الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التحضير النفسي الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص تحضير النفسي الرياضي

بعنوان:

تأثير القلق على النشاط الجسمي والبدني على لاعبين كرة القدم خلال المنافسات الرياضية

إعداد الطالب :

- بن صفية محمد

تحت إشراف :

- د - كحلي كمال

السنة الجامعية

2020/2019

بسم الله الرحمن الرحيم

اهداء*

الحمد لله الذي هدانا لهذا وماكنا لنهتدي لولا ان هدانا الله

اهدي ثمرة جهدي:

الى الذين قال فيهم الله تعالى.....وبالوالدين إحسانا ..* الآية 38سورة البقرة

الى الشمعة التي احترقت لتنير دربي وتجعل السعادة والحب رمزا يحمله قلبي

الى سر وجودي

أمي وأبي

الى من كرسا حياتهما في سبيل سعادتي الى من تعب من اجل تعليمي وتربيتي

أمي وأبي

الى القلب الكبير الذي لا يعرف الا الحب والعطاء اطال الله في عمرهما

أمي وأبي

الى من قاسموني احلامي اخوتي واخواتي الاعزاء كل باسمه

الى جميع الاهل والاقارب

الى جميع اصدقاء الدراسة اخص بالذكر

الاستاذ **د- كحلي كمال**

الذي لم يبخل علينا بالنصائح....

الى جميع اساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية بالمستغانم

الى كل من مد يد العون لانجاز هذا البحث من قريب او من بعيد

الى جميع من يحملهم قلبي ولم اذكرهم في مذكرتي

محمد

كلمة شكر

نحمد الله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع، ثم نشكره على نعمته التي أنعم بها علينا، ثم الصلاة والسلام على سيدنا محمد أحمد الصادق الأمين أما بعد :

نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل ونخص بالذكر الأستاذ:

الدكتور **د- كحلي كمال** بصفته مشرف علينا كما لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى الأساتذة الأفاضل الذين أعطونا كل ما لديهم وشجعونا في المشي قدما نحو طريق العلم .....

وغيرهم الذين لم يبخلوا مساعدتهم لنا طول فترة الميدانية، إلى كل هؤلاء، نوجه لهم أخلص معاني الشكر والتقدير والاحترام.

محمد

ملخص الدراسة:

هذه الدراسة تحت عنوان" تأثير القلق على النشاط الجسمي والبدني على لاعبين كرة القدم خلال المنافسات الرياضية" وهدف منها معرفة مدى تأثير القلق على الجهد البدني والنشاط الرياضي للاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية .وهذا ولد لدينا التساؤل التالي : هل توجد علاقة بين القلق و النشاط الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟ وللاجابة على السؤال اعتمدنا على هذه الفرضيات: للقلق اثر على الجانب البدني للاعبي كرة القدم خلال منافسات الرياضية . وأيضا للقلق اثر سلبي على الجانب البدني للاعبي كرة القدم خلال منافسات الرياضية.

ولهذه الدراسة قد اخترنا فريق امال الخيثر من البطولة الولائية لولاية البيض المؤهل لمنافسة في قسم الجهوي الاول لرابطة بشار كعينة لدراسة و تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من بداية من 1 فيفيري الي غاية 14 من نفس الشهر 2020 والتي تم توقيفها بسبب وباء كوفيد 19.

كما إعتمدنا على المنهج الوصفي ،كأداة للبحث تمثلت في جمع البيانات على أداة الإستبيان، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها توصل الطالب الى أهم استنتاج وهو ان للقلق تأثير على النشاط البدني والجسمي وعلى الأداءه عموما ولا يسمح لهم بالظهور بمستواهم الحقيقي أثناء المنافسات ذات المستوى العالي والتي تستلزم من اللاعب أن يكون حاضرا بدنيا وحتى نفسيا.

Résumé:

Cette étude s'intitule «L'effet de l'anxiété sur l'activité physique et corporel des joueurs de football lors de compétitions sportives» et vise à découvrir l'effet de l'anxiété sur l'effort physique et l'activité sportive des joueurs de football dans les compétitions sportives. Cela a donné naissance à la question suivante: Existe-t-il une relation entre l'anxiété et l'activité Sportif parmi les footballeurs? Pour répondre à cette question, nous nous sommes appuyés sur ces hypothèses: L'anxiété a un effet sur le côté physique des joueurs de football lors des compétitions sportives. Et aussi l'anxiété est un effet négatif sur le côté physique des joueurs de football lors des compétitions sportives.

Pour cette étude, nous avons choisi l'équipe Amal Al-Kheither du championnat d'État de l'État de Bayadh, qui était qualifiée pour concourir dans le premier département régional de la Ligue Bashar comme échantillon pour une étude .La recherche a été réaliser du 1er février au 14 du même mois 2020, le mis évidence a été arrêtée en raison de Verus de Covid 19.

Nous nous sommes également appuyés sur l'approche descriptive, en tant qu'outil de recherche représenté dans la collecte des données, nous avons utilisé le questionnaire, et à la lumière des résultats obtenus, l'étudiant est arrivé à la conclusion la plus importante, à savoir que l'anxiété a un effet sur l'activité physique et sur sa performance en général, et n'est pas autorisée à apparaître à son véritable niveau lors des compétitions de haut Le joueur doit être physiquement et même psychologiquement présent.

Summary:

This study titled "The effect of anxiety on physical and physical activity on soccer players during sports competitions" aims to find out the effect of anxiety on the physical effort and sports activity of football players in sports competitions. This gave birth to the following question: Is there a relationship between anxiety and activity Sportsman among soccer players? To answer the question, we relied on these assumptions: Anxiety has an effect on the physical side of football players during sports competitions. The concern also has a negative impact on the physical side of football players during sports competitions.

For this study, we chose the Amal Al-Khaithr team from the state championship of the Bayadh state that is qualified to compete in the first regional department of the Bashar League as a sample for a study. The research was conducted in the period from 1 February to 14 of the same month 2020, which was arrested due to the Covid 19 epidemic.

We also relied on the descriptive approach, as a research tool represented in collecting data on the questionnaire tool, and in light of the results obtained, the student reached the most important conclusion, which is that anxiety has an effect on physical activity and on his performance in general, and is not allowed to appear at their true level during high-level competitions that require It is a player to be physically and even mentally present.

قائمة

المحتويات

العنوان	الصفحة
الاهداء و شكر	/
ملخص البحث	/

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

مقدمة	01
مشكلة البحث	02
الفرضيات	03
أهداف البحث	04
مصطلحات البحث	04

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني في كرة القدم

تمهيد	06
1.الاعداد البدني	07
1.1. أنواع الإعداد البدني	07
1.1.1.الإعداد البدني العام	07
2.1.1.الإعداد البدني الخاص	07
2.عناصر الإعداد البدني	08
1.2. التحمل	08
1.1.2. أنواع التحمل	08
- التحمل العام	08
–التحمل الخاص	08
2.1.2. أقسام التحمل الخاص	08
–تحمل السرعة	08
–تحمل القوة	08
-تحمل الأداء	08

2.2. السرعة	09
1.2.2. أهمية السرعة	09
2.2.2.انواع السرعة	09
السرعة الانتقالية	09
-السرعة الحركية (سرعة الأداء)	09
-سرعة الاستجابة (ردة الفعل)	09
3.2.القوة العضلية	10
1.3.2. انواع القوة العضلية	10
-القوة العظمى (القصوى)	10
-القوة المميزة بالسرعة	10
-تحمل القوة	10
2.3.2.أهمية القوة العضلية	10
4.2.المرونة	10
1.4.2.انواع المرونة	11
-المرونة العامة	11
-المرونة الخاصة	11
2.4.2.أهمية المرونة	11
5.2.الرشاقة	11
1.5.2.أنواع الرشاقة	11
-رشاقة عامة	11
-رشاقة خاصة	12
2.5.2. مكونات الرشاقة	12
3.5.2.أهمية الرشاقة	12
خاتمة	13

الفصل الثاني : القلق في المنافسات الرياضية

تمهيد	14
1. القلق في المنافسة	14
1.1. تعريف القلق	14

1.2. أنواع القلق	15
1.2. القلق الموضوعي	15
2.2 .القلق العصابي	15
3.2. القلق الذاتي العادي	15
3.أعراض القلق	16
1.3.الأعراض النفسية	16
2.3.الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية	16
4. مكونات القلق	16
1.4. مكونات انفعالية	16
2.4. مكون معرفي	16
3.4. مكون فيزيولوجي	17
5. مفهوم المنافسة	17
6. الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية	17
1.6. الخصائص السيكولوجية العامة	17
2.6. الخصائص السيكولوجية الايجابية	18
3.6. الخصائص السيكولوجية السلبية	18
7. تأثير المنافسة الرياضية على النتائج	19
8. أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة	20
9. تعريف القلق في المنافسة الرياضية	20
10. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين	22
11. الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة	22
1.11. عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية	22
2.11. تأثير جمهور المشاهدين	23
3.11. الهزائم المتتالية للفريق	24
4.11. الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات	24
5.11. الخوف من الهزيمة	24
6.11. الخوف من المنافس	24
7.11. الخوف من المسؤولية	25
8.11. الخوف من الإصابات	25

12. الحالة النفسية للاعبين	26
1.12. قبل المباراة	26

الباب الثاني: الجانب الميداني

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدنية

تمهيد	27
1.1. تعريف المنهج الوصفي	27
1.1.1. دراسة الاستطلاعية	27
2.1.اجراءات البحث الميدانية	28
1.2.1.منهج البحث	28
2. مجتمع البحث	28
3.عينة البحث	28
1.3. كيفية اختيار العينة	28
4. مجالات البحث	29
5. متغيرات البحث	29
6.أدوات البحث	29
1.6.الاستبيان	30
2.6. الاختبارات البدنية	30
3.6.الوسائل البيداغوجية	30
7. صعوبات البحث	31
خلاصة	32

الفصل الثاني : مناقشة الدراسات السابقة وتحليلها ثم نتائج الدراسة

1.الدراسات السابقة	33
2.التعليق على الدراسات	38
3. نقد الدراسات	39
4.مناقشات الفرضيات	39
5.الاستنتاج	40
6.الاقتراحات والتوصيات	41

الخاتمة

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

مـــقـــدمـــة

1- مقدمة

إن التطور السريع الذي يشهده العالم في شتى المجالات المشتركة في المجال الرياضي ، قد أصبح السمة المميزة لهذا العصر ومن المجالات التي شملها التطور كعلم التشريح وعلم الاجتماع وعلم الحركة وعلم النفس وعلم وظائف الأعضاء وغيرها من العلوم ، ويعد علم النفس من العلوم الحديثة التي درست الإنسان وما يحيط به من الظروف، حيث انبثق عنه علم النفس الرياضي من أجل فهم العديد من المشكلات التي تخص السلوك الرياضي الذي يصدر عنه خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف التحكم والتنبؤ من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية .

ولهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية، كما أن للممارسة الرياضية صورها المختلفة من التدريب والمنافسة والترويج كذلك تأثير كل لون من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية على متغيرات الشخصية والبدنية والعقلية والانفعالية وتفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية .

إن أهمية علم النفس الرياضي تكمن في كونه يبحث في المشاكل النفسية الناتجة عن عبء المنافسة الرياضية، وكذا يساهم مساهمة فعالة من منع عمليات الاستثارة الزائدة التي تضر مستويات الإنجاز الرياضي لدى الفرد والفريق الرياضي، وبالتالي فإن الإعداد النفسي عبارة عن العملية هادفة ترمي إلي إبداء التأثير على أفكار ومشاعر وتصرفات الرياضي . **(محمد عبد الرحمان حمودة ، 1991، ص 263)** .

و الانفعالات كأحد أهم العوامل النفسية التي لها دور في التأثير على أداء الرياضيين، فهي نتائج انفعالات عديدة في مجال الأداء الرياضي، رغما عن إمكانية وضع قائمة كبيرة من الانفعالات إلا أن أهمها يتمثل في دور الواضح في زيادة درجة الاستثارة نحو الأداء الرياضي كانفعالات القلق والخوف والغضب والثقة، وفيما يتعلق القلق كجانب من الانفعالات. **(محمد حسن علاوي القاهرة،1992 ، ص 268).**

إن الوصول بالرياضيين إلى مستويات عليا في مجال كرة القدم يتطلب استخدام الأسلوب العلمي المنظم الذي يراعي الجوانب المختلفة لعلم التدريب الرياضي في اللحظة التي يبدأ فيها اللاعب، وذلك من خلال استخدام كافة الطرق الملائمة لعملية التدريب .فمن المعروف أن

اللاعبين ذوي المستويات العالية يتفاوتون بدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية والخططية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة والذي يتأسس عليه النجاح ألا وهو الإعداد النفسي الذي يعتبر جزءا هاما من الإعداد المتكامل للرياضين .

وأصبح المدربون والقائمون على إعداد اللاعبين والفرق الرياضية يهتمون بكافة النواحي التي تسهم، الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج، وكرة القدم على وجه الخصوص من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى تخطيط سليم مبني على أسس علمية واضحة .

من خلال هذه المعطيات فإننا سوف نركز في البحث الذي بين أيدينا حول **تأثير القلق على النشاط الجسمي والبدني في مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية** من خلال معرفة القلق المعرفي والقلق البدني والثقة بالنفس لدى لاعبي التي توجهه أثناء المنافسة وتعالج هذه النقاط لدى فريق اكابر امال بلدية الخيثر ولهذا الغرض .وقد اعتمدنا في دراستنا الى جانبين .

جانب الأول المتعلق بالجانب النظري لبحثنا اين تمكنا من تحديد الاشكالية وأهداف البحث وبعدها استعرضنا تحليل مكتبي يتناول فصلين هما :

الفصل الاول: النشاط البدني في كرة القدم

الفصل الثاني : القلق في المنافسات الرياضية

جانب الثاني : يتعلق بالجانب التطبيقي حيث استعرضنا في:

الفصل الاول : الطرق المنهجية للبحث ، وحددنا من خلاله مفاهيم البحث ثم خلصنا الى توضيح وسيلة التحليل الاحصائي لمعلومات التي تمكنا من جمعها من اللاعبين .

الفصل الثاني : تناولنا فيه مناقشة الدراسات السابقة وتحليلها ثم نتائج الدراسة وفي النهاية تم وضع خاتمة وملاحق الدراسة والمراجع والمصادر.

التعريف بالبحث

2- مشكلة البحث

لقد أصبحت الرياضات بنظمها وأساليبها وقواعدها السليمة وبأنواعها المتعددة ، ميدانيا علميا من الميادين العلوم ، وعنصرا قويا في إعداد الفرد من جميع النواحي النفسية الاجتماعية ،الثقافية ، البدنية ...الخ

فهي تعل على تزويد الفرد بميزات ومهارات سريعة واسعة جدا يتكيف ويساير العصر الذي يعيش فيه ، لذا لم تكن الرياضية مجرد حركات او نشاط تؤدى دون هدف محدد بل خصصت لها اهداف في سبيل تحقيقها ،وأصبحت تستمد قواعدها ونظريتها من العلوم المختلفة ، بغرض الوصول الى تنمية مدراك الفرد من الناحية البدنية الحركية ،العضلية ، العقلية والعلاقات الانسانية ...ولكن هذا لا يتحقق إلا تحت قيادة صالحة مؤهلة تربويا وقادرة على احداث التغير الموجب في سلوك المتدرب بدرجة من المهارات والجودة لذلك يجب على المدرب ان يكون محبا و متحمسا لعمله ، يملك الجدارة و المعلومات الضرورية لإتقانه بهدف الوصول الى المستوى العالي ، وذلك في مختلف الرياضات سواء الفردية او الجماعية منها خاصة الرياضات الاكثر شعبية مثل العاب القوى ، كرة السلة ، كرة القدم .....حيث تعتبر هذه الاخيرة هي اللعبة الاكثر شعبية في العالم .**(محمد عبد الظاهر الطيب 1994، ص 281)**

تتميز الرياضة عامة و كرة القدم خاصة بعدة ميزات اهمها اعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال اكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم الى المستوى غير ان اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من حالات :التوتر والضغط النفسي والقلق .**(محمد حسن علاوي 1992**، ص278).

وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة ، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين ،وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان ،وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة ،ونظرا لشعبية كرة القدم هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة

وسيلة لتقييم المستوى اللاعب ،لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين.

لذا اعتبر علماء النفس الرياضي حالة القلق في المجال الرياضي سلاحا ذو حدين، إما أن يكون له دور المحفز المساعد للاعب في جعله يعرف ويدرك مصدر قلقه وبالتالي يهيئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه، وإما أن يلعب دور المعرقل من خلال تأثيره السلبي على نفسية اللاعب .

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

- هل للقلق اثر سلبي على الجانب البدني للاعبي كرة القدم في خلال المنافسات الرياضية ؟

هل للقلق اثر السلبي على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية؟

3-أهداف البحث :

يهدف بحثنا هذا إلى دراسة النفسية للرياضيين وبالتحديد للحالة الانفعالية والتي تعرف بالقلق، هذه الأخيرة لها تأثير كبير في تدني مستوى الفريق، فالدراسة لمختلف جوانبه تصل بنا إلى:

1.التعرف على مدى التأثير السلبي للقلق على الجانب البدني للاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية.

2.التعرف على مدى تأثير السلبي للقلق على الأداء الرياضي للاعبين خلال المنافسات الرياضية

3.التعرف على مدى تأثير السلبي للقلق على الأداء الرياضي للاعبين خلال المنافسات الرياضية

4- الفرضيات :

1.للقلق اثر سلبي على الجانب البدني للاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية .

2.للقلق اثر سلبي على الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية .

5- أهمية البحث :

إن موضوع هذا البحث فرضه واقع الملاحظة الميدانية التي يطبقها المدربون على أرضية الميدان في تحضيراتهم للاعبين وهذا من خلال حصرهم لنسبة أكبر من اهتماماتهم في تطوير الصفات البدنية و التكتيكية الحركية والقدرات الخططية، وهو ما نلاحظه فعلا عند لاعبينا حينما يظهرون بمستوى أقل من المستوى المتوقع له، رغم التحضير الجيد البدني والتكتيكي والخططي،

بالإضافة إلى كون الحالة الانفعالية التي حصرناها في عنصر القلق وذلك لما له من الأهمية البالغة في تنمية لأن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب، بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية المختلفة .

1.لان القلق تنجر عنه عدة أمراض مؤثرة حيث يتسبب في اقتران قرحة المعدة، ارتفاع ضغط الدم، الاضطرابات الجنسية، كما يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي والذي تنتشر أعصابه على جميع أنحاء الجسم .

2.لان نتائج هذا الأخير تنعكس سلبا على أداء الرياضي فيرتكب الأخطاء وتضعف قابليته في إنجاز المهام المكلف بها، وتتأثر علاقته مع زملائه ويعجز على تحقيق النتائج الإيجابية أو المستوى المتوقع منه ليؤثر بذلك على نفسه وبالتالي يؤثر على الفريق المنتمي إليه .

3.لأن هذه الظاهرة (القلق) حالة انفعالية ، تعتبر حدث الساعة التي لا ينجو منها أحد، لذلك وجبت دراستها

6- مصطلحات البحث :

-**النشاط الرياضي:** عرفه قاسم حسن حسين بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا، ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية و تكتيكية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي توجيها إيجابيا لخدمة الفرد نفسه ومن خلال خدمة المجتمع .

-ويعرفه الطالب على انه نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية تحت قيادة متخصصة .

- **القلق التنافسي:** استجابة لموقف تنافسي معين، وتشابه أعضائها حالة القلق العام، إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات في موقف رياضي محدد .

-ويعرفه الطالب على انه حالة من الخوف بصفة مؤقتة متغيرة وتشترك في تشكيل شخصية الفرد الرياضية .

-**منافسات الرياضية** : هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم.**(احمد امين فوزي 2003، ص 211)**

ويعرفها الطالب على انها من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي في منافس وجها لوجه او وجود منافسين اخرين ويرجع الفوز للأفضل دون ترك اثر سلبي على نفسية الخصم وإظهار الجهود التدريبية.

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول:

النشاط البدني في كرة القدم

تمهيد

تعتبر ممارسة النشاط الرياضي سمة من سمات العصر الحديث، ونظرا لما تعود به من فوائد على الجسم فإنها توصف كدواء للعديد من الأمراض، وتعتبر كرة القدم واحدة من أكثر الرياضات شعبية على مستوى العالم حيث يقدر عدد الممارسين لهذه اللعبة نحو(200) مليون شخص ما بين محترف وهاوِي، ويمكن أن نطلق عليها اسم اللعبة الجميلة حيث يتمتع المشاهدون بالحركات التي يؤديها اللاعبون وكذلك مهاراتهم.**(Shamus ,2001)** ،

(Marqes et al., 2013, p157-166)، (Longo et al., 2012, p 107-111)

لم تعد ممارسة كرة القدم حكرا على الذكور بل أصبحت تمارس من قبل الإناث حيث أن عدد الممارسات للعبة في ازدياد ، وقد ظهرت كرة القدم النسوية عالميا في عام (1991م) في بطولة كاس العالم والتي أقيمت في الصين.**(رمضان و التابع ،2000، ص199)** ، **(Henke et al,2014,p607)**

لكي يتمكن اللاعب من المنافسة وخوض غمار المباريات وتحقيق البطولة لابد وان يتم إعداد اللاعب بشكل جيد ومن جميع النواحي وهي البدنية، والنفسية، والمهارية والخططية . ويلعب الإعداد البدني دورا هاما و حيويا في عملية تطوير مستوى اللاعب واستمراره في اللعب لأطول فترة ممكنة ،إضافة إلى قدرته على تأدية المهام الموكلة إليه بأقل مجهود مع الاحتفاظ بقدر من الطاقة وكذلك سرعة استعادة الشفاء، إضافة إلى قدرة الجهاز العصبي على إصدار الإشارات العصبية التي تتناسب مع نوع الانقباض العضلي ذي الطابع القوي و السريع والتي تؤدي إلى أداء المهارات الحركية بشكل صحيح ودقيق، حيث أن فشل الجهاز العصبي وعدم قدرته على تنبيه العضلات للقيام بعملية الانقباض و الانبساط يؤدي إلى حدوث الإصابات مثل التمزق العضلي أو التقلص العضلي .**(ابو العلا والشعلان ،1994 ،ص 367)،(ابو عبده، 2011 ،ص 215)** ،

1-الاعداد البدني :

يشير **طه إسماعيل وآخرون (1989 ، ص89-90.**)أن إعداد اللاعبين في كرة القدم يشمل علي عدة نواحي كالإعداد البدني والإعداد المهاري ، وأيضاً الإعداد الخططي والذهني والنفسي ، ولقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة .

ويقصد بالإعداد البدني بأنه "ذلك المحتوي من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلي أعلي مستوي ممكن من اللياقة الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي في مختلف مراحل الموسم الرياضي "وعن أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم يقول "بيليه "أن التطور الذي لحق بكرة القدم حديثاً وخاصة منذ عام (1970)ناتج عن الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين ، وهي وإن لم تكن عنصراً جديداً ، إلا أنها أصبحت أكثر وجوباً بعد الكرة الجماعية الشاملة الحديثة.

1-1- أنواع الإعداد البدني:

1-1-1-الإعداد البدني العام :يقصد به التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع على اللاعب والوصول إلى مرحلة التكيف على حمل التدريبي **(عبده ،2008،ص 20).**

1-1-2-الإعداد البدني الخاص :يقصد به مجموعة من التدريبات تختلف وتتباين في محتويات بالنسبة لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي وتقوى على خصائص مميزة لكل منها ويشمل تمرينات تتلاءم مع خصائص اللعبة وتعمل على البناء المباشر
للمستوى الرياضي العالي فيها **(عبده، 2002،)** .

ويعني أيضا إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية

الحركية الضرورية للأداء التنافسي والتي تمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والتكنيكية والتكتيكية خلال المباراة (**عبده، 2008،ص 215)**

2-عناصر الإعداد البدني:

2-1- التحمل :سعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب (**عبده، 2008،ص 37)** ويعني أيضا قدر ة اللاعب على الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوضعي لأطول فترة ممكنة (**البساطي، 2001، ص59**)

2-1-1- أنواع التحمل:

▪**التحمل العام** :يقول هاشم عدنان لكيلاني:"هو خاص بالدورة الدموية والتنسيق ويعتبر الأكسجين هو أساس العمل العضلي، حيث تعتمد العضلات في انقباضها المتتالي على توفر الدم المؤكسد لمقاومة التعب "(**الكيلاني، 2005، ص143**).

▪**التحمل الخاص** :هو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات التكنيكية والقدرات التكتيكية والتي تستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة (**عبده، 2008،ص 39-40**).

2-1-2- أقسام التحمل الخاص:

-**تحمل السرعة** :هي صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل وتعرف بأنها قدرة اللاعب في الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولمدة طويلة.

-**تحمل القوة** :هي القدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع القدرة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته.

-**تحمل الأداء** :هي قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المباراة أثناء قيامه بأداء المهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات خططية سواء دفاعية أو هجومية بصورة توافقية جيدة.

2-2- السرعة :تعتبر المكونات الأساسية للأداء البدني وتعني مقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة (**عبده، 2008،ص 114**) وتعني أيضا التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والإسراع العضلي (**علاوي، 1996، ص161**).

2-2-1-أهمية السرعة:

السرعة تعد أحد أهم عوامل الأداء الناجح في نشاط كرة القدم لأنها تؤثر بصورة مباشرة في جميع مكونات اللياقة البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقدرة فيما يعرف بالقدرة العضلية كما أن الرشاقة تتطلب أن يكون اللاعب قادرا على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية كذلك التحمل والمرونة لهما اتصال وأساس مباشر مع السرعة.

وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر، كذلك فإن المتطلبات الفنية المهارية والخططية تعتمد اعتمادا كبيرا على عامل السرعة (**عبده، 2008،ص115**).

2-2-2-انواع السرعة :

-**السرعة الانتقالية :** وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصى زمن ممكن ، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة

(عبده، 2008،ص 121).

-**السرعة الحركية (سرعة الأداء):** تعني سرعة الانقباضات العلية عند أداء الحركات الوحيدة (**حسانين، 1997،ص 61**) ، وتعني أيضا أداء حركات ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في الفترة الزمنية قصيرة و محددة (**حسانين ، 1999، ص17**)

-**سرعة الاستجابة (ردة الفعل):** هي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل من زمن ممكن (**علي، 1999،ص108**).

2-3-القوة العضلية:

إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها **(عبده ،2008،ص167)**. ويرى برنارد انها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي **(Tupion ;1990 ,p43)**

2-3-1- انواع القوة العضلية :

-**القوة العظمى (القصوى):** هي أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجمعة من العضلات إنتاجها في انقباض إزومتري (ثابت) إرادي **(عبده ،2008،ص 175)**

-**القوة المميزة بالسرعة** :بذل أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن **(حسانين ك،1997،ص 61)**.

-**تحمل القوة :** وهيكفاءة اللاعب في العمل لفترة طويلة تحت ظروف مواجهة مقاومات ذات تأثير فعال **(عبده ، 2008،ص175)**.

2-3-2-أهمية القوة العضلية :

القوة العضلية تلعب دورا مؤثرا في السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس ايجابيا على الأداء الافضل للأداءات المهارية والحفاظ على اللاعب من مخاطر الاصابات وتظهر احتياجات لاعب كرة القدم للقوة العضلية عند التصويب على المرمى والوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وتشتيت الكرة ومهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة والتغلب على وزن الجسم عند القيام بالمحاور مع سرعة تغير الاتجاه .

2-4-المرونة : يمكن تعريفها على أنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع **(علاوين 1994،ص 188)**.وتعني أيضا مدى الحركة المتاحة في المفصل أو مجموعة المفاصل **(الخطيب،1997 ، ص 19)**.

2-4-1-انواع المرونة:

-المرونة العامة :

يصل الفرد الى درجة طيبة من المرونة العامة (الشاملة) في حالة امتلاكه القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم المختلفة .

-المرونة الخاصة :

تتطلب الانشطة الرياضية المختلفة أنواع خاصة مميزة من المرونة في أجزاء معينة من أعضاء جسم الفرد كالمرونة الخاصة لمتسابقي الحواجز أو الوثب العالي أو للاعبي الحركات الأرضية في الجمباز ،وتتأسس المرونة الخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة على مدى توافر المرونة العامة .

2-4-2-أهمية المرونة :

المرونة تعمل مع القدرات البدنية الاخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيا وتساعد على الاقلال من الاصابات وتسهم بقدر كبير في أداء الحركات بصورة إنسانية ومؤثرة وفعالة ، كما تساعد على الاقصاء في الطاقة وزمن وبذل أول جهد ممكن. تمثل المرونة عاملا حاسما في الأداء المهاري على تحقيق مستوى مقبول من التعلم وإتقان الأداء **(عبده ،2008، ص275)**

2-5-الرشاقة :

قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم **(علاوي ،1994،ص 200)** القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه **(حسانين ك ،1997،ص 83)**

2-5-1-أنواع الرشاقة:

-**رشاقة عامة :** وهي رشاقة الجسم كله ، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملا، كل واجب حركي بتصرف منطقي في النشاط الممارس ،ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه والسرعة **(عبده ،2008،ص229)**

-**رشاقة خاصة:**وهي إمكانية الرياضي على أداء مهارة حركية مطلوبة بتوافق وتوازن ودقة **(فهيم ،ص 235)**

2-5-2- مكونات الرشاقة:

تتضمن مكونات الرشاقة للاعبي كرة القدم على عدة مكونات مميزة التي تسهم في كفاءة اللاعب ونجاحه في أداء الرشاقة منها:

-المقدرة على الفعل الحركي بالاسجابة السريعة المواقف المتغيرة .

-المقدرة على التوجيه الحركي

-ضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف .

-المقدرة على التنسيق الحركي

-التوافق الحركي عند إتقان لبعض الحركات والمهارات وربطها ببعضها .

-المقدرة على الاستعداد الحركي

-المقدرة على التوازن والتحكم المكاني للجسم في الحركات المركبة .

-التكيف الصحيح لواجبات المتغيرة ومواقف ممكنة.

- المقدرة على خفة الحركة.

2-5-3-أهمية الرشاقة :

-الرشاقة تعتبر من القدرات التوافقية المركبة.

-تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية.

-ترتبط بكافة المهارات الحركية والكثير من العناصر البدنية في الكثير من الرياضات.

خاتمة:

إن الإعداد البدني في اختصاص كرة القدم يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية للاعب كرة القدم، حيث أنه لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في افتقاره للصفات البدنية الضرورية.

ولهذا تم عرض أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم كالقوة، السرعة، التحمل...إلخ، كما تم عرض أهم المبادئ والطرق لتنمية هذه الصفات البدنية مع إبراز أهمية تلك الصفات. وكذا التعرف على مختلف المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وطرق تعليمها.

الفصل الثاني :

القلق في المنافسات الرياضية

تمهيد:

يعتبر القلق أكثر شيوعا لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي.

كما تنفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "هيدجر *Heidegger*" 1927م، يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق(**كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون1987،ص 05**)، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي.

1- القلق في المنافسة

1-1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت أرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية .**(محمد عبد الظاهر الطيب ، 1994،ص 281)**.

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية. **(كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون ، 1987، ص05)**

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.**(محمد عبد الظاهر الطيب ،1994،ص282)** .

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

2- أنواع القلق :

يقسم العالم النفساني فرويد القلق إلى نوعين هما :

2-1- القلق الموضوعي :

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي". (**محمد حسن علاوي القاهرة، 1992،ص278**).

2-2-القلق العصابي :

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: "بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.**(محمد حسن علاوي ، 1992،ص287)**.

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع :

-القلق الهائم الطليق .

-قلق المخاوف الشاذة .

-قلق الهستيريا .

2-3- القلق الذاتي العادي :

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ .**(محمد عبد الظاهر الطيب،1998 ،ص 391)**

3-أعراض القلق :

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية .

3-1-الأعراض النفسية :

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة .**(محمد عبد الرحمان حمودة ، 1991،ص263)**

3-2-الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية :

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية.**(محمد عبد الظاهر الطيب ، 1994، ص 386)**

4- مكونات القلق :

4-1-مكونات انفعالية :

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

4-2-مكون معرفي :

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

4-3- مكون فيزيولوجي :

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية . **(محمد عبد الظاهر الطيب ، 1994،ص288)**.

5- مفهوم المنافسة :

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم.**(أحمد أمين فوزي، 2003،ص 211)** .

6- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية :

6-1-الخصائص السيكولوجية العامة :

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار لهذه القدرات على قوة دوافعه .كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى أخر .

وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين .

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح .

ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب .

6-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية :

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين .

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة .تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة .إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه .

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي .تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية.**(محمد حسن علاوي،2003،ص 280)**.

6-3- الخصائص السيكولوجية السلبية :

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

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان .قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل :

تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي .

تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية .غالبا ما تؤدى حدة التنافس الغير واعي إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية .

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

7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج :

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

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

-أداء اللاعب في الموقف التنافسي .

-النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

-عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة .

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف يبذلون جهد اكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.(**أحمد أمين فوزي ، 2003 ،ص 268**).

8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة :

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

-تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج .

-خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرته الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم. الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية(**محمد عادل ، 1965 ، ص 65**) .

9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية :

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه:" حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر ."والقلق من خلال هذا التعريف:" هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج مالدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر".(**أحمد أمين فوزي 2003 ،ص 243**) ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.(**أسامة كامل راتب،1990 ،ص 157**) .

ويعرف القلق كذلك على انه:"استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق" .(**أسامة كامل راتب، 1990 ،ص 112**) والقلق هو:"انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كاشيئ ينبعث من داخله ".

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له أثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.**(محمد حسن علاوي ، 2002، ص 379-402).**

10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين :

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

1-يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق .

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

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

4-كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.**(محمد حسن علاوي ، 2002،ص 432)**

11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة :

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

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

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية :

- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملما بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخططية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك .
- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين .
- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم .
- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة.تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على

مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ .

- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة .
- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين .
- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي, حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة, وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي .
- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال , والمشاكل الخاصة باللاعبين .
- من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين. **(اخلاص محمد عبد الحفيظ ، 2002، ص 148-149)**

11-2- تأثير جمهور المشاهدين :

إن 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.**(أحمد أمين فوزي،2003، ص233)** .

11-3-الهزائم المتتالية للفريق :

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبخر الإرادة

لتحقيق الفوز، وعليه فان اللاعبين الذين يتملكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك.**(محمد حسن علاوي، 2003،ص333)**.

11-4-الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات :

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكرا أو قبل نهاية المباراة .

11-5- الخوف من الهزيمة :

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

11-6- الخوف من المنافس :

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من النافس من الممكن أن تنشأ أيضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهاريا وخططيا، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم .

11-7- الخوف من المسؤولية :

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية وتظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا واللاعبون مشحنون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.(**محمد حسن علاوي، 1987،ص334-335**).

11-8-الخوف من الإصابات :

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

- **مرحلة الرفض** :فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة .
- **مرحلة الغضب** :يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.
- **مرحلة المساومة** :حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبذل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده أثناء فترة الإصابة .
- **مرحلة الاكتئاب** :وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي .
- **مرحلة القبول وإعادة التنظيم** :يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط.**(إخلاص محمد عبد الحفيظ،2002 ، ص 181)**

12- الحالة النفسية للاعبين :

12-1- قبل المباراة :

من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة مايلي :

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

-حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.

-تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر .

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

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

الباب الثانـي:

الجانب الميدانـي

الفصل الأول:

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموما الى كشف الحقائق وتكمل قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها وصدقها و موضوعيتها .

من خلال المعلومات النظرية التي تم جمعها المتمثلة في الفصلين الاول والثاني في الجانب النظري ، وتماشيا مع الفرضيات المقترحة كحلول أولية لإشكالية البحث ، تم وضع أسئلة وعبارات في استبيان يهدف إلى خدمة البحث و تحقيق فرضياته ، وزعت على عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق المنهجية محددة في الجانب التطبيقي ،حيث تم تخصيص الفصل الاول من الجانب الميداني لشرح الدراسة االستطلاعية وتحديد مجالها المكاني والزماني وكشف الشروط العلمية لأداتها وضبط متغيراتها وعينة البحث وشرح المنهج المستخدم في ذلك وأدوات الدراسة .

1-منهج البحث:

بناء على طبيعة ونوعية الموضوع الذي اخترناه للدراسة قمنا باستعمال المنهج الوصفي

1-1- تعريف المنهج الوصفي:

يعرف المنهج الوصفي على انه عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ووقت محدد، بحيث يحاول الباحث كشف ووصف الاوضاع القائمة والاستعانة بما يصل اليه في التخطيط للمستقبل.

ويعرف ايضا على انه طريقة في الوصف والتحليل والتفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية او مشكلة اجتماعية او سكانية.

1-1-1- دراسة الاستطلاعية:

اعتبار لكون الموضوع المقترح للدراسة بالغ الأهمية وخاصة الجانب التطبيقي منه، باعتبار نتائجه هي تعبير عن حالات ومظاهر معينة يعيشها الرياضي بصفة عامة ولا عبوا فريق امال بلدية الخيثر بالخصوص، لكونهم أفراد عيتة بحثنا كما يعتبر الكشف عن هذه الحالات الانفعالية خاصة ذات التأثير السلبي ومعرفتها في حد ذاته نتيجة.

كل هذه المعطيات وما أجر عنها من يسر أو عسر اتخذها الباحث كدراسة أولية استطلاعية في خدمة الدراسة، لكونها أزاحت الغموض لمعالجة الموضوع بطريقة أفضل عوض القول بأنها صحيحة حيث أعيد النظر في المنهجية المستخدمة في البحث وفق متغيرات مختلفة، كنوع ومستوى المنافسة، العينة المختارة للدراسة التطبيقية ومميزاتها، ودوافعها ومحفزاتها.

1-2- اجراءات البحث الميدانية.

1-2-1-منهج البحث.

ان دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق اليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الانسان الى الحقيقة .

ويتم الوصول الى الحقائق عن طريق البحث و الاستقصاء كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف

لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلائم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لكونه يتلائم مع المشكلة المدروسة .

2- مجتمع البحث

يقول "عبد العزيز فهمي هيكل " العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع لإحصاء موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات المجتمع ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات.

يمثل مجتمع البحث في فريق امال الخيثر الذين ينشطون في البطولة الولائية لولاية البيض المؤهل لمنافسة في قسم الجهوي الاول لرابطة بشار للموسم الرياضي 2019-2020 و الذين يبلغ عددهم 25 لاعبا

3-عينة البحث :

تعرف العينة على انها :"مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزاء من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على ان تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة " و تعرف ايضا على انها "جزء من كل أو بعض من المجتمع "

ومنه عينة البحث هي: عنصر اساسي فالبحث وتكون دراسة على جزء من مجتمع الموافق للشروط المحددة مسبقا ، او المجتمع بصفة عامه .

3-1- كيفية اختيار العينة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وذلك لسهولة التواصل معها وتم اختيار 16 لاعبا من فريق حيث طبقت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية بعد عرضها على مجموعة من الخبراء وأساتذة المعهد المختصين في مجال التدريب الرياضي.

4- مجالات البحث :

- المجال البشري :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في فريق امال الخيثر و الذين بلغ عددهم 16 لاعبا ، يعتبرون من ركائز الفريق و المتواجدون بصفة دائمة في قائمة 18لاعب المسجله لخوض مباريات الفريق .

بالاضافة الى مدرب الفريق و مساعده والطاقم الطبي للفريق .

-المجال المكاني.

نظرا لكون عناصر البحث هم أفراد فريق امال الخيثر و فعالية الدراسة تتطلب مقابلة ذات مستوى عالي لإبراز المستوى الحقيقي للفريق، ولحسن الحظ وافق الفترة مقابلة التي جرت بملعب مركب الرياضي مجدوب زكرياء البيض.

- المجال الزماني.

ومن حيث الزمان كانت البداية من 1 فيفيري الي غاية 14 من نفس الشهر 2020.

ملاحظة: تم توقيف المنافسة خلال الجولة 11 من المنافسة بسبب جائحة كوفيد 19 .علما ان النادي كان يحتل المرتبة الاولى في جدول المنافسة وتأهل مباشرة للمنافسة رابطة الجهوية الاولى ببشار.

5- .متغيرات البحث :

استناد إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا، و الآخر تابعا إضافة إلى بعض المتغيرات المحرجة .

المتغير المستقل:

وهو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير، وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به .ويتمثل المتغير المستقل هو القلق التنافسي .

المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع . ويتمثل المتغير التابع في البحث هو الجانب البدني والأداء الرياضي .

6- أدوات البحث :

" تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة "**(عطا الله، 2006).**

❖ **المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية :**

قصد الإحاطة الكلية والإلمام النظري بموضوع البحث قام الطالب بالاعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجلات والملتقيات العلمية، فظلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بحقل التدريب الرياضي، حيث قام الطالب باستخدام القاموس لترجمة بعض المصطلحات من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية (**سهيل، 2007**).

6-1-الاستبيان:

❖ الاستبيان من فعل استبان أي اوضح وعرف .

❖ اجرائيا : :ويعرف بمجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين ، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها ، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق.(فوزي عبد الله العكس)

❖ **الوسائل الإحصائية:**

-النسب المئوية

-اختبار كا^2

وتم تصميمه في بحثنا وجمع عناصره استنادا إلى أراء ودراسات مختلفة اتفق باحثو الاختصاص على وحدتها، إذ اعتبروها كمصادر وأسباب لإحداث القلق لدى الرياضيين وتمت صياغة عبارات الاستبيان وترتيبها من طرف الباحث وفق ما تتطلبه الإمكانيات المتوفرة في العينة خصوصا والبيئة لجزائرية في الميدان الرياضي عموما.

6-2- الاختبارات البدنية:

من أهم الطرق استخداما في مجال التدريب الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس للتقييم الموضوعي إذ تعد أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العملية .

ومن هنا اعتمدت على بطاريات اختبار مقننة تقيس الجوانب البدنية المتعلقة بموضوع الدراسة.

6-3- الوسائل البيداغوجية:

تمثلت في 05 كرات قدم،02 ميقاتي، صافرتان، شريط قياس، ديكاميتر، صدريات بلونين مختلفين، شواخص وعددها10 حجم كبير وصغير،ميزان طبي.

7- صعوبات البحث :

-نظرا لاجراءات الحجر الصحي مطبق في البلاد جراء جائحة كورونا تم توقيف كل الانشطة الرياضية مما ادى الى عرقلة سير الدراسة .

-قلة الدراسات السابقة والمشابهة .

خلاصة :

لقد تناولنا في هذا الفصل الاجراءات الميدانية لدراسة، التي تعتبر من الضروريات انجاز أي دراسة أو بحث، ويمكن من خلالها التوصل إلى نتائج تؤكد مدى تحقق الفرضيات أو عدم تحققها، وبدونها لا يمكن الإجابة عن الإشكالية.

الفصل الثاني:

مناقشة الدراسات السابقة وتحليلها ثم نتائج الدراسة

1- الدراسات السابقة:

رغم صعوبة دراسة تأثير القلق في المجال الرياضي، و ذلك بسبب صعوبة ملاحظتها و قياسها مباشرة، إلا أنها كانت و مازالت مصدر الباحثين ، حيث تطرقوا إليها من جوانب و مجالات مختلفة، و من بين أهم هذه الدراسات التي أجريت نجد :

الأولى : دراسة لطالبان منصور احمد و نكاز بلال(2014-2015)

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس حول أهمية عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط(17 إلى 19 سنة) لجامعة أكلي محند أوحاج البويرة.

يهدف البحث إلى:

- ✓ معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية التي يمتاز بها لاعبو كرة القدم (أواسط.)
- ✓ معرفة مستوى عناصر اللياقة البدنية.
- ✓ التعرف على عناصر اللياقة البدنية الواجب توفرها حسب لاعبي كرة القدم.

❖ **الفرضيات:**

-لعناصر اللياقة البدنية أهمية كبرى في إعداد لاعبي كرة القدم (أواسط)

- تختلف عناصر اللياقة البدنية حسب لاعبي كرة القدم أواسط.
- مستوى اللياقة البدنية مرتفع لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

❖ **المنهج**:وقد أعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحقيق العلاقات بين المتغيرات ومحاولة قياسها.

❖ **العينة:** عينة عشوائية من 96 لاعب سبق وان قاموا بتحضيرات خاصة لعناصر اللياقة البدنية.

❖ **الأداة:** الاستبيان والمقابلة

❖ **أهم الاستنتاجات:**

- أن لعناصر اللياقة البدنية أهمية كبرى لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .
- تختلف عناصر اللياقة البدنية باختلاف لاعبي كرة القدم.
- لعناصر اللياقة البدنية دور كبير في إعداد لاعبي كرة القدم

❖ **أهم توصية:**

- غرس مفهوم واضح لعناصر اللياقة البدنية لفئة (أواسط) لدى مدربي كرة القدم.
- معرفة الأهمية الحقيقة لعناصر اللياقة البدنية لفئة(أواسط.)
- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية بصفه متسمرة في برامج العمل التدريبية.
- إتباع الطرق العلمية في تطويرالصفات البدنية من خلال وضع تمارين تتماشي وبرامج التدريب الحديثة.
- عم إهمال التحضيرالبدني لماله من الأثر الإيجابي في تحسين الصفات البدنية للاعبين.
- تنويع طرق التدريب في التحضير البدني لأنه اتساعد اللاعبعلى الوصول إلى أعلى مستويات اللياقة البدنية.

الثانية: لطالب زعبـار سليـم 2001-2002.

مذكرة المـاجستير في الإرشاد النفسي الرياضي بعنوان الطقوس كوسيلة للتحضير النفسي الرياضي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية وذلك بمعهد التربية البدنية والرياضية الجزائر.

وتهدف الى :

- ✓ معرفة الاسباب التي دفعت الممارسة حيث تكون اساسا على ميدان الدراسة.
- ✓ إذا ما كان هناك ممارسات طقسية من طرف لاعبي كرة القدم الجزائرية الاحترافية .

❖ **الفرضيات:**

-لا جدال في الاستعمال الواسع للطقوس كوسيلة للتحير النفسي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية.

-تعتبر رهانات كرة لقدم الاحترافية من الاسباب الجوهرية للجوء اللاعبين الجزائريين الى استعمال الطقوس.

-يتعلق لاعبي كرة القدم الجزائرية بالطقوس الدينية اكثر منة بالطقوس الاخرى .

-للطقوس وظيفة التحكم في السلوكات الناتجة عن الانفعالات الاولية والحد منها عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية.

❖ **المنهج**:وقد أعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي .

❖ **العينة**:عينة عشوائية من 44 لاعبا من النوادي الاحترافية الاربعة.

- **الأداة:** الاستبيان والمقياس.
- **الخلاصة :**

يمكن للطقوس ان تكون وسيلة للتحير النفسي للمنافسة من طرف اللاعب الاحترافي ويعزز هذا من خلال الاراء التي قدمها اللاعبيين حول هذه الممارسات والاتجاهات الايجابية نحوها.

الثالثة :لطالبان حليمي مصطفى وهزيل مختار 2012 -2013.

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر و التي تناولت دراسة اثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب وذلك بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

- **الهدف:**

✓ التعرف على مدى تاثير المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب.

✓ معرفة مدى تاثير المنافسة على بعض المتطلبات المهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب

- **الفرضيات:**

1- تؤثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى المتطلبات البدنية و المهارية ل لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب.

3- نسبة تأثير المنافسة على المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم متفاوتة حسب مراكز اللعب

- **المنهج:** المنهج الوصفي
- **العينة:** اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في اشبال فريقي شباب و هلال سيق و الذين بلغ عددهم 36 لاعبا.

❖ **استنتاج:**

للمنافسة اثرت على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب.

❖ **اهم التوصيات:**

1. ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية والمهارات الأساسية التي أظهرت فيها المراكز ضعفا كمركز حراسة المرمى بالنسبة لعنصر التحمل في اختبار (navette) ومهارة الجري بالكرة (30م*5) ومركزي المدافع المركز ي والوسط الهجومي بالنسبة لعنصر السرعة.
2. تعزيز ودعم مستويات الأداء الجيدة التي حققتها المراكز حتى ترتفع إلى المستوى الجيد (الالية).
3. تدريب اللاعبين حسب المراكز وهذا انطلاقا من واجبات وخصوصيات ومتطلبات كل مركز في الفريق.
4. زيادة المدى الحركي (مدى إضافي) أثناء التدريبات اليومية لكل مركز حتى يغطي أكبر مساحة من الملعب .
5. ضرورة تطبيق الاختبارات في بداية فترة الإعداد والتعرف على مستوى اللاعبين المعيارية حتى يتمكن المدربون من وضع خطة للتدريب ، وكذلك تكرار إجراء الاختبارات فترة بين وأخرى للوقوف على مدى تطور مستوى اللاعبين حتى يتمكن المدربون من وضع خطة للتدريب.
6. إن معظم الأصناف الصغرى يشرف على تدريبهم لاعبين قدام عليه يوصي الباحث الاعتماد على المدربين الحاصلين على شهادات في مجال الاختصاص الرياضي بما يؤهلهم علميا وتربويا لقيادة هذه الأصناف والتي تمثل القاعدة الأساسية لبناء المستوى الرياضي عند المتقدمين (الأكابر).
7. ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة للفئة العمرية نفسها (الاشبال) على بقية البطولات الجهوية من الوطن.
8. ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة على بقية الفئات العمرية الأخرى.

الرابعة: طالب كسال عبد الله لسنة 2015 -2016.

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عن دور القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية فئة أشبال(18_15) وذلك بمعهد التربية البدنية بمسيلة.

- **هدف الدراسة** : معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين .
- **مشكلة الدراسة** : هل للقلق دور سلبي على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ؟
- **فرضيات الدراسة** : للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- **عينة الدراسة** : اشتملت عينة الدراسة على بعض الفرق المشاركة في بطولة القسم الجهوي الأول لولاية المسيلة والتابعة لرابطة باتنة.
- **المنهج المتبع في الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب الطريقة العشوائية
- **أدوات الدراسة** : استمارة الاستبيان.
- **الاستنتاجات عامة:**

1. إجراء تربص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
2. ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية .
3. ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
4. توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة .
5. ثقة المدرب بلاعبيه دور كبير في التأثير على السير الحسن للحصة،ذلك لأن عامل الثقة مهم جدا حيث يزيد من وحدة وتماسك الفريق مما يرفع ويزيد من ردودهم .
6. اغلب المدربين على درجة عالية من الوعي في جانب المعاملة الجيدة مع اللاعبين من خلال تفهمهم ومحاولة إرضائهم مما انعكس على نفسية اللاعبين .

7. يحتل المدرب مكانة كبيرة في نفوس اللاعبين حيث يرونه مربي وبالدرجة الأولى في مرتبة الأخرى.

❖ **الاقتراحات:**

- 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.
- عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- إتباع الطرق العلمية في التحضير النفسي.
- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .
- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف.

ننوه الى ان دراستنا تختلف عن الدراسات السابقة حيث تطرقنا الى أثر القلق على الجهد البدني للاعبين ومدى تطور نتائجه علهم من الناحية الايجابية والسلبية .

2-التعليق على الدراسات:

- من خلال عرض الدراسات السابقة والمشابهة لاحظنا أنها تشابهت في نفس المنهج المتبع الذي هو المنهج الوصفي .
- كل هذه الدراسات تتشابه في دراسة اثر القلق على الجانب البدني لكن كل بطريقته، فاعتمد البعض على التحضير النفسي اما البعض الاخر اعتمد على اللياقة البدنية و القلق و البعض الاخر على المنافسة الرياضية، أما في بحثنا هذا فقد ركزنا على مدى تأثير القلق على اللاعب خلال المنافسة الرياضية ، كما يتميز بحثنا بالحداثة من حيث الطرق و الاستطلاع.
- قد كان هناك اختلاف في العينة وتباين عددها من حيث العمر والفئة .
- من حيث الادوات لم يكن هناك اختلاف بين الدراسات في ادوات جمع البيانات حيث استخدم اداة الاستبيان كاداة لجمع البيانات والمعلومات.

- من حيث معالجة الاحصائية فقد تفرقت في اختلاف الوسائل الاحصائية ، حيث اعتمد بعض على النسب المئوية ،المتوسط الحسابي ،معامل الارتباط و الانحراف المعياري..... حسب طبيعة كل دراسة .
- حسب نتائج لاحظنا معظم الدراسات اكدت تاثير القلق على نشاط الجسمي والبدني خلال المنافسة.
- حثت هذه الدراسات على تحسين وتفعيل الجانب النفسي خلال تدريبات الرياضية قبل واثناء وبعد المنافسات .

3-نقد الدراسات:

- ان اغلب نتائج هذه الدراسات كانت ايجابية بالنسبة لفروض الدراسة وأهدافها.

- اختلفت ادوات البحث من دراسة الى اخرى من بين استخدام مقاييس تم استخدامها من قبل وتطبيقها وبين تصميم لمقاييس جديدة عن طريق خبراء ومحكمين .

- ايجاد الصدق والثبات باستخدام وسائل علمية مختلفة.

- ركزت هذه الدراسات على اهمية الصفات البدنية وتأثير المنافسة على المتطلبات البدنية.

- اكدت هذه الدراسات على التحضير النفسي لما له من أثر ايجابي على الجانب البدني للاعبين اثناء المنافسة.

4-مناقشة الفرضيات:

1-الفرضية الاولى : وهي كالتالي " .للقلق اثر سلبي على الجانب البدني للاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية "

نلاحظ من خلال النتائج لدراسات السابقة انها تدعم الفرضية المقترحة وتحققها . ودلك بتأثير سلبي للقلق على الجانب البدني للاعبين اثناء المنافسات بالسلب ونقص مردوديتهم اثناء اللعب ، وانخفاض تركيزهم وقدراتهم ، مما يبرز اهمية ودور المدرب في اعداد الجانب النفسي للاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة ، من خلال التوجيهات ومدى خبرته فيها.

2-الفرضية الثانية: للقلق الرياضي اثر سلبي على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية .

نلاحظ من الدراسات السابقة انه للقلق اثر سلبي على على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم حيث يصل بهم الى حد تعرض الى اصابات خطيرة قد تنهي المشوار الرياضي للاعب من خلال التدخلات الخشنة للاعب المتأثر بالقلق الزائد ، كما انه للقلق تأثير على لياقة البدنيه للاعب من خلال التعب المبكر مما يضعف قدرته على مواصلة المنافسة .

وكذلك الخروج عن نسق المباريات خلال المنافسات الرياضية . الامر الذي يحتم على المدرب الاستغناء خدماته خوفا من عدم تحقيق الهدف المسطر.

5-الاستنتاجات من الدراسات السابقة:

لا يمكن للتدريب البدني و المهاري والخططي أن يؤدي الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي إعدادا جيدا وكاملا، لأن ما استنتجناه في بحثنا يظهر الأهمية البالغة للإعداد البسيكولوجي الجيد الذي يمكن الرياضي من خلال شحنه وتطوير الناحية النفسية لديه والمتمثلة غالبا فيما يلي :

- تختلف عناصر اللياقة البدنية باختلاف لاعبي كرة القدم.

- لعناصر اللياقة البدنية دور كبير في إعداد لاعبي كرة القدم

- للمنافسة اثرت على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب.

- إجراء تربص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة

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

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة خلال المقابلات المصيرية

- 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

– عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة

– إتباع الطرق العلمية في التحضير النفسي

6-الاقتراحات والتوصيات

من خلال دراستنا لهذا الموضوع جعلتنا نستكشف نقائص كثيرة لها من الأهمية ما يعيق العمل مهما كان نوعه، أردنا صياغتها في شكل توصيات واقتراحات لعلها تجد من العناية و الاهتمام لتبرز فعاليتها، ويمكن تلخيصها فيما يلي :

1. إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق وخاصة الجانب النفسي .
2. تحضير مدربين وممرنين في المستوى من خلال منهجيتهم في العمل .
3. يجب أخذ قياسات انفعالية للاعبين وأخذهما بعين الاعتبار في التحضير .
4. يجب على المدرب معرفة كل عناصر فريقه .
5. تشجيع وتحفيز اللاعب للرفع من مردوده في المنافسات وإعادة الثقة و التوازن له .
6. يجب على المدرب الإلمام الكامل باللعبة ومواكبة كل التطورات فيها .
7. إعطاء بعض الحرية للاعبين في اتخاذ قراراتهم .
8. إعطاء المدربين الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للإعداد النفسي للاعبين ميدانيا وليس بالكلمات فقط .
9. وضع مخطط في علم النفس الرياضي من طرف المختصين يتلاءم مع مراحل العمر مع مراعاة الفترات الزمنية
10. ضرورة إدخال المدربين واللاعبين في دورات تأهيلية خاصة، تبين لهم أحدث ما وصلت إليه الأبحاث في مجالات التحضير النفسي في كرة القدم.

الخاتمة

الخاتمة

للإعداد النفسي أهمية كبيرة في إعداد الرياضي فلا نستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب بدونه، لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير وشحن قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها، لأنه في كثيرا من الأحيان يتعرض اللاعبون خلال المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة،كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب وبالتالي يخفض من مردوده بعد أن ينقص من أدائه.

فقصد كشف ومعرفة الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسات ومن خلال هذه الدراسة تحت عنوان: تأثير القلق على النشاط الجسمي والبدني على لاعبين كرة القدم خلال المناسبات الرياضية "دراسة تحليلية ووصفية للاعبي امال بلدية الخيثر" أهم مرحلة من المنافسة اعتمادا فيإشكالنا على التساؤل على أنواع الانفعالات ذات التأثير السلبي على أداء الرياضي في هذا المستوى وكذا عن أهم العناصر المسببة له.

وحتى يكون للبحث قيمة علمية لجأنا في دراستنا لمعالجته وفق منهجية البحث، حيث كانت بدايتنا بالجانب النظري وجمع أهم المعلومات التي تخدم الدراسة كالانفعالات وارتباطها بالنشاط الرياضي والمنافسة والتحضيرات النفسية للرياضيين وللمنافسات وهو ما يعرف بالتحليل البيبليوغرافية.

أما الجانب التطبيقي والذي يعتبر الأساس في البحث بعمل إليه تأكيدا أو نفي فرضيات البحث من خلال النتائج التي يفرزها الميدان والتي تعبر عن الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسة الرسمية وما مدى تحكمهم في هذه الظاهرة حيث لجأنا إلى استعمال مقياسين هما:

- مقياس تقييم الذات لقياس حالة قلق المنافسة .
- مقياس تقيم الذات لقياس حالة القلق المعرقل.

❖ **بالإضافة إلى :**

الاستبيان كأداة ثالثة وذلك للإلمام بكل النتائج التي تخدم الموضوع .فالقلق لدى الرياضي متعدد الأسباب لكون المتغيرات الانفعالية كثيرة لاسيما قبل وأثناء المنافسات وهي الفترة الحاسمة للتحكم في الأداء وبالتالي الحصول على النتيجة الإيجابية .ووجود حالة القلق أثناء المنافسة بما في ذلك القلق الميسر و المعرقل أمر.

بديهي لدى اللاعبين وليس هو الإشكال في حد ذاته، وإنما الإشكال هو كيفية تشخيص نوعية القلق لدى اللاعب حتى يمكن معالجته أما بصفة نهائية أو الحد من درجته بصفة جزئية، ومحاولة شحن الرياضي نفسيا حتى يمكن أن يصبح القلق بالنسبة له ميسرا ويصبح تأثيره بصورة إيجابية على أدائه وبدفعه لبذل المزيد من الجهد وتعبئة قواه، ويزيده الثقة بالنفس .

- فبالمناسبة لاختبار تقييم الذات (مقياس حالة قلق المنافسة).

استعمله الباحث بغرض قياس ومعرفة الحالة النفسية للاعبين قبل وأثناء المنافسات الرياضية، وأثبتت نتائجه أن مستوى حالة القلق لدى اللاعبين كان عاليا ويرجع ذلك إلى ظهور الدرجات الكبيرة التي افرزها المقياس لهذا الانفعال الهدام وما أكد ذلك هي نسب الحالات الثلاثة الناتجة عن تحليل المقياس على عوامل جزئية، أين حلت حالة القلق الجسمي في المقام الأعلى وكانت أكثر سيطرة على نفسية اللاعبين، وتلتها حالة القلق المعرفي وهي حالة تساير في كثر من الأحيان الحالة الجسمية ويصعب الفصل بينهما لأن ذلك يتوقف على طبيعة موقف الاستثارة وبذلك نجدها أكثر تأثير على أداء اللاعبين، بينما جاءت حالة الثقة بالنفس موالية للحالتين السابقتين، القلق الجسمي المعرفي وأثبتت نتائجها أن وخاصة الإعداد النفسي منه بالموازاة للعوامل الأخرى التي يتطلبها التحضير الأفضل .

- أما بالنسبة لاختيار تقييم الذات (مقياس القلق المعرقل)

والذي استعمله الباحث للكشف عن مدى دور القلق المعرقل في الحد من مردوده اللاعبين بالعمل على كبح قدراتهم وإمكانياتهم فرديا من خلال تأثير كل لاعب فيهم بعوامل مختلفة ولقد أظهرت نتائجه أن مؤشر درجات القلق كان عاليا على مستوى عبارات المقياس وظهر ذلك جليا من خلال المتوسط الحسابي .

أما من خلال تحليل المقياس إلى فئات فإنه أفضح وجود أربع مؤشرات اختلفت فيها النسب من فئة إلى أخرى، لكنها أفرزت عن ظهور المؤشر العالي عموما من خلال المجموع العام للدرجات وأكدت عن تأثير هذا الانفعال على معنويات اللاعبين وذلك دائما في غياب الإعداد النفسي الجيد و المنظم .

- أما الأداة الثالثة فتمثلت في الاستبيان .

والذي تم تحضيره وبناؤه وفق ما تطلبه الإمكانيات والبيئة التي يعيش وسطها اللاعبين ويتكون

من 12مصدر، تم تشكيلها المعرفة مدى تأثيرها على نفسيتهم وما هي العناصر الأكثر تأثيرا على معنويات اللاعبين .

من خلال تحليل ومناقشة النتائج اتضح أن كل العناصر لها تأثير بشكل أو بآخر وظهرت بأنها عوامل وأسباب معرقلة لمجهودات الرياضي وذلك أن وجدت الوسط الملائم.

♦نقص أو انعدام الإعداد البسيكولوجي لدى اللاعبين .

قائمة المصادر
والمراجع

المصادر و المراجع :

1-**إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي:** إدارة المنافسات والبطولات والدورات الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1،الإسكندرية، 2003. ص29

2-**إبراهيم علام:** "كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر: 1960 ص32- ص50 .

3-**أبو عبده.ح (2011)** : الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، الإسكندرية، مصر: باهي للنشر و التوزيع. ص215 .

4-**أبو العلا.ع ، الشعلان .ا (1994)** :فسيولوجيا التدريب في كرة القدم 650 تدريبا للكفاءة الفسيولوجية و الحركية و الإعداد البدني للاعب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي.ص367 .

5-**أحمد أمين فوزي:** مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر 2003 ، ص 268،ص234 ، ص 233 ، ص 211. ص 212-213 ، ص 215 -216.

6-**إخلاص محمد عبد الحفيظ:** التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002 ص 149-148 ،ص181

7-**أسامة كامل راتب:** دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990، ص157 ، ص112،

8- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر،2000 ،ص117، 299.

9- **حسن عبد الجواد:** "كرة القدم "؛ ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان: 1984.

10-**حسن عبد الجواد:** "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملاين، ط 4 ،بيروت،1977 ، ص27-25 -، ص 177.

11- **حسن احمد الشافعي** : " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف بالإسكندرية،بدون طبعة، مصر، 1998م. ص23.

12-**الزوبعي الغنام** :مناهج البحث في التربية الجزء الأول، مطبعة العاني بغداد 1974 ص 52.

13- **سامي الصفار**: "كرة القدم "،ج1،بدون طبعة،دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل،العراق،1982م ص29 ، ص30.

14- **عبد الحفيظ مقدم** : الإحصاء والقياس النفسي والتربوي،ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1993ص(78)

15- **علي خليفة العنشري وآخرون:** " كرة القدم"،بدون طبعة،الجماهيرية العربية الليبية،1987م ص255 - ص211.

16- **رمضان.ر والتابع .ع** (2000) أهم الإصابات الرياضية وطرق علاجها، دمشق، سوريا: دار طارق بن زياد ودارالعلا.

17- **محمد حسن علاوي** في كتابه :علم النفس الرياضي ط3،دار المعارف مصر 1978 ، ص 285.

18- **محمد حسن علاوي**: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر، 1987 ص335-334

19- **محمد حسن علاوي**، محمد نصر الدين رضوان القياس في التربية البدنية والرياضة وعلم النفس الرياضي دار الفكر العربي،ط2، القاهرة 1988ص369

20- **محمد حسن علاوي**: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر، 1992 ، ص278

21- **محمد حسن علاوي**: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002، ص402-379 ص 432

22- **محمد حسن علاوي**: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2003 ، ص333

23- **محمد عبد الظاهر الطيب**: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الاسكندرية، مصر، 1994 ,ص 281

24-**محمد رفعت:** "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"،دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998 ،ص99

25-**محمد عادل** : خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1965، ص65

26-**محمد عبد الرحمان حمودة** : الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، 1991. ، ص 263

27- **محمد عبد الظاهر الطيب:** مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الاسكندرية، مصر، - 1998ص 391

28- **مروان عبد المجيد ابراهيم:** النمو البدني الحركي، الدار العالمية الدولية، ط1، عمان، الأردن، 2002. **ص09**

29- **موفق مجيد المولى:** "الإعداد الوظيفي في كرة القدم"؛ ط1، دار الفكر عمان: 1999 المذكرة الرياضية :"مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"؛ 1998 ص 9 - ص9-10- ص62

30- **كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون:** مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987، ص05

31- **كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدري سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد:** القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002. **ص345 ، ص 347 -348، ص 350-351.**

32- **كمال لموي** فرع الرغاية 1989ص60.

33- **وجيه محجوب** :طرائق البحث العلمي ومناهجه،دار الكتب للطباعة والنشر الموصل 1988، ص219.

34- **يحي كاظم النقيب:** "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990 ص384

35- **Alain Michel**: "Foot .balle,les systémes de jeu",2eme edition,edition chiram,Paris,1998. P 14.

36-**Henke T ,Luig P ,& Schulz D** (2014), Injuries in German club sports 1987 to 2012 , British Journal of sports medicine , Apr ; 48 (7): 607

37-**Marqes M , Pereira A , Reis I, &Tillaar R** (2013) , Does an in-Season 6-Week Combined Sprint and Jump Training Program Improve Strength-Speed Abilities and Kicking Performance in Young Soccer Players?, Journal of human kinetic , Dec;18,(39): 157-166.

38-**Longo UG, Loppini M,Cavagnino R,Maffulli N,& Denaro V**(2012) ,Musculoskeletal problems in soccer players : current concepts clinical cases in mineral and bonemetabolis , The official journal of the Italian society of Osteoporosis ,mineral metabolism, and skeletal disease , may;9(2):107-11.

39-**R-Tham**: "pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris1991. P72

40-**Shamus ,E and Shamus, J** (2001), Sports injury prevention and rehabilitation,Mc Graw-Hill Companies, New York.

قائمة الدويات والمجلات:

1- مجلة الحوادث: "العدد 118، 23ماي 1986محمد مصطفى زيدان: دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1975

2- المذكرة الرياضية مجلة الرياضة يصدر المركز الرياضي والوثائق الرياضية 1998- ص5

3- اللجنة التنظيمية لكأس فلسطين جويلية 1985م العدد 1

4- جريدة الشروق مصدر أسبق الذكر، 2002ص 17

5-France Football, ouvrage cite (N°2895 bis)/ 2001 - p16

6-Journal of development & reserch for Sport Science Activites.

الملاحق

جامعة عبد الحميد بن باديس– مستغانم–

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تحضير نفسي رياضي

في إطار التحضير لإنجاز رسالة تخرج شهادة ماستر بعنوان:

تأثير القلق على النشاط الجسمي والبدني على لاعيبين كرة القدم خلال المناسبات الرياضية

اعداد الطالب :

بن صفية محمد

إشراف الدكتور :

د: كحلي كمال

السنة الدراسية :2019–2020

عزيزي الرياضي:

قصد معرفة بعض تأثيرات القلق، المطلوب منك عزيزي اللاعب الإجابة بكل موضوعية وصراحة على الأسئلة التالية:

بوضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

أسئلة عامة

- كم عمرك؟

- كم من سنة مارست كرة القدم؟

1. في رأيك هل توفير الإمكانيات أو نقصها لإعداد الفريق يعد مصدر قلق ويؤثر سلبا على الأداء أثناء المنافسة ؟ .

نعم لا

2. ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها إذا تماطل المسؤولين في دفع مستحقاتهم وامتيازاتكم بعد الوعود الكثيرة؟

عدم المبالاة بذلك

عدم اللامبالاة بالمنافسة

فقدان الثقة بالنفس

3. كيف تعتبر استعداداتك وترتيباتك لمنافسة كبرى في ظروف وإمكانيات أقل من ما يتطلع مستوى المنافسة؟

لا أهتم بذلك مقلقة

محفزة تنقص من عزيمتك

4.ما هو تعليقك لأدائك عندما تلعب منافسة رسمية هامة ضد لاعبين أعلى منك من حيث الدرجة، مستوى اللياقة والمهارة ؟

اداء كامل وعالي

اداء مضطرب ومتذبذب

اداء منخفض وفاشل

5. ألم يقلقك في يوم ما أحد المسؤولين عن الفريق بتصرفاته وتدخلاته التي تعتبرها أنت أنها ليست من مهامه ؟

نعم لا

6. هل يؤثر على وحدة وتماسك الفريق سلبي أثناء المنافسة إذا كان لديك سوء تفاهم بينك واحد زملائك في الفريق ؟

نعم لا

7. كيف يكون تصرفك إذا التحكيم غير نزيه من خلال عدم تحكمه في إدارة اللقاء أما عدا أو فوق طاقته ؟

عاملا معرقلا

مصدر قلق لاعبين

عاملا تحفيز

8. هل ترى أن هناك عدم استقرار في نظام برنامج رزنامة فريقك ؟

عادية

مقلقة نوعا ما

غير مساعدة

9. هل يؤثر جمهور الفريق الخصم على حالتك النفسية وفقدانك التحكم والنرفزة وبالتالي يؤدي إلى قلقك؟

نعم لا

10 .إذا تعرض فريقك في مباراة رسمية إلى عدة إقصاءات في أوقات متتالية فكيف تكون حالتك النفسية حينها ؟

يتضاعف جهدي عفويا

متوتر وقلق

مرتبك و خائف

11. ما هو رد فعلك عندما يكون فريقك منهزما في النتيجة في لحظات حرجة من منافسة مصيرية عالية المستوى؟ .

عادية

مقلقة نوعا ما

غير مساعدة

12. كيف يكون رد فعل تبرمج مباريات رسمية لفريقك في ملاعب غير لائقة لاحتضان منافسات كبيرة، ولست متعود عليها ؟

لا ابالي بذلك قلق ومتوتر

فاقد الثقة خائف

13.ماذا يمثل لديك الشعور بالخوف من الإصابات قبل بداية المنافسات الرسمية الهامة؟

قلق والاضطراب

عدم تحكم في الاداة

عدم المبالات بذلك

14. ما هي حالتك أثناء لعب مباراة رسمية إلى جانب أحد زملائك ترى بأن خبرته غبر كافية في تلك المباراة ؟

غير مبال ذلك

افقد الثقة فيه

مرتبك وخائف

15.هل ترى بأن توجيهات وتدخلات طاقم التدريب أحيانا ما تكون مقلقة وليست في محلها من جراء بعض التصرفات غير مناسبة؟

نعم لا

16.: إذا سمعت أو قرأت في إحدى مقالات الصحافة أنك تمر بفترة فرغ من حيث مستواك، فكيف يكون تعبيرك؟

مساعد لك

عادي

يفقدك الثقة في النفس