

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية.

العنوان:

قياس أبعاد القلق وعلاقته بالأداء الرياضي
للاعبي كرة القدم (صنف أكابر)

بحث وصفي أجري على بعض أندية من ولاية معسكر

- الأستاذ المشرف:

*د- ميم المختار *

من إعداد الطلبة:

❖ عقون كمال

❖ ثابت حسان

السنة الجامعية : 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه :

الحمد لله الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل ، فلا هادي إلا هو ولا موفق إلا سواه
...أما بعد :

أهدي ثمرة جهدي هذه :

- إلى الوالدين الكريمين متمنيا لهما دوام الصحة والعافية
- إلى كل أفراد العائلة صغيرا وكبيرا
- إلى الأستاذ الدكتور "زيتوني عبد القادر"
- إلى رفقاء الدراسة ورفقاء الدرب
- إلى كل أساتذة و دكاترة التربية البدنية والرياضية بمستغانم

الشكر والتقدير

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم
بسم الله الرحمن الرحيم
(...وقل ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن

أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين) سورة النمل الآية 19

- أحمد الله تعالى على توفيقنا في إتمام هذا البحث فنعم المولى ونعم النصير، و نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الأستاذ المشرف "زيتوني عبد القادر" لما قدمه لنا من توجيهات قيمة، وإرشادات هامة في إنجاز هذا العمل المتواضع .

- كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية الذين حصل لي الشرف و أن درست عندهم .

- كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر الجزيل سلفا إلى رئيس و أعضاء لجنة المناقشة المحترمين .

الإهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه :

الحمد لله الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل ، فلا هادي إلا هو ولا موفق إلا سواه
...أما بعد :

أهدي ثمرة جهدي هذه :

- إلى الوالدين الكريمين متمنيا لهما دوام الصحة والعافية
- إلى كل أفراد العائلة صغيرا وكبيرا
- إلى الأستاذ الدكتور "زيتوني عبد القادر"
- إلى رفقاء الدراسة ورفقاء الدرب
- إلى كل أساتذة و دكاترة التربية البدنية والرياضية بمستغانم

ملخص البحث

عنوان الدراسة: قياس أبعاد القلق و علاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان " قياس أبعاد القلق و علاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " و هي تهدف إلى بيان دور و أهمية الجانب النفسي لدى لاعبي كرة في التأثير على الجانب البدني و قد افترض الباحث بوجود دور كبير وتأثير كبير بين العوامل النفسية على المردود البدني لدى اللاعبين و قد اشتملت عينة البحث على 100 لاعب من مجموع 540 و كانت مأخوذة بطريقة مقصودة و هي تمثل نسبة 18.51% من المجموع الأصلي و قد استخدم الباحث الإستمارة الإستبائية كأداة لتحقيق أهدافه وجمع البيانات الخاصة بعينة و هي توافق منهج البحث المعتمد من خلال الوصف و تقصي الخصائص واستنتج الباحث ما يلي: تحدد مستوى لدرجة تأثير القلق على الأداء الرياضي بالنسبة لعينة البحث الناشطة على مستوى القسم الجهوي الثاني بالمرتفعة.

و قد خلصت هذه الدراسة إلى التوصيات التالية: تطبيق برامج الإعداد النفسي خلال التخطيط لبرامج التدريب السنوي.

Research Summary

The Title: The effect of psychology side on the body training for the football players:

This study, came under the title of the effect of the psychology side on the body work or movements for the football players on the effect on the body itself, So The searcher supposed that there were big roles and effects between the psychology sides and the body effects for the players. As result, they found 100 players from 540 players for a real way which presented 18.51% from the original total.

The scientist made an effecial paper as a mean to obtain his aims and objectives and the information that has relation with this type of people and this related to the research program that adapted through description and features. The scientist had a result: "precise the degree of the level of the psychology side on the body movements (work) according to the special active group for the 2nd special class as the highest As a result of this study."

There were some advice: to practice the psucology side through the program of the year training.

محتويات البحث

الصفحة	الفهرس
أ	إهداء
ب	شكر وتقدير
ج	ملخص البحث: باللغة العربية-الانجليزية.
د	قائمة الجداول
التعريف بموضوع البحث	
2	1- مقدمة
3	2- مشكلة
4	3- أهداف البحث
4	4- فرضيات البحث
5	5- أهمية البحث
5	6- مصطلحات البحث
6	7- الدراسات السابقة والمشابهة
الباب الأول الدراسة النظرية	
الفصل الأول العامل النفسي	
12	تمهيد
13	1- العوامل المؤثرة في لاعب كرة القدم

27	خلاصة
الفصل الثاني الأداء البدني	
29	تمهيد
30	2- مفهوم الأداء
31	2-1- أنواع الأداء
33	2-2- العوامل المساهمة في الأداء
36	2-3- علاقة القدرة بالأداء الرياضي
37	2-4- سلوك الأداء الرياضي
38	2-5- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة
39	2-6- تعريف اللياقة البدنية
47	2-7- طرق تنمية الصفات البدنية
	خلاصة
الباب الثاني الدراسة الميدانية	
الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
54	تمهيد
54	1-1- منهج البحث
54	1-2- مجتمع عينة البحث

55	3-1- ضبط متغيرات البحث
56	4-1- مجالات البحث
57	5-1- أدوات البحث
61	6-1- الدراسة الإحصائية
الفصل الثاني عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
63	2-1- عرض وتحليل نتائج القياس لعينة البحث
73	2-3- الاستنتاجات
74	2-4- مناقشة الفرضيات
76	2-5- التوصيات والاقتراحات
77	2-5- خلاصة عامة
قائمة المصادر والمراجع	
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
55	يوضح توزيع عينة البحث	جدول رقم (01)
59	يوضح أسماء الأساتذة والدكاترة المرشحين	جدول رقم (02)
60	يوضح ثبات وصدق الاستبيان (ن = 10)	جدول رقم (03)
63	يوضح درجة التأثير القلق على الأداء الرياضي	جدول رقم (04)
65	يوضح نتائج المقارنة في القياس للبعد النفسي لعينة البحث	جدول رقم (05)
67	يوضح نتائج القياس للبعد الإجتماعي لعينة البحث	جدول رقم (06)
69	يوضح نتائج القياس للبعد المهني لعينة البحث	جدول رقم (07)
68	يوضح نتائج القياس للبعد المهني لعينة البحث	جدول رقم (08)
71	يوضح نتائج المقارنة في القياس بين عينة البحث	جدول رقم (09)

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل البياني	رقم الشكل
64	يبين درجة التأثير القلق على الأداء الرياضي	01
66	يبين فارق نسب التقييم العالي في القياس البعد النفسي بين العينتين	02
68	فارق نسب التقييم العالي في القياس البعد الإجتماعي بين العينتين	03
70	فارق نسب التقييم العالي في القياس البعد المهني بين العينتين	04
72	فارق نسب التقييم العالي في القياس بين العينتين	05

1-مقدمة:

لقد زاد اهتمام الأخصائيين في علم النفس الرياضي و الباحثين و المدربين والرياضيين في مجال التدريب و الإعداد النفسي خاصة، نظرا لأهميته في الارتقاء بمستوى الأداء البدني و المهاري خلال مراحل التدريب و كذلك أهميته قبيل المنافسات الرياضية مباشرة.

و بعد إدراج الإعداد النفسي في مجال الرياضة و التخصص في مجال علم النفس الرياضي و الاهتمام بالعامل النفسي و الذي يعرفه بعض العلماء المختصين بأنه درجة تأثير أداء اللاعب في الميدان بسبب عوامل نفسية سلبية كانت أو إيجابية، وإجراء الدراسات و البحوث خلال العشرين العام الماضية، اتضح أن هناك أنواع أخرى من التدريبات تعمل على المساهمة في الوصول إلى الإنجازات الرياضية وان التركيز على الجانب البدني و المهاري فقط، و إغفال الجوانب الهامة الأخرى في التدريب الرياضي يمثل قصورا في إعداد فرقنا القومية حيث تتم المنافسة، مجموعة من اللاعبين يتم إعدادها بأنواع أخرى من التدريب شائعة الاستخدام منذ فترة طويلة، أظهرت فاعليتها و أكدت و ساهمت بقدر كبير في تحقيق التفوق و تحقيق النتائج الإيجابية. (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 15)

و قد يظن البعض أن موضوع الإعداد النفسي من الموضوعات الحديثة التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي، و لكن الواقع يؤكد أن الاهتمام بهذا الأخير كان مسبقا، إلا ان استخدامه انتشر بصورة كبيرة أوائل السبعينات بعد أن تم التحقيق علميا من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي و لكن حتى يومنا هذا لم يتم تطبيقه بصورة كلية في المجال الرياضي. و هذا ما دفعنا إلى محاولة البحث في طبيعة القلق و علاقته بالأداء الرياضي عن طريق اختيار فئتين من لاعبي كرة القدم كعينة لبحثنا.

و قد جاءت الدراسة الحالية لمعرفة ما هي أبعاد القلق وعلاقته بالأداء الرياضي للاعب كرة القدم؟

2- إشكالية البحث:

تتطلب المشاركة في رياضة كرة القدم للمستويات العليا خصائص أساسية تمهد الطريق للرياضي كي يصل إلى هذا المستوى، و كما نعرف أن الوصول الرياضي إلى أحسن أداء في هذه الرياضة يتطلب تضحيات و مجهودات كبيرة، ففي مجال إعداد اللاعب للاشتراك في دورات أو مسابقات يحضر و يوجد بعمله عدد كبير من المتخصصين مثل الأطباء و المدربين و المتخصصين في صنع و تجهيز الأدوات و الأجهزة الرياضية و أخيرا و بالأخص أخصائيو التأهيل و الإعداد النفسي في جعل الفرد الرياضي يتميز بنوع من القوة و الفعالية في الأداء و ذلك بفضل الاهتمام الجيد بالعامل النفسي و الذي يعمل على تأثير في مختلف الجوانب النفسية كتحفيزه ورفع ثقته بنفسه لرفع مستوى الداء كما أن حالات الغضب و القلق تعمل هي الأخرى على تثبيط و الإنقاص من دافعية اللاعب و تراجع أدائه البدني وتجدر الإشارة هنا إلى أن عمل هؤلاء المتخصصين المشرفين على الفرد الرياضي يكون بصورة متكاملة لا يمكن أن ننفلصل حيث يعتبر الإعداد أو التدريب النفسي واحد من أكثر الطرق تأثيرا و فعالية في المساعدة على تحقيق أمثل للأداء، و كذا النمو المتوازن للرياضيين و في هذا الصدد عرفه "أسامة كامل راتب" تأثير الجوانب النفسية على المردود البدني للرياضي بحيث تزيد أو تنقص من مستوى أدائه. (أسامة كامل راتب، 2008، الصفحات 129-130)

و على هذا الأساس جاءت الدراسة الحالية بهدف إلقاء الضوء على مختلف علاقات الرياضي داخل و خارج الفريق بالإضافة إلى دراسة سمات شخصية اللاعب التي يمكن أن يكون لها تأثير على أدائه و من هذا المنطق جاءت صياغة التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- ما مدى تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

1- ما هي درجة تأثير القلق على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس درجة تأثير القلق على الأداء

الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في القسمين (الجهوي - الشرفي)؟

3- أهداف البحث:

إن معالجتنا لهذا الموضوع ترجع إلى مدى الذي أصبحنا نلمحه من خلال الأداء في

المنافسات و من بين هذه الأهداف نذكر:

- إدراك علاقة قياس أبعاد القلق وعلاقته بالأداء الرياضي.
- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

4 - فرضيات البحث :

و للإجابة على هذه التساؤلات صيغة الفرضيات بالشكل التالي:

- 1- هناك علاقة بين أبعاد القلق والأداء الرياضي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس درجة تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم للقسم الجهوي الأول عنه في القسم الشرفي.

5- أهمية البحث:

إن الموضوع المقترح في بحثنا له أهمية كبيرة انطلاقاً من أنه يدرس جانبين نفسي و رياضي و هذا ما يقترن بالنشاط الرياضي حيث تتمثل أهمية البحث في رغبة الباحث في التعرف بأهمية العامل النفسي و الاجتماعي أثره على الأداء

الرياضي للاعب كرة القدم و كذلك وضع رؤى واضحة تفسر العلاقة بين الأداء الحركي و العامل النفسي للاعب كرة القدم.

و من خلال هذه الدراسة العامة تساهم في مساعدة المدرب و اللاعبين من الزيادة في تحسين الأداء المهاري و الفني و ذلك لأهمية عينة الدراسة، و محاولة الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تؤثر على الأداء الحركي للاعب كرة القدم و كل هذا البحث يملأ فراغا في مكتبتنا فمن الملاحظ أن البحوث من هذا النوع قليلة، وبالتالي لم تأخذ دورها المنشود في بلادنا بالمقابل أن هذه البحوث في المجتمعات المتقدمة حظيت بالعناية اللازمة.

6- مصطلحات البحث:

العامل النفسي:

على أنه درجة تأثر أداء اللاعب في الميدان بسبب عوامل نفسية سواء كانت سلبية أو إيجابية تتعلق بعلاقته داخل أو خارج الفريق و علاقاته الشخصية.

الأداء الرياضي :

كان تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله و مسلكه فيه ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله و تحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة) وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين إثنين هما:

الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته و مسؤولياته.

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية و مدى ارتباطها و آثارها على مستوى أدائه لعمله.

الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى:

من إعداد الطالب: رمان الأخضر – بن عليّة مصطفى .

العنوان: تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم قبل المنافسة الرياضية.

تاريخ الدراسة: 2012 لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية.

أهداف الدراسة:

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل و كيفية معالجتها.
- معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق و ذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

العينة: بحث مسحي أجري على لاعبي كرة القدم صنف أكابر 40 لاعب على

مستوى أربع فرق من ولاية ورقلة

المنهج المتبع: استخدمنا في هذا البحث المنهج الوصفي.

الفرضيات:

- الفرضية العامة: للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية.

أهم استنتاج:

- لا بد من إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- إهمال المدرب لتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى اللاعبين
- ضرورة انتباه و اهتمام المدربين بشكل متواصل إلى مستويات قلق اللاعبين خلال المباريات

أهم التوصيات:

- ضرورة اهتمام المدربين بالتحضير النفسي الذي يؤثر بشكل إيجابي على أداء اللاعب خلال المنافسات الرياضية.

الدراسة الثانية:

من إعداد الطالب: يوسف عشيرة سفيان.

العنوان: عامل الضغط النفسي و مدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة

تاريخ الدراسة: 2005/2004

أهداف الدراسة:

- تحديد بعض العوامل المؤثرة على الضغط النفسي عند الرياضي أثناء المنافسة.

- معرفة مدى تأثير الضغط النفسي على أداء الرياضي أثناء المنافسة.

- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق و ذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

العينة: بحث مسحي أجري على لاعبي كرة القدم "صنف أكابر" ينشطون في بطولة القسم الجهوي الأول (رابطة البلدة).

المنهج المتبع: استخدمنا في هذا البحث المنهج الوصفي.

الفرضيات:

- إن عامل الضغط النفسي المرتفع (فوق درجة المثلي) يؤثر على أداء الرياضي أثناء المنافسة.

أهم استنتاج:

- أهمية تحضير النفسي و تأكيده من طرف المدربين.
- إعطاء أهمية للتحضير النفسي و هذا لما له من تأثير على مردود اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

الدراسة الثالثة:

من إعداد الطالب: رجال أمين - سي موسى معمر .

العنوان: أهمية إعداد النفسي لدى مدربي و لاعبي كرة القدم قبل و أثناء المنافسة.

تاريخ الدراسة: 2010/2009 لنيل شهادة ماستر .

أهداف الدراسة:

- معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد النفسي و مدى أهميته للاعب قبل و أثناء المنافسة.

العينة: بحث مسحي أجري على لاعبي كرة القدم من ولايات الغرب (وداد مستغانم -

مثالية تيغنيف - وفاق تيغنيف - وفاق مزگران)

المنهج المتبع: استخدمنا في هذا البحث المنهج الوصفي .

الفرضيات:

- للمدرب تأثير مباشر على إحياء الخصائص و الصفات النفسية و التحكم

في السلوكيات الانفعالية الخاصة بلاعبي كرة القدم.

- شخصية المدرب تساهم في التخفيف من حدة القلق و تخوف اللاعبين قبل

الدخول في المقابلة.

- تلعب خبرة و كفاءة المدرب دورا هاما في رفع من الثقة النفسية للاعبين قبل

المنافسة.

أهم استنتاج:

- للتحضير النفسي للاعب الذي يمكنه من تحقيق أهدافه الشخصية المتمثلة

في تكوين فريق متماسك قادر على رفع من مستواه في الأداء و الفعالية.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عملية تحليل و فحص مختلف الدراسات السابقة و المتشابهة التي أجريت على متغيري البحث كان المنهج الغالب هو المنهج الوصفي باستخدام المسح و في حقائق العينة و هذا من خلال الاستمارة الإستبائية كأداة لجمع النتائج و شملت مجتمعات البحث على لاعبي الفرق الرياضية لكرة القدم و كرة السلة و اقتصرت عينات البحث على مجموعة من اللاعبين بنسب متفاوتة من دراسة إلى أخرى. و قد خلصت هذه الدراسات إلى تأثير العوامل النفسية مثل (القلق - الضغوط النفسية) على مستوى أداء الرياضي أثناء المنافسة.

نقد الدراسات:

لقد تناولت مختلف الدراسات العامل النفسي كمتغير مستقل و تأثيره على مجموعة من المتغيرات التابعة و خلصت إلى تأثير الكبير على مستوى الأداء لكن من خلال هذه الدراسة نحاول الوصول إلى تأثير العامل النفسي كمتغير مستقل و تأثيره على متغير تابع جديد يتمثل في قدرة العامل النفسي و الاجتماعي في تأثيره على الأداء الرياضي للاعبين لكرة القدم و هذا على اللاعب من نوادي (نادي وادي الأبطال - نادي وفاق تينغيف - نادي بلدية معسكر) و كذلك على لاعبي من نوادي (شباب عين فراح - وفاق السهايلية - شباب حسين)

تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، و تقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم و لكي يتم تكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي و من أهم هذه الضغوط القلق و الخوف و الارتباك و غيرها لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية و الإرشادية و على الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من العوامل النفسية الشديدة التي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل و تدميرهم نفسيا و يحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم و إرشادهم لكيفية مواجهة تلك العوامل و الضغوط النفسية، لذا تطرقنا في هذا الفصل إلى معرفة مختلف العوامل النفسية التي يتعرض لها اللاعب خاصة لاعب كرة القدم.

1- العوامل المؤثرة في لاعب كرة القدم:

1-1- العوامل النفسية المؤثرة في الرياضي:

هي درجة تأثر أداء اللاعب في الميدان بسبب عوامل نفسية، سواء كانت سلبية أو إيجابية.

1-1-1- الضغوط النفسية:

ظاهرة تعد جزءا من معظم الحالات الذهنية، حتى حمى البداية التي تعد حالة طبيعية لمعظم الرياضيين تؤثر في بعضهم منهكة قواهم البدنية و الذهنية، و لهذا يجبر الرياضيين الذين يشاركون في المنافسات، من الأطفال المحترفين على التعاون مع الضغط النفسي الناتج عن المشاركة في السباقات و البطولات. (هارون توفيق الرشيدى، صفحة 04)

فالتعامل الناجح مع الحالة هو أساس النجاح في المنافسات ذات المستوى العالي، وهناك عدد من الرياضيين المحظوظين يملكون مهارات خاصة و فعالة و معالجة للضغط النفسي، و يعدون للمنافسة و ظروفها بفعالية ممتعة، و مثيرة للتحدي و تمكنهم من سحب الطاقة الإضافية من أعماقهم و آخرون الأقل حظا عليهم أن يتعلموا و يتدربوا على الوسائل الملائمة للتغلب على الضغط. (تيرس عوديشو، 2002، صفحة 18)

يولد الضغط النفسي الذي يعانيه هذا النوع من الرياضيين أثناء المشاركة في الرياضة التنافسية، يكون عندهم مجموعة من الانفعالات الهدامة مثل القلق و الخوف و الانفعالات الأخرى، و إذا لم يتمكنوا من إيجاد وسيلة للتعامل معه لن يصلوا إلى مستوى أداء عالي فالضغط النفسي فضلا على أنه يقلل من متعة المشاركة في المنافسات الرياضية فإنه:

- يؤثر سلبا على الأداء.

- يساهم في تكوين اضطرابات نفس بدنية.
- يزيد في احتمالات حدوث الإصابات الرياضية.

1-1-2- الانفعالات:

إن للانفعالات مردودات مهمة اتجاه السلوك الرياضي و لها أثر في العلاقات المتداخلة بين الرياضي و بين الآخرين، و إن الانفعالات هي ركن أساس لمجموعة معقدة من نتائج سلوكنا أفرادا و جزءا من مجتمع معين، إن المشاركة في أي نشاط رياضي لا تقتصر على المشاركة البدنية فقط، فأنت لست في الملعب أو القاعة بعضلاتك و قلبك و عظامك فقط، و إنما معك شخصيتك و عاداتك، و توجهاتك ومخاوفك و همومك إنما تقوم به في المباراة قد يتضح كعمل بدني و لكن كل التقلص عضلي يعتمد على ما تشعر به، إن الشحن في المشاعر (ما تحس به و أنت تلعب) هو الذي يعطي للرياضة سحرها و جمالها و إثارتها، و هذا الشحن في المشاعر يأتي من عدة اتجاهات كالضغوط الداخلية اتجاه الواجب الرياضي إذ أن أي حركة في الملعب تصبح تحديا عندما تعبر عن قدرتك و مهارتك، إن عدم التأكد المسبق من النتيجة يجعل المباراة أو المنافسة مثيرة، فأنت إما تتجح في ضربة جزاء أو تفشل وليس هناك أي احتمال آخر، فإذا كان لديك أي شعور بعدم إمكانية النجاح فإن الاحتمال الأكبر هو الفشل في تسجيل هدف.

1-1-3- الانفعالات الهدامة:

هي تلك التي تجلبها معك إلى التدريب أو المنافسة قد يكون سببها انفعالات مصدرها المشاكل العائلية أو المدرسة أو الأهل، أو الجنس الآخر أو أسباب اقتصادية أو نفور من حالة تدريبية معينة أو حالة في السباق، كل هذه الحالات تتراكم مسببة انفعالات سلبية تؤدي إلى تشتت التركيز و شرود الذهن.

1-1-4- المشاعر البناءة:

هي التي تتمثل في الاهتمام و العطف و احترام الأفراد و روح المرح...إلخ، ويمكن أن تستثمر هذه المشاعر في تكوين حالة إيجابية تساعدك في مجابهة متطلبات المنافسة و أيضا في التغلب على الانفعالات الهدامة و ما عليك إلا أن تتدرب يوميا على طرق الإعداد النفسي و عن طرق معالجتك للانفعالات الهدامة و تعزيز المشاعر البناءة ستنمکن من التوصل إلى حالة النضج الانفعالي (النضج العاطفي)

1-1-5- النضج العاطفي:

إحدى أهم خصائص البشر و هي القدرة على التطور و التكيف للظروف المتغيرة، ومن أهم صفات النضج العاطفي هو قبولك لذاتك كما أن مفهومك الذاتي عامل مهم جدا في قدرتك على التعلم و الأداء. (تيرس عوديشو، 2002، الصفحات 19-22-26)

1-1-6- الدوافع:

الدوافع هي بادئة فعل معين غرضه إشباع و إن الحافز لهذا الفعل يحدد قوة الجذب أو النفور من نتيجة ذلك الفعل، إذا كانت لديك حاجة الإنجاز ستستعرض دافع قوي للنجاح في الحالات التي تتطلب النجاح (منافسة معينة مثلا) و إضافة إلى ذلك ستتمتع عندك باعثة قويا للإنجاز.

و هناك دوافع تهدف إلى إشباع حاجات فسيولوجية ممثل الأكل و الشرب والحركة، و بالرغم من ذلك قد تتأثر هذه الدوافع الأساسية بشكل كبير بخبرات سابقة، كما أن الدوافع تتأثر بعوامل محيطة، فإذا كنت جائعا في الظروف العادية ستلجأ إلى إشباع ذلك عن طريق تناول الطعام و لكنك ستؤجل ذلك إذا كنت ستشارك في مباراة بعد ساعة مهما كنت جائعا، لأن الأكل سيؤثر على أدائك و لأنك ترغب في تحقيق الفوز و الفوز يسجل منك بطلا و تنال عن طريقه احترام الجمهور، و لهذا ستؤجل الأكل

إلى ما بعد الإنتهاء من المنافسة؟، هذا المثال اليسير يعكس لك أن الإنسان وفق خبراته السابقة يتصرف تصرف معين وفق حسابات خاصة و يعود ذلك إلى ما تعلمه الشخص من مجتمعه.

1-1-7- الفلق:

يعد القلق من أكثر المشاعر الهدامة التي يتعرض إليها الرياضي و لها أثر مباشر في نتيجة المباراة.

يعرف القلق بشعور يتميز بإحساس يتوقع الخطر و يؤدي إلى الشد و الضغط النفسي، إضافة إلى إثارة الجهاز العصبي السمبثاوي و قد يكون القلق قريب إلى الخوف في شدته و بذلك قد يقود إلى الإنفعال الزائد، الشجار أو النقاش أو الإنسحاب البدني و قد يكون القلق مزمنًا أو عامًا أو عابرًا كما قد يعود إلى الخشبة المتوقعة من حالة آنية غامضة أو مبهمة. (أحمد أمين فوزي ، صفحة 243)

يتمركز القلق في الرياضة في خشبة الرياضي من نتيجة المباراة أو الخوف من عدم قدرته على إنجاز الواجب المكلف به، إن أهم ما يجب أن نعرفه عن القلق هو رد فعل اتجاه سبب القلق و إن رد الفعل هذا أهم بكثير من سبب القلق نفسه مع ذلك هناك نوعان من القلق، قلق سمة و قلق حالة، يعني قلق السمة وجود ميل كامن (نزعة كامنة) لحدوث نوع معين من رد فعل إذا أثير بواسطة مثير ملائم، أما قلق الحالة

يعتمد بشكل أساسي على التفسير اللاموضوعي للحالة إذ أن أي جزء من بيئة الأداء قد يثير قلق الحالة عند الرياضي، فعلى سبيل المثال العدوانية رد فعل زميل خصم، خصم أو مدرب، أو حتى نبرة صوت المدرب أو تعابير وجهه، و من المحتمل أن يكون هذا النوع من التفسير أكثر تطبيقًا من نوع القلق الذي يثار بسبب سمة الرياضي، لأن قلق الحالة قد تكون له فوائد خاصة للرياضي مثل الجمهور، ساحة معينة أو ملعب معين، و المدرب الذي يحس بهذه الحالات التي قد تثير قلق الرياضي يجب أن

يكون فعال في تعديل البيئة الأدائية حتى يكيف مستوى القلق إلى ما هو مقبول.
(تيرس عوديشو، 2002)

1-1-8- الغضب:

هو انفعال يتميز بمستوى عالي لنشاط الجهاز العصبي سمثاوي، و بمشاعر قوية تعبر عن عدم الرضا، يسببها ضيم حقيق أو تم تخيله، لكن هل يؤدي الغضب إلى العدوانية؟ بالطبع لا، إذا بالرغم من وجود علاقة بين الغضب و العدوان لكنهما لا يرتبطان مع بعضهما بشكل مباشر.

قد يقود الغضب إلى الانسحاب أو الكآبة أو حتى سلوك بناء، فكم حالة في التدريب واللعب وجدت نفسك غاضبا لكن عوضا عن اعتدائك على مصدر الغضب زاد إصرارك على عطاء أكبر، و بذلك نجحت في أداء حركي وفني، إذ عليك أن تختار بين التهجم على الخصم أو الحكم أو عدوان جسدي، و بين استعمال الغضب في زيادة إصرارك على أداء أحسن هذا ممكن عن طريق التدريب الدؤوب. (تيرس عوديشو، 2002، الصفحات 28-37)

1-1-9- الخوف:

هو ميل إلى الهروب أو تحاشي حالات معينة، و له علاقة قريبة من القلق، لهذا يصعب علينا أن نميز بين مصطلحي الخوف و القلق، و غالبا ما نستعملهما بشكل متداخل، لكن الخوف محدد أي أنك تعرف من ماذا أنت خائف و يتناسب الخوف عادة تناسبا طرديا مع حجم الخطر، بينما يكون سبب القلق غير معروف في الكثير من الأحيان و أمه عادة كبر من مصدر الخطر نفسه، كما من غير المحتمل أن نتمكن من معالجة الخوف خلال المباراة أو حتى قبلها لبضعة أيام، لكن نستطيع أن نعالج الخوف على مدى أسابيع قبل المباراة أو حتى قبلها لبضعة أيام، لكن نستطيع

أن نعالج الخوف على مدى أسابيع قبل المباراة أو المنافسة عن التدريب المناسب، وإذا راجعت أسوأ أداء لك في حياتك الرياضية ستجد أن أكثر حالات الخوف غير منطقية و لا يمكن تفسيرها.

مثال: قد تكون قلقا بسبب المشاركة في مباراة معينة أو بسبب وجود خصم مشهور يلعب ضدك، لكنك تعمل كل ما بوسعك لتتغلب عليه، هذا القلق يختفي عادة بمجرد أن تبدأ المباراة لكن لو كنت خائفا من هذا الخصم ستشعر بأشياء أخرى إضافة إلى ما تشعر به في حالة القلق، و أهم هذه الأشياء عدم قدرتك على الحركة لأن ركبتك تكونا مقفولتين متصلبتين و غير قادر على تحريك الفك السفلي، و يمثلان أهم مؤشرات الخوف. (محمد حسين علاوي، 1992، صفحة 56)

1-1-10 - قلق المنافسة الرياضية:

ينقسم قلق المنافسة الرياضية إلى قلق السمة التنافسية و قلق الحالة التنافسية: يعرف قلق الحالة التنافسية بالميل إلى رؤية الظروف التنافسية بأنها مهددة و أن الرياضي يستجيب إلى هذه الظروف بأحاسيس تدل على الشد و التخوف و يجب أن تفهم مما ذكرته أنفا وجود فرق بين قلق الحالة و قلق السمة في المنافسات الرياضية والنشاط البدني. (أسامة كامل راتب، صفحة 112)

أما قلق السمة التنافسية فهو ميل في الشخصية الذي تم اكتشافه عن طريق الخبرة و ترجع الفروقات الفردية في سمة القلق التنافسية بأنه مهددة، و من جانب آخر يعبر قلق الحالة التنافسية عن مستوى رد الفعل الذي يحدث نسبة إلى المثير الذي يعد مصدر التهديد الذي قد يأتي من مصادر داخلية أو خارجية.

يستجيب للخبرات التي تعد مصدر للقلق برد فعل يتسم بقلق الحالة الشديد. (تيرس عوديشو، 2002، الصفحات 34-36)

1-1-11- العدوانية:

هي توجيه السلوك نحو هدف معين و هو إيقاع الأذى و الإصابة و بنسبة للسلوك الذي يعتبر العدوان إذ تكون لها أربعة موازين هي:

- أن يكون سلوك حقيق الغرض منه الأذى أو الإصابة أو تغيير انتباه الفرد بهدفه فينشغل به و يتميز العدوان عن السلوك المؤكد في الرياضة.

- شرح علاقة الأداء بالعدوان:

وجد بعض علماء النفس الرياضي نتائج غير منسجمة في اختيار العلاقة بين الأداء والعدوان، و هذه بعض حالات الأداء الرياضي و العدوان و ربما تكون العلاقة بين الأداء و العدوان أقل أهمية من تقييم المدربين للأداء في أي فعالية، و بكلام أوضح الرياضيين (اللاعبين) يتعلمون كيف يكون العدوان غير مجد و لا مفيد.

مثال: تصور نفسك لاعب كرة القدم و أنت تلاحق مهاجم خصم قريب من خط الجزاء، لكنك تعرف بأنك لا تستطيع أن تزاخمه لأخذ الكرة منه لهذا تعثره بقدمك و يسقط أرضاً، ثم يصفر الحكم معلناً ارتكابك مخالفة قانونية، بهذا العمل تكون قد ارتكبت عمل عدواني لكن هدفك كان أدائي و مجرد من أي غضب أو نية في إصابة اللاعب.

تصور نفسك مرة أخرى في ملعب كرة القدم و لكن هذه المرة أنت المهاجم و تعرف بتأكيد بأنك ستنفرد بحامي الهدف أو تسجل هدف الفوز لفريقك، لكن المدافع الخصم يعثرك و يسقطك أرضاً و تذهب بذلك فرصتك و تنهض بسرعة و تشتبك معه أو تدفعه بيدك و تعد بتصرفك هذا قائماً بسلوك عدواني هدفه إصابة شخص بأذى حتى و لو لم تضربه في النهاية.

1-1-12- الإثارة:

أكثر مناشيء التحفيز المستعملة نسبة إلى الأداء الرياضي و هو الإثارة، فالإثارة تشير إلى شدة و بعد الانفعال و الهيجان الفسيولوجي، و يجب أن ننظر إلى الإثارة و كأنها تؤثر على كل أنواع السلوك. (تيرس عوديشو، 2002، صفحة 28)

1-2-1- العوامل الإجتماعية المؤثرة في الرياضي:

هي درجة تأثير أداء اللاعب في الميدان بسبب عوامل اجتماعية سواء كانت سلبية أو إيجابية.

1-2-1-1- الرياضة و البيئة الإجتماعية:

تحديدا لهذه الظروف الاجتماعية تعني بالضرورة ارتباطها بعلاقة الفرد الرياضي بمجتمعه، و من ثم فهي تعني مدى التلائم أو التكيف لأوضاع هذا المجتمع، و التلائم و التكيف يعني حالة من الرضا للواقع الاجتماعي يمكن الفرد الرياضي من النمو والاستمتاع بحياة أفضل خلال تفاعله مع بيئته و الواقع الاجتماعي الذي قد يتكيف معه هذا الفرد، قد لا يكون كله مبهجا و باعنا إلى الشعور بالإرتياح، فربما يكون طريقا محاط بالعثرات و الآلام و توتر العلاقة بينه و بين مجتمعه فيكون نجاحه مرتبطا بدرجة تحمله، و البيئة الاجتماعية لا يقتصر دورها على كونها الطرف الآخر في العلاقة الإنسانية في معادلة الحياة، و لكن ثقلها يتجلى في أنها هي تضي على الإنسان صفاته و أنماطه، و تصدر عليه ما شاء لها من أحكام، فالقول بأن هذا الإنسان منحرف أو سويا، نحيفا أو بدينا، ليست لها في ذاتها دلالة شيئية معينة، ولكن دلالتها في أنها حكم البيئة الاجتماعية على الأفراد منسوبة إلى ما اصطلح هذا المجتمع (أي ما نشأ و شب عليه أفراد هذا المجتمع). (مصطفى السايح محمد، 2008، صفحة 86)

1-2-2- الأسرية والرياضية:

تعتبر الأسرة أصل كل الأنظمة الاجتماعية التي تقوم عليها المجتمعات الإنسانية و تعتبر الثقافة الرياضية جزء من الثقافة العامة تؤثر في النظام الأسري و يتأثر بها، ففي محيط الأسرة يقضي الطفل معظم أوقات حياته يلعب مع أشقائه و أبويه، و يكتسب الهوايات المفيدة التي تسهم في تشكيل مستقبله و يقول الأخصائيون بأن نسبة 80% من الهوايات لدى الأفراد قبل سن الثانية عشر، و أن النظام الأسري مسؤول عن 80% من مجموع هذه الهوايات، و ليس هناك أدنى شك في أن أفراد هذه الأسرة سيكون لهم وجهة إيجابية نحو الرياضة (الانخراط في نادي معين) فلا يحقق هذا الفرد نجاحاً إلا إذا كانت تدعمه أسرته و تشجعه و توفر له كل ما يحتاجه. (مصطفى السايح محمد، 2008، صفحة 41)

1-2-3- المدرسة والرياضية:

المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية و نقل الثقافة المتطورة و توفير الظروف المناسبة للنمو العقلي و الاجتماعي و خاصة الجسمي و البدني وذلك من خلال مزاولته لحصص التربية البدنية و الرياضية لما لها من أثر بليغ على صقل مهارات الفرد و يتجلى ذلك في البطولات المدرسية الداخلية (بين الأقسام) و الخارجية (بين المؤسسات التربوية التعليمية) كل هذا يؤثر إيجاباً و يزيد من قدرة الفرد الرياضي على تنمية مهاراته في النادي المنخرط به خارجاً. (خير الدين علي عويص- عصام الهالي، 2008)

1-2-4- جماعة الرفاق والرياضية:

تقوم جماعة الرفاق أو القراء أو الصحبة أو الشلة بدور هام في عملية تحفيز الفرد الرياضي نحو الزيادة في التطوير من قدراته البدنية و المهارية داخل النادي الرياضي، و يتوقف مدى تأثير الفرد بجماعة الرفاق على درجة ولاءه لها و مدى تقبله لمعاييرها

وقيمتها و اتجاهاتها و من بين ما يكتسبه الفرد الرياضي من جماعة الرفاق نمو شخصيته بصفة عامة و اكتساب نمط شخصية الجماعة، و مساعدته في تكوين ذاته و إتاحة الفرصة له في التعبير عن ميوله و توجهاته و نواته.

1-3-1 النظريات المفسرة لعلاقات الرياضي الإجتماعية:

1-3-1-1 النظرية الإجتماعية للرياضة:

نحن نحتاج في البداية إلى فهم واضح للنظريات الاجتماعية و خاصة إذا تطلعتنا إلى إحداث تغييرات إيجابية في العلاقة القائمة بين الرياضة و المجتمع، إن النظريات الاجتماعية تخدمنا في تبني وجهة نظر و سلوك عملي مرتبط بطبيعة المجتمع والدور الذي يمكن أن تلعبه فيه، إن النظرية الاجتماعية قد تتفق مع بعض آراءنا أو معتقداتنا و قد تختلف و تتناقض، و لكنه تهدف دائما إلى نفس الهدف، فهي أدوات سهلة للفهم و التفسير و تحديد الأهداف و اختيار الوسائل المناسبة لتحقيق الأهداف.

إن النظرية تتصف بالعموم و الحيطة بعيدا عن الذاتية، و هي قابلة دائما للإختيار والنقد و التعديل، إنها فوق الذاتية، فهي أكبر من خبرات شخص واحد.

لقد تبلورت النظرية و نوقشت ثم صيغت و عدلت ثم صيغت، و هكذا تظهر بعد العديد من المراحل فهي بذلك مادة للتفسير و التنبؤ صيغت في ضوء الحقائق النظرية و في ضوء إيديولوجية خاصة. (خير الدين علي عويص- عصام الهاللي، 2008، صفحة 80)

1-3-2-2 النظرية الوظيفية:

إن الاتجاه الوظيفي في الرياضة يرى أن المجتمع ذو طبيعة بيولوجية، و أن العلاقة بين أجزاء المجتمع و نظمه و مؤسساته تتم في تفاعل يضمن له حالة من الإستقرار أو الإتزان، فعندما يحدث تغير في الإقتصاد فإنه سوف يؤثر على التعليم و الأسرة والرياضة و غيرها من النظم الاجتماعية، و عندما يحدث تغيير في النظام الرياضي

فإنه بنفس القدر سوف يؤثر على التعليم و الأسرة و الإقتصاد و غيرها من النظم الإجتماعية، أي أن كل أجزاء النظام تشارك بقدر ما، و هذا القدر ليس في حالة استاتيكية بل في عملية ديناميكية مستمرة مؤثرة و متأثرة لبقية أجزاء النظام، هذا يعني أن من القصور الشديد تصور الرياضة استثناء لهذه القاعدة، فالرياضة لا تعمل بمعزل عن بقية النظم الفرعية المكونة للنظام العام. (خير الدين علي عويص- عصام الهلالي، 2008، صفحة 81)

إن هذا التفاعل يمكن أن يعتمد على أربعة محددات في النظرية الوظيفية:

1-3-2-1- ضبط التوتر:

و يقوم ضبط التوتر على ضرورة وجود طرق و أساليب مشروعة لكي يقيم الإنسان و يعيد تقييم النظم و الأحكام و القوانين و القواعد التي تعيش في ظلها.

1-3-2-2- التكامل الاجتماعي:

التكامل الاجتماعي في الرياضة يعني أن تسهم الرياضة بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية و الشعور بالإنتماء و أن تخدم الرياضة الأمانى و المثل العليا و القيم و الرموز الخاصة بالمجتمع. (خير الدين علي عويص- عصام الهلالي، 2008، صفحة 82)

1-3-2-3- تحديد الهدف:

من أهم عوامل النظرية الوظيفية في الرياضة تلك الأساليب و القنوات التي تمكن الفرد داخل أي نظام أو مؤسسة رياضية من تحديد أهداف هذه المؤسسة و تحديد الأهداف الفرعية و طرق تحقيقها من خلال الوسائل المشروعة و المقبولة من المجتمع.

1-3-2-4- التساند:

هو امتداد للمفهوم الوظيفي حيث يحتوي النظام الاجتماعي على ميكانزمات يمكن من خلالها حدوث نوعا من التناغم أو التوافق بين نظمه و مؤسساته سواء في صياغة الأهداف أم في تحقيقها الإجرائي. (خير الدين علي عويص- عصام الهلالي، 2008، صفحة 84)

1-3-3- نظرية الصراع:

تقوم نظرية الصراع على رفض فكرة استقرار المجتمع و تماسكه من خلال قيم عامة متصلة بين أجزائه و متداخلة تنشأ بينها علاقات وظيفية، إن فكرة الصراع في الرياضة تؤمن بأن هناك أفراد ما قادرين على استخدام سلطاتهم لتوجيه سلوك الآخرين والضغط عليهم لقبول وجهة نظرهم على اعتبار أنها وجهة النظر المثلى. (خير الدين علي عويص- عصام الهلالي، 2008، صفحة 85)

1-4-1- العوامل المهنية (داخل الفريق) المؤثرة في الرياضي:

هي درجة تأثر أداء اللاعب في الميدان بسبب عوامل مهنية داخل الفريق المتواجد فيه، سواء كانت سلبية أو إيجابية.

1-4-1-1- تماسك المهمة:

هذا النوع من التماسك يعكس درجة عمل أفراد الفريق معا لتحقيق أهداف مشتركة فقد يكون الهدف العام للفريق الرياضي الفوز ببطولة معينة، و الذي يتأسس في جزء كبير منه على تنسيق جهود الفريق الرياضي للعمل معا، أي العمل الجماعي أو الأداء الجماعي.

1-4-2- التماسك الاجتماعي:

يعكس التماسك الاجتماعي درجة العلاقات بين الأفراد للفريق الرياضي و درجة حبهم و مزاملتهم لبعضهم لبعض و يتأسس بصورة واضحة على جاذبية العلاقات بين

أفراد الفريق الرياضي، و أشار كار- ون إلى أن التمييز أو التفريق بين عاملي تماسك المهمة و التماسك الاجتماعي من الأهمية بمكان بالقدرة على شرح كيفية مواجهة الفريق للصراعات و العقبات و العوائق لإحراز النجاح، و في ضوء هذا التمييز تم تعريف تماسك الفريق الرياضي بأنه عملية ديناميكية تتعكس في ميل الجماعة نحو الترابط و الالتصاق و الاستمرار معا لمواصلة تحقيق أهدافها.

1-4-3- المشاركة:

إن اشتراك اللاعبين في اقتراح تخطيط التدريب الرياضي و تنفيذه و تقييمه تعتبر من العوامل التي تشعر كل لاعب بقيمته و مكانته و بالتالي ارتباطه بالفريق و تحقيق المزيد من الجاذبية نحوه.

1-4-4- وجود قوانين و معايير و تقاليد للفريق:

إن وجود قوانين معروفة و محددة للفريق الرياضي من العوامل التي تضمن استمرار هذا الفريق و التي تحدد العلاقات بين أعضاء الفريق الرياضي و الأهداف الموضوعية للفريق.

1-4-5- الشعور بالنجاح:

يؤدي نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه أو تحقيق المزيد من الانتصارات والبطولات إلى شعور اللاعبين بالسعادة المشتركة و بالتالي زيادة الرابطة بينهم و حبهم و ولائهم للفريق و زيادة جاذبيتهم نحوه و الاستمرار في عضويته. (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 1)

1-4-6- الشعور بالإنتماء للفريق:

إن كل فرد رياضي أو لاعب يكون في حاجة إلى الانتماء إلى جماعة الأصدقاء أو غير ذلك من الجماعات التي يعتز بانتمائه إليها، فعندئذ تصبح الحاجة النفسية الهامة التي تدفع اللاعب إلى الاستمرار بالعطاء و في عضويته للفريق.

1-4-7- إشباع الحاجات الفردية:

لاشك أن كل فريق رياضي يختلف عن الآخر في مدى ما يستطيع أن يقدمه للاعبين لإشباع حاجاتهم الفردية، و كلما استطاع الفريق الرياضي مساعدة اللاعبين على تحقيق حاجاتهم و أهدافهم كلما زاد المردود و تمسك اللاعب بالفريق الرياضي.

1-4-8- توافر العلاقات التعاونية بين اللاعبين:

يزداد نجاح لفريق في حالة قيا علاقات بين اللاعبين على أساس تعاوني، فالفريق الرياضي يسعى إلى تحقيق أهداف معينة و كل العب في الفريق يبذل قصارى جهده للتعاون مع الآخرين نحو تحقيق الهدف الجماعي و في هذه الحالة يمكن أن يزداد تماسك الفريق الرياضي.

1-4-9- توافر القيادة المناسبة:

إن نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه يرتبط ارتباطا وثيقا بتوافر القيادة المناسبة، فالإداري أو المدرب أو رئيس الفريق من القيادات التي تلعب دورا هاما في العمل على تماسك الفريق الرياضي و رفع الروح المعنوية و بالتالي زيادة جاذبية الفريق لأعضائه. (محمد حسين علاوي، 1992، صفحة 18)

الخلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها. استوجب من القائمين عليها استخدام ميكانيزمات جديدة. كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض تدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو الناحية النفسية خاصة حيث يستمر على ذلك بعض الأخصائيين و المدربين الذين يتابعون اللاعب باستمرار قبل و بعد المباراة بالإضافة إلى الإعداد النفسي للاعب. من أجل أداء مقبول في الميدان و الخروج بنتيجة مشرفة من المباراة.

يتوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التأهب النفسي و ذلك لمواجهة العوامل و الضغوط النفسية المختلفة.

تمهيد:

مما لا شك فيه أن كرة القدم أصبحت لعبة ذات صيت عالي منت خلال عدد الجماهير التي تستق هبها و الإطارات التي تتكون في هذا المجال قد تحسن صورتها شيئاً فشيئاً، إذا أصبح لاعب كرة القدم أحد أهم العناصر التي يمكن أن يعتمد عليه لتحقيق النتائج المرغوب فيها لكي يدل هذا الأخير إلى تحقيق كل هذه النتائج وجب عليه أن يكون تحت رعاية أشخاص و إطارات تعمل على إعطائه كل متطلبات هذه اللعبة من تخطيط جيد و تحسين مستواه فالمستوى البدني للاعب كرة القدم يساهم بشكل فعال في جعله يرتقي بمستواه و يظهر ذلك جليا في النتائج التي يحققها من جراء ذلك هذا الخير و لكي يصبح أكثر تطورا وجب أن يتبع فيهما برامج تدريبية تأخذ بعين الاعتبار .

حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى معرفة الأداء البدني و الصفات البدنية التي

يتميز بها لاعب كرة القدم

1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر « thomas » (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، و ترتبط كثيرا بين العمل و الرياضة و الفريق)، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

و كان تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله و مسلكه فيه، و مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله و تحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، و تأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين إثنين هما: الأول: مدى كفاءة لفرد في القيام بعمله، أي واجباته و مسؤولياته.

الثانية: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، و مدى ارتباطها و آثارها على مستوى أدائه لعمله، و يدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل و تفكيره المتزن و الاستعداد الشخصي له، و يرى " thomas " 1989 أن علماء النفس

العاملين في الحقل الرياضي، و جدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، و الدافعية ... و أغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر " singer " 1975 (أن الأداء هو المهارات المكتسبة)، و يضيف " thomas " أن (الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة). (عبد الغفار عروسي - دحمان معمر، 2005/2004)

و يعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر " هو انعكاس لقدرات و دوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الخارجية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية و هو نشاط أو سلوك وصل إلى نتيجة

و هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً لوكيا" (عصام عبد الخالق، 1992، صفحة 168)

و يستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) و آخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى و المفهوم حيث يطلق عليه مصطلح " الأداء الأقصى " و يستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها و ملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي و التي تتطلب تذكر المعلومات و إظهار القدرات و المهارات. (محمد نصر الدين رضوان، 1992، صفحة 168)

2-1- أنوع الأداء: تتمثل أنوع الأداء في:

2-1-1- أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، و يستطيع المعلم/ المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

2-1-2- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية و خاصة القوة العضلية و المطاولة، و في هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

2-1-3- أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين في تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة و أداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

2-1-4- أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، و تعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

2-1-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم :

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة و الذي شد على وترها يسمى الشد التلقائي، و الشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، و هذا ما يفسر وضع الجسم، و الانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

- انعكاسات ثابتة: و تنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، و العامة

تشكل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

- انعكاسات حركية أو وضعية: و تحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء

أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، و نتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في

وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغيير الطولي هو انقباض عضلات الرجل أثناء الركض و ازدياد الشد خلال

الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، و يسبب انقباض

الأوتار للتمدد، و بعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير

مسببا و مساعدا للرجل في الاندفاع للأمام.

2-1-6- أداء رياضي و الجاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية،

حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، و يوجد وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء

الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة و خاصة بالنسبة للتوافق الحركي و بالذات

للحركات المتعلمة حديثا، و يكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي

الحركة بكل حواسه و إدراكه مهما كنت الحركة بسيطة، و تؤدي الحركة إلى سرعة

شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية (قاسم

حسن حسين، الصفحات 41-42).

2-2- العوامل المساهمة في الأداء:

يشمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول و غيرها من الحركات الأخرى، و تعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد و هي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس و قواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، و تختلف درجة الأداء و المهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.
- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط و هي تختلف باختلاف المناخ و الطقس و طبيعة النشاط و الغرض من الأداء و السن و الجنس و غيرها
- و قد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، و قد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي: (محمد حسن علاوي - نصر الدين رضوان، 1987،، الصفحات 41-42)

2-2-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم و أكثر العوامل المرتبطة في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المارة أثناء المنافسة و أثناء التدريب و اكتساب المهارة، و في تثبيتها و تحسينها.

2-2-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف و أثناء الحركة و هناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، و

لقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزحلق على الجليد والجمباز.

2-2-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضل و الأربطة و الأوتار و جمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل و تعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج ...، و تتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة و متباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

2-2-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط و يتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، و العدو، كرة القدم و غيرها من الرياضات الجماعية.

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة، التنس...

2-2-5- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العم في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، و إضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية

تستخدم خطط و إستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

2-2-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه و هي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة إلخ. و السرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

2-2-7- الرشاقة:

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية و الفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة.

2-2-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة ، و التوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي و العصبي. من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

2-2-9- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد و نظم و قوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في

الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، و كذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا.

2-2-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين و المتخصصين في مجال الدراسات النفسية التروية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي و البدني، و تعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال في المجال الرياضي إهتماما كبيرا، و خاصة في مجالات التدريب و التعليم و المنافسة الرياضية. و لقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة و دوافع غير مباشرة و قسم « pumi » 1963 الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، و هذه المراحل هي: (فضيل موساوي- عبد القادر قلال، 2003 / 2004، صفحة 77)

1- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

2-مرحلة الممارسة الفعلية.

2-3- علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن نشاط الرياضي يهدف إلى تلقين لفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها.... إلخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه إثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار و من ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، و عند التدريب و الممارسة و التعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني.

و من مجمل هذه الدراسة التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلا: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد و تحضير و هذه من بين عوامل القدرة.

2-4- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية و هي: الجهد المبذول، القدرات و الخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات و الخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.
أ- الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهناك دوافع تدفعه للقيام بذلك.

ب- القدرات و الخصائص الفردية للاعبين:

و تتمثل في قدرة اللاعب و خبراته السابقة التي تحدد درجة و فعالية الجهود المبذولة.

ج- إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بها تصوراته و انطباعاته عن السلوك و الأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره. و عليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات و كفاءة اللاعب لأداء مهامه، و هذا بدوره يتوقف على ما توفره و تهيئه ظروف بيئته الرياضية و حتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات و الكفاءات و الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء و النتائج (فضيل موساوي- عبد القادر قلال، 2003 / 2004، صفحة 70).

2-5- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتفاع وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي و العاطفي في المنافسة.
 - كيفية الضبط و التحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.
 - الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.
- و تعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً و خصباً للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

الصفات البدنية للعب كرة القدم:

2-6- الصفات البدنية:

سنتطرق فيما يلي إلى الصفات البدنية و دورها في إعطاء اللاعب المميزات الخاصة بكرة القدم، و كذلك عن كيفية تطوير و تنمية الصفات البدنية و الطرق المستعملة في ذلك.

2-6- تعريف اللياقة البدنية:

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة و غير موجودة، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع و أعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، و بحسب رآكل من "جارلس بوخير ولارسون" Warchanch. Bucher " من أمريكا و كذلك الخبيرين " بافيك و كرزليك" J.Kozlik. FR. Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة لبدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية و نفسية و خلقية و اجتماعية و ثقافية و فنية و بدنية (Taelman (R) ، 1990 ، صفحة p25).

و في المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية، حيث يعبر كل خبير برأي خاص و مفهوم معين للياقة البدنية و على سبيل المثال: الخبير السوفياتي " كورياكوفسكي".

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم، و التي تخص مستوى القدرة الحركية، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه و تطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى إنجاز عالي. (ريسان مجيد خريبط، 1989 ، صفحة 186)

لذا فإن جميع عناصر و مكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي، و من بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم: (طه إسماعيل و آخرون، صفحة 98)

2-6-2- التحمل:

و يقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و المهارية و الخطئية بإيجابية و فعالية دون أن يطرأ عليه التعب و الإجهاد الذي يعرقله عن دقة و تكامل الأداء بالقدر المطلوب يعرف **Datchnof** التحمل بأنه القدرة على مقاومة لتعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

2-6-2-1- أنواع التحمل:

يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين:

2-6-2-1-1- التحمل العام:

و هو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة، دون صعوبات بدنية، و عليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة، و يكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى، و يعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص.

2-6-2-1-2- التحمل الخاص:

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية و قدرات مهارية و خطئية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب. (ريسان مجيد خريبط، 1989 ، صفحة 186)

و من الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، و تعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة و هذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة. (طه إسماعيل و آخرون، صفحة 98)

2-2-6-2- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، و هو أساس في إعداد الرياضي بدنيا و لقد أظهرت البحوث العلمية في المجال أهمية التحمل، فهو يطور الجهاز التنفسي، و يزيد من حجم القلب و ينظم جهاز الدورة الدموية و يرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي، و رفع محسوس لمصادر الطاقة و يزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، نجد كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي و ذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب (بطرس رزق الله، 1984، صفحة 516).

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا و قوة دافعة.

من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها: " المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها". (مفتي إبراهيم حماد، صفحة 167)

2-2-6-3-1- أنواع القوة:

يمكن أن نجد نوعين من القوة: القوة العامة و يقصد بها قوة العضلات بشكل عام، و التي تشمل عضلات الساقين و البطن و الظهر و الكتفين و الصدر و الرقبة و يمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارينات جمناشيك مثل التمارينات الأرضية و تمارينات بواسطة الكرة الطبية و التدريب الدائري، و بدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة.

أما القوة الخاصة: فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة و إن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة تحمل السرعة و تطوير صفة تحمل القوة و هما الصفتان الأساسيتان للاعب كرة القدم. فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي و العضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة و تتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل: الوثب والتصويب.

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (حنفي محمد مختار، الصفحات 61-64) 2-3-6-2- أهمية القوة:

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي و قللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل: كرياتين الفوسفات والكلبيكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة و الجرأة و العزيمة، و كذلك:

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداة الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداة.
- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل: السرعة و التحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي.
- تعتبر محددات هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (مفتي إبراهيم حماد، صفحة 167)

2-6-4- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن، تتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة البدنية. (Dornhorff MartinhabilM ., 1993.)

و يعرفها علي فهمي بيك: " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن". (علي فهمي بيك، صفحة 90)

2-6-4-1- أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج و أشكال و هي:

- **سرعة الانتقال:** و يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن

ممكن، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب و تكتيك جيدين زادت نسبة القوة

القوى. (كورت مانيل- عبد علي نصيف، 1987م، صفحة 152)

- **سرعة الحركة (الأداء):** و التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية

لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل: حركة ركل الكرة أو حركة

التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة استلام و تمرير الكرة أو

سرعة المحاورة و التمرير. (أحمد أسحن، 1996، صفحة 46)

- **سرعة الاستجابة:** و يطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل و يقصد بها سرعة

التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين. (بوداود عبد اليمين،

1996، صفحة 13)

- مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه

نتيجة لغير مفاجئ أثناء المباراة.

و خلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة، لأنها تحدث

باستمرار أثناء المباراة، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان

إلى آخر في أقل زمن ممكن، أما سرعة الاقتراب و القفز لضرب الكرة بالرأس، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم. و يمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة، بالإضافة إلى سرعة أخذ المكان المناسب و سرعة تغيير المراكز و سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع و خلق فرص التسديد و إحراز الأهداف.

2-4-6-2- أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز و الألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية و فائدة في الحصول على النتائج الرياضية و الفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين، الفوسفات، وادينوزين ثلاثي الفوسفات. (Edgarthil et Ant, 1977, p. 1157)

2-4-6-2- الرشاقة:

يعرف ماينل « Mainel » : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1983، صفحة 57) و تخل الرشاقة في حركات الخداع، و التصويب و المحاورة و السيطرة على الكرة، و صفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة و القوة.

2-4-6-2- الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة:

الرشاقة العامة: و هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

أما الرشاقة الخاصة: فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخص لنوع النشاط الممارس و هي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (حنفي محمد مختار، صفحة 67).

و حسب « Matveiv » يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل: التصويب بالقدم الآخر، و كذلك المحاورة بها و التغيير في سرعة و أداء حركات مركبة كتخطيط الكرة، التصريب، و تغيير الحدود الكانية لإجراء التمرين مثل: تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية و الخلفية أو لدوران حول الشواخص. (طه إسماعيل و آخرون، صفحة 159)

2-6-4-1- أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري، و الخططي، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة، و خاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون و التناسق و تغيير المراكز و المواقف و يتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي و كذلك في الحركات المركبة، و التي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالاصطدام .

و يمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث و الإصابات، واقتصاد في العمل الحركي و التحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد تعلم المهارات الحركية و إتقانها و بالتالي تطور التكتيك. (Wei neck jur Gain , p.

24)

2-6-5- المرونة:

و هي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم. و يعرف " Harre و Feey " المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل . (Corbeanjoel , 1988, p. 13)

2-6-5-1- أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة و المرونة الخاص، و بين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية، فنقول إن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل: العمود الفقري، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة عندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد.

أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل و الأدوات. (Dekkar Nour edine et Aut, 1990, p. 13)

و يمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الأبطال.

2-6-5-2- أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا، و بصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني، و تكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات كما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين و بالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.

فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل و بالتالي يكون أداءه المهاري جيدا. (Tupin Bernard, 1990, p. 57)

2-7- طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية و تطوير الصفات البدنية نجد:

2-7-1- طريقة التدريب المستمر:

و تتميز هذه الطريقة بأن التمرينات تؤدي بجهد متواصل، و منظم و بدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، و بسرعة متوسطة و تكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة و حجما كبيرا. (Weineck Jurgain, 1986, p. 97)

و تهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل.

2-7-2- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، و يكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة و هكذا، و يلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة.

أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملا ثانيا، و هذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً. (حنفي محمد مختار، 19801، صفحة 223)

و ينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- التدريب الفتري المرتفع الشدة: يهدف إلى تحسين السرعة و القوة، و القوة المميزة بالسرعة، و فيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/ الدقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا.

- التدريب الفكري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل و تحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة و فيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض/د و يكون حجم الحمل أكبر قليلا.

2-7-3- طريقة التدريب التكراري:

و تعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى و هكذا. (Dornhorff Martinhabilm , 1993)

و تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة و القوة، و القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدوافع.

2-7-4- طريقة التدريب المتغير:

تم هذه الطريقة حيث يندرج اللاعب في الارتفاع بسرعة و قوة التمرين، ثم يندرج في الهبوط بهذه السرعة و القوة، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات و يكون زمن الراحة بين كل تكرار و آخر (10، 15، 20) ثانية على الترتيب.

و تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، إذا كانت المسافة قصيرة، و كلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة، كما نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة و الصفات البدنية و المهارية في آن واحد. (محمد عوض يسوني، 1992، صفحة 167)

2-7-5- طريقة تدريب المحطات:

و في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محددة، و تمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري و لكن

يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين و قبل الانتقال إلى التمرين الموالي.

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى و يتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (حنفي محمد مختار، صفحة 223)

2-7-6- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب، أو قاعدة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن يتنقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

و تقدر الدورة الواحدة مجموعة و تكرر المجموعة ثلاث مرات و تكون مدة الراحة بين كل دورة و أخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض / د.

و يستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة، و التدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات و أيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل و تحمل القوة. (حنفي محمد مختار، صفحة 230)

2-7-7- طريقة STRETCHING :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين، و هي طريقة جديدة تعتمد تعتمد على التقلص و الارتخاء و سحب العضلة المعينة، و تهدف إلى تحسين المرونة و تعتمد على تمارين بسيطة و لا تحتاج إلى أدوات. (Tupin Bernard، 1990، صفحة 58)

و تجد الإشارة إلى أن التطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث، و هذا لا يمنع وجوده نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب، و طريقة السباقات

(المنافسات) غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة و الهدف الذي يريد الوصول إليه و تحقيقه.

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تعرض نفسها على الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة و إعطاء نتائج المرجوة منه.

1- تمهيد

يعتبر الجانب الميداني أهم خطوات البحث باعتباره الجانب التطبيقي الذي يعتمد على الدراسة الأساسية ، حيث يمكن الباحث من استثمار معلوماته النظرية ، كما مجال دراسته ، و ذلك بإثبات أو نفي صحة الحقائق التي هو بصدد دراستها وهذا من خلال تحويل نتائجها الكيفية إلى إحصائيات كمية و أرقام حسابية ، وهذا ما سنحاول الوصول إليه في هذا الفصل من مختلف الإجراءات المنهجية التي تتضمن المنهج ، العينة ومواصفاتها ، والأداة المستخدمة لجمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة .

1 - منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الاستطلاعي المقارن كونها إستطلاعية في منطلقها وامتدت لتدرس الفروق التي يمكن قيامها على أساس المتغيرات التصنيفية بين الفرق التي تلعب في المستويين ، لذلك كان المنهج الوصفي الاستطلاعي المقارن الأصلح فتم تبنيه .

2 - وصف مجتمع وعينة البحث : إن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية

بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة فعليها تتوقف كل القياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه وفي الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهدا ومالا كثيرين فالبحت عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت والجهد والمال وهذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع وتحليل وتلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة، (مصطفى عباني، 2008، صفحة 59) حيث تمثل مجتمع عينة البحث 100 لاعب لدينا والتي

اختيرت بالطريقة عشوائية من لاعبي كرة القدم على مستوى القسم الشرفي بالرابطة الولائية لكرة القدم بمعسكر وكذا القسم الجهوي الثاني بالرابطة الجهوية لكرة القدم بولاية سعيدة، وهذا عبر 6 فرق من ولاية معسكر تنشط منها 3 فرق على المستوى الولائي و 3 فرق أخرى على المستوى الجهوي، تمثل عينة البحث في الجدول الموالي:

القسم الشرفي		القسم الجهوي الثاني	
الفرق	العدد	الفرق	العدد
وفاق السهايلية	17	إتحاد وادي الأبطال	16
شباب عين فراح	16	وفاق تيغنيف	16
شباب حسين	17	بلدية معسكر	18
المجموع	50	المجموع	50
مجموع عدد العينة 100 لاعب			

جدول رقم 01 يوضح توزيع عينة البحث

-3- ضبط متغيرات البحث :

إن أي دراسة تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، وعزل بقية المتغيرات الأخرى حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وبدون هذا تصبح النتائج التي توصل إليها الطالبان مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير، ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب انه يصعب على الباحث أن يعترض على المسببات

الحقيقية للنتائج، بدون الممارسة لإجراءات الضبط الصحيحة، وأشتمل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع والمتغير المستقل والمتغير التابع هو نتيجة متغير المستقل.

• المتغير المستقل:العامل النفسي و الاجتماعي .

• المتغير التابع :الأداء الرياضي

• المتغيرات المشوشة :

حاول الطالبان التحكم في المتغيرات المشوشة أو المحرجة، وذلك بضبطها وتحديدها

والسيطرة عليها، وهذا ما يؤكده ، وقصد محاولة ضبطها عمل الطالبان على ما يلي:

• استخدام الأداة نفسها مع عينة الدراسة.

• تم الإشراف على توزيع واسترجاع أدوات القياس من طرف الطالبان شخصيا.

• توحيد طريقة شرح كيفية الإجابة على عبارات أداة البحث .

• طمأنة الباحثين على سرية المعلومات وأنها ستستخدم فقط للبحث العلمي من

أجل أهمية النتائج في الدراسة .

1-4-مجالات البحث :

• **المجال البشري :**أجريت الدراسة على لاعبي كرة القدم قسم هواة شرفي وكذا

قسم هواة الجهوي الثاني

• **المجال المكاني :**أجريت الدراسة على مستوى ولاية معسكر

- **المجال الزمني:** بدأت الفترة في إعداد المذكرة في 2016/03/01 إلى غاية شهر جويلية.
- و تم توزيع الاستبيان على عينة البحث ابتداء من 2016/04/20 إلى غاية 2016/05/10.
- **1-5- أدوات البحث:** لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل والأدوات التي تؤدي إلى انجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على أدوات تمثلت فيما يلي :
- **المصادر والمراجع:** الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر والمراجع العربية والأجنبية، شبكة الانترنت، معرض الكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية.
- **الاستبيان:** يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه ومن أهم التعريفات والتفسيرات المذكورة في مجال البحث لمصطلح الاستبيان ما يلي:
- إن الاستبيان في أبسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفويا مباشرا أو تفسيراً من الباحث وتكتب الأسئلة وتطبع على ما يسمى استمارة الاستبيان.

• يعتبر الاستبيان أقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول والمال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظرا لأن الإجابة على الأسئلة وتسجيلها متروك للفرد ذاته.

• **مواصفات الاستبيان**: يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات قد يصعب للطالبين الحصول عليها إذا ما استخدم وسائل أخرى، وقد استخدم الطالبان مقياسين هما:

• مقياس عبد المنعم مجوجة 2013/2012 لقياس تأثير العامل النفسي على الأداء البدني وهو يشمل الأبعاد التالية :

• البعد النفسي وتضمن 08 عبارة

• البعد الاجتماعي وتضمن 08 عبارة

• البعد المهني وتضمن 08 عبارة

تضمن مقياس التكيف الاجتماعي 24 عبارة بعد التعديل والتحكيم والضبط بما يتناسب

وموضوع الدراسة وكل بعد من الأبعاد الثلاثة السابق توضيحها تمثله في عبارات

محددة ويقوم الفرد بالإجابة على عبارات المقياس ثلاثي الدرجات بعبارات موجبة

تصحح بتدريج التقيط التالي (3دائما ، 2أحيانا، 1 أبدا) وأخرى سالبة تصحح بتدريج

التقيط التالي (1 دائما، 2 أحيانا، 3أبدا)

• الفقرات الموجبة(6-7-8-10-14-15-16-18-20-21-24)

- الفقرات السالبة هي (1-2-3-4-5-9-11-12-13-17-19-22-23) الأسس العلمية للاستبيان :من أجل ضبط الأسس العلمية للاستبيان من صدق وثبات وموضوعية قمنا بتوزيع هذا المقياس على بعض الدكاترة والأساتذة في معهد التربية البدنية والرياضية وهذا خدمة للبحث من أجل صدق المحكمين وكذا التحقق من إن العبارات المنقاة في القياس تصلح وتخدم موضوع الدراسة.

جدول رقم 02 أسماء الأساتذة والدكاترة المرشحين

الاسم واللقب	الرقم
عتوتي نور الدين	1
سي العربي الشارف	2
كوتشوك سيدي محمد	3
جبوري بن اعمر	4
بومسجد عبد القادر	5

-التجربة الاستطلاعية: في إطار ضبط إجراءات البحث وتحديد طريقة سيره قام الطالبان بالتوجه إلى تنفيذ التجربة الاستطلاعية التي جاءت مقدمة للدراسة الميدانية الرئيسية حيث وزع الطالبان الاستبيان بعد تحكيمة على مجموعة من كرة القدم قسم شرفي وقسم ثاني جهوي والذين كان عددهم 10 لتتم دراسة القصد منها ما يلي :

ثبات وصدق الاستبيان

وزع الطالبان الاستبيان بغرض التعرف على مدى صدق وثبات الأداة المستخدمة في هذا البحث العلمي من خلال القياس وإعادة القياس بعد فترة زمنية قليلة محددة قدرت بأسبوع مع الحفاظ على بعض الظروف الممكن الحفاظ عليها والتي جاءت نتائجها كالتالي :

جدول رقم 03 يوضح ثبات وصدق الاستبيان (ن=10)

المعالجات الإحصائية للاستبيان	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل لالتواء
القياس الأول	0.79	0.88	1.33
القياس الثاني	0.83	0.90	

مستوى الدلالة عند $0.592 = (0.01)$ عند $0.441 = (0.05)$

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني لكل بعد دالة معنويًا مما يؤكد على أن الاستبيان على درجة عالية من الثبات والصدق، إضافة إلى إن التوزيع كان معتدل لعينة البحث وهذا لحصر قيمة الالتواء بين القيمة 3- و 3+.

1-6- الدراسة الإحصائية:

تعطينا الدراسة الإحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية تتم ترجمة هذه النتائج إلى أرقام تعتمد لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كذا واستعملت

الأدوات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على ما يلي :

درجة التأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم مرتفعة .

للإجابة على هذه الفرضية نستعرض النتائج المتحصل عليها و المدونة في الجدول

التالي :

جدول رقم (04) يوضح نتائج الفرضية الأولى :

مجموع التكرارات	أبدا		أحيانا		دائما		
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
1237	%28.74	324	%34.17	412	%38.83	501	الفقرات الإيجابية
1371	%26.74	413	%44.04	568	%23.24	380	الفقرات السلبية

جدول رقم (04) يوضح درجة التأثير القلق على الأداء الرياضي.

بعد تقسيم الفقرات إلى سلبية وأخرى إيجابية قمنا بجمع عدد التكرارات لكل من الفقرات السلبية والإيجابية وحساب النسبة المئوية لكل أقسام الفقرات تحصلنا على النتائج التالية :

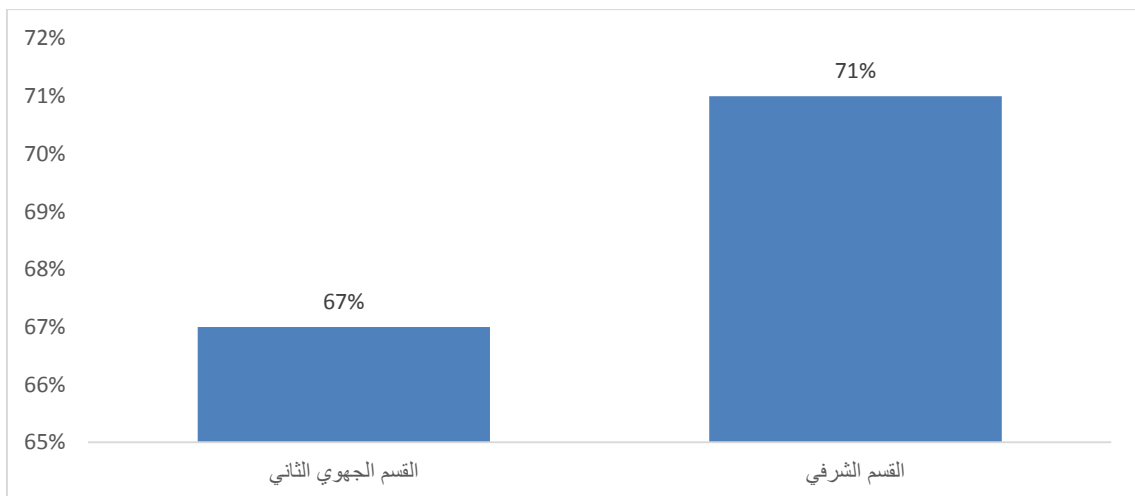
- البديل (دائما) في عدد الفقرات الإيجابية (اتجاه السمة المقاسة) بنسبة 38.83 % ، ونسبة البديل في (أبدا) وهي 28.30% .

-أما في الفقرات السلبية (عكسا تجاه السمة المقاسة) فنجد أن (البديل) دائما نسبتها 23.24 % ، ونسبة البديل (أبدا) هي 26.30%.

وبما أن مجموع استجابات العينة في البديل (دائما) أكبر من مجموع استجاباتهم في البديل (أبدا) وعليه فقد تم إثبات الفرضية بأن درجة تأثير العامل النفسي على الأداء البدني مرتفعه.

شكل بياني رقم 01 يبين درجة التأثير العامل النفسي و الاجتماعي على الأداء

الرياضي



عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس درجة تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم باختلاف المستويات التي تنشط فيها الفرق ما بين القسم الجهوي الثاني والعينة الناشطة في القسم الشرفي
البعد الذهني :

المقارنة بين القسم الجهوي الثاني و القسم الشرفي لدرجة تأثير القلق على الأداء الرياضي في بعده الذهني

جدول رقم 05 يوضح نتائج المقارنة في القياس للبعد النفسي لعينة البحث

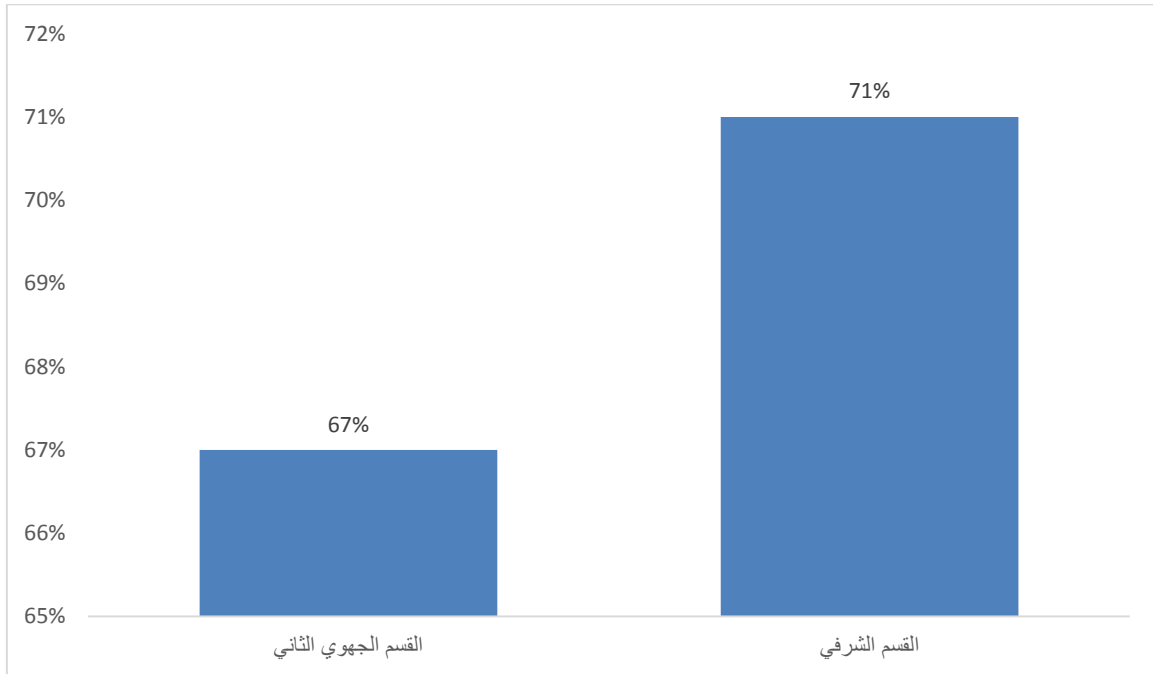
الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	7.93	67%	1.74	24.51	القسم الجهوي الثاني
		71%	1.65	21.32	القسم الشرفي

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-2، قيمة ت المحسوبة 1.98)

من خلال الجدول رقم 05 أعلاه و الموضح لنتائج القياس في المقارنة لدرجة تأثير القلق على الأداء الرياضي في بعده النفسي بين العينتين الناشطة على المستوى القسم الجهوي الثاني و الناشطة في القسم الشرفي، حيث حدد المتوسط الحسابي في القياس لعينة البحث الناشطة على مستوى القسم الجهوي الثاني بـ 24.51 و بانحراف معياري قدره 1.74، و تمثله نسبة المحددة بـ 67%، في حين حدد المتوسط الحسابي في القياس لعينة البحث الناشطة على مستوى القسم الشرفي بـ 21.32 و بانحراف معياري قدره 1.65 و تمثله النسبة المحددة بـ 71%، ونتيجة لذلك جاءت قيمة اختبار ت

لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية عند درجة الحرية 98 و مستوى الدلالة 0.05 و المحددة في قيمتها المحسوبة بـ 7.93 وهي اكبر من قيمتها الجدولية مما يعبر عن الدلالة الإحصائية في الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينتين ،وهذا يعزوه الطالبان الى اختلاف خصائص الممارسة و النشاط على مستوى القسم الجهوي الثاني و على مستوى القسم الشرفي ،إذا أن هذا الأخير الممارسة فيه تتجه إلى الهواة أكثر منها إلى شيء آخر في حين القسم الجهوي الثاني أصبحت الممارسة فيه شبه مهنية يتقاضى عليها اللاعبون راتبا معتبرا ،وهو ما جعل العامل النفسي من حيث الإحساس والشعور و التي تتكون نتيجة طبيعة العلاقات و الروابط المحددة بين أفراد الفريق من خلال النتائج ،الأداء ،العمل ،التدرب و الاجتهاد ،ويبين الشكل البياني الموالي فارق النسب في التقييم العالي للقياس بين العينتين .

شكل بياني رقم 02 يبين فارق نسب التقييم العالي في القياس البعد النفسي بين العينتين



البعد الاجتماعي :

المقارنة بين القسم الجهوي الثاني و القسم الشرفي لدرجة تأثير القلق على الأداء

الرياضي في بعده الاجتماعي :

جدول رقم 06 يوضح نتائج المقارنة في القياس للبعد الاجتماعي لعينة البحث

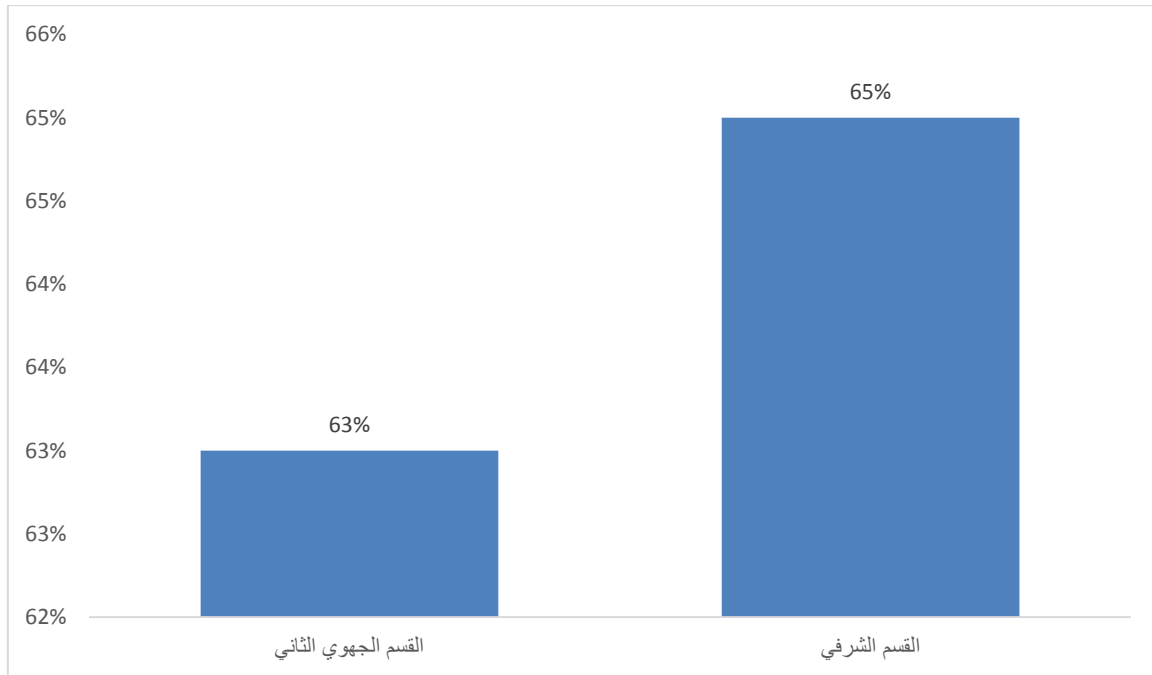
الدلالة	قيمة ت	النسبة	الوسيط	الانحراف	المتوسط	
الاحصائية	المحسوبة	المئوية		المعياري	الحسابي	
		%63	19	1.73	19.71	القسم الجهوي الثاني
دال	7.54	%65	15	1.18	16.22	القسم الشرفي

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-2، قيمة ت المحسوبة 1.98)

من خلال الجدول رقم 06 أعلاه و الموضح لنتائج القياس في المقارنة لدرجة تأثير القلق على الأداء الرياضي في بعده الاجتماعي بين العينتين الناشطة على المستوى القسم الجهوي الثاني و الناشطة في القسم الشرفي ، حيث حدد المتوسط الحسابي في القياس لعينة البحث الناشطة على مستوى القسم الجهوي الثاني بـ 19.71 و بانحراف معياري قدره 1.73، و تمثله النسبة المحددة بـ 63%، في حين حدد المتوسط الحسابي في القياس لعينة البحث الناشطة على مستوى القسم الشرفي بـ 16.22 و بانحراف معياري قدره 1.18، لتحديد قيمة الوسيط بـ 15 و تمثله نسبة التقييم العالي المحددة بـ 65%، و نتيجة لذلك جاءت قيمة اختبار ت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في درجة الحرية 98 و مستوى الدلالة 0.05 و المحددة في قيمتها المحسوبة بـ 7.54 وهي اكبر من قيمتها الجدولية مما يعبر عن الدلالة الإحصائية، و يعزوا الطالبان ذلك إلى أن العلاقات الاجتماعية بمختلف أصنافها تؤثر مباشرة على التركيز و التكوين المعرفي و التطبيقي للاعب على كافة المستويات المرتبطة بالممارسة المهنية كما

ذكرنا سابقا بالنسبة للفرق الناشطة في المستوى الجهوي الثاني، في حين التوجه الى الممارسة في الفرق الناشطة على مستوى القسم الشرفي هو لأجل التخلي و الابتعاد عن الضغوط الاجتماعية الممارسة في الحياة ليومية للأفراد داخل المجتمع، و اختلاف توجهات الممارسة اثر بشكل مبار على نسب التقييم بين العينتين، ويبين الشكل البياني الموالي فارق النسب في التقييم العالي للقياس بين العينتين.

شكل بياني رقم 03 يبين فارق نسب التقييم العالي في القياس البعد الاجتماعي بين العينتين



البعد المهني :

المقارنة بين القسم الجهوي الثاني و القسم الشرفي لدرجة تأثير القلق على الأداء الرياضي في بعده الذهني

جدول رقم 07 يوضح نتائج المقارنة في القياس للبعد المهني لعينة البحث

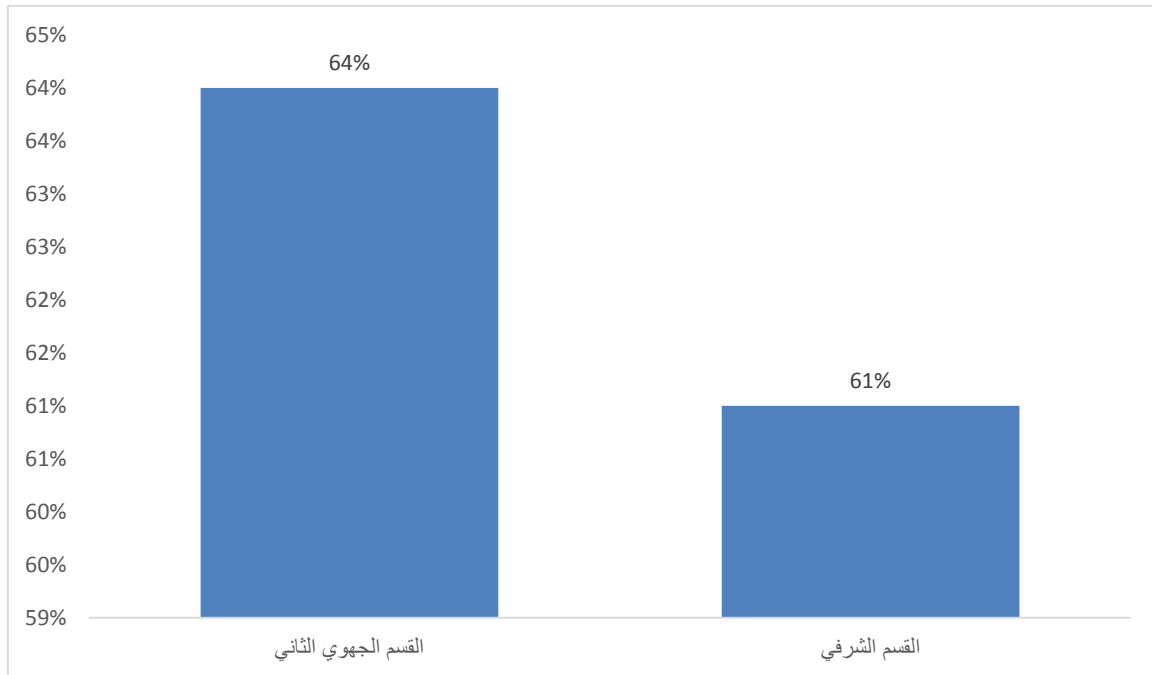
الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	النسبة المئوية	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	5.44	%64	19	1.46	19.17	القسم الجهوي الثاني
		%61	16	1.13	17.06	القسم الشرفي

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-2، قيمة ت المحسوبة 1.98)

من خلال الجدول رقم 07 أعلاه و الموضح لنتائج القياس في المقارنة لدرجة تأثير القلق على الأداء الرياضي في بعده المهني بين العينتين الناشطة على المستوى القسم الجهوي الثاني و الناشطة في القسم الشرفي ، حيث حدد المتوسط الحسابي في القياس لعينة البحث الناشطة على مستوى القسم الجهوي الثاني بـ 19.17 و بانحراف معياري قدره 1.46، لتحدد قيمة الوسيط بـ 19 و تمثله نسبة التقييم العالي المحددة بـ %64، في حين حدد المتوسط الحسابي في القياس لعينة البحث الناشطة على مستوى القسم الشرفي بـ 17.06 و بانحراف معياري قدره 1.13، لتحدد قيمة الوسيط بـ 16 و تمثله نسبة التقييم العالي المحددة بـ %61، و نتيجة لذلك جاءت قيمة اختبار ت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في درجة الحرية 98 و مستوى الدلالة 0.05 والمحددة في قيمتها المحسوبة بـ 5.44 وهي اكبر من قيمتها الجدولية مما يعبر عن الدلالة الإحصائية، و تؤكد هذه النتائج ما ذكرناه سابقا في تعليل نتائج الفروق سابقا حيث يتأسس الاختلاف على هدف الممارسة و طبيعتها من كونها ذات عامل أساسي

يشكل مدخول للاعب أم ذات عامل ثانوي يتجه الفرد إلى الإنفاق فيه من اجل الممارسة و هذا ملاحظ من خلال إرادة الممارسين في الأقسام السفلى على تحمل نفقات الموارد المادية في الممارسة لهذه اللعبة، ويبين الشكل البياني الموالي فارق النسب في التقييم العالي للقياس بين العينتين.

شكل بياني رقم 04 يبين فارق نسب التقييم العالي في القياس البعد المهني بين العينتين



درجة تأثير القلق على الأداء الرياضي

جدول رقم 08 يوضح نتائج المقارنة في القياس بين عينة البحث

المتوسط	الانحراف	النسبة	قيمة ت	الدلالة
---------	----------	--------	--------	---------

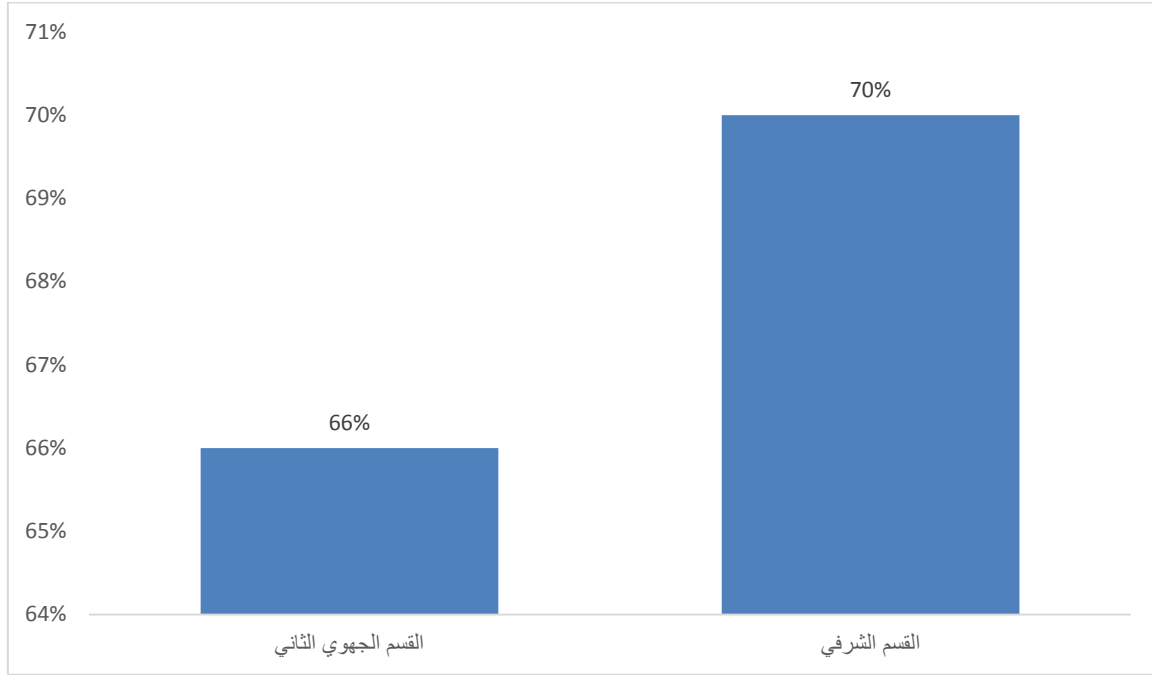
الإحصائية	المحسوبة	المئوية	المعياري	الحسابي	
دال	8.09	66%	1.33	54.76	القسم الجهوي الثاني
		70%	1.37	51.02	القسم الشرفي

(مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية ن-2، قيمة ت المحسوبة 1.98)

من خلال الجدول رقم 08 أعلاه و الموضح لنتائج القياس في المقارنة لدرجة تأثير القلق على الأداء الرياضي بين العينتين الناشطة على المستوى القسم الجهوي الثاني والناشطة في القسم الشرفي ، حيث حدد المتوسط الحسابي في القياس لعينة البحث الناشطة على مستوى القسم الجهوي الثاني بـ 54.76 و بانحراف معياري قدره 1.33، لتحديد نسبة تمثله بـ 66% ،في حين حدد المتوسط الحسابي في القياس لعينة البحث الناشطة على مستوى القسم الشرفي بـ 51.02 و بانحراف معياري قدره 1.37، لتحديد قيمة الوسيط بـ 50 و تمثله نسبة التقييم العالي المحددة بـ 70% ، و نتيجة لذلك جاءت قيمة اختبار ت لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في درجة الحرية 98 و مستوى الدلالة 0.05 و المحددة في قيمتها المحسوبة بـ 8.09 وهي اكبر من قيمتها الجدولية مما يعبر عن الدلالة الإحصائية، و هذا يدل على تأثير العامل النفسي بمختلف ابعاده على طبيعة توجه الممارسة كما ذكرنا مع مراعاة شروطها و الأهداف المحددة منها و هي تختلف بالتأكيد بين الممارسة في القسمين ،من خلال قواعد

وشروط و اتفاقيات الممارسة، وكذا المطالب المحددة كنتائج لها، ويبين الشكل البياني الموالى فارق النسب في التقييم العالى للقياس بين العينتين.

شكل بياني رقم 05 يبين فارق نسب التقييم العالى في القياس بين العينتين



2-3- الاستنتاجات:

- يحدد مستوى درجة تأثير القلق على الأداء الرياضي بالنسبة لعينة البحث الناشطة على مستوى القسم الجهوي الثاني بالمرتفعة.
- يحدد مستوى درجة تأثير القلق على الأداء الرياضي بالنسبة لعينة البحث الناشطة على مستوى القسم الشرفي بالمرتفعة.
- درجة تأثير القلق على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الناشطة على مستوى القسم الشرفي والقسم الجهوي الثاني مرتفعة .
- تحدد مستوى نسب التقييم العالي لدرجة تأثير القلق على الأداء الرياضي بالنسبة لعينة البحث الناشطة على مستوى القسم الشرفي بالمرتفعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (القسم الجهوي الثاني-القسم الشرفي) في قياس البعد النفسي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (القسم الجهوي الثاني-القسم الشرفي) في قياس البعد الاجتماعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (القسم الجهوي الثاني-القسم الشرفي) في قياس البعد المهني.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (القسم الجهوي الثاني-القسم الشرفي) في قياس درجة تأثير القلق على الأداء الرياضي.

2-4- مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية 1: درجة تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم مرتفعة.

من خلال عرض نتيجة الفرضية الأولى يتضح أن النتيجة المتحصل عليها جاءت موافقة حيث كشفت المعالجة الإحصائية بأن درجة تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم مرتفعة ، وبناءا على الجدول رقم (04) وبعد التحليل الإحصائي للفرضية التي تحققت وهي دالة مما يؤكد صحة الفرضية الأولى ، ومن هذه النتيجة يتبين أن أداء لاعب كرة القدم يتأثر بمجموعة عوامل نفسية من بينها الضغوط النفسية ، حيث أن التعامل الناجح مع الحالة هو أساس النجاح في المنافسات ذات المستوى العالي ، وهناك عدد من الرياضيين المحظوظين يملكون مهارات خاصة وفعالة ومعالجة للضغوط النفسية ، ويعدون للمنافسة وظروفها بفعالية ممتعة ومثيرة للتحدي وتمكنهم من سحب الطاقة الإضافية من أعماقهم ، وآخرون الأقل حظا عليهم أن يتعلموا ويتدربوا على الوسائل الملائمة للتغلب على الضغط (تيرس عوديشو أنويا، الصفحات 19-21) ذلك أن الضغط النفسي الذي يعانيه هذا النوع من الرياضيين أثناء المشاركة في الرياضة التنافسية تكون عندهم مجموعة من الانفعالات الهدامة التي يستحضرها الرياضي معه إلى التدريب أو المنافسة قد يكون سببها مشاكل عائلية أو مدرسية أو الجس الآخر أو أسباب اقتصادية أو نفور من حالة تدريبية معينة ، وكل هذه الحالات تتراكم مسببة انفعالات سلبية تؤدي إلى تشتت التركيز وشروذ الذهن ، ومن جهة أخرى نجد المشاعر البناءة كالاتمام والعطف واحترام الأفراد و روح المرح بإمكان اللاعب أن يستثمر في تكوين حالة إيجابية تساعده في مجابهة متطلبات المنافسة و أيضا في التغلب على الانفعالات الهدامة فما على الرياضي إلا أن يتدرب يوميا على طرائق الإعداد النفسي وعن طرق معالجته للانفعالات ، الهدامة وتعزيز المشاعر البناءة ، وبالتالي سيتمكن من التوصل إلى حالة النضج الانفعالي (مصطفى السايح محمد، صفحة 241) وكذلك نجد أن العوامل الاجتماعية بدورها تؤثر على

أداء الرياضي ففي محيط الأسرة يقضي اللاعب معظم أوقات حياته يلعب مع أشقائه و أبويه ويكتسب الهوايات المفيدة التي تسهم في تشكيل مستقبله ، وليس هناك أدنى شك في أن أفراد الأسرة سيكون لهم وجهة إيجابية نحو الرياضة (الاشتراك في نادي معين) ، فلا يحقق هذا الفرد نجاحا إلا إذا كانت تدعمه أسرته وتشجعه وتوفر له كل ما يحتاجه (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 81)، كما أن للعوامل المهنية تأثيرها هي الأخرى على أداء اللاعب ومشاركته في اقتراح تخطيط التدريب الرياضي وتنفيذه وتقييمه أحد العوامل التي تشعر الرياضي بقيمته ومكانته وبالتالي ارتباطه بالفريق وتحقيق المزيد من النجاح والجادبية نحوه ، علاوة عن ذلك توافر القيادة المناسبة لها تأثيرها في نجاح الفريق ، فالإداري أو المدرب أو رئيس الفريق من القيادات التي تلعب دورا هاما في العمل على تماسك الفريق الرياضي ورفع.

مناقشة الفرضية 2: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس درجة تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم للقسم الجهوي الأول عنه في القسم الشرفي.

- من المعالجة الإحصائية للجداول 5 إلى 9 والموضحة لنتائج الفروق في القياس لتأثير القلق على الأداء الرياضي بين عينتي البحث الممارسة على مستوى القسم الجهوي الثاني ولممارسة على مستوى القسم الشرفي يتأكد لنا إثبات الفرض الصفري المدون أعلاه في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس درجة تأثير العامل النفسي و الاجتماعي على الأداء الرياضي بين عينتي البحث (القسم الجهوي الثاني - القسم الشرفي)

25- الاقتراحات والتوصيات:

- تطبيق برامج الإعداد النفسي خلال التخطيط لبرامج التدريب السنوية
- التأكيد والحرص على الإعداد النفسي خلال المنافسات
- تطوير طرق الإعداد النفسي المدرجة حسب العلوم الرياضية
- تقنين محتويات البرامج التدريبية بما يتناسب والقدرات العقلية والبدنية
- تفعيل الحوافز المادية خلال الممارسة الكروية
- إعداد نهج تدريبي حول الأهداف المحددة من هذه الممارسة
- هيكلة المنظومة الرياضية من خلال توضيح مكامن الفروق بين مختلف أقسام الممارسة الرياضية في كرة القدم

2-6- خلاصة عامة:

لقد تناولت هذه الدراسة جانب مهم من جوانب الإعداد الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ألا وهو الجانب النفسي و الاجتماعي باعتباره أبرز الجوانب من حيث الأهمية و التأثير في نتائج الفرق الرياضية و قد خلصت هذه الدراسة إلى وجود دور و تأثير كبير للإعداد النفسي على الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم من خلال عينة البحث التي شملتها الدراسة كذلك توصل الباحث إلى وجود فروق لها قيمة إحصائية بين الفرق التي تلعب في القسم الجهوي التي تحض باهتمام و تعطي أهمية للإعداد النفسي للاعبين فيه في الفرق التي تلعب في القسم الشرقي و التي تهمل هذا الجانب من الإعداد.

قائمة المصادر و المراجع

باللغة العربية:

- (1) أحمد أسحن. (1996). اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية و المهارية مقارنة مع المنهج المقرر"، رسالة ماجستير غير منشورة . الجزائر: المدرسة العليا للأساتذة، التربية البدنية ن مستغانم.
- (2) أحمد أمين فوزي . مبادئ علم نفس الرياضي- الطبعة الأولى. القاهرة -مصر: دار الفكر العربي.
- (3) أسامة كامل راتب. دوافع التفوق في النشاط الرياضي. (2008). القاهرة- مصر: دار الفكر العربي.
- (4) بطرس رزق الله. (1984). التدريب في مجال التربية الرياضية. العراق: جامعة بغداد.
- (5) بوداود عبد اليمين. (1996). أثر الوسائل السمعية و البصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية. الجزائر.
- (6) تيرس عوديشو. (2002). أنويا دليل الرياضي للإعداد النفسي- الطبعة الأولى. عمان الأردن: دار وائل للنشر.
- (7) حنفي محمد مختار. (19801). الأسس العالمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، القاهرة.
- (8) حنفي محمد مختار. مدرب كرة القدم.
- (9) خير الدين علي عويص- عصام الهاللي. (2008). الإجتماع الرياضي. دار الفكر العربي.
- (10) ريسان مجيد خريبط. (1989). موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية و الرياضية، الجزء الأول. العراق: جامعة بغداد.
- (11) طه إسماعيل و آخرون. كرة القدم بين النظرية و التطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم.

- (12) عبد الغفار عروسي – دحمان معمر. (2005/2004). دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين (مذكرة ليسانس غير منشورة). الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر.
- (13) عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي"، ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (14) علي فهمي بيك. أسس إعداد لاعبي كرة القدم.
- (15) فضيل موساوي- عبد القادر قلال. (2003 /2004). فضيل موساوي- عبد القادر قلال: " عامل الضغط النفسي و مدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس غير منشورة. الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضيةدالي إبراهيم .
- (16) قاسم حسن حسين. الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة.
- (17) كورت مانيل- عبد علي نصيف. (1987م). التعلم الحركي. بغداد: دار الكتب للطباعة و النشر.
- (18) محمد حسن علاوي – نصر الدين رضوان. (1987،). الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي، ط 1. القاهرة : دار الفكر العربي،.
- (19) محمد حسن علاوي. (2002). سيكولوجيا المدرب الرياضي ط1. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
- (20) محمد حسين علاوي. (1992). موسوعة الإختبارات النفسية- الطبعة الأولى. القاهرة -مصر: مركز الكتاب.
- (21) محمد عوض بسوني. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
- (22) محمد نصر الدين رضوان. (1992). مقدمة في التقويم و التربية الرياضية، ط 3 ، . القاهرة: دار الفكر العربي.
- (23) محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي . (1983). نظريات و طرق التربية البدنية، . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- (24) مصطفى السايح محمد. (2008). الرياضة و التربية الإجتماعية- الطبعة الأولى. دار الوفاء للطباعة و النشر.

(25) مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث.

(26) هارون توفيق الرشيدى. الضغوط النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

باللغة الفرنسية:

- 1) » . OP « At.
- 2) Corbeanjoel. Foot Ball de L'école, Aux Association . Paris :Edition
Revue, P,S. (1988) .
- 3) Dornhorff MartinhabilM .L'éducation Physique et sportif OPU .(1993)
Alger.
- 4) Edgarthil et Ant .OP" At (1977) .
- 5) Taelman (R . (Paris :Edition Ampfora) Foot Boll Techniques Nouvelle
D'entrainement(1990) . . .
- 6) Technique d'evaluation physique des athlètes .Alger : Imprimerie du poin
sportif. .(1990) .
- 7) Tupin Bernard. Préparation et entrainement du foot balleur .Paris: Edition
Amphora.
- 8) Weineck Jurgain Manuell d'entrainement .(1986) . .Paris: Edition Vigot

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

الملحق رقم 10 يبين : استمارة العامل النفسي و أثره على الأداء البدني للاعبي كرة القدم (صنف أكابر)

التعليمات:

في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي, نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يحتوي على مجموعة من العبارات، المطلوب منك قراءتها بتمعن والإجابة عليها بصدق وذلك باختيار البديل الذي ينطبق عليك فعلا وفيما يلي مثال توضيحي يبين لك طريقة الإجابة:

فقرة المثال	دائما	أحيانا	أبدا
هل تشعر بالقلق قبل دخولك للمنافسة			

عند قراءتك لهذه الفقرة ووجدت أنها تنطبق عليك أحيانا ضع علامة (x) تحت خانة البديل (أحيانا)

شكرا على تعاونك معنا

هل يتأثر أداؤك البدني عندما:	دائماً	أحياناً	أبداً
1-تشعر أن جميع اللاعبين ضدك.			
2-تشعر بالخوف الشديد من الخصم قبل الدخول في المنافسة.			
3-تقوم بمحاولات فاشلة في بعض المهارات.			
4-تجد نفسك في قائمة الاحتياط في مباراة مع فريق قوي.			
5-يتجاهلك المدرب في التفكير ببعض المهارات قبل اللقاء.			
6-يرفع المدرب من ثقته بنفسك.			
7-تحترم القرارات التي يصدرها المدرب.			
8-تحظى باهتمام المدرب.			
9-عندما يرفض والدك مزاولتك للتدريبات.			
10- عندما تشعر بتشجيع والديك لك على ممارسة هذه الرياضة.			
11-تكون هناك نزاعات داخل الأسرة.			
12-يحدث شجار بينك وبين إخوتك.			
13-يسخر منك أصدقاؤك خارج النادي لممارسة هذه الرياضة.			
14-تجد رفض من طرف والديك لهذه الرياضة.			
15- يعاملك والديك بقسوة عند إهمالك للدراسة.			
16- يدعمك مناصروك في المباريات الحساسة.			
17- تشعر أن رياضة كرة القدم صعبة لدرجة أنها تعرضك لخطر الإصابة.			
18- تصمم على الفوز بالرغم من صعوبة الفريق المنافس.			

			19- تكون لديك مشكلات تثير قلقك وتفكيرك.
			21- تكون ثققتك بنفسك عالية أثناء المباراة.
			21- ترى أنه من حقك اختيار المجموعة التي تريد العمل معها عند التدريب.
			22- يصاب أحد زملائك بإصابة خطيرة.
			23- يزداد خوفك من دخول بطولة رياضية.
			24- تمارس بكثرة أنشطة رياضية أخرى.