ما أذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

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

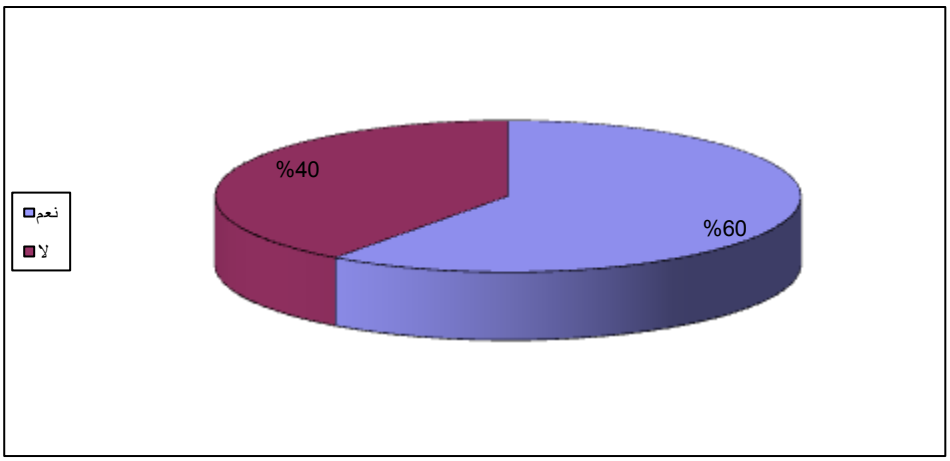
ومنه نستنتج أن التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان وبالتالي على نتائج الفريق.

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

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

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

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

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

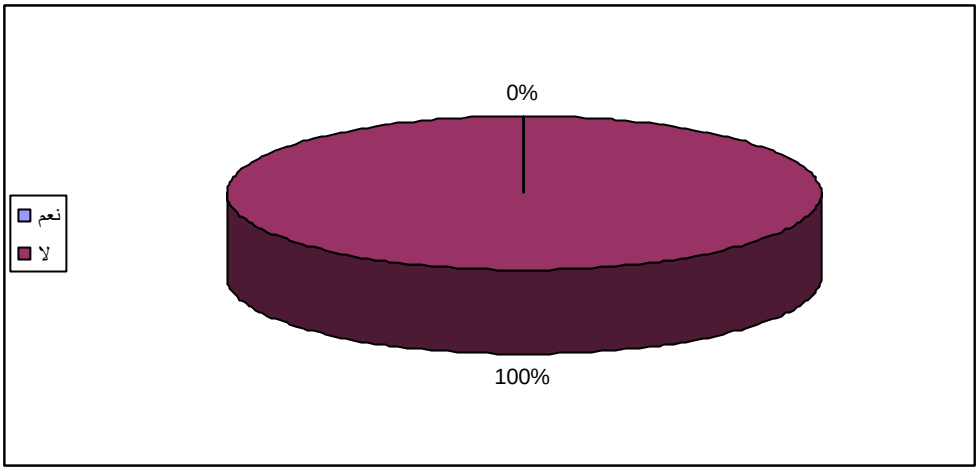
ومنه نستنتج من نتائج الجدول السابق أن أغلبية المدربين على علم بالحالة الاجتماعية للاعبيهم هذا ما يؤدي بالمدرب إلى اختيار الطريقة الصحيحة للتعامل مع لاعبيه كل حسب ظروفه وهو ما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق.

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

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

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

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

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

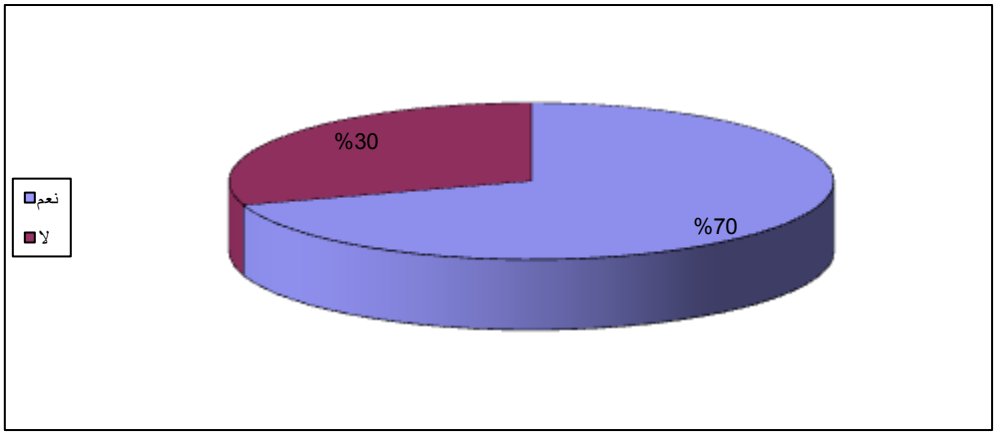
ومنه نستنتج أن جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين وهذا نظرا لعدم وعيهم بالدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي على نتائج الفريق.

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

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

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

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

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

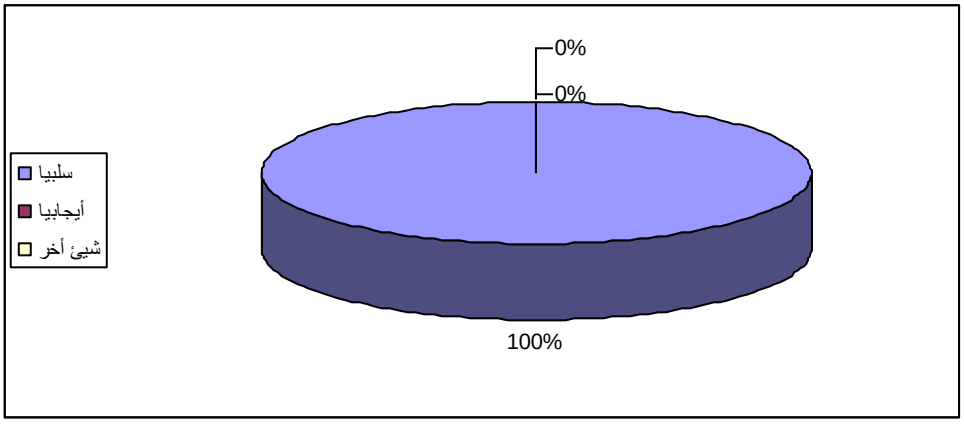
ومنه نستنتج أن لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على مردود اللاعبين داخل الميدان.

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

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

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

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

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

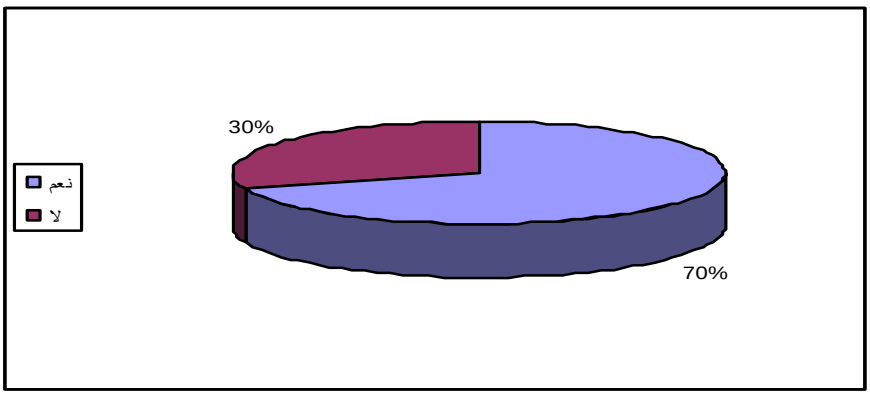
ومنه نستنتج أن عدوانية الجمهور اتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب حيث يصاب اللاعبون بالارتباك والخوف والقلق وهو ما ينعكس سلبا على أدائهم.

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

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

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

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

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

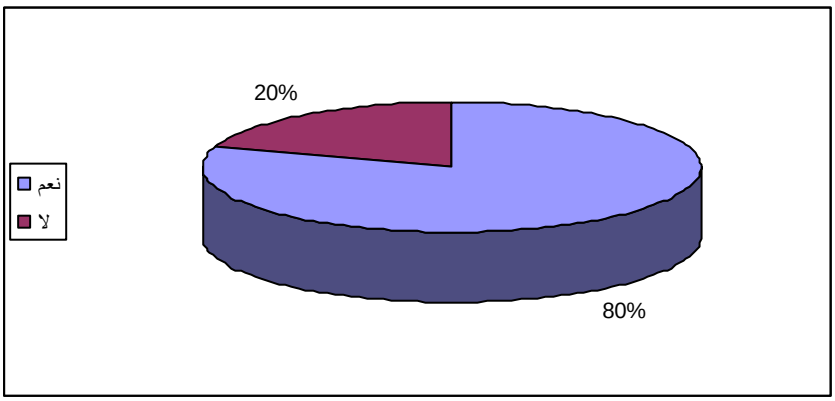
ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يزداد حماسهم ومردودهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

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

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

الجدول رقم (14): يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن أداء اللاعبين يختلف حسب أهمية المباريات أما نسبة 20% فيرون أن أداء لاعبيهم يبقى ثابتا مهما كانت طبيعة وأهمية المباريات.

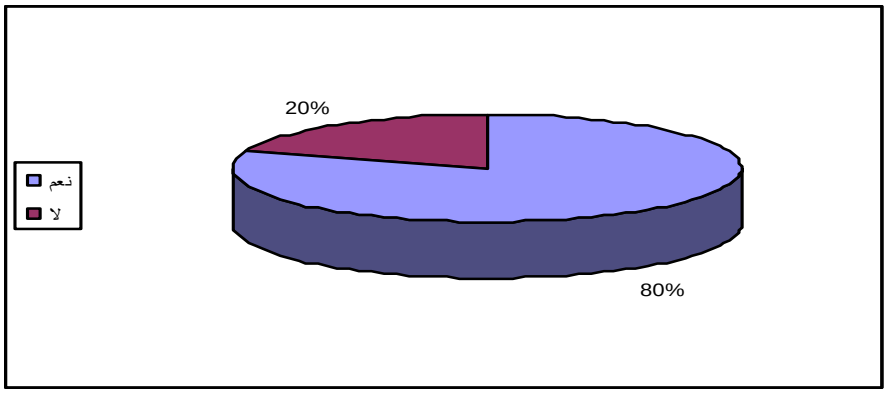
ومنه نستنتج أن لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على مردود وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.

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

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

الجدول رقم (15): يبن تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	8	%80
لا	2	%20
المجموع	10	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم(15) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن لاعبيهم يرتبكون ويرتكبون الأخطاء أثناء المباريات وينقص تركيزهم أما نسبة 20% فيرون أن لاعبيهم لا يرتكبون الأخطاء بل يبقى تركيزهم كبير في المباريات.

ومنه نستنتج أن أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة وهذا نظرا لنقص التحضير النفسي الجيد من جهة ولنقص خبرتهم من جهة أخرى.

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

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

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

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

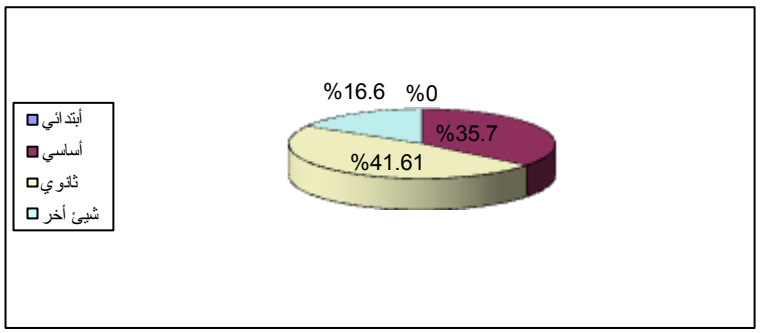
أما بالنسبة للعينة التي شملت اللاعبين (عددهم 42) لبعض لبعض فرق ولاية مستغانم

السؤال السادس عشر: ما هو مستواك الدراسي؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى اللاعب.

جدول رقم(16): يمثل المستوى الدراسي.

المستوى	التكرار	النسبة المئوية
ابتدائي	0	%00
أساسي	15	%35.7
ثانوي	20	%41.61
شيء آخر	7	%16.6
المجموع	42	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 48% من اللاعبين لهم مستوى ثانوي أما نسبة 36% من اللاعبين لهم مستوى أساسي في حين نسبة 16% من اللعبين لا يدرسون او يمارسون نشاطات اخرى.

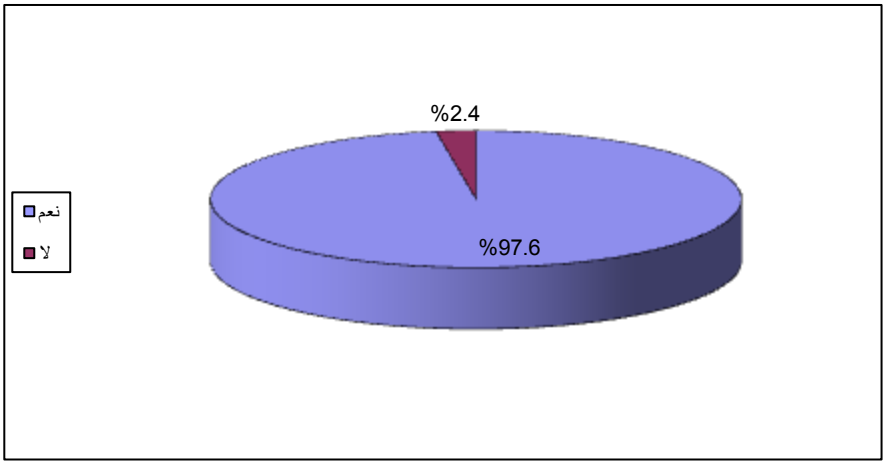
ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين مستواهم الدراسي مقبول.

السؤال السابع عشر: هل هناك تنويع في الحصص التدريبية؟

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

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	41	%97.6
لا	09	%2.4
المجموع	42	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) يتضح لنا أن نسبة 98% من اللاعبين لديهم تنويع في الحصص التدريبية أما النسبة المتبقية والمقدرة ب 2% من اللاعبين فأكدوا لنا أنهم لا يتمتعون بتنوع في الحصص التدريبية.

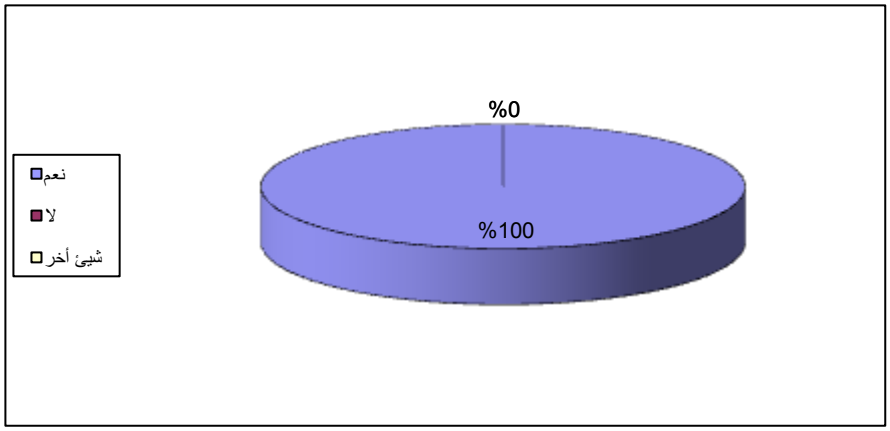
ومنه نستنتج إن معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.

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

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

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	42	%100
لا	00	%00
شيء آخر	00	%00
المجموع	42	%100



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

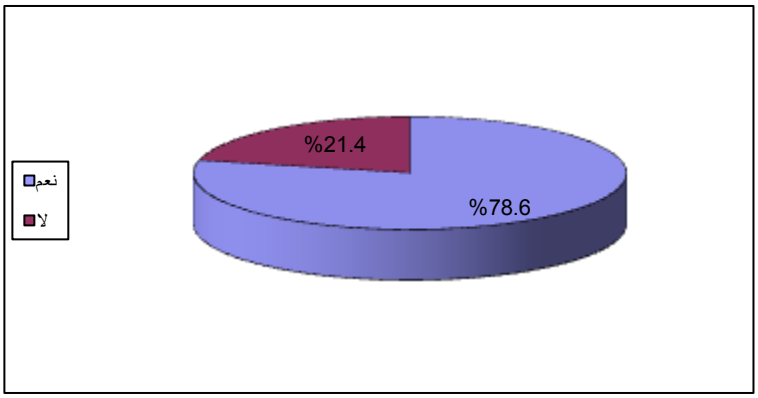
تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم (18) يتضح لنا إن نسبة كبيرة جدا من اللاعبين والمقدرة ب100% يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية. ومنه نستنتج إن أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب وهذا ما ينعكس ايجابيا على نتائج الفريق.

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

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

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	33	%78.6
لا	09	%21.4
المجموع	42	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 78.6% من اللاعبين أكدوا لنا أن نصائح المدرب تحفزهم أكثر على التدريب، في حين أن نسبة 21.4% من اللاعبين فلا يرون لنصائح المدرب أثر في إقبالهم على التدريب.

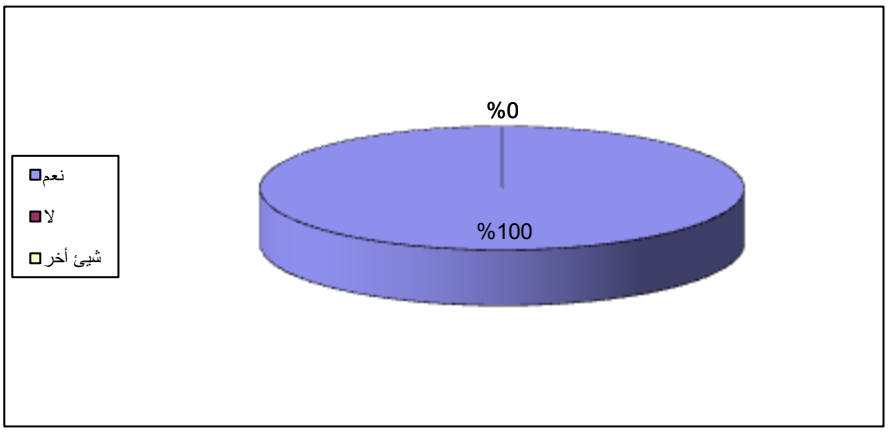
ومنه نستنتج أن نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب وهذا يدل على دور المدرب في توجيه اللاعبين.

السؤال الثاني والعشرين: هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

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

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	42	%100
لا	00	%00
المجموع	42	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور

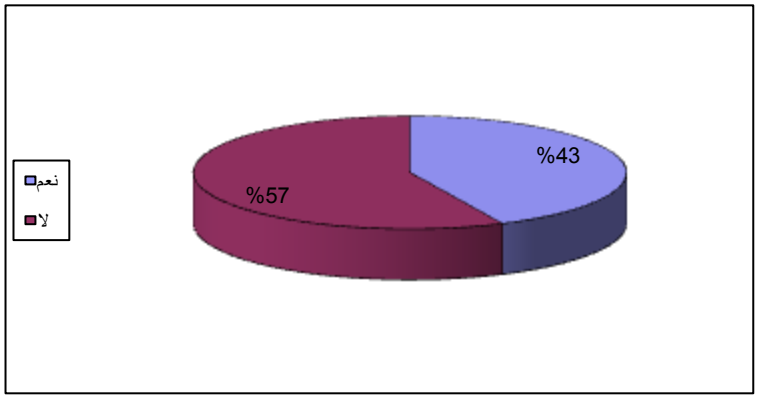
ومنه نستنتج أن جميع اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور وهذا لأنه يحفزهم ويدفعهم إلى بذل مجهود أكبر من أجل تحقيق نتائج إيجابية من خلال الحماس الذي يخلقه في المدرجات.

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

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

الجدول رقم (22): يبين ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	18	%43
لا	24	%57
المجموع	42	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم (22) نلاحظ أن نسبة 43% من اللاعبين يشعرون بالخوف والارتباك في وجود جمهور الخصم أما نسبة 57% فجمهور الخصم لا يسبب لهم إي نوع من الخوف أو الارتباك.

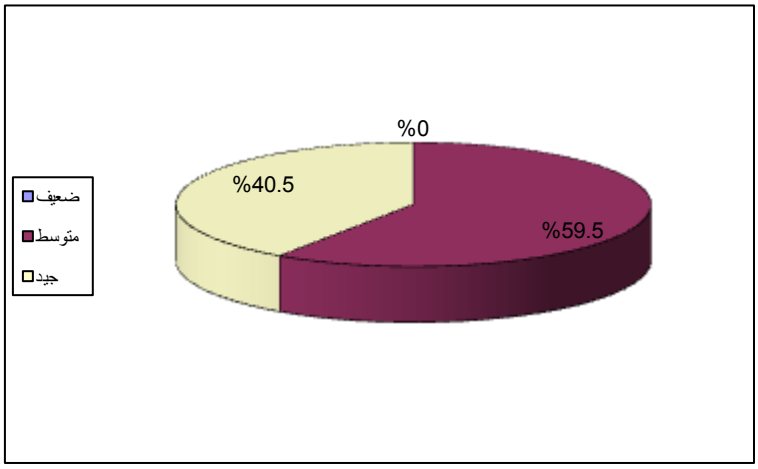
ومنه نستنتج أن لجمهور الخصم ليس له أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين فوق أرضية الميدان.

السؤال الرابع والعشرين: عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أدائك؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير تشجيع الجمهور على أداء اللاعبين.

الجدول رقم (23): يبين مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
ضعيف	00	%00
متوسط	25	%59.5
جيد	17	%40.5
المجموع	42	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (23) نلاحظ أن نسبة 40.5% من اللاعبين يصبح أدائهم جيد في وجود أهازيج وتشجيعات الجمهور أما نسبة 59.5% يصبح أدائهم متوسط وهذا نظرا لأن تشجيع الجمهور يمكن أن يشكل ضغطا على اللاعبين يعرقل أدائهم.

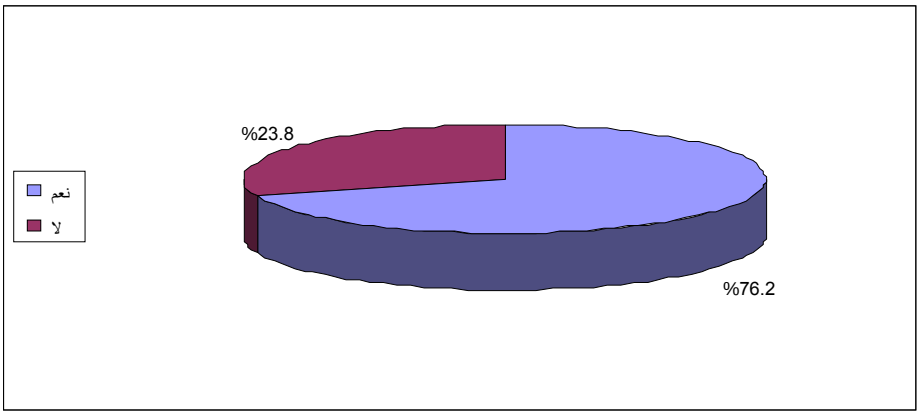
ومنه نستنتج أن الجمهور يلعب دورا كبيرا في زيادة أداء اللاعبين فوق أرضية الميدان عن طريق زيادة دافعية اللاعب لبذل مجهود أكبر وتحقيق أداء أفضل ويظهرون حماسا كبيرا.

السؤال الخامس والعشرين: هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟

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

الجدول رقم (24): يبين ما إذا كان اللاعبين يرتبكون عند دخولهم للمنافسة الهامة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	32	%76.2
لا	10	%23.8
المجموع	42	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج:

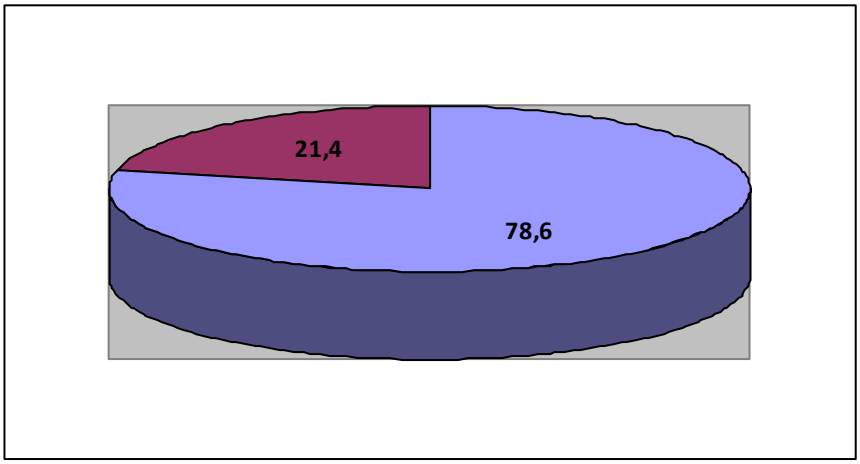
من خلال الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 76.2% من اللاعبين أكدوا على شعورهم بالارتباك والخوف أثناء دخولهم المنافسات الهامة أما نسبة 23.8% من اللاعبين فقد أكدوا على عدم ارتباكهم وخوفهم أثناء دخولهم للمنافسات الهامة.ومنه نستنتج ان للمنافسة الهامة اثر على لاعب من الناحية النفسية ولكن يمكن للمنافسة أن يكون لها تأثير إيجابي، فالمنافسات الهامة يمكن أن يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته.

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

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

الجدول رقم (25): يبين ما إذا كان اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	33	% 78.6
لا	09	%21.4
المجموع	42	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (26) نلاحظ أن نسبة 78.6% من اللاعبين يرتكبون الأخطاء أثناء المنافسات الهامة، أما نسبة 21.5% لا يرتكبون أخطاء أثناء المنافسة.

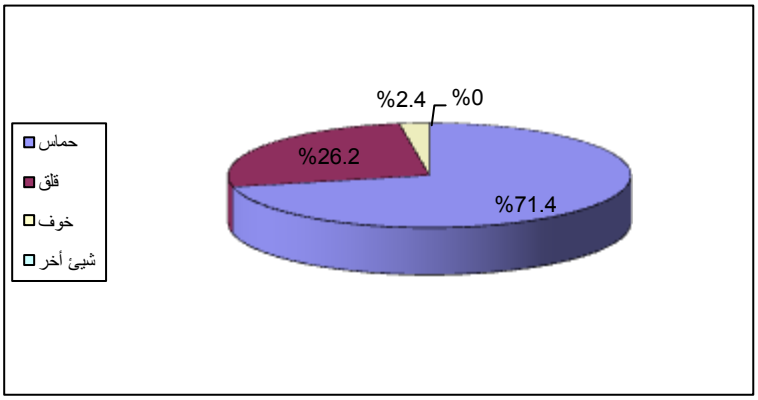
ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية وسلوك اللاعبين.

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

الغرض من السؤال:معرفة نفسية اللاعب في المباريات الهامة.

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
حماس	30	%71.4
خوف	01	%2.4
قلق	11	%26.2
شيء آخر	00	%00
المجموع	42	%100



شكل رقم (26) يبين تمثيلا لنسب الجدول(27)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (27) نلاحظ أن نسبة 71.4% من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة أما نسبة 26.2% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق ونسبة2.4% أكدوا على شعورهم بالخوف.

ومنه نستنتج أن المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لأن المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات، فهناك انفعالات قبل المنافسة وانفعالات تظهر في وقت المنافسة وانفعالات ترتبط بالنتيجة.

السؤال الثامن والعشرين: ما هي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع مستوى أدائك؟

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

لقد اختلفت أراء اللاعبين حول الأسباب الرئيسية المؤثرة على مستوى أدائهم حيث أن نسبة من اللاعبين أكدوا على أن التحضير البدني والنفسي هو من أهم العوامل المؤثرة على مستوى أدائهم ونسبة أخرى أرجعوا الأسباب إلى طبيعة العلاقة مع زملائهم والمدرب المشرف عليهم وإلى الإمكانيات المادية المتوفرة مثل المركبات والألبسة الرياضية والحوافز المادية.

الإستنتاجات:

- معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.
- أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب.
- نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.

- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.

- جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.

- لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين.

- عدوانية الجمهور اتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب.

- معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

- لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.

- المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين.

- أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة.

مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى: إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (07)، (10) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والنتائج المتوصل إليها في الجداول (18)، (19) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى،

وهذا ما أكد عليه محمد عادل في الصفحة (20) من الجانب النظري حيث أكد على أن "التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية"

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

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (11)، (13) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجداول (23)، (22) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثانية بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي في الصفحة (32) من الجانب النظري حيث تضمن قوله مايلي:"تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لايحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم".

وكذلك أكد على هذه النتائج أحمد أمين فوزي في الصفحة (22) على أن "أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا".

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

من خلال نتائج الجداول (14)، (15) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجداول(25)، (27) تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثالثة بينما النتائج الأخرى

كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي في الصفحة (18) حيث تضمن قوله مايلي:"تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة"،

بينما أكد أحمد أمين فوزي في الصفحة (19) على مايلي:"تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان".

خلاصة:

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل استمارة الاستبيان لكلتا العينتين بينت لنا إن كرة القدم لدى صنف الأشبال تعاني من نقص التحضير النفسي، الشيء الذي جعل اللاعبين يرتبكون أمام الجمهور خصوصا لما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة وهذا مايعبر عنه علماء النفس بالقلق الذي يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

الاقتراحات:

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف المدربين واللاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في تخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

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

الخاتمة:

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا، ورغبة منا في تحسين كرة القدم الجزائرية، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب والدوافع التي أدت إلى ضعف وتدهور نتائج الكرة الجزائرية وهذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق والذي ركزنا فيه على لاعبين صنف الأشبال لكرة القدم، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق اثر كبير على الأداء العام داخل

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

الدراسات السابقة والمرتبطة:

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم الجوانب التي يجب على الباحث تناولها لإغناء بحثه من خلالها، وتستعمل هذه الدراسات للحكم و المقارنة و الإثبات أو النفي، و يذكر "محمد حسن علاوي" وأسامة كامل راتب أن الفائدة من التطرق إل الدراسات السابقة تكمن في أنها تدل الباحث على المشكلات التي لا زالت بحاجة إلى الدراسة أو البحث وما الذي ينبغي إنجازه، كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية وتوضح للباحث ما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كافي من قبل، الأمر الذي يستدعى إجراء مزيد من البحث.

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

- **الدراسة الأول:** وهي مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان : "دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول (ب) صنف أكابر".

وكان التساؤل العام لهذه الدراسة : (**بدر الدين بو يوسف و آخرون، سنة 2007**).

- هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد ؟

ومن أهداف هذه الدراسة:

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" و التحسيس بمدى معالجتها.
- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.

- معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.
- معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.
- معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص مكافئة من اللاعبين دون تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب.

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي و المنهج التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على استمارة الاستبيان وهي وسيلة لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحللها بسهولة.

الدراسة الثانية : وهى دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظريه التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: "علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضي في المنافسات القصيرة"

بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات وهي : (**نور الدين طاجين، 2001**).

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة، تركيز" بين القياسين الأول والثاني؟
- هل توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدّائي المسافات القصيرة؟
- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة، تركيز" بين عدّائي (100م، 200م، 400م)؟.

وقد عملت الدراسة على التحقق من الافتراضات التالية:

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة، تركيز" بين الأول و الثاني لصالح القياس الأول قيد الدراسة.

توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدّائي المسافات القصيرة توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة، تركيز" بين عدّائي (100م، 200م، 400م).

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

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

ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من اجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5 جويلية، والذين مثلوا عدّائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في العاب القوى وكان عددهم 18 عدّاء.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتتمثل في اختبار القلق كحالة "لسبيلبيرجر" للكشف عن ظاهرة القلق "كحالة و كسمة" لدى الرياضيين في جميع المراحل.

أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بوردون- انقي موف" لقياس الانتباه "حدة – تركيز" وقياس مستوى الأداء المسجل في التدريب والمنافسة كمقياس لمستوى للعدّائين و قد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.
- كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.
- تقل حالة القلق عند عدائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م و200م.

- يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدّائي في مرحلة المنافسات.

ومن خلال هذه النتائج والفرضيات التي تحققت وتوصل إليها الطالب كانت بمثابة قاعدة أساسية بنيت عليها هذه الدراسة الحال

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

1- المنجد الأبجدي: قاموس عربي- عربي، دار المشرق، ط1، بيروت، لبنان، 1967، ص(815).

2- حسن فايد: الاضطرابات السلوكية (تشخيصها- أسبابها)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، بدون طبعة، ، الإسكندرية، مصر، 1985، ص(44).

3- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص(345).

4- قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997، ص(06).

5- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997، ص(195).

5-le petit larousse illustré, dictionnaire encyclopédique, larousse, 1995paris, p (76).

6-روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986، ص(5)

7- مأمور بن حسن السلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998، ص(09).

8- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001، ص(323).

9-عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994،ص(257).

10- بدر الدين بو يوسف وآخرون: دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية قسم الوطني الأول "ب" صنف أكابر، (مذكرة ليسانس غير منشورة)، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة، 2007.

11- صالح محمد على أبو جادو: علم النفس التربوي، دار المسيرة، ط1، الأردن، بدون سنة نشر، ص 22.

12- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص 83.

13- مصطفى أحمد زكي: تقديم عثمان نجاتي، الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر، بدون طبعة، القاهرة، 1974، ص 144.

14- حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية،ط6 ،بيروت، 1984، ص 94، 95.

15- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 1990، ص 38.

16- محمد حسن علوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط6، القاهرة، 1987، ص 05.

17- Gérard, B et Gros. G, in "l'entraînement de Basket-ball", ed, Vigo, Paris, 1985, P 223.

18- MACOLIN (revue), les facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d'une équipe, N° 02,

19- د. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، مرجع سابق، ص 47.

20- د. صدقي نور الدين محمد: المشاركة الرياضية ونمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1،القاهرة، 1998، ص 11.

21- د. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة(المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2،القاهرة، 1997، ص 25.

22- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، مرجع السابق، ص 27.

23- محمد صالح علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987، ص 165.

24- حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، مرجع سابق، ص 95.

25- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، نفس المرجع، ص 90.

26- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، نفس المرجع، ص 86.

27- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، مرجع سابق، ص 83.

28-الفيروز أبادي: القاموس المحبط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998، ص(1233).

29-THOMAS. R: Préparation Psychologique Du Sportif, Ed, Vigot, 1991, P 32.

30- نورالدين طاجين: علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه للقلق عند الرياضيين في المنافسات الرياضية، (رسالة ماجستير غير منشورة)،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية (دالي إبراهيم). جامعة الجزائر، 2001.

31-د. محمد حسن علوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، مرجع سابق، ص 208.

spécial sport, février 1988, P 12.

32- محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985، ص(153).

33- رابح تركي: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990، ص(241-242).

34- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص(323).

35- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص(328-329).

36-محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص(154-155).

37- أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية،ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص(79).

38- أبو بكر مرسى محمد مرسى: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي، نفس المرجع، ص(91-92).

39- محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1975، ص(152).

40- محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1992، ص(147).

41- قاسم المندلاوي وآخرون:دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1990، ص(21).

42- محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، مرجع سابق، ص(154).

43- قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، مرجع سابق، ص(21).

44- محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص(157-158).

45- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص(394-399).

46- محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999، ص(219).

47- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص(334).

48- محمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980، ص42.

49- عمار بوحوش، محمد محمود ذنيبات: "مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث"، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1995، ص129، 130.

50- فريد كامل أبو زينة وآخرون: مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2006، ص(68).

ملخص البحث

- **عنوان الدراسة:** * دوافع ضهور القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية السن (15-17) *
- **هدف الدراسة:** معرفة دوافع ضهور القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية السن (15-17) *
- **مشكلة الدراسة:** ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.
- **فرضيات الدراسة:**

– الفرضية العامة – هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم (15-17)؟

– الفرضيات الفرعية:

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

المنافسة.

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

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

- **إجراءات الدراسة الميدانية:**

- **العينة:** – **العينة الأولى:** مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين.

– **العينة الثانية:** لاعبي كرة القدم صنف أشبال العدد 42 لاعب.

- **المجال الزماني والمكاني:** تمت الدراسة على مستوى ثلاث فرق من ولاية مستغانم وكانت الدراسة الميدانية في بداية شهر أفريل وماي.

- **المنهج:** المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

- **الأدوات المستعملة في الدراسة:**

الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدربين وأخرى خاصة باللاعبين.

- النتائج المتوصل إليها:

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

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

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

- **إستخلاصات واقتراحات:**

1- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى.

2- ضرورة أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

3- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

4- خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

5- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية من جهة ولجان الأنصار من جهة أخرى للنهوض بالثقافة الرياضية.

– Le titre de l'étude: * motifs Dhour inquiétude parmi les joueurs de football au cours de l'âge de la compétition sportive (15-17) *

- L'objectif de l'étude: pour connaître les motifs de Dhour préoccupation parmi les joueurs de football pendant un âge de la compétition sportive (15-17) *

- Le problème de l'étude: Quel est l'effet de l'anxiété sur le niveau des joueurs de football lors de la compétition de la performance?.

- Hypothèses:

- Le principe général - Y at-il une motivation pour l'émergence d'une préoccupation pour les joueurs de football (17-15)?

- sous-hypothèses:

1 - la négligence de la préparation psychologique pour l'entraîneur lors de la formation conduisant à la réduction du niveau de performance des joueurs au cours de la Concurrence.

2 - au public un impact négatif sur la performance des joueurs de football lors d'une compétition sportive.

3 - de l'importance de la concurrence a eu un impact négatif sur le niveau de performance des joueurs dans le football.

- Procédures pour l'étude de terrain:

- Extrait: - le premier échantillon: entraîneurs de football oursons numéro de la classe 10 formateurs.

- Deuxième exemple: les joueurs de football oursons numéro de la classe 42 joueurs.

- Domaine temporelle et spatiale: L'étude a été menée au niveau des trois équipes de l'état de Mostaganem L'étude sur le terrain au début du mois d'Avril et Mai.

- Curriculum: le programme utilisé est l'approche descriptive.

- Les outils utilisés dans l'étude:

Le questionnaire a été divisé en deux formes de formation de formateurs de forme spéciale et d'autres acteurs privés.

- Les résultats obtenus:

1 - la négligence de la préparation psychologique pour l'entraîneur lors de la formation conduisant à la réduction du niveau de performance des joueurs durant la compétition.

2 - au public un impact négatif sur la performance des joueurs de football lors d'une compétition sportive.

3 - de l'importance de la concurrence a eu un impact négatif sur le niveau de performance des joueurs dans le football.

- Conclusions et suggestions:

1 - mettre l'accent sur la préparation psychologique des joueurs, en particulier au niveau micro.

2 - Les psychologues des besoins au sein de l'équipe technique de l'équipe.

3 - Le guide du formateur et des consignes aux joueurs lors des séances de formation afin que sert les matches officiels.

4 - créer une atmosphère de concurrence lors de la formation

dans le même rythme de compétitions officielles.

5 – la nécessité de la solidarité et de la coordination entre les clubs et les instances sportives sur les partisans d'une part, et des comités de l'autre main pour la promotion de la culture, des sports