

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة

ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر مهني في منهجية التدخل في الكفاءات الرياضية

القلق المتعدد الأبعاد و تأثيره على أداء لاعبي كرة القدم

اثناء المنافسة الرياضية (16-18 سنة)

دراسة ميدانية أجريت على لاعبي فريق شباب سفيظف (قسم ما بين الرابطات غرب)

من تقديم:

فسيح لعربي

بلوحي بلال

أمام اللجنة:

الرئيس:

المؤطر: أ/يحياوي أحمد

العضو المستشار:

السنة الجامعية: 2015/2016

إهداء

إلى نور العيون ... ورمش الجفون والسر المكنون والحب المجنون في القلب
المفتون والعقل الموزون والصدر الحنون ، إلى البلسم الشافي والقلب الدافئ
والحنان الكافي، إلى التي أحاطتني بسياح حبي إلى أروع أم في الوجود أي
الحبيبة.

إلى من أعتز وأفتخر لكونه بجاني الى حمزة.

إلى رمز البراءة والصفاء محمد امين

إلى ظلالتي التي لا تفارقتي ، أصدقائي الأعزاء محمد و قادة

إلى من ساهم من بعيد أو من قريب في إنجاح هذا الجهد
المتواضع

وفقكم الله في مشوارهم وسدد خطاهم ...

فسيح لعربي



شكر و عرفان

نحمد الله عز وجل على أن من علينا بإتمام هذا البحث و نسأله مزيدا من النجاح و التوفيق في نجاحات مقبلة بإذنه تعالى.

ثم نتوجه بخالص الشكر و العرفان و الامتنان للأستاذ المشرف أ/يحياوي أحمد و مصداقا لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم "من إستعاذكم فأعيذوه، ومن سألکم بالله فأعطوه ، ومن دعا لكم فأجيبوه، ومن صنع لكم معروفا فكافئوه، فإن لم تجدوا ماتكافئوه فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث و لم ييخل علينا بتوجيهها ته و أرائه القيمة.

و لأساتذتنا الكرام الذين تتلمذنا على أيديهم طيلة مشوارنا الدراسي و الجامعي كما نشكر مديري ومسؤولي فريق شباب سفيزف و اللاعبين.

كما لا يفوتنا تقديم الشكر إلى كل من كانت له يد عون في إخراج هذا البحث إلى النور، سائلين المولى عز و جل أن يجعل ذلك في ميزان حسناتهم

ونشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بابتسامة

بلوحي بلال

فسيح لعربي

ملخص البحث : _

- إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:
- معرفة مدى تأثير القلق المتعدد الأبعاد (المعرفي، البدني، الانفعالي) على مستوى أداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية.
 - مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
 - توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين واستخدام الباحثان المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي باعتبار انسب المناهج للدراسة وفهم العلاقات والظواهر النفسية لدى اللاعبين.
- واهم ما توصل اليه الباحثان :
- هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الابعاد (البعد المعرفي – البعد البدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال) و أداء لاعبي كرة القدم.
 - يؤثرالقلق المتعدد الابعاد(البعد المعرفي – البعد البدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال) على أداء لاعبي كرة القدم.
 - التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.

Résumé de la recherche:

Le but de cette étude porte sur plusieurs points, y compris:

- Déterminer l'effet de l'anxiété multidimensionnelle (cognitif, physique, émotionnel) sur la performance des joueurs de football pendant le niveau de la compétition sportive.
- Aider les joueurs à surmonter le phénomène de l'anxiété en fournissant des informations adéquates sur le phénomène.
- Éduquer et de guider les fonctionnaires à la nécessité de fournir des spécialistes en psychologie du sport pour offrir les meilleurs soins aux joueurs et les chercheurs en psychologie ont utilisé la méthode descriptive en utilisant une méthode de dépistage que les approches les plus appropriées pour étudier et comprendre les relations et les phénomènes psychologiques chez les joueurs.

Les principales conclusions des chercheurs:

- Il y avait une relation significative entre l'anxiété multidimensionnelle (dimension cognitive - dimension physique - après que la vitesse et la facilité d'émotion) et la performance des joueurs de football.
- L'anxiété multidimensionnelle (dimension cognitive - dimension physique - après que la vitesse et la facilité souche) affecte sur la performance des joueurs de football.
- Préparation du bien-être psychologique reflète positivement sur le retour des joueurs dans le champ.

Summary Results:

The aim of this study focuses on several points, including:

- Determine the effect of multidimensional anxiety (cognitive, physical, emotional) on the performance of football players for the level of athletic competition.
- To help players to overcome the phenomenon of anxiety by providing adequate information on the phenomenon.
- To educate and guide officials to the need for specialists in sports psychology to provide the best care to the players and psychology researchers used the descriptive method using a screening method that the most appropriate approaches to study and understand the relationships and psychological phenomena among players.

The main findings of the researchers:

- There was a significant relationship between multidimensional anxiety (cognitive dimension - physical - after the speed and ease of emotion) and performance of football players.
- Multidimensional anxiety (cognitive dimension - physical - after the speed and ease strain) affects the performance of football players.
- Preparation of psychological well-being reflects positively on the return of players in the field.

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبيّن خشية اللاعبين من الهزيمة	50
02	يبيّن انشغال بال اللاعبين من ناحية الاداء	51
03	يبيّن خشية اللاعبين من عدم التوفيق بالأداء	52
04	يبيّن خوف اللاعبين من سوء مستواهم في المباراة	53
05	يبيّن افكار اللاعبين بعدم الاشتراك بالأداء	54
06	يبيّن انشغال بال اللاعبين بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائهم	55
07	يبيّن خشية اللاعبين من عدم اجادتهم	56
08	يبيّن اهمية المباراة تشتت تفكير اللاعبين	57
09	يبيّن كلما فكر اللاعبين بالمباراة كلما زاد ارتباكهم	58
10	يبيّن تشاؤم اللاعبين	59
11	يبيّن افكار اللاعبين عن الهزيمة	60
12	يبيّن تفكير اللاعبين في عدم استكمال الاداء	61
13	يبيّن تفكير اللاعبين في عدم استكمال الاداء	62
14	يبيّن شعور اللاعبين بظهورهم بأحسن احوالهم	63
15	يبيّن ثقة اللاعبين بالفوز بالأداء	64
16	يبيّن شعور اللاعبين برعشة في اطرافهم	65
17	يبيّن احساس اللاعبين بمغص او توتر بالمعدة	66
18	شعور اللاعبين بان ريقهم ناشف	67
19	يبيّن دقائق اللاعبين اسرع من المعتاد	68
20	يبيّن شعور اللاعبين بان جسمهم مشدود	69
21	يبيّن شعور اللاعبين بصداغ بسيط في الراس	70
22	يبيّن شعور اللاعبين بان جسمهم متوتر	71

72	يبين احساس اللاعبين بالتعب في بعض العضلات	23
73	يبين معانات اللاعبين من بعض العرق وخاصة في اليدين	24
74	يبين شعور اللاعبين ببعض الضيق في التنفس	25
75	احساس اللاعبين بما يشبه الالم في بعض الاجزاء جسم	26
76	يبين شعور اللاعبين بالاسترخاء الجسمي	27
77	يبين شعور اللاعبين بأنهم بأحسن حالاتهم البدنية	28
78	يبين شعور اللاعبين بالراحة الجسمية	29
79	يبين شعور اللاعبين بأنهم مرتاحون جسميا	30
80	معنويات اللاعبين المنخفضة	31
81	يبين احساس اللاعبين بالعصبية	32
82	يبين احساس اللاعبين بالضغط العصبي	33
83	يبين شعور اللاعبين بالنرفزة	34
84	يبين احساس اللاعبين بالاضطراب	35
85	يبين احساس اللاعبين بعدم الاستقرار	36
86	يبين اعصاب اللاعبين المشدودة	37
87	يبين احساس اللاعبين بالارتباك	38
88	يبين شعور اللاعبين بالتوتر العصبي	39
89	يبين شعور اللاعبين بالانزعاج	40
90	يبين روح اللاعبين المعنوية المرتفعة	41
91	يبين شعور اللاعبين بالاطمئنان	42
92	يبين شعور اللاعبين بالثقة في النفس	43
93	يبين شعور اللاعبين بالأمان	44
94	يبين اعصاب اللاعبين المسترخية	45

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبيّن خشية اللاعبين من الهزيمة	50
02	يبيّن انشغال بال اللاعبين من ناحية الاداء	51
03	يبيّن خشية اللاعبين من عدم التوفيق بالأداء	52
04	يبيّن خوف اللاعبين من سوء مستواهم في المباراة	53
05	يبيّن افكار اللاعبين بعدم الاشتراك بالأداء	54
06	يبيّن انشغال بال اللاعبين بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائهم	55
07	يبيّن خشية اللاعبين من عدم اجادتهم	56
08	يبيّن اهمية المباراة تشتت تفكير اللاعبين	57
09	يبيّن كلما فكر اللاعبين بالمباراة كلما زاد ارتباكهم	58
10	يبيّن تشاؤم اللاعبين	59
11	يبيّن افكار اللاعبين عن الهزيمة	60
12	يبيّن تفكير اللاعبين في عدم استكمال الاداء	61
13	يبيّن تفكير اللاعبين في عدم استكمال الاداء	62
14	يبيّن شعور اللاعبين بظهورهم بأحسن احوالهم	63
15	يبيّن ثقة اللاعبين بالفوز بالأداء	64
16	يبيّن شعور اللاعبين برعشة في اطرافهم	65
17	يبيّن احساس اللاعبين بمغص او توتر بالمعدة	66
18	شعور اللاعبين بان ريقهم ناشف	67
19	يبيّن دقائق اللاعبين اسرع من المعتاد	68
20	يبيّن شعور اللاعبين بان جسمهم مشدود	69
21	يبيّن شعور اللاعبين بصداع بسيط في الراس	70
22	يبيّن شعور اللاعبين بان جسمهم متوتر	71

72	يبين احساس اللاعبين بالتعب في بعض العضلات	23
73	يبين معانات اللاعبين من بعض العرق وخاصة في اليدين	24
74	يبين شعور اللاعبين ببعض الضيق في التنفس	25
75	احساس اللاعبين بما يشبه الالم في بعض الاجزاء جسم	26
76	يبين شعور اللاعبين بالاسترخاء الجسمي	27
77	يبين شعور اللاعبين بأنهم بأحسن حالاتهم البدنية	28
78	يبين شعور اللاعبين بالراحة الجسمية	29
79	يبين شعور اللاعبين بأنهم مرتاحون جسميا	30
80	معنويات اللاعبين المنخفضة	31
81	يبين احساس اللاعبين بالعصبية	32
82	يبين احساس اللاعبين بالضغط العصبي	33
83	يبين شعور اللاعبين بالنرفزة	34
84	يبين احساس اللاعبين بالاضطراب	35
85	يبين احساس اللاعبين بعدم الاستقرار	36
86	يبين اعصاب اللاعبين المشدودة	37
87	يبين احساس اللاعبين بالارتباك	38
88	يبين شعور اللاعبين بالتوتر العصبي	39
89	يبين شعور اللاعبين بالانزعاج	40
90	يبين روح اللاعبين المعنوية المرتفعة	41
91	يبين شعور اللاعبين بالاطمئنان	42
92	يبين شعور اللاعبين بالثقة في النفس	43
93	يبين شعور اللاعبين بالأمان	44
94	يبين اعصاب اللاعبين المسترخية	45

الفهرس :

الصفحة

العنوان

الجانب التمهيدي

أ	المقدمة
02	الإشكالية
02	الفرضيات
03	أهمية البحث
03	أهداف البحث
03	تحديد المصطلحات .
05	الدراسات السابقة و المشابهة

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : القلق والأداء الرياضي

القلق

09	تمهيد
10	1-/- القلق
10	2-/- أنواع القلق
10	2-1-/- القلق الموضوعي
10	2-2-/- القلق العصابي
10	2-3-/- القلق الذاتي العادي
11	2-4-/- قلق الحالة
11	2-5-/- قلق السمة
11	3-/- أبعاد القلق المتعدد الأبعاد
11	3-1-/- القلق المعرفي

11	3-2/- القلق البدني.....
11	3-3/- الانفعالية أو سرعة الانفعال.....
12	4/- أعراض القلق.....
12	4-1/- الأعراض الجسمية الفيزيولوجية.....
12	4-2/- الأعراض النفسية.....
12	5/- مستويات القلق.....
12	5-1/- المستوى المنخفض.....
13	5-2/- المستوى المتوسط.....
13	5-3/- المستوى العالي.....
13	7/- أسباب القلق.....
15	8/- القلق في المجال الرياضي.....
16	9/0- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.....
17	10/- علاج القلق.....
18	11/- قلق المنافسة الرياضية.....
19	12/- القلق الجسدي والقلق المعرفي.....
20	خلاصة.....

الأداء الرياضي

21	تمهيد.....
22	1/- مفهوم الأداء.....
22	2/- أنواع الأداء:
22	2-1/- أداء المواجهة.....
23	2-2/- الأداء الدائري.....
23	2-3/- الأداء في محطات.....
23	2-4/- الأداء في مجموعات.....
23	3/- الأداء المهاري.....

23	3-1/- مفهوم الأداء المهاري
24	3-2/- أهمية الأداء المهاري
24	3-3/- مراحل الأداء المهاري
25	4/- الأداء الخططي
26	4-1/- أهداف الأداء الخططي
26	4-2/- واجبات الأداء الخططي
27	4-3/- مراحل الأداء الخططي
28	5/- زمن الأداء كمؤشر لإنتاج الطاقة
29	6/- التطبيقات الغذائية التي تحسن الأداء في المنافسات الرياضية:
31	خلاصة

الفصل الثاني: المراهقة وكرة القدم

المراهقة

32	تمهيد
33	1/- مفهوم المراهقة
33	2/- خصائص المراهقة
34	3/- مراحل المراهقة
34	3-1/- المراهقة المبكرة
34	3-2/- المراهقة الوسطى
34	3-3/- المراهقة المتأخرة
35	4/- النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة
35	5/- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة
36	6/- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق
37	خلاصة

كرة القدم

تمهيد	38
1- تعريف كرة القدم	39
1-1- التعريف اللغوي	39
1-2- التعريف الاصطلاحي	39
2- نبذة تاريخية عن كرة القدم	39
3- كرة القدم في الجزائر	40
4- الصفات النفسية للاعب كرة القدم	41
4-1- التركيز	41
4-2- الثقة بالنفس	41
4-3- الاسترخاء	41
5- قواعد كرة القدم	41
خلاصة	43

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد	44
1- الدراسة الاستطلاعية	45
2- المنهج المستخدم في الدراسة	45
3- مجتمع البحث	45
4- عينة البحث وكيفية اختيارها	45
5- ضبط متغيرات الدراسة	46
6- المجال المكاني و الزماني	46
7- أدوات الدراسة	47
8- إجراءات التطبيق الميداني المعالجة الإحصائية	49

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- 1/- عرض و تحليل نتائج الإستبيان.....50
- 2/- الإستنتاجات.....95
- 3/- مقارنة النتائج بالفرضيات.....96
- 4/- الخاتمة.....99
- 5/- التوصيات.....100

المراجع

الملاحق

مقدمة:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عامل هام وضروري لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولة النشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط "القلق" لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضه للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

و قد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظيمة في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماما كبيرا من العاملين في الحقل الرياضي وذلك للكشف عن الايجابيات والسلبيات النفسية لدى الرياضي في المنافسات الرياضية ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسة .

ويعتبر قلق المنافسة حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر حيث يقل عند لاعبين و يختلف من رياضة إلى أخرى و لعل من الأنشطة الرياضية التي يزيد فيها رياضة كرة القدم لما لها من شعبية و مداخل مادية التي تجعل اللاعب دائما في قلق حيث تشتد المنافسة بين اللاعبين للظهور في أحسن أداء ممكن و إحراز الفوز.

1/- مشكلة الدراسة:

تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرفي بأدائهم إلى المستوى العالمي غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من حالات: التوتر والضغط النفسي والقلق.

وفي المجال الرياضي يعتبر القلق المتعدد الأبعاد 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، ونظرا لشعبية كرة القدم من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين. وانطلاقا من صعوبة هذا المشكل وتعدد أسبابه، ومما سبق يمكننا طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل للقلق المعرفي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟
- 2- هل للقلق البدني تأثير على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟
- 3- هل للقلق الانفعالي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

2/- فرضيات الدراسة:

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

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الفرعية:

1- للقلق المعرفي تأثير سلبي على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

2- للقلق البدني تأثير سلبي على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

3- للقلق الانفعالي تأثير سلبي على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

3/- أهداف الدراسة:

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

- معرفة مدى تأثير القلق المتعدد الأبعاد (المعرفي، البدني، الانفعالي) على مستوى

أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

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

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

4/- أهمية الدراسة:

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

5/- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

5-1- تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : اضطرب و إنزعج .

- القلق : المضطرب والمنزعج .

- تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين و علماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا

أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض

التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية. (علي سلوم جواد

الحكيم، 2006، ص217)

- تعريف إجرائي:

هو حالة توتر شامل ومستمر، نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث،

ويصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسمية.

- **القلق المعرفي** : ويقصد به الانزعاج أو الصمت وعدم القدرة على التركيز

وتشتيت الانتباه .

- **القلق البدني** : ويقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي

الاتونوحي

(اللاإرادي) كالآم المعدة ، وتصيب العرق ، وارتعاش الأطراف ، وزيادة معدل

ضربات القلب . (محمد حسن علاوي، 2002، ص177)

- **الانفعالية أو سهولة الانفعال** : ويقصد بها استجابات الجهاز العصبي التي تظهر

نتيجة لتقييم الضبط العصبي الذي يشعر به الفرد (القلق البدني).

5-2- تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل " نافس "، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي

سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر. (أسامة كامل راتب، 2000، ص79)

5-3- تعريف الأداء:

- تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.
الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ.

- تعريف اصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا ". (فقي إبراهيم حمادة، 1998، ص183)

- تعريف إجرائي:

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما.

4-5- تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي:

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

- تعريف اصطلاحي:

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

- تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم. (حسن عبد الجواد، 1977، ص235)

6/- الدراسات السابقة والمرتبطة:

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

6-1/- الدراسة الأولى: وهي مذكرة تحت عنوان: " دوافع ظهور القلق لدى لاعبي

كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول (ب) صنف أكابر ".

وكان تساؤل العام لهذه الدراسة:

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

ومن أهداف هذه الدراسة:

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

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.

- معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.

- معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.

- معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص متكافئة من اللاعبين

دون تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب.

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما

يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد أعتمد على استمارة الاستبيان وهي وسيلة

لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة،

6-2/- الدراسة الثانية:

وهي دراسة عز الدين رامي تحت عنوان: "تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات" دراسة ميدانية متمحورة حول البعد النفسي الاداء الرياضي ببعض فرق ولاية البويرة .

التساؤل العام:

- ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.

التساؤلات الفرعية:

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

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

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

أهداف الدراسة:

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.

- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.

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

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

- المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين.

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

6-3/-الدراسة الثالثة: مذكرة تحت عنوان: "القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة".

أهداف الدراسة :

- 1- التعرف على القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي – البعد البدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال) لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة لمنطقة الفرات الأوسط .
- 2- التعرف على دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة .
- 3- التعرف على العلاقة بين القلق المتعدد الأبعاد ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

فروض البحث :

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي – البعد البدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

الاستنتاجات :

- 1- هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي – البعد البدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس).
- 2- هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي – البعد البدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الاستقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل .

تمهيد:

تعد ظاهرة القلق من أكثر الظواهر الإنسانية تعقيدا، وصعوبة على الرغم من كل الجهود المبذولة لتفسيرها منذ سنة 1936 إلى يومنا هذا.

وترجع هذه الصعوبة في كون القلق تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه، حيث يستدل على وجوده من خلال نتائجه وآثاره النفسية والسلوكية والجسمية التي تنعكس على الفرد مما جعل من الصعب الحصول على صورة شاملة وواضحة للضغوط بصفة عامة، ولهذا أردنا في أول الفصل أن نلقي الضوء على ماهية القلق من حيث تطوره تاريخيا، وكيفية حدوثه، و أنواعه.

ونظرا لوجود الكثير من الحالات النفسية التي أصبح الإنسان يعاني منها سنتناول موضوع القلق.

1- القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. يرى الدكتور **محمد عبد الطاهر الطيب**: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد. (أسامة كامل راتب، 2000، ص156)

2- أنواع القلق:

يميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

1-2- 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.

2-2- القلق العصابي:

وهو أعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية. (فقي إبراهيم حمادة، 1998، ص242)

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

• القلق الهائم الطليق.

• قلق المخاوف الشاذة.

• قلق الهستيريا.

2-3- القلق الذاتي العادي:

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

2-4- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي. (محمد حسن علاوي، 2002، ص399)

2-5- قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق.

3- أبعاد القلق المتعدد الأبعاد :

في إطار الدراسات السابقة يمكن النظر إلى القلق متعدد الأبعاد في إطار البعدين التاليين :

3-1-القلق المعرفي :

ويقصد به " توقع الفرد للفشل وعدم الفوز أو عدم الإجابة في المنافسة والتشأوم وعدم القدرة على التركيز الانتباه أو التفكير المنطقي الصحيح .
وهنا نرى إن القلق المعرفي يؤثر في العمليات الذهنية وذلك زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب بها. (محمد حسن علاوي، 1998، ص177)

3-2-القلق البدني :

ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسيمي وزيادة إفرازات العرق وعدم الراحة البدنية. (محمد حسن علاوي، 2002، ص185)
وهناك بعض الأعراض التي تظهر في البعد البدني مثل برودة اليدين وسرعة التنفس أو زيادة والشعور بالعجز والتعب والحرص وهذه الأعراض تؤدي إلى عدم التركيز والنسيان

3-3-الانفعالية أو سرعة الانفعال :

الانفعال هو " خبرة داخلية له جانب ذاتي يشمل إحساس الفرد الداخلي بانفعالاته الخاصة مثل الفرح أو الحزن أو الاضطرابات النفسية والزفرة وقد تتعدى المشاعر الذاتية بجانب سلوكي واضح يشير إلى الحركات التعبيرية كالتعبيرات الوجه أو التغيرات العضوية المصاحبة له مثل سرعة القضب وارتفاع الصوت. (خالدة إبراهيم، 1984، ص37)

ومما لاشك فيه إن لكل نوع من أنواع القلق الأسلوب الملائم للتعامل معه

(إذ يمكن استخدام التدريبات البدنية أو تمرينات الاسترخاء أو استخدام التدليل في علاج القلق البدني أما في حالة القلق المعرفي فيمكن استخدام التمرينات الذهنية البديلة وتمرينات التصور الذهني)

4- أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

4-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية. (عبد الستار إبراهيم، 1988، ص119)

4-2- 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.

5- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

5-1- المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع. (محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش، 2003، ص247)

5-2- المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة. (خالدة إبراهيم، 1984، ص114)

5-3- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة. لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

6- مكونات القلق:

6-1- مكونات انفعالية:

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

6-2- مكون معرفية:

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

6-3- 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

الشرابين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (علي سلوم جواد الحكيم، 2006، ص43)

7- أسباب القلق:

7-1- أسباب وراثية:

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليز وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دوراً فعالاً في استعداد للمرضى. (علي سلوم جواد الحكيم، 2006، ص66)

7-2- أسباب فيزيولوجية:

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

7-3- نزع غرائز قوية:

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

7-4- تبني معتقدات فاسدة:

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

5-7- أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه. (خالدة إبراهيم، 1984، ص157)

6-7- عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر.

7-7- حالات قلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا.

8- القلق في المجال الرياضي:

1-8: مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق و الألم.

كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تأثر على أداء الرياضيين. (علي سلوم جواد الحكيم، 2006، ص53)

قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

- سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.

8-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق....الخ. (أسامة كامل راتب، 2000، ص86)

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.

- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

9-0- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

- أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.
- ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.
- ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق. (خالدة إبراهيم، 1984، ص44)
- د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

9-1- التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

-القلق الجسمي: somatic ausciety.

- القلق المعرفي: cognitive ausciety.

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

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.

09-2- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف.

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

فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية. (علي سلوم جواد الحكيم، 2006، ص71)

10- علاج القلق:

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

10-1- العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يثبت في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعد على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقابليته للشفاء.

10-2- العلاج الاجتماعي:

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة للألم والانفعالات.

10-3- العلاج الكيميائي:

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

10-4- العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال. (خالدة إبراهيم، 1984، ص93)

10-5- العلاج الكهربائي:

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

10-6- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها.

11- قلق المنافسة الرياضية:

وهو القلق الناتج عن موقف اشتراك الفرد الرياضي في المنافسات الرياضية المختلفة ويمتد تأثير قلق المنافسة الرياضية قبل المنافسة وأثناء المنافسة وعقب انتهاء المنافسة، ويأخذ قلق المنافسة الرياضية العديد من الحالات التي يمكن توضيحها فيما يلي .

- حالة قلق ما قبل المنافسة : وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي في الأيام القليلة السابقة لاشتراكه في المنافسة ويحددها البعض بفترة 48 ساعة قبل المنافسة .
- حالة قلق بداية المنافسة: وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي خلال الساعات والدقائق القليلة عند وصول اللاعب إلى مكان المنافسة . (علي سلوم جواد الحكيم، 2006، ص73)
- حالة قلق المنافسة : وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي خلال اشتراكه الفعلي في المنافسة والتي قد تمتد على مدى دقائق أو ساعات حسب زمن ونوع المنافسة .
- حالة قلق ما بعد المنافسة : وهي حالة القلق التي تصيب الرياضي بعد إنتهاء المنافسة

مباشرة، وترتبط هذه الحالة بنتيجة المنافسة وخاصة عند فشل الرياضي في تحقيق أهدافه في المنافسة وخاصة في حالات الهزيمة من المنافس .

12-القلق الجسمي والقلق المعرفي:

هناك نوعين شائعين من قلق المنافسة الرياضية هما القلق الجسمي والقلق المعرفي. ويرتبط القلق الجسمي ببعض المظاهر الجسمية التي تظهر على الفرد عند حدوث انفعال القلق كبرودة اليدين ، وزيادة نبضات القلب ، واضطراب الهضم ، العرق الشديد ، شحوب لون الوجه ، اضطراب عملية التنفس ، الصداع.

بينما يرتبط القلق المعرفي ببعض الافكار السلبية الغير مرغوب فيها، كذلك ضعف القدرة على التركيز والانتباه، وفقدان الثقة بالنفس، وزيادة الافكار السلبية التي تجول في ذهن اللاعب عن توقعه للفشل في المنافسة، وكيفية مواجهته للمدرب أو زملائه بعد الهزيمة ، أو أن مهاراته وقدراته تقل بكثير عن منافسيه .(خالدة إبراهيم، 1984، ص125)

الخلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي ، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها. كما وضحنا فيه أيضا بعض أساليب التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

تمهيد:

إن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحصير النفسي والبدني الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

1/- مفهوم الأداء:

يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج. (أسامة كامل راتب، 2000، ص37)

يعرف الأداء: بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين اثنين هما:

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

- يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أدائه لعمله.

ويرى thomas 1989 أن علماء النفس الرياضي العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة ك: "القدرة، الاستعداد، الدافعية..."، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء، مضيفاً أن الأداء: هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.

والأداء بصفة عامة هو: انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالباً ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً.

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح (الأداء الأقصى) ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات و المهارات. (فقي إبراهيم حمادة، 1998، ص93)

2/- أنواع الأداء:

تتمثل أنواع الأداء في:

2-1/- أداء المواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسها في وقت واحد، ويستطيع المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للوصف كوحدة مناسبة.

2-2/- الأداء الدائري:

طريقة هادفة للتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية. (محمد حسن علاوي، 2002، ص85)

2-3/- الأداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات وأداءات مختلفة أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

2-4/- الأداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون مجموعات بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم الطرق التدريب الرياضي.

3/- الأداء المهاري:

3-1/- مفهوم الأداء المهاري:

الأداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية، وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية والدقة والانسائية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (فقي إبراهيم حمادة، 1998، ص124)

وبمعنى آخر يقصد بالأداء المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

3-2/- أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، يتأسس عليه الوصول لأفضل المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط، وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

3-3/- مراحل الأداء المهاري:

الأداء المهاري للحركات الرياضية يمر بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها، حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، ويتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية، كما يراها بافلوف أي تأثير الجهاز العصبي على تعلم الحركة حيث يؤثر العصب على عملية التعلم. (أسامة كامل راتب، 2000، ص98) ولما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب، لذلك يجب على المدرب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بهذه المراحل المتداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال.

3-3-1/- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية:

هذه المرحلة تبدأ من أول خطوة تعلم المهارة الحركية وتنتهي تقريبا حينما يكون الناشئون قد اكتسبوا المقدرة على أدائها في صورتها الأولية، وبمعنى آخر اكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام دون وضع اعتبار لمستوى جودة الأداء، وعلى المدرب توقع افتقار الناشئين لدقة الأداء في هذه المرحلة، فعلى سبيل المثال قد تتعدى الحركة المدى المطلوب لها أو تقل عنه أو قد تتميز بالافتقار للانسيابية والتوافق، كما قد تظهر على الناشئين بوادر التعب من المستوى المتدني للأداء فيها. (أسامة كامل راتب، 2000، ص114)

3-3-2/- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للحركة:

تبدأ هذه المرحلة حينما يصبح الناشئون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورتها الأولية، حيث يصلون فيها إلى مستوى عال من التنظيم للأداء الحركي، إذ يصبح شكل الحركة ككل متناسقا وانسيابيا وتختفي الحركات الزائدة والتي لا لزوم لها، ويظهر الناشئ وكأنه أكثر سيطرة من المرحلة السابقة، كما يبدو وكأن الأداء أصبح أكثر اقتصاديا في الجهد المبذول، ودور المدرب في هذه المرحلة هو العمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء والتعرف على أسبابه، وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال التغذية الراجعة المؤثرة. (محمد حسن علاوي، 2002، ص128)

3-3-3/- مرحلة إتقان وتثبيت وتكامل المهارة الحركية:

بعد أن يكتسب الناشئون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيما وانسيابيا، يكون من المهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان والتثبيت والتكامل، والتي تتميز بأن مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعا بدرجة كبيرة ويتصف بالسيطرة والتوافق والانسجام، فالهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية والقدرة على أداء المهارة تحت أي ظروف، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير اشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر وكذلك في المباريات التجريبية مع إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة، فالأداء المهاري في هذه المرحلة يهدف إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي المهارة آليا وبدون تفكير أثناء المباراة وترتبط هذه الآلية بالدقة والإتقان والتكامل التام للمهارة. (فقي إبراهيم حمادة، 1998، ص119)

4/- الأداء الخططي:

يتأسس الأداء الخططي على كل من الأداء البدني والمهاري والإعداد النفسي والذهني والمعرفي، وبالتالي فهو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية والمهارية والنفسية والفكرية

وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة. (فقي إبراهيم حمادة، 1998، ص137)

4-1/- أهداف الأداء الخططي:

يلعب الأداء الخططي دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولأنه ليس هناك ضمان دائم للنتائج إلا أنه يجب ألا نغفل أن له أهمية، فهو أحد الأركان الهامة في إعداد اللاعب والفريق، ولأن الأداء الخططي جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية وأن له علاقة متبادلة مع الأداء البدني والمهاري والأسلوب الفكري والاستعداد النفسي، لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية للفوز والوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال:

- ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا وحركيا في أقصر وقت.
- اختيار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.
- استخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي.
- تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة.
- الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة. (فقي إبراهيم حمادة، 1998، ص154)
- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.
- تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس.

4-2/- واجبات الأداء الخططي:

4-2-1/-- تحصيل المعلومات الخططية:

- إن المعلومات أساس هام لتنظيم المنافسة ولاتخاذ الإجراءات المناسبة، وتتمثل هذه المعلومات الخططية في:
- معرفة اللاعب قوانين وتعليمات النشاط الرياضي الممارس واستغلال ذلك في حل الواجبات الخططية.

-امتلاك اللاعب للمعلومات عن الخطط وأنواعها وأفضل الطرق الممكن استخدامها في المنافسة. (محمد حسن علاوي، 2002، ص88)

-معرفة اللاعب بالقواعد الخططية التي تساعد على التصرف في المنافسة.

-تحديد اللاعب للعلاقات المتبادلة بين الأداء المهاري والخططي والحالة النفسية مما يساعد على توزيع قواه في المنافسة بشكل مقنن فعال.

4-2-2/- اكتساب المهارات والقدرات الخططية:

يحتاج اللاعب لأداء واجباته إلى أن يكون في وضع يمكنه التركيز خلال المنافسة على واجبات التنافس الخططية، ولكي يتم ذلك يجب استخدام قدرته البدنية ومهاراته الحركية واستعداداته النفسية بما يتلائم ومتطلبات المنافسة. (فقي إبراهيم حمادة، 1998، ص162)

4-3-3/- مراحل الأداء الخططي:

اتفقت العديد من المراجع على أن عملية الإعداد الخططي تتضمن المراحل التالية:

4-3-3-1/- مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

تظهر أهمية اكتساب اللاعب للمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل مواقف اللاعب المختلفة واختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء و التنفيذ، فالمعارف و المعلومات يقصد بها التعرف على كل من هدف الخطة وكيفية وتوقيت أدائها و التحرك من خلالها بالإضافة إلى معرفة قواعد التنافس القانونية.

4-3-2/- تنفيذ وإتقان الأداء الخططي:

يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي، وعلى المدرب أن يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول خطوة لتفاعل اللاعب مع الخطة الجديدة، حيث يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب، وينبغي ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابتهها مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء وتحليل المواقف تحليلا

كافيا كي يتم إستيعاب الأداء واكتسابه، ولضمان تنفيذ ذلك يؤكد مجموعة من الخبراء على أنه يجب إتباع الخطوات التالية:

• تعلم الأداء الخططي في ظروف سهلة مبسطة.

• تعلم الأداء الخططي للتغيير في طبيعة المواقف. (فقي إبراهيم حمادة، 1998، ص173)

• تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة.

4-3-3/- تنمية وتطوير القدرات الخلاقة " التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية ":

يتطلب تعلم وإتقان اللاعب الأداء الخططي أنماط سلوكية إبداعية يكون قادر على تغييرها وتعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية، وتتأسس القدرات الخلاقة لما لدى اللاعب من معارف ومعلومات مهارية وخبرات خططية اكتسبها أثناء عملية التعلم، إذ أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر في محاولة الفرد في استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة، ومن أهم القدرات الخلاقة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططي، أي أن التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع.

5/- زمن الأداء كمؤشر لإنتاج الطاقة:

يعتبر زمن الأداء الفعلي معيار أو مؤشرا لإنتاج الطاقة، ويعرف زمن الأداء الفعلي بالزمن المستغرق لأداء المهارات وكذلك الزمن المستغرق لإتمام المباراة أو المسابقة، فزمن المباراة في كرة اليد 60د على شوطين، 40د على شوطين في كرة السلة، كرة القدم 90د على شوطين ...، وهكذا من هذه الأزمنة يتضح أن النظام الهوائي هو النظام السائد في إنتاج الطاقة لمثل هذه الرياضات مع الأخذ بعين الاعتبار أن الأداء المهاري المنفرد لمهارات اللعبة داخل المباراة كالوثب في التصويب في كرة اليد أو ركل الكرة في كرة القدم وما إلى ذلك من مهارات يتم العمل فيها بشدة عالية ولفترة محدودة وتؤدي لعدة مرات في المباراة الواحدة. (فقي إبراهيم حمادة، 1998، ص119)

فالأداء المهاري في حد ذاته يعتمد على النظام الهوائي والأنشطة المتشابهة من حيث طبيعة الأداء تنطبق عليها نفس القاعدة، فكرة القدم وكرة السلة و الهوكي وكرة اليد والمصارعة...

كلها أنشطة تعتمد على مهارات تستغرق أزمنة محددة داخل إطار مباريات أزمنتها طويلة نسبياً.

6/- التطبيقات الغذائية التي تحسن الأداء في المنافسات الرياضية:

تتمثل التطبيقات الغذائية في تحسين الأداء الرياضي في الأوقات المختلفة للوجبات التي يتناولها الرياضي فيما يلي:

6-1/- الغذاء خلال يومين إلى ثلاث أيام قبل المنافسة:

تتمثل الوجبات التي يتناولها الرياضيون خلال الأيام الثلاثة الأولى قبل المنافسة أهمية كبيرة بالنسبة للأداء أثناء المنافسة، لأنها تلعب دوراً هاماً في تزويد الجسم بالكليكوجين الذي سوف يخزن في العضلات العاملة، فالرياضي يجب أن يكون لديه المخزون الكافي من الكليكوجين عند مستوياته الطبيعية أو مستويات أعلى عندما يشارك في المنافسات الرياضية.

6-2/- وجبة ما قبل المنافسة:

يرى العديد من العلماء أن هذه الوجبة يجب أن تكون قليلة جداً من أجل تحسين الأداء وتقليل الإحساس بالجوع لأن هذه الوجبات الغذائية التي تسبق المنافسة يجب ألا تتعارض مع مستوى المجهود المبذول ولا تكون المعدة ممتلئة عند المشاركة في المنافسة مما يسبب الشعور بالغثيان، وشروط هذه الوجبة هي:

- أن تكون صغيرة وسهلة الهضم لدرجة أن الفرد الرياضي لا يدخل المنافسة والمعدة ممتلئة.
- يجب أن يكون محتوى طعام هذه الوجبة مألوفاً للرياضي وذو توازن قليل وطهي جيد كي لا يسبب ألم في الهضم. (فقي إبراهيم حمادة، 1998، ص214)

6-3/- وجبة ما بعد المنافسة:

يجب مراعاة الوقت المناسب الخاص بوجبة ما بعد المنافسة لأنه يمثل أهمية كبيرة، حيث أنه يجعل استعادة تزويد العضلة بالكليكوجين أسرع عندما يكون تناول هذه الوجبات خلال الساعتان الأوليتان بعد التمرين أو المنافسة، أو الوجبات الصغيرة الدسمة والتي يوصى بها

اللاعبون بعد التدريبات، يمكن أن تمد أيضا الجسم بالجلوكوز الذي يحتاج إليه الجسم لاستعادة تكوين الطاقة. (محمد حسن علاوي، 2002، ص149)

6-4/-خطورة تناول الغذاء أثناء المنافسة:

إن تناول كمية من الطعام أثناء المنافسة أو التدريب سيؤدي إلى امتلاء المعدة مما يسبب حدوث ضيق في التنفس وتثاقل حركة الجسم وأحيانا الرغبة في النوم، هذا كله يسبب أثر غير ايجابي على الأداء لكن لا يضر الرياضي تناول أو شرب كمية قليلة من السوائل كالماء والعصير...، لتعويض الكمية من هذه السوائل المستهلكة أو لتجديد الطاقة. (15، ص237)

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي فإذا كان الأداء جيد فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية والتقنية والنفسية، فالأداء والمهارة عاملين خارجين عن نطاق طاقة الرياضي، وحسب العناصر السالف ذكرها في هذا الفصل نكون قد أعطينا نظرة شاملة عن الأداء الرياضي لكرة القدم.

تمهيد:

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم.

فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد.

وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي،ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

1/- مفهوم المراهقة:

1-1/- تعريف المراهقة لغوياً:

جاء في القاموس مختار الصحاح (1) (مادة رَهَقَ) أن المراهقة بمعناها اللغوي تفيد الاقتراب من الحلم . يقال رهق إذ غشي أو لحق أو دنا . فراهق كقارب وشارف . فالمراهق إذا هو الفتى الذي يدنوا من الحلم ومن اكتمال الرشد . و الرهق هو الطغيان والزيادة في الوزن والحجم والطول، والزيادة في إفرازات الغدد الصماء والغدد الجنسية. (عبد الرحمان العيسوي ، 1988، ص57) وكلمة مراهقة "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب من النضج وهي الفترة التي تقع ما بين نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد.

1-2/- تعريف المراهقة اصطلاحاً:

المراهقة هي مرحلة التعليم الإعدادي الثانوي، وانتهاء مرحلة الطفولة وبدء مرحلة النضج الشباب، ففي هذه لمرحلة ينمو جسمياً وعقلياً انفعالياً واجتماعياً، ولعل أفضل ما توصف به هذه المرحلة بأنها مرحلة يحن فيها المراهق إلى الطفولة تارة، ويتطلع إلى الرجولة والنضج تارة أخرى.

وقد عرفت المراهقة بتعريفات متعددة منها:

- عرفها هيرلوك "Hurlock" بأنها: «مرحلة تمتد من النضج الجنسي إلى العمر الذي يتحقق فيه الاستقلال عن سلطة الكبار وعليه فهي عملية بيولوجية في بدايتها واجتماعية في نهايتها.» (رمضان محمد القذافي ، 2000، ص34)

2/- خصائص المراهقة:

يمكن أن نشير إلى بعض الخصائص العامة لمرحلة المراهقة في النقاط الآتية:

- *النمو الواضح نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.
- *التقدم نحو النضج الجنسي ، والعقلي، والانفعالي والنضج الاجتماعي.
- *تعتبر المراهقة مرحلة ديناميكية، وأكثر العمليات الفيزيولوجية والسيكولوجية التي تحدث

أثناءها للمراهق ليست ثابتة.

*إذا كان البلوغ الجنسي هو بداية مرحلة المراهقة، فإن هناك فروقاً فردية كبيرة في توقيت حدوثه ويتوقف البلوغ على عوامل مثل الاستعداد الوراثي، ونمط البنية الجسدية ومستوى الصحة العامة ونوع التغذية، وقد تكون حسب الأنماط السكنية (ريفي، حضري، بدوي، ساحلي، مناطق حارة، مناطق باردة). (عبد الرحمان العيسوي، 1988، ص77)

3- مراحل المراهقة:

3-1- المراهقة المبكرة:

وهي من (13-16) سنة يحدث خلالها انفجار في النمو الجسدي واستيقاظ للقدرات العقلية كالقدرة الميكانيكية واللغوية، تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى بعد بلوغ سنة تقريبا عند استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال، ويرغب دائما في التخلص من القيود التي تحيط به، وفي هذه الفترة يستيقظ لدى الفرد إحساس بذاته وكيانه. (رمضان محمد القذافي، 2000، ص137)

3-2- المراهقة الوسطى:

وهي من (16-18) سنة، وهي أقرب إلى المراهقة المبكرة منها إلى المراهقة المستقلة، تمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة، وبالالتجاء إلى تقبل الحياة بكل ما فيها من اختلافات أو عدم وضوح وبزيادة القدرة على التوافق، وبرغبة المراهق في شتى اتجاهات قائمة على فلسفة "أن يعيش المرء وأن يترك غيره يعيش"، وتتوفر لدى المراهق طاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين، وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي. ومن أهم سمات هذه المرحلة تميزها بتطور النمو الاجتماعي بشكل ملفت للانتباه. (عبد الرحمان العيسوي، 1988، ص91)

3-3- المراهقة المتأخرة:

وهي من (18-21) سنة وتقابل مرحلة التعليم الجامعي، تكتمل فيها مظاهر النمو التي تمكن المراهق من أن يصبح عضواً في جماعة الراشدين، وتمتاز بتبلور اتجاهاته الاجتماعية وميوله المهنية والعلمية، وهي مرحلة اتخاذ القرارات، والاستقلالية وبوضوح الهوية والالتزام، وهي مرحلة النمو الخلقى ومراعات القواعد السلوكية، يتعرض المراهق في هذه

المرحلة لمشكلات تختلف حدتها وتنوعها عن المراحل السابقة، وتزداد فيها المخاوف من عدم تحقيق الأماني، ويحاول أن يتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه، وأن يتعود على ضبط النفس والبعد عن العزلة بالانطواء تحت لواء الجماعة.

4/- النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة:

تؤكد الدراسات التي قام بها العديد من الباحثين على أن الانفعالات التي تعترى المراهق ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفسيولوجية. وتشير الدراسات التي قام بها "أناستازي 1973 Anastazi" إلى أن مخاوف المراهقة تدور حول العمل المدرسي، والشعور بالنقص والمغالة في تأكيد المكانة الاجتماعية، وقد تنشأ المخاوف من مجرد حديث عابر بين الزملاء أو الأقارب. (رمضان محمد القذافي، 2000، ص61)

يتأثر النمو الانفعالي للمراهق إلى حد كبير بالعلاقات العائلية المختلفة، فأي مشاجرة تنشأ بين والدته ووالده تؤثر في انفعالاته، فالمراهق حساس لكثير من المواقف وترجع حساسيته واضطرابه الانفعالي إلى عدم قدرته على التلاؤم مع بيئته التي يعيش فيها. (عبد الرحمان العيسوي، 1988، ص179)

5- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

إن تطوير الصفات البدنية عند المراهق أمر ضروري لأن هذا يساعد المراهق على النضج المبكر والسليم لمختلف أجهزة الجسم ومن بين هذه الصفات نذكر:

5-1- القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب،

و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لها هذه الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة،الجمباز التمرينات الفنية.(عبد الرحمان العيسوي ،1988،ص251)

6- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق :

لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والمتوازن . من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد :

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .
- تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تَنَشُّط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصَحِيحًا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين.

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة، وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

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

1- تعريف كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي: كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer". (حسن عبد الجواد، 1977، ص67)

2-1- التعريف الاصطلاحي:

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

2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نضرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نضرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة. (موفق مجيد المولي، 1999، ص48)

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

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

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكتلتا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها. (موفق مجيد المولي، 1999، ص81)

3 – كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهوان والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر. (بلقاسم كلي وآخرون، 2011، ص51)

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم

تفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين. (بلقاسم كلي و آخرون ،2011،ص64)

4- الصفات النفسية للاعب كرة القدم :

4-1- التركيز:

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

4-2- الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب.

فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.

4-3- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر. (حسن عبد الجواد ،1977،ص118)

5- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن . (موفق مجيد المولي، 1999، ص135)

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

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

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

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

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية .

تمهيد:

تهدف مذكرتنا هذه إلى دراسة القلق المتعدد الأبعاد و تأثيره على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم، و لهذا ارتأينا إلى إجراء دراسة ميدانية على لاعبي فريق شباب سفييف لكرة القدم من خلالها تم اختيار المنهج المتبع وكذا مجالات العينة التي تم اختيارها، وكذا أداة البحث، كما قمنا بتحليل نتائج البحث ومناقشتها للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري لتكون الدراسة أكثر دقة وأكثر منهجية.

1/- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية لفريق شباب سفيظف الناشط بقسم ما بين الرابطات الجهة الغربية "صنف أشبال" وهذا راجع لقرب المسافة و ربح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية عن الفريق ومقره وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجها وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

2/- المنهج المستخدم في الدراسة:

المنهج المتبع في البحث العلمي يعني إتباع مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم "وهو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة".

منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المدروسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي المسحي، الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها انطلاقا من تحديد المشكلة، تم اختيار عينة البحث، وأساليب جمع المعلومات والبيانات وإعدادها ووضع قواعد لتنظيمها وتصنيفها ثم تحليلها وتفسيرها واستخلاص التعليمات والاستنتاجات منها في عبارة واضحة محددة.

3/-مجتمع البحث:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث و بذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة وكان مجتمع بحثنا متمثلا في لاعبي كرة القدم صنف أشبال لفرق ولاية سيدي بلعباس الناشطة في قسم ما بين الرابطات و قد بلغ عدد اللاعبين 78 لاعبا.

4/-عينة البحث وكيفية اختيارها:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث".

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي

المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين،

و هي الجزء الذي يجرى عليه البحث و قد تمثل في لاعبي فريق شباب سفيظف لكرة

القدم صنف اشبال من مجتمع البحث و شملت هذه العينة في 26 لاعبا أي بنسبة 33 % من المجتمع الأصلي.

5/- ضبط متغيرات الدراسة:

5-1/- **تعريف المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. - **تحديد المتغير المستقل:** وهو "القلق المتعدد الأبعاد".

5-2/- **تعريف المتغير التابع:** متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

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

5-3/- **المتغير الوسيط:** وهو "التأثير"

6/- المجال المكاني والزمني:

- **المكان:** تمت الدراسة على مستوى لاعبي فريق شباب سفيظف.

- **الزمان:** تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى (ديسمبر، جانفي، فيفري، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري أفريل وماي تم

خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على لاعبي الفريق، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

7/- أدوات الدراسة :

من أجل اختبار الفرضيات المقترحة لبحثنا هذا والوقوف على مدى تحقيقها وانطلاقاً من أهدافه تم إعداد:

7-1/- مقياس القلق:

اعتمد الباحث في دراسته على المقياس الذي أعده محمد حسن علاوي وهو مقياس استبيان تقويم الذات يحتوي على ثلاثة أبعاد وهي البعد المعرفي والبعد البدني والبعد سرعة وسهولة الانفعال.

7-2/- تصحيح المقياس:

يصلح هذا المقياس لقياس القلق المتعدد الأبعاد في جميع المراحل العمرية ، وقد صممه " محمد حسن علاوي والمطبق على البيئة المصرية مقياس المباراة الرياضية " ويتضمن مقياس القلق المتعدد الأبعاد (45) عبارة عن ثلاثة أبعاد ويحتوي كل بعد على (15) عبارة ويقوم بالإجابة على العبارات بالتدرج من (أبداً تقريباً – أحياناً – غالباً – دائماً تقريباً) .

ويتم تصحيح المقياس للعبارات الايجابية بالدرجات التالية درجة واحد (أبداً تقريباً) ودرجتان

(أحياناً) وثلاث درجات (غالباً) وأربع درجات (دائماً تقريباً) أما العبارات السلبية فيتم تصحيحاً على النحو التالي .

أربع درجات (أبداً تقريباً) وثلاث درجات (أحياناً) درجتان (غالباً) ودرجة واحد (دائماً تقريباً) وقد استغرقت عملية التصحيح (4-5) دقائق لكل استمارة ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي حصل عليها اللاعبون من خلال إجاباتهم على فقرات المقياس.

والجدول الثاني يبين أرقام العبارات التي تقيس القلق المتعدد الأبعاد بالعبارات الايجابية والسلبية .

جدول يبين أرقام العبارات الايجابية والسلبية التي تقيس القلق المتعدد الأبعاد

المقياس	العبارات الايجابية	العبارات السلبية	المجموع
المعرفي	42,39,33,30,27,24,21,18,15,12,9,3	45,36,6	15
البدني	40,37,34,31,28,22,19,16,13,7,4	43,25,10,1	15
سهولة الانفعال	44,35,29,26,23,20,11,8,5,2	41,38,32,17,14	15
المجموع			45

7-3/- الأسس العلمية للمقياس :

7-3-1/- صدق المقياس :

يعد الصدق واحداً من أكثر الأساليب الإحصائية في مجال القياس النفسي إن لم يكن أهمها على الإطلاق، ويعني الصدق بأنه "قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها "

7-3-2/- ثبات المقياس:

يقصد به هو (الاختبار الذي يعطي نفس النتائج فيما إذ تم إعادة اختبار مرة ثانية على نفس العينة وتحت نفس الظروف)

فقد قام الباحثان بإعادة الاختبار مرة ثانية بعد مرور سبعة أيام من تاريخ التجربة الاستطلاعية على عينة البحث نفسها وتحت نفس الظروف ، إذ أظهرت قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني وجود درجة ارتباط قوية بين نتائج الاختبار وكما مبين في الجدول:

يبين معامل الثبات لأبعاد القلق

البعد	الثبات
-------	--------

0.91	المعرفي
0.90	البدني
0,88	سهولة الانفعال

8/- الوسائل الإحصائية :

الجزء

$$1 - \frac{\text{النسبة المئوية}}{100} = \frac{\text{الكل}}{\text{الكل}}$$

مج س

$$2 - \frac{\text{الوسط الحسابي : س}}{\text{ن}} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) :

مج س × م ص

$$\frac{\text{مج س ص} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{\text{ن}}}{\sqrt{\left(\frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}} - \frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}^2} \right) \left(\frac{\text{مج ص}^2}{\text{ن}} - \frac{\text{مج ص}^2}{\text{ن}^2} \right)}}$$

$$r = \frac{\text{مج س ص} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{\text{ن}}}{\sqrt{\left(\frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}} - \frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}^2} \right) \left(\frac{\text{مج ص}^2}{\text{ن}} - \frac{\text{مج ص}^2}{\text{ن}^2} \right)}}$$

المحور الأول : للقلق المعرفي تأثير على اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية

العبارة 03 : أخشى الهزيمة

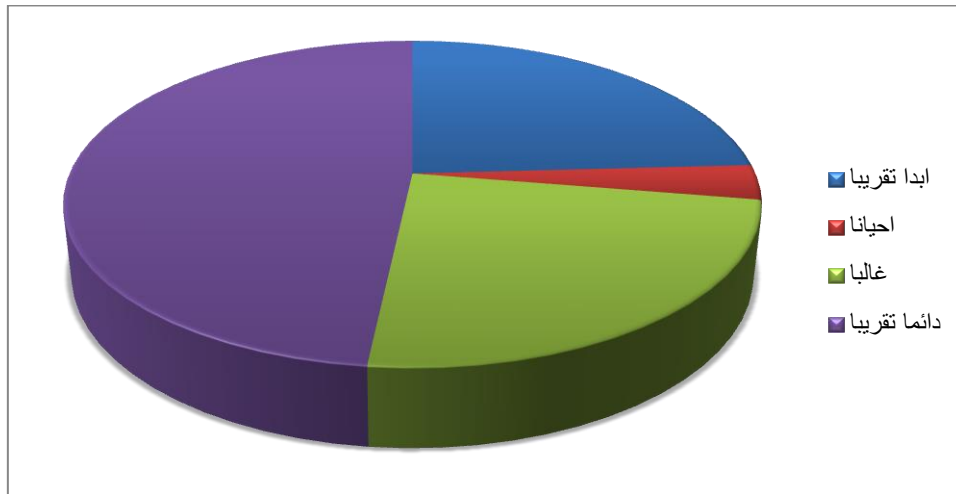
الهدف : معرفة مدى خوف اللاعبين من الهزيمة

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	04	%15.38	2.69	02
احيانا	01	%03.84		
غالبا	07	%26.92		
دائما تقريبا	14	%53.84		

جدول رقم (01): يبين خشية اللاعبين من الهزيمة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.69 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يخشون الهزيمة. ومنه نستنتج ان المباريات الهامة تزيد من خوف اللاعبين من الهزيمة.



الشكل رقم (01): يبين خشية اللاعبين من الهزيمة

العبارة 09 : بالي مشغول من ناحية نتيجة أداء

الهدف : معرفة مدى تأثير النتيجة على بال اللاعبين

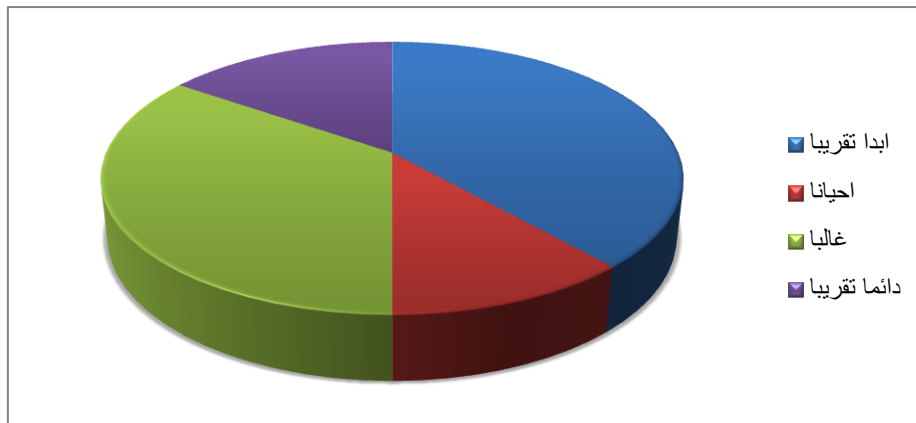
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	10	%38.46	2.26	02
احيانا	03	%11.53		
غالبا	09	%34.61		
دائما تقريبا	04	%15.38		

جدول رقم (02): يبين انشغال بال اللاعبين من ناحية الاداء

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.26 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين بالهم مشغول من ناحية المباراة.

و منه نستنتج ان آراء اللاعبين تختلف و هذا راجع للحالة النفسية لكل لاعب.



الشكل رقم (02): يبين انشغال بال اللاعبين من ناحية الاداء

العبارة 12 : أخشى من عدم التوفيق بالأداء

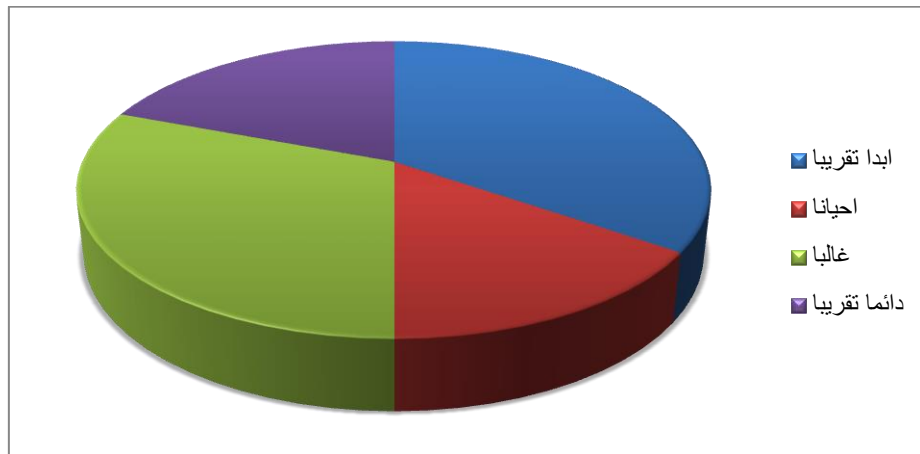
الهدف : مدى خوف اللاعبين من عدم التوفيق في المباراة

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	09	%34.61	2.34	02
احيانا	04	%15.38		
غالبا	08	%30.76		
دائما تقريبا	05	%19.23		

جدول رقم (03): يبين خشية اللاعبين من عدم التوفيق بالأداء

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.34 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين لا يخشون من عدم التوفيق بالأداء. ومنه نستنتج ان اللاعبين يخشون من عدم التوفيق بالأداء اثناء المنافسة عندما يكونوا في حالة قلق وبالتالي التأثير على ادائهم.



الشكل رقم (03): يبين خشية اللاعبين من عدم التوفيق بالأداء

العبارة 15 : فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة

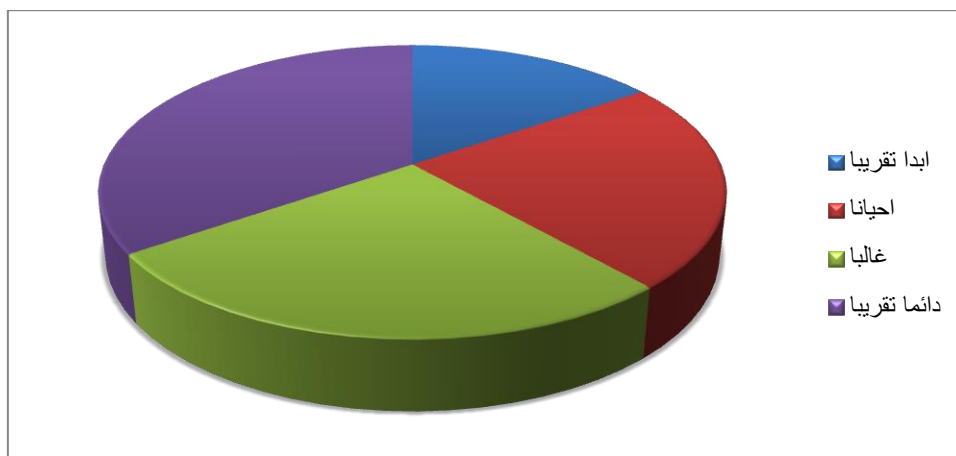
الهدف : خوف اللاعبين من سوء مستواهم في المباراة

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	04	%15.38	2.80	02
احيانا	06	%19.23		
غالبا	07	%26.92		
دائما تقريبا	09	%30.76		

جدول رقم (04): يبين خوف اللاعبين من سوء مستواهم في المباراة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.80 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين فكريهم مشغول خوفاً من سوء مستواهم في المباراة. وهذا راجع في رأينا ان معظم اللاعبين ينخفض مستواهم في المباريات الهامة.



الشكل رقم (04): يبين خوف اللاعبين من سوء مستواهم في المباراة

العبارة 18 : تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء

الهدف : الخوف من عدم الاشتراك بالمباراة

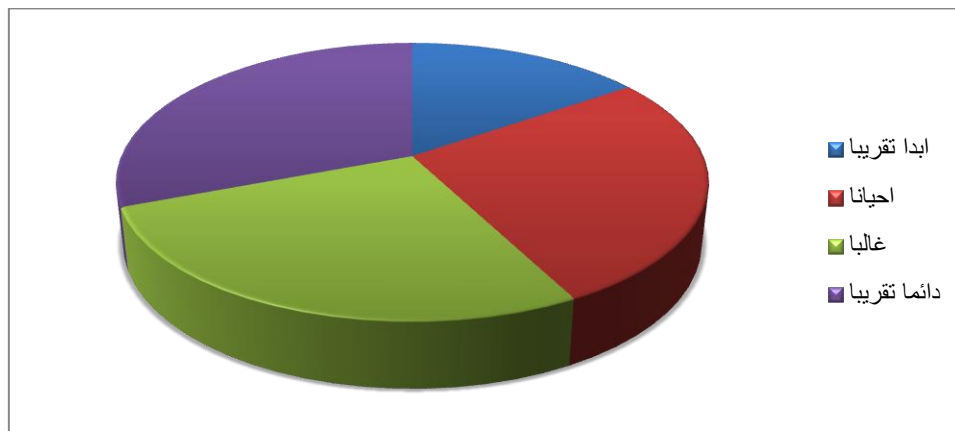
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	04	%15.38	2.73	02
احيانا	07	%26.92		
غالبا	07	%26.92		
دائما تقريبا	08	%30.76		

جدول رقم (05): يبين افكار اللاعبين بعدم الاشتراك بالأداء

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.73 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين تراودهم افكار بعدم الاشتراك بالأداء.

وهذا راجع في رأينا الى نقص التحضير النفسي للاعبين



الشكل رقم (05): يبين افكار اللاعبين بعدم الاشتراك بالأداء

العبارة 21 : بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي.

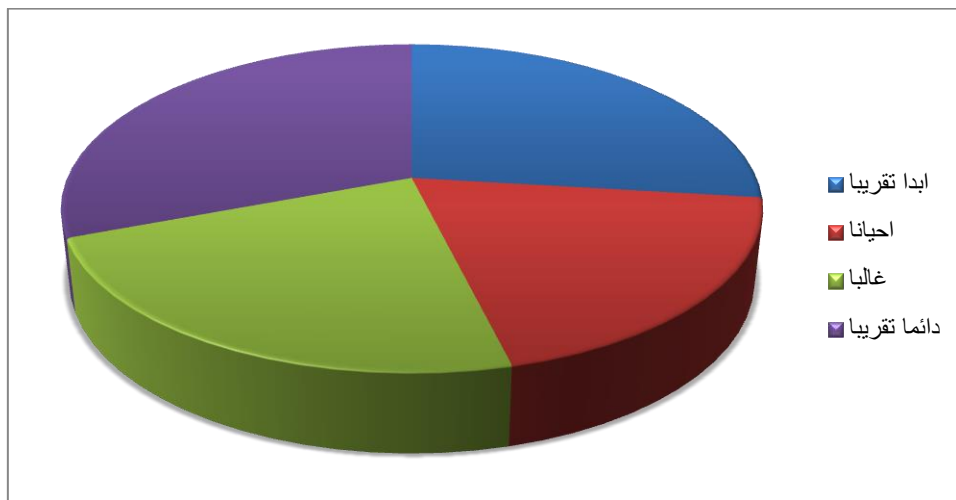
الهدف : معرفة ما اذا كان المدرب راض عن مستواهم

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	07	%26.92	2.57	02
احيانا	05	%19.23		
غالبا	06	%23.07		
دائما تقريبا	08	%30.76		

جدول رقم (06): يبين انشغال بال اللاعبين بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائهم

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.57 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين بالهم مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى ادائهم. ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين لا يركزون اثناء اللعب خوفا من عدم ارضاء المدرب مما يؤدي لعدم ابراز كل امكانياتهم و قدراتهم.



الشكل رقم (06): يبين افكار اللاعبين بعدم الاشتراك بالأداء

العبارة 24 : أخشى من عدم إجادتي.

الهدف : الخوف من عدم اجادتهم

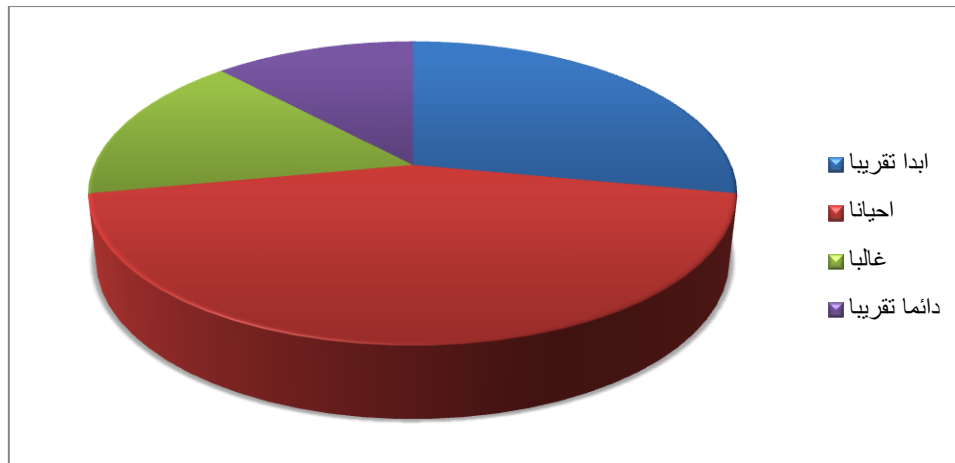
العبارة	التكرار	النسبة المؤوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	07	%26.92	2.03	02
احيانا	11	%42.30		
غالبا	04	%15.38		
دائما تقريبا	03	%11.53		

جدول رقم (7): يبين خشية اللاعبين من عدم اجادتهم

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.03 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين احيانا ما يخشون من عدم اجادتهم.

نستنتج أن معظم اللاعبين متأكدون من المشاركة في المباراة وهذا لان المدرب يحفزهم ويدفعهم الى بدل مجهودات من اجل تحقيق نتيجة ايجابية من خلال الحماس الذي يخلفه في التدريبات.



الشكل رقم (07): يبين خشية اللاعبين من عدم اجادتهم

العبارة 27 : أهمية المباراة تشتت تفكيري.

الهدف : معرفة مدى انعكاس أهمية المباراة على أداء اللاعب

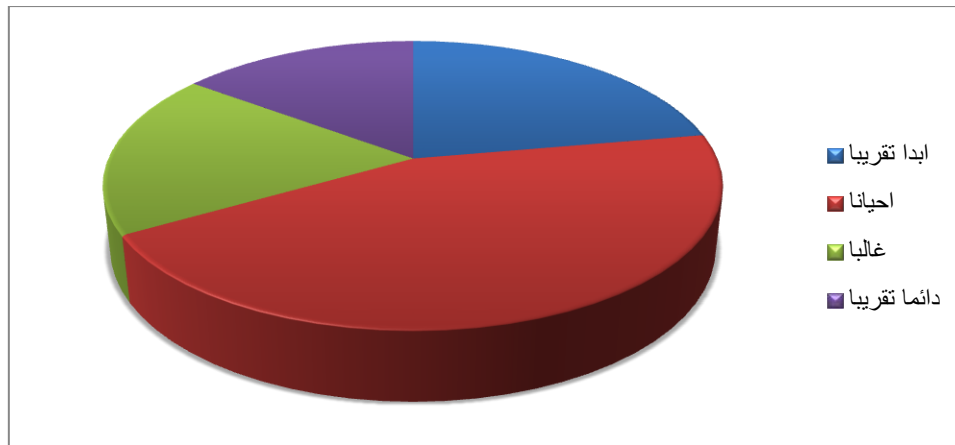
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	06	%23.01	2.34	02
احيانا	12	%46.15		
غالبا	05	%19.23		
دائما تقريبا	04	%15.38		

جدول رقم (08): يبين تشتت تفكير اللاعبين من أهمية المباراة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.34 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين احيانا ما تشتت أهمية المباراة تفكيرهم.

وهذا راجع في رايانا غالبية اللاعبين مركزون على المباراة وهذا يلعب دورا كبيرا في زيادة أداء اللاعبين فوق الميدان عن طريق زيادة دافعية اللاعب لبذل مجهودات وتحقيق أداء افضل.



الشكل رقم (08): يبين أهمية المباراة تشتت تفكير اللاعبين

العبارة 30 : كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتباكي
الهدف : ارتباك اللاعبين من المباراة.

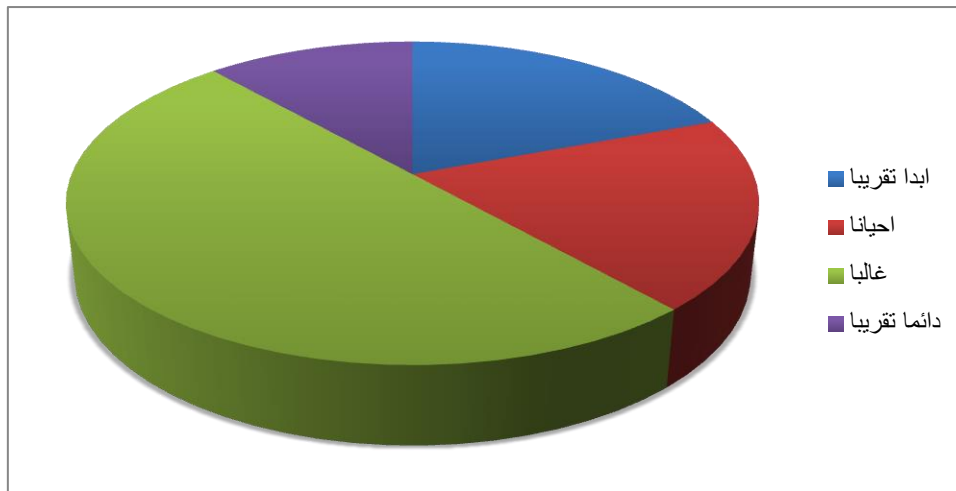
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	05	%19.23	2.42	02
احيانا	05	%19.23		
غالبا	13	%50		
دائما تقريبا	03	%11.53		

جدول رقم (09): يبين كلما فكر اللاعبين بالمباراة كلما زاد ارتباكهم

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.42 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يزيد ارتباكهم كلما فكروا بالمباراة.

و يمكن تفسير ذلك بان للمنافسات الهامة تاثير على سلوك ونفسية اللاعب.



الشكل رقم (09): يبين كلما فكر اللاعبين بالمباراة كلما زاد ارتباكهم

العبارة 33 : ينتابني بعض التشاؤم

الهدف : مدى تشاؤم اللاعبين

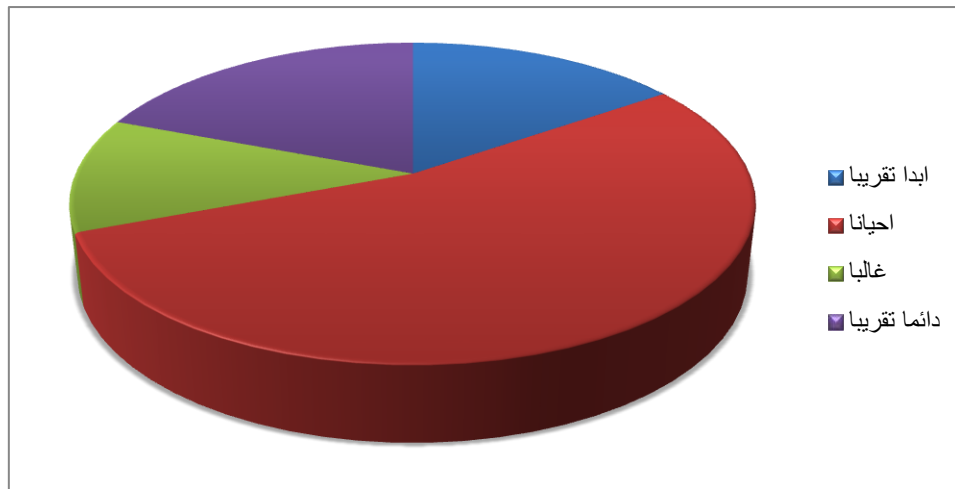
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	04	15.38%	2.34	02
احيانا	14	53.84%		
غالبا	03	11.53%		
دائما تقريبا	05	19.23%		

جدول رقم (10): يبين تشاؤم اللاعبين

تحليل النتائج :

من خلل تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.34 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين احيانا ما ينتابهم بعض التشاؤم.

ومنه نستنتج ان معظم اللاعبين لا يشعرون بالتشاؤم وهذا دليل على الثقة بالنفس.



الشكل رقم (10): يبين تشاؤم اللاعبين

العبارة 39 : تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في الأداء.

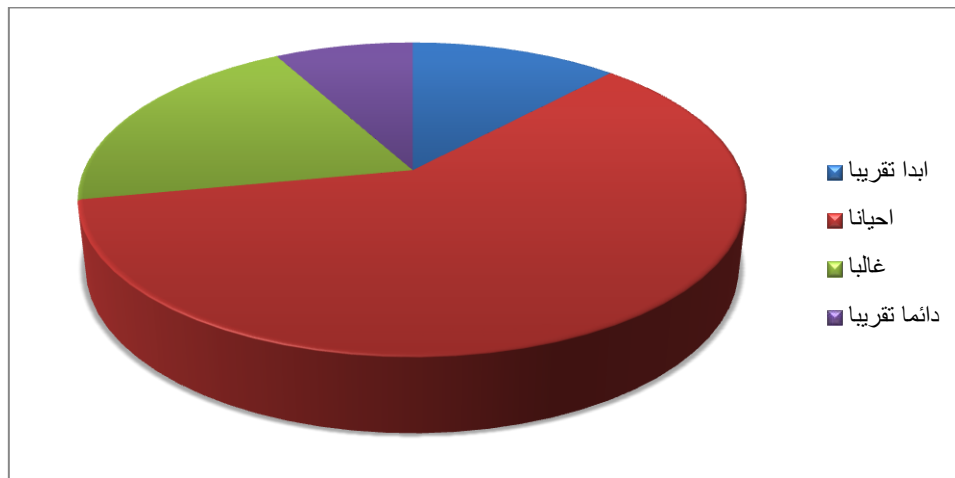
الهدف : الخوف من الهزيمة

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	03	%11.53	2.15	02
احيانا	15	%57.69		
غالباً	05	%19.23		
دائماً تقريبا	02	%07.69		

جدول رقم (11): يبين افكار اللاعبين عن الهزيمة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.15 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين احيانا ما تدور في ذهنهم أفكار عن الهزيمة في الأداء. ومنه نستنتج ان جل اللاعبين لا تدور في ذهنهم افكار عن الهزيمة و ذلك راجع لمستوى كل لاعب.



الشكل رقم (11): يبين افكار اللاعبين عن الهزيمة

العبارة 42: أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال الأداء.

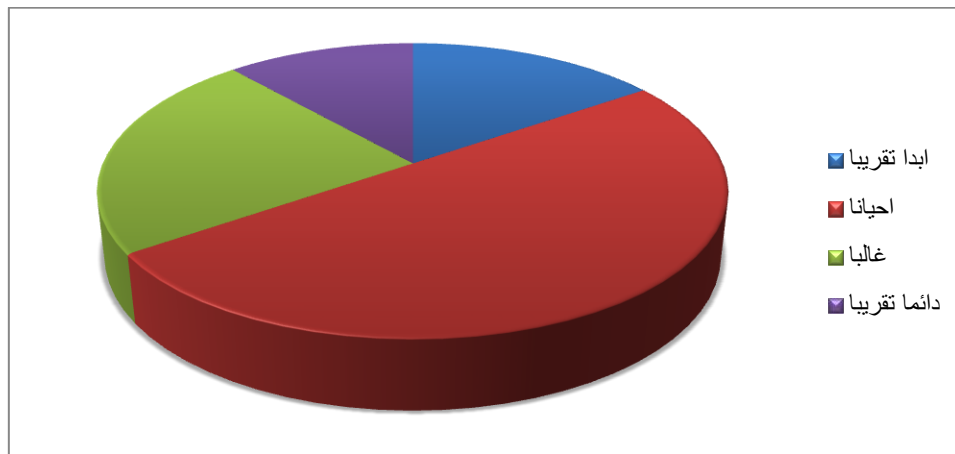
الهدف : مدى قدرة اللاعب على استكمال المباراة

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	04	15.38%	2.30	02
احيانا	13	50%		
غالبا	06	23.02%		
دائما تقريبا	03	11.53%		

جدول رقم (12): يبين تفكير اللاعبين في عدم استكمال الاداء

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.30 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين احيانا ما يفكرون في عدم قدرتهم على استكمال الأداء. من خلال النتائج نجد اختلاف اراء اللاعبين حول عدم القدرة على استكمال المباراة و هذا راجع لتكوين كل لاعب معرفيا و نفسيا.



الشكل رقم (12): يبين تفكير اللاعبين في عدم استكمال الاداء

العبارة 06: اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء.

الهدف : مدى تفاؤل اللاعبين لنتيجة الأداء

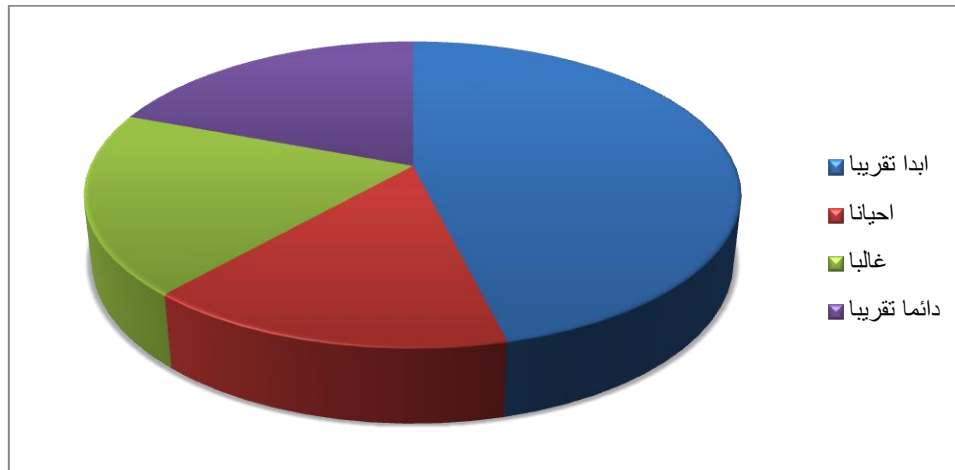
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	12	46.15%	2.88	02
احيانا	04	15.38%		
غالبا	05	19.23%		
دائما تقريبا	05	19.23%		

جدول رقم (13): يبين تفاؤل اللاعبين لنتيجة الأداء

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.88 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء.

ومنه نستنتج ان معظم اللاعبين متفائلين من نتيجة الأداء و هذا ما يعود في رأينا الى تحفيز اللاعبين و تحضيرهم من طرف المدرب.



الشكل رقم (13): يبين تفكير اللاعبين في عدم استكمال الاداء

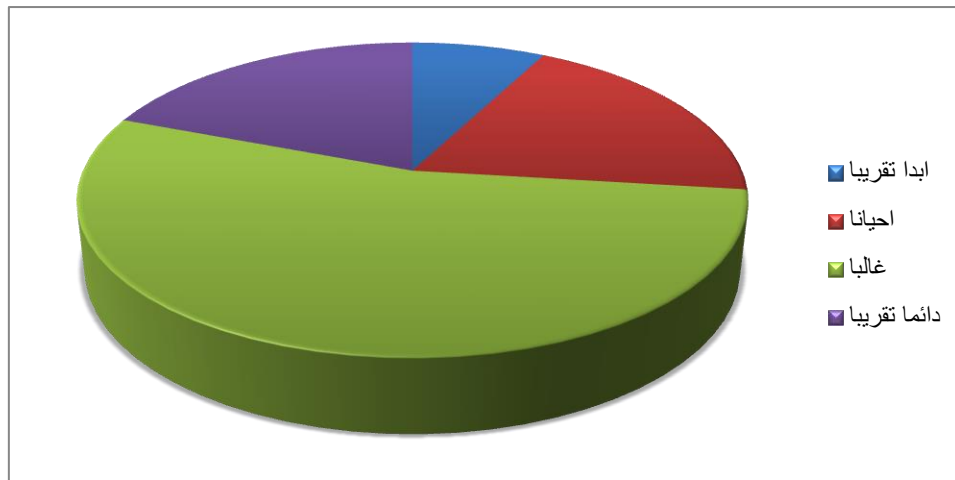
العبارة 36 : اشعر بانني سوف اظهر في أحسن حالاتي الأداء.
الهدف : معرفة ما اذا كان اللاعب سوف يظهر بأحسن حالاته

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	14	7.69%	3.23	02
احيانا	05	19.23%		
غالبا	2	53.84%		
دائما تقريبا	05	19.23%		

جدول رقم (14): يبين شعور اللاعبين بظهورهم بأحسن احوالهم

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 3.23 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بأنهم لن يظهروا بأحسن حالاتهم في الأداء. ومنه منه نجد أن اغلب اللاعبين لا يشعرون بأنهم سوف يظهرون بأحسن حالاتهم وهذا راجع لاهمال التحضير النفسي.



الشكل رقم (14): يبين شعور اللاعبين بظهورهم بأحسن احوالهم

العبارة 45 : عندي ثقة بالفوز بالأداء.

الهدف : مدى ثقة اللاعبين بالفوز

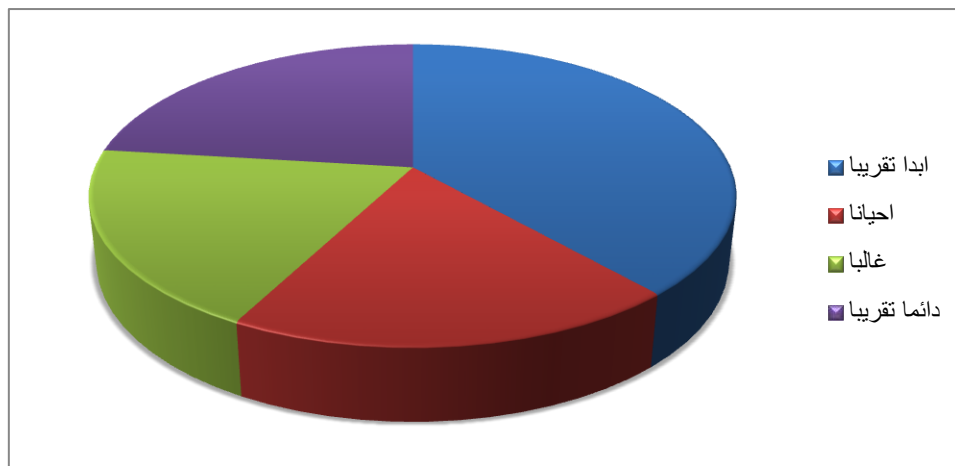
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	10	38.46%	2.73	02
احيانا	05	19.23%		
غالبا	05	19.23%		
دائما تقريبا	06	23.07%		

جدول رقم (15): يبين ثقة اللاعبين بالفوز بالأداء

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.73 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين ليست لديهم ثقة بالفوز بالأداء.

من خلال النتائج نجد ان جل اللاعبين لديهم ثقة بالفوز و يمكن تفسير ذلك بالمستوى الجيد للاعب.



الشكل رقم (15): يبين ثقة اللاعبين بالفوز بالأداء

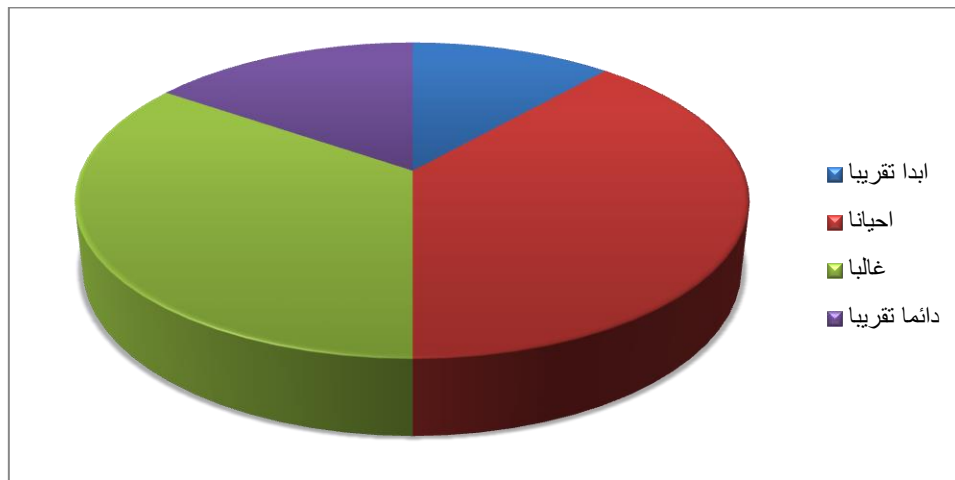
المحور الثاني : للقلق البدني تأثير على اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية
العبارة 04 : اشعر بر عشة في بعض أطرافي.
الهدف : شعور اللاعبين بالرعشة في اجسامهم

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	03	%11.53	2.53	02
احيانا	10	%38.46		
غالبا	09	%34.61		
دائما تقريبا	04	%15.38		

جدول رقم (16):يبين شعور اللاعبين برعشة في اطرافهم

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.53 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين احيانا ما يشعرون برعشة في بعض أطرافهم.
و يمكن تفسير ذلك بضغط المنافسة مما يؤثر على الحالة البدنية للاعبين.



الشكل رقم (16):يبين شعور اللاعبين برعشة في اطرافهم

العبارة 07 : أحس بمغص أو توتر بمعدتي.

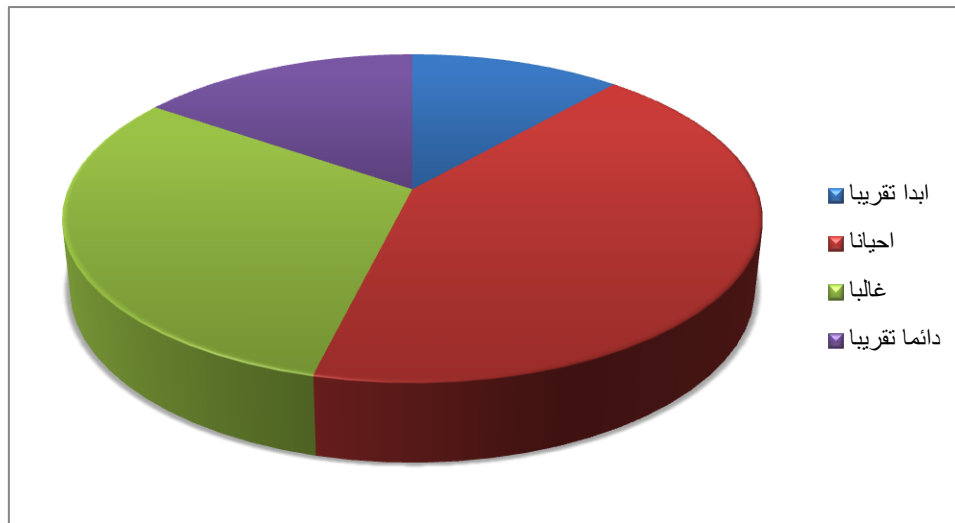
الهدف : احساس اللاعبين بالتوتر

العبارة	التكرار	النسبة المؤوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	03	%11.53	2.50	02
احيانا	11	%42.30		
غالبا	08	%30.76		
دائما تقريبا	04	%15.38		

جدول رقم (17): يبين احساس اللاعبين بمغص او توتر بالمعدة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.50 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 ، وهذا يبين ان اغلب اللاعبين احيانا ما يحسون بمغص او توتر بمعدتهم. ومنه نستنتج أن اهمية المباراة تسبب توتر للاعبين.



الشكل رقم (17): يبين احساس اللاعبين بمغص او توتر بالمعدة

العبارة 13 : اشعر بان ريقي ناشف.

الهدف : شعور اللاعبين بان ريقهم ناشف

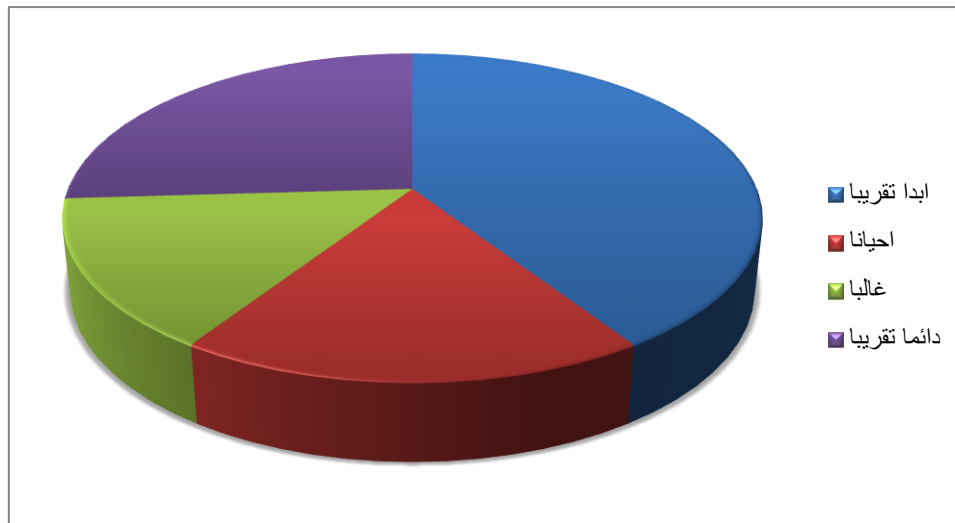
العبارة	التكرار	النسبة المؤوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	11	%38.46	2.30	02
احيانا	05	%19.23		
غالبا	04	%15.38		
دائما تقريبا	07	%26.92		

جدول رقم (18): شعور اللاعبين بان ريقهم ناشف

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.30 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين لا ما يشعرون بان ريقهم ناشف .

و يمكن تفسير ذلك بطبيعة و نتيجة المباراة.



الشكل رقم (18): شعور اللاعبين بان ريقهم ناشف

العبارة 16 : دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)

الهدف : معرفة ما اذا كانت دقات اللاعبين اسرع

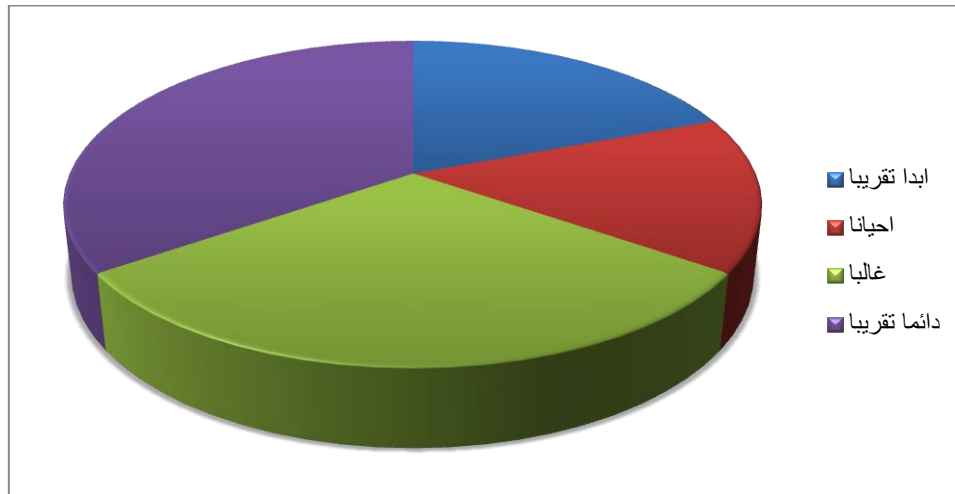
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	05	19.23%	2.80	02
احيانا	04	15.38%		
غالبا	08	30.76%		
دائما تقريبا	09	34.61%		

جدول رقم (19): يبين دقات اللاعبين اسرع من المعتاد

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.80 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين ما تكون دقات قلبهم اسرع من اللازم.

و يمكن تفسير بان القلق حالة نفسية غير سارة تتصف بعدم الارتياح وتوقع حدوث السوء ويمكن ان ترافقه اعراض فزيولوجية كزيادة ضربات القلب.



الشكل رقم (19): يبين دقات اللاعبين اسرع من المعتاد

العبارة 19 : اشعر بان جسمي مشدود.

الهدف : معرفة ما اذا كان اللاعب يشعر بان جسمه مشدود

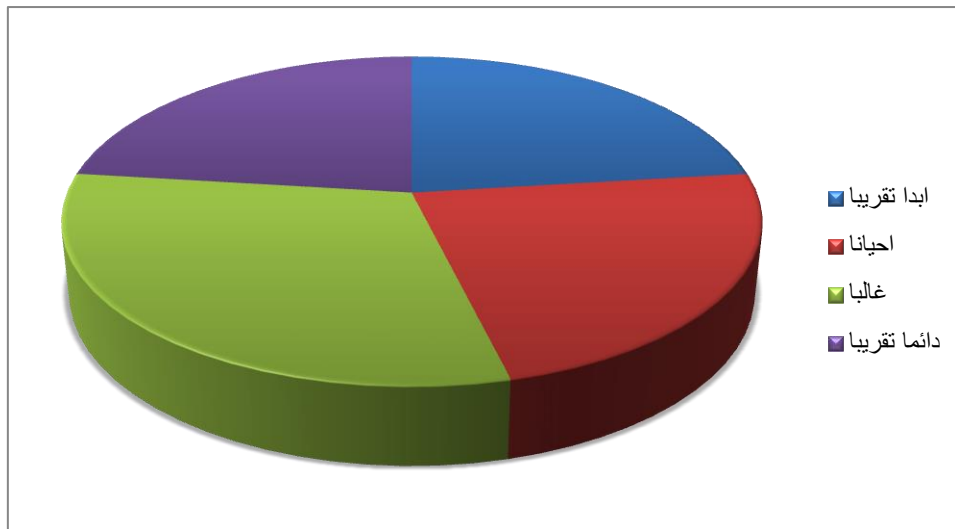
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	06	%23.07	2.53	02
احيانا	06	%23.07		
غالبا	08	%30.76		
دائما تقريبا	06	%23.07		

جدول رقم (20): يبين شعور اللاعبين بان جسمهم مشدود

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.53 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين ما يشعرون بان جسمهم مشدود.

و منه نستنتج ان اللاعب يشعر بإجهاد بدني بسبب القلق.



الشكل رقم (20): يبين شعور اللاعبين بان جسمهم مشدود

العبارة 22 : اشعر بصداع بسيط في راسي.

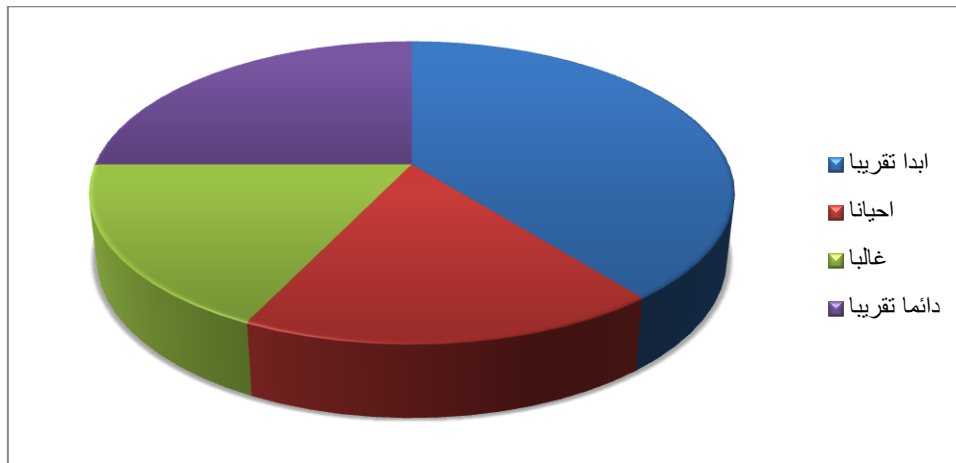
الهدف : شعور اللاعبين بالصداع

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	11	42.30	2.46	02
احيانا	05	19.23		
غالبا	05	19.23		
دائما تقريبا	07	26.92		

جدول رقم (21): يبين شعور اللاعبين بصداع بسيط في الراس

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.46 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين ما يشعرون بصداع في الراس. و يمكن تفسير ذلك بسوء التحضير.



الشكل رقم (21): يبين شعور اللاعبين بصداع بسيط في الراس

العبارة 28 : اشعر بان جسمي متوتر.

الهدف : شعور اللاعب بان جسمه متوتر

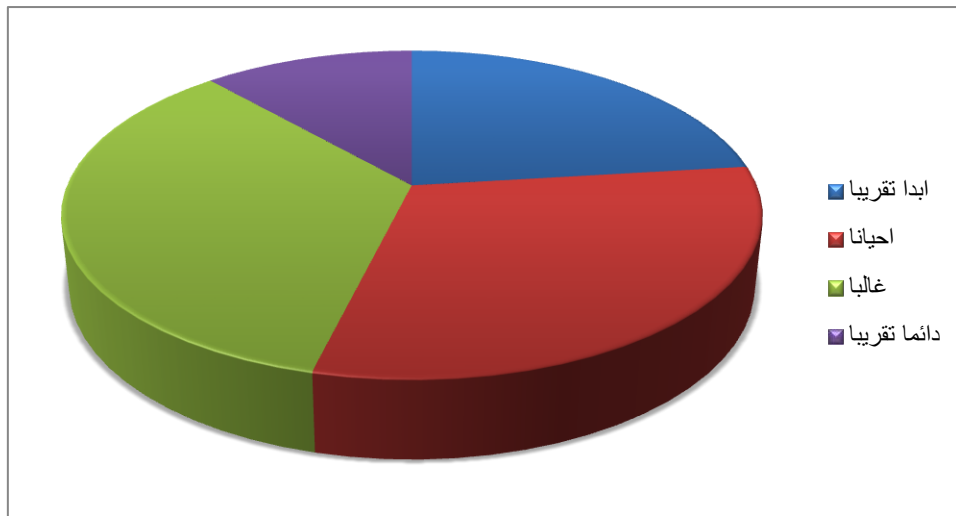
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	06	%23.07	2.34	02
احيانا	08	%30.76		
غالبا	09	%34.61		
دائما تقريبا	03	%11.53		

جدول رقم (22): يبين شعور اللاعبين بان جسمهم متوتر

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.34 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بان جسمهم متوتر.

و يمكن تفسير ذلك بطبيعة المنافسة و الحالة النفسية للاعب.



الشكل رقم (22): يبين شعور اللاعبين بان جسمهم متوتر

العبارة 31 : أحس بالتعب في بعض عضلاتي.

الهدف : احساس اللاعب بالتعب

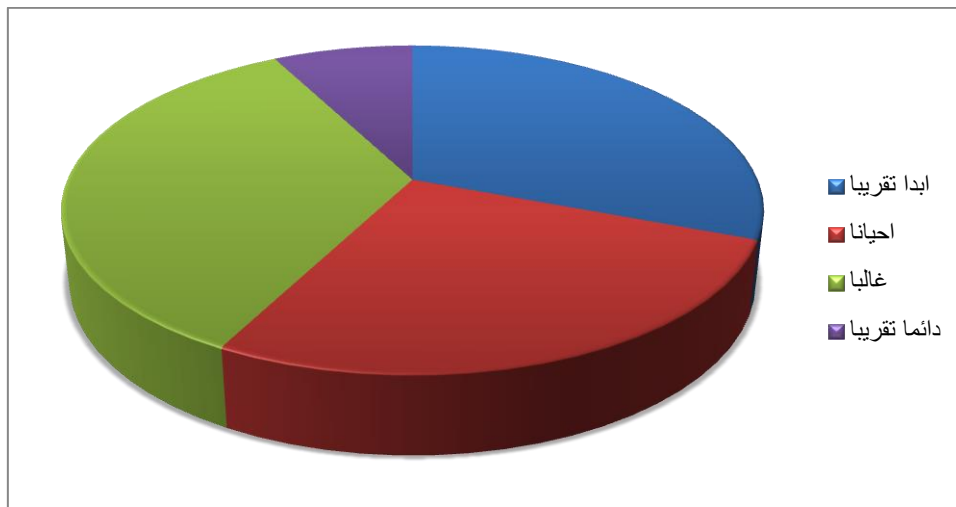
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	08	%30.76	2.19	02
احيانا	07	%26.92		
غالبا	09	%34.61		
دائما تقريبا	02	%07.69		

جدول رقم (23): يبين احساس اللاعبين بالتعب في بعض العضلات

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.19 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يحسون بالتعب في بعض عضلاتهم.

و يمكن تفسير ذلك للضغط الذي تفرضه المباراة على اللاعبين.



الشكل رقم (23): يبين احساس اللاعبين بالتعب في بعض العضلات

العبارة 34: أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي.

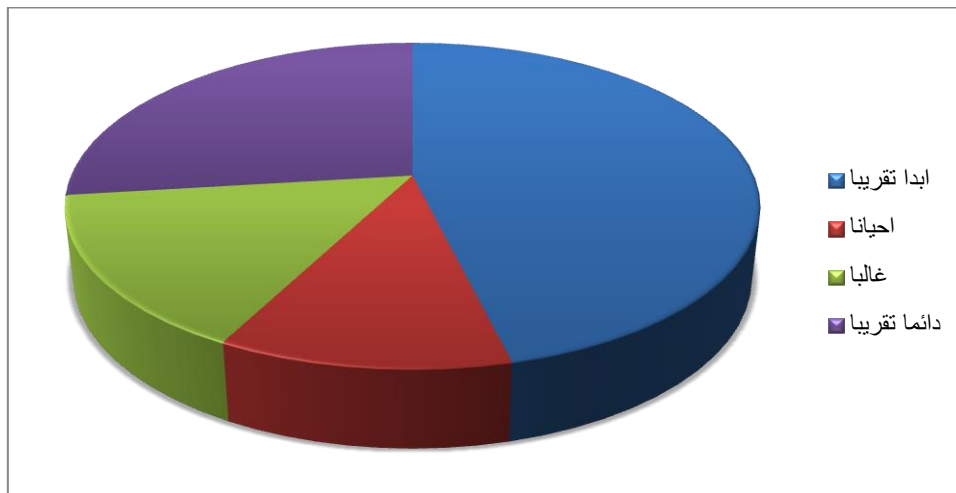
الهدف : مدى معاناة اللاعبين من العرق

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	12	46.15%	2.23	02
احيانا	03	11.53%		
غالبا	04	15.38%		
دائما تقريبا	07	26.92%		

جدول رقم (24): يبين معانات اللاعبين من بعض العرق وخاصة في اليدين

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.23 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين لا يعانون من بعض العرق وخاصة في راحة ايدهم. و منه نستنتج ان اللاعبين لا يعانون من العرق وهذا يخضع لعوامل كالتعب و الراحة.



الشكل رقم (24): يبين معانات اللاعبين من بعض العرق وخاصة في اليدين

العبارة 37 : اشعر ببعض الضيق في التنفس.

الهدف : شعور اللاعبين بالضيق

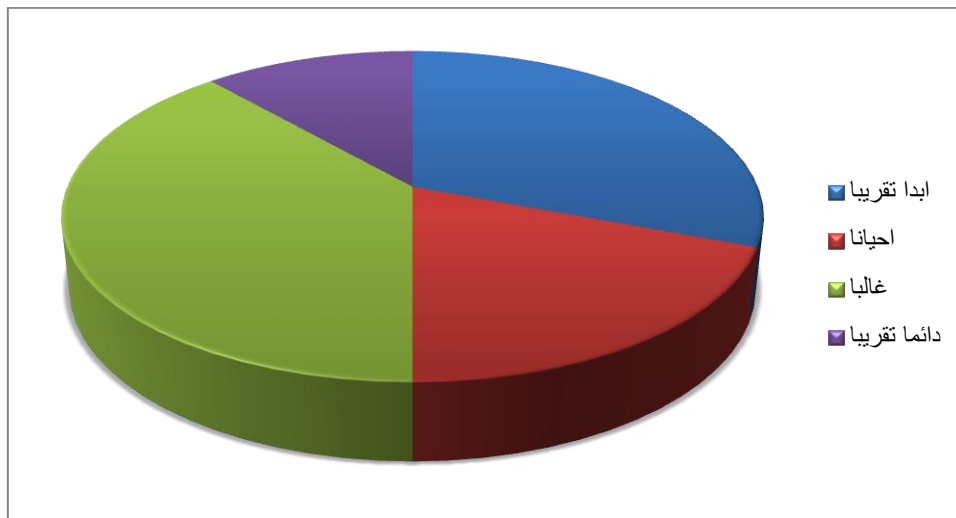
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	08	%30.76	2.30	02
احيانا	05	%19.23		
غالبا	10	%38.46		
دائما تقريبا	03	%11.53		

جدول رقم (25): يبين شعور اللاعبين ببعض الضيق في التنفس

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.30 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون ببعض الضيق في التنفس.

و يمكن تفسير ذلك بسوء التحضير النفسي البدني.



الشكل رقم (25): يبين شعور اللاعبين ببعض الضيق في التنفس

العبارة 40 : أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي
الهدف : احساس اللاعبين بالألم.

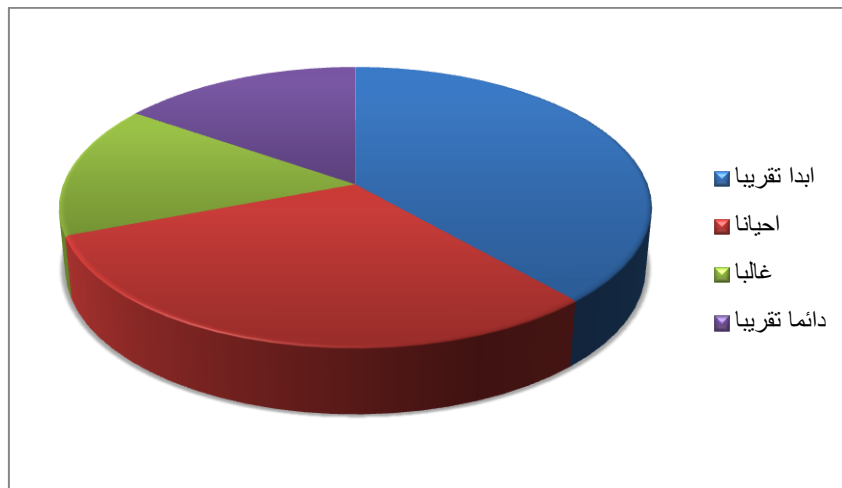
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	10	%38.46	2.07	02
احيانا	08	%30.76		
غالبا	04	%15.38		
دائما تقريبا	04	%15.38		

جدول رقم (26): يبين احساس اللاعبين بما يشبه الالم في بعض الاجزاء من الجسم

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.07 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين لا يحسون بما يشبه الالم في بعض اجسامهم.

و يمكن تفسير ذلك بالتحضير والاعداد النفسي الجيد قبل المنافسة.



الشكل رقم (26): احساس اللاعبين بما يشبه الالم في بعض الاجزاء من الجسم

العبارة 01 : اشعر بالاسترخاء في جسمي.

الهدف : شعور اللاعبين بالاسترخاء

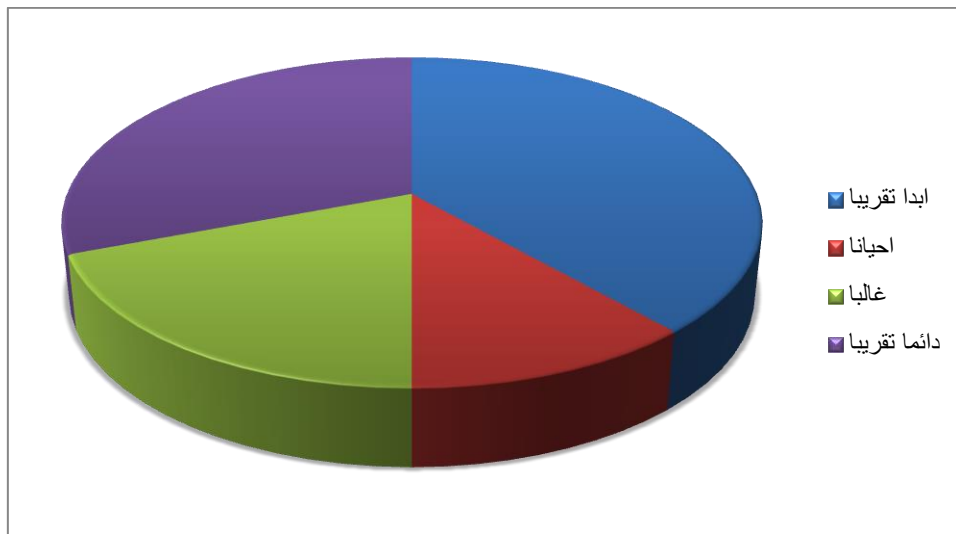
العبارة	التكرار	النسبة المؤوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	10	%38.46	2.57	02
احيانا	03	%11.53		
غالبا	05	%19.23		
دائما تقريبا	08	%30.76		

جدول رقم (27): يبين شعور اللاعبين بالاسترخاء الجسمي

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.57 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين لا يشعرون بالاسترخاء في جسمهم.

و هذا راجع الى صعوبة المنافسة وضعف التركيز و التشتت الذهني.



الشكل رقم (27): يبين شعور اللاعبين بالاسترخاء الجسمي

العبارة 10 : اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية.

الهدف : مدى شعور اللاعبين من حالاتهم البدنية

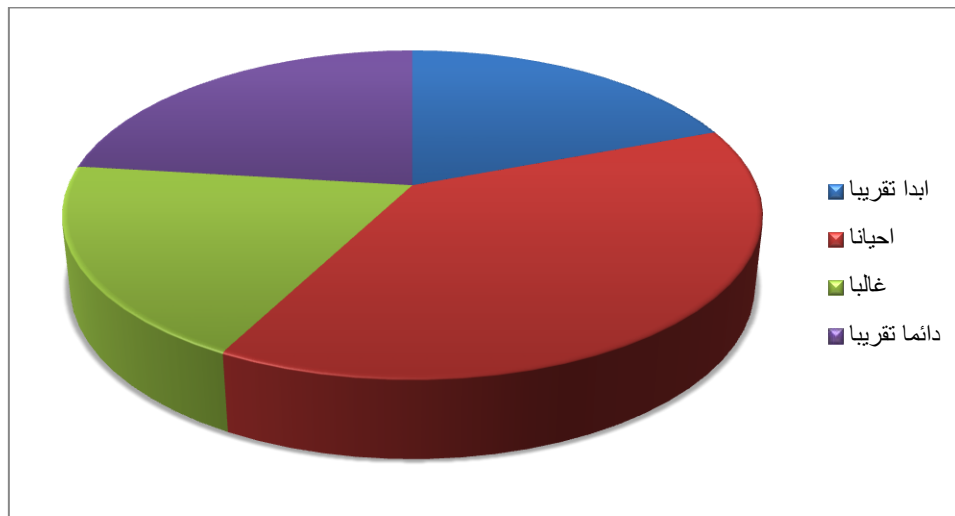
العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	05	%19.23	2.53	02
احيانا	10	%38.46		
غالبا	05	%19.23		
دائما تقريبا	06	%23.07		

جدول رقم (28): يبين شعور اللاعبين بأنهم بأحسن حالاتهم البدنية

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.53 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين احيانا يشعرون بانهم في احسن حالاتهم البدنية.

وهذا راجع الى التحفيز النفسي و التحضير البدني الجيد قبل المنافسة.



الشكل رقم (28): يبين شعور اللاعبين بأنهم بأحسن حالاتهم البدنية

العبارة 25 : اشعر بالراحة الجسمية.

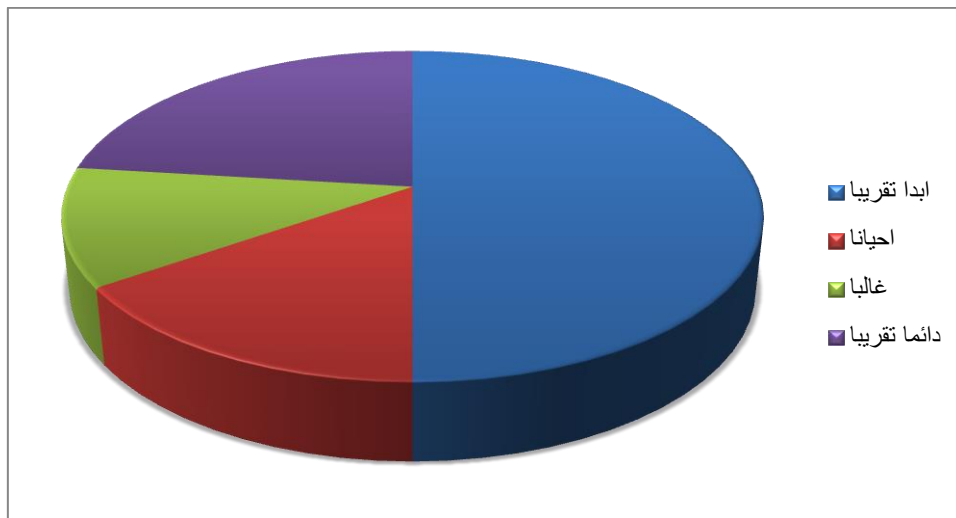
الهدف : شعور اللاعبين بالراحة الجسمية

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	13	50%	3.30	02
احيانا	04	15.38%		
غالبا	03	11.53%		
دائما تقريبا	06	23.07%		

جدول رقم (29): يبين شعور اللاعبين بالراحة الجسمية

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.30 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بالراحة الجسمية. ومنه نستنتج ان هذا راجع الى عدم تأثير القلق على اللاعبين نتيجة التحضير الجيد



الشكل رقم (29): يبين شعور اللاعبين بالراحة الجسمية

العبارة 43 : اشعر بانني مرتاح جسمياً.

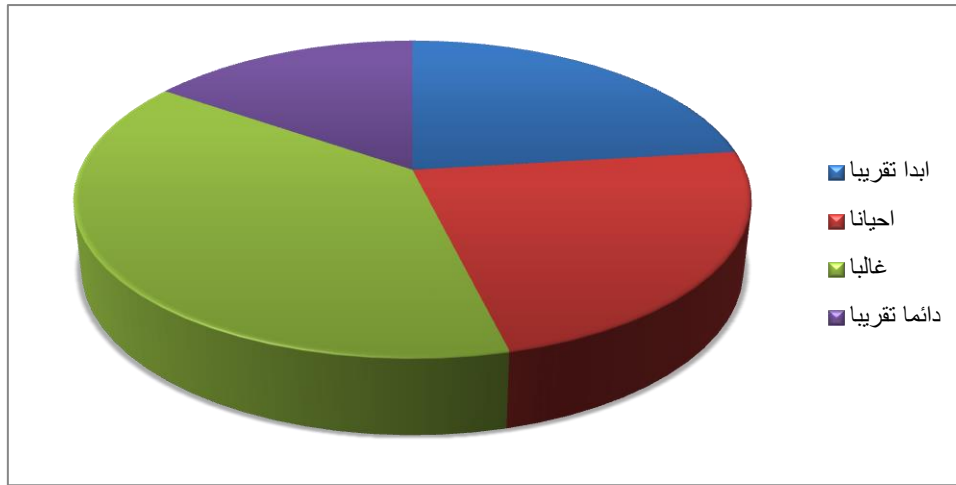
الهدف : شعور اللاعبين بالراحة الجسمة

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	06	23.07	2.53	02
احيانا	06	23.07		
غالبا	10	38.46		
دائما تقريبا	04	15.38		

جدول رقم (30): يبين شعور اللاعبين بأنهم مرتاحون جسمياً

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.53 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بانهم مرتاحون جسمياً. ومنه نستنتج بان اللاعبين مرتاحون جسمياً



الشكل رقم (30): يبين شعور اللاعبين بأنهم مرتاحون جسمياً

المحور الثالث : للقلق سهولة الانفعال تأثير على اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية

العبارة 29 : معنوياتي منخفضة.

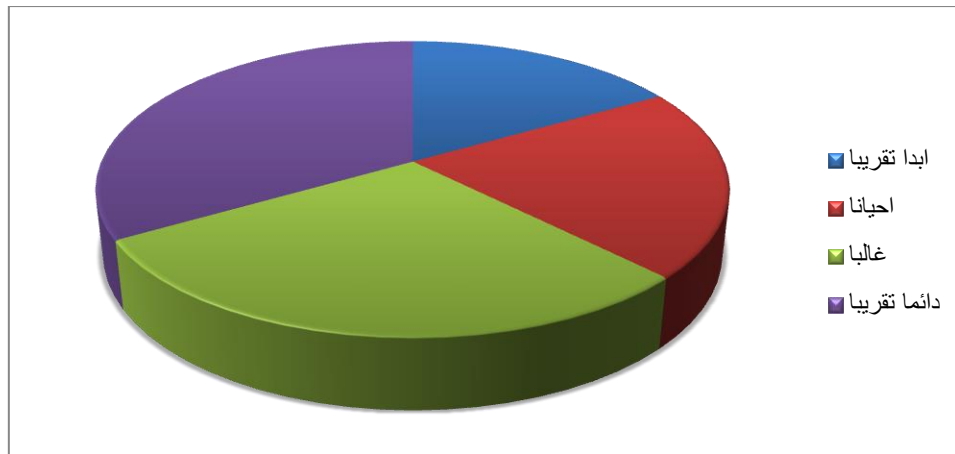
الهدف : معرفة معنويات اللاعبين

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	04	%15.38	2.30	02
احيانا	05	%19.23		
غالبا	07	%26.92		
دائما تقريبا	08	%30.76		

جدول رقم (31):معنويات اللاعبين المنخفضة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.30 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين معنوياتهم منخفضة.ومنه نستنتج ان للمنافسات الهامة تأثير على نفسية اللاعبين حيث لا يستطيع اللاعبون اظهار قدراتهم.



الشكل رقم (31): معنويات اللاعبين المنخفضة

العبارة 35 : أحس بالعصبية.

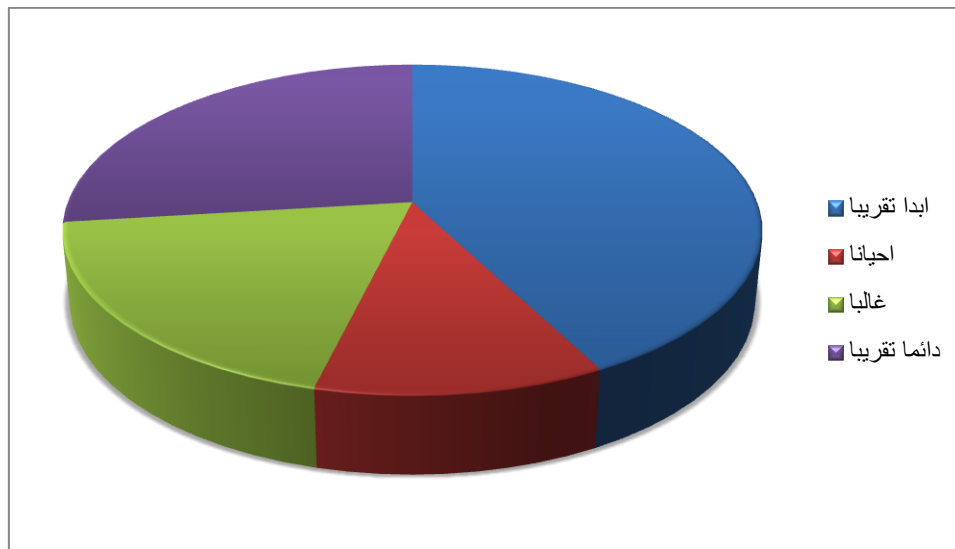
الهدف : مدى لحساس اللاعبين بالعصبية

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	11	%42.30	2.30	02
احيانا	03	%11.53		
غالبا	05	%19.23		
دائما تقريبا	07	%26.92		

جدول رقم (32): يبين احساس اللاعبين بالعصبية

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.30 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين لا يحسون بالعصبية ومنه نستنتج ان نصائح المدرب لها دور كبير في تحسين نفسية اللاع



الشكل رقم (32): يبين احساس اللاعبين بالعصبية

العبارة 44 : اشعر بالضغط العصبي.

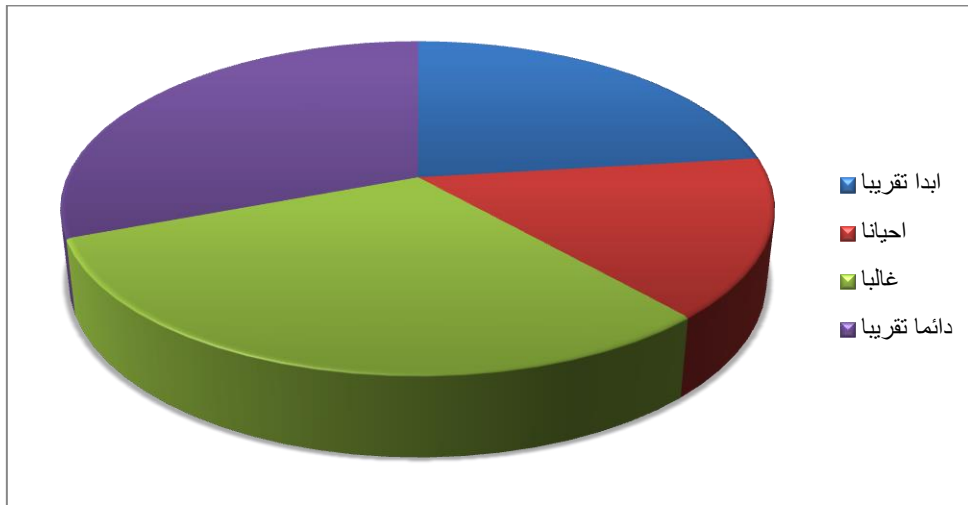
الهدف : شعور اللاعبين بالضغط العصبي

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	06	23.07	2.69	02
احيانا	04	15.38		
غالبا	08	30.76		
دائما تقريبا	08	30.76		

جدول رقم (33): يبين احساس اللاعبين بالضغط العصبي

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.69 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بالضغط العصبي. ومنه نستنتج ان للاعبين ضغوط عصبية لعدم وجود عوامل كالخبرة الميدانية



الشكل رقم (33): يبين احساس اللاعبين بالضغط العصبي

العبارة 02 : اشعر بالنرفزة.

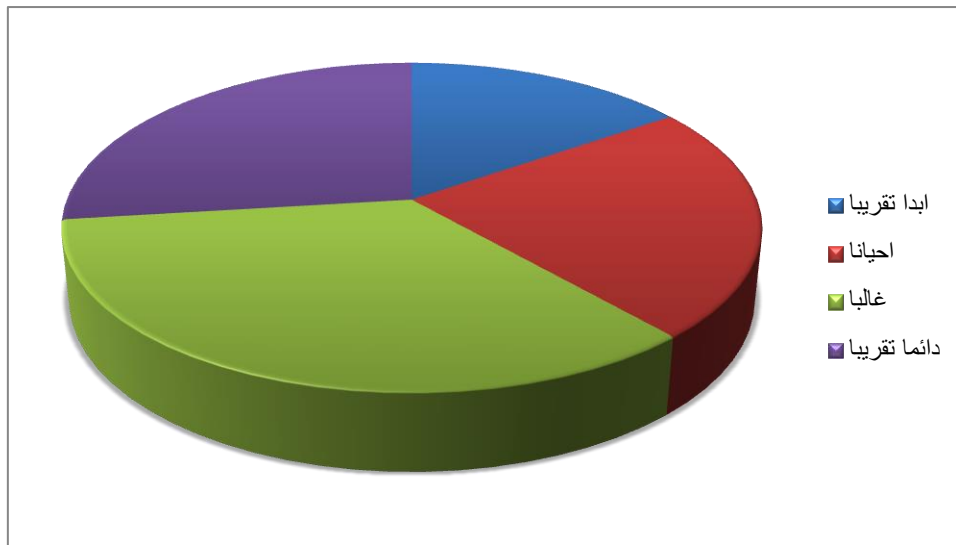
الهدف : شعور اللاعبين بالنرفزة

العبارة	التكرار	النسبة المؤوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	04	%15.38	2.73	02
احيانا	06	%23.07		
غالبا	09	%34.61		
دائما تقريبا	07	%26.92		

جدول رقم (34): يبين شعور اللاعبين بالنرفزة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.73 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بالنرفزة وهذا راجع الى الضغوط النفسية.



الشكل رقم (34): يبين شعور اللاعبين بالنرفزة

العبارة 05 : أحس بالاضطراب.

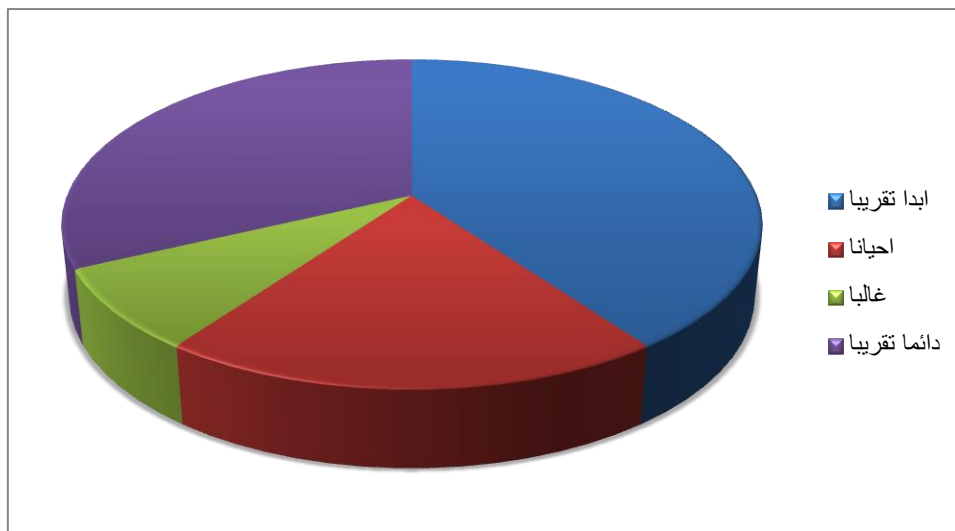
الهدف : احساس اللاعبين بالاضطراب

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	10	%46.15	2.23	02
احيانا	05	%15.38		
غالبا	02	%07.69		
دائما تقريبا	08	%30.76		

جدول رقم (35): يبين احساس اللاعبين بالاضطراب

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.23 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين لا يحسون بالاضطراب وهذا راجع الى التحضير الجيد.



الشكل رقم (35): يبين احساس اللاعبين بالاضطراب

العبارة 08 : أحس بعدم الاستقرار.

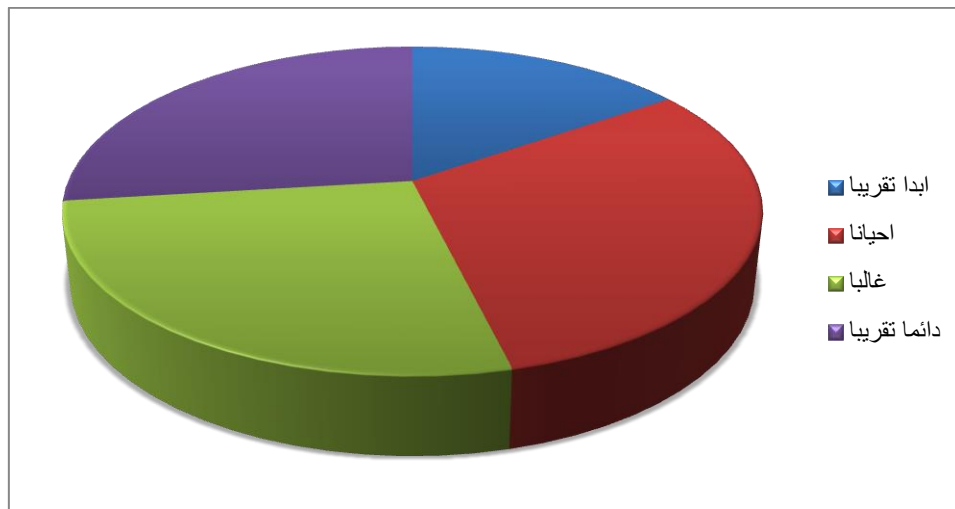
الهدف : الاحساس بعدم الاستقرار

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	04	%15.38	2.65	02
احيانا	08	%30.76		
غالبا	07	%26.92		
دائما تقريبا	07	%26.92		

جدول رقم (36): يبين احساس اللاعبين بعدم الاستقرار

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.65 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين احيانا يحسون بعدم الاستقرار. وذلك راجع الى نقص قلق من نتيجة المباراة.



الشكل رقم (36): يبين احساس اللاعبين بعدم الاستقرار

العبارة 11 : أعصابي مشدودة.

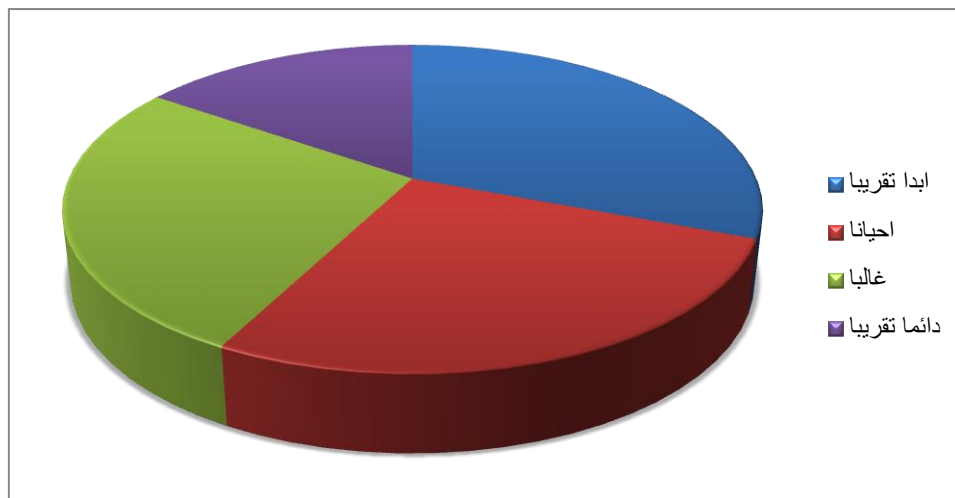
الهدف : معرفة اعصاب اللاعبين

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	07	%30.76	2.26	02
احيانا	07	%26.92		
غالبا	08	%26.92		
دائما تقريبا	04	%15.38		

جدول رقم (37): يبين اعصاب اللاعبين المشدودة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.26 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين اعصابهم مشدودة. ومنه نستنتج ان اغلبية اللاعبين لديهم نقص في التحضير البدني.



الشكل رقم (37): يبين اعصاب اللاعبين المشدودة

العبارة 20 : أحس بالارتباك.

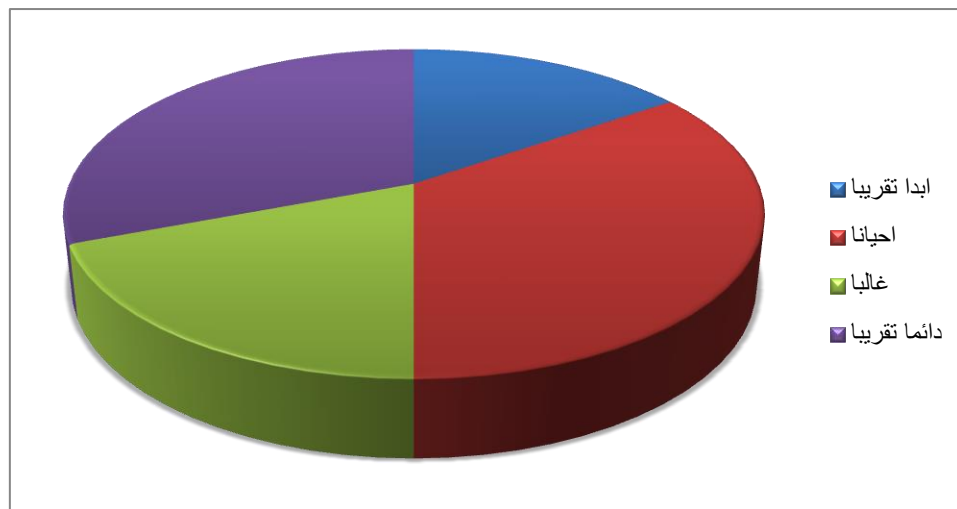
الهدف : احساس اللاعبين بالارتباك

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	04	%15.38	2.65	02
احيانا	09	%34.61		
غالبا	05	%19.23		
دائما تقريبا	08	%30.76		

جدول رقم (38): يبين احساس اللاعبين بالارتباك

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.65 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين احيانا يحسون بالارتباك. ومنه نستنتج إن للإعداد النفسي تاثير ايجابي على المباراة.



الشكل رقم (38): يبين احساس اللاعبين بالارتباك

العبارة 23 : اشعر بالتوتر العصبي.

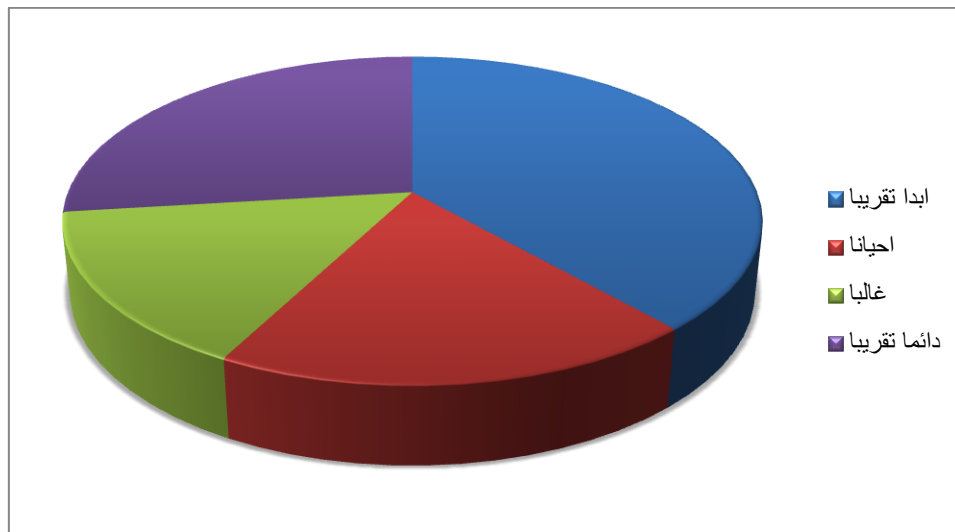
الهدف : شعور اللاعبين بالتوتر العصبي

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	10	%38.46	2.30	02
احيانا	05	%19.23		
غالبا	04	%15.38		
دائما تقريبا	07	%26.92		

جدول رقم (39): يبين شعور اللاعبين بالتوتر العصبي

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.30 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين يشعرون بالتوتر العصبي. ومنه نستنتج انعدام نصائح المدرب .



الشكل رقم (39): يبين شعور اللاعبين بالتوتر العصبي

العبارة 26 : اشعر بالانزعاج.

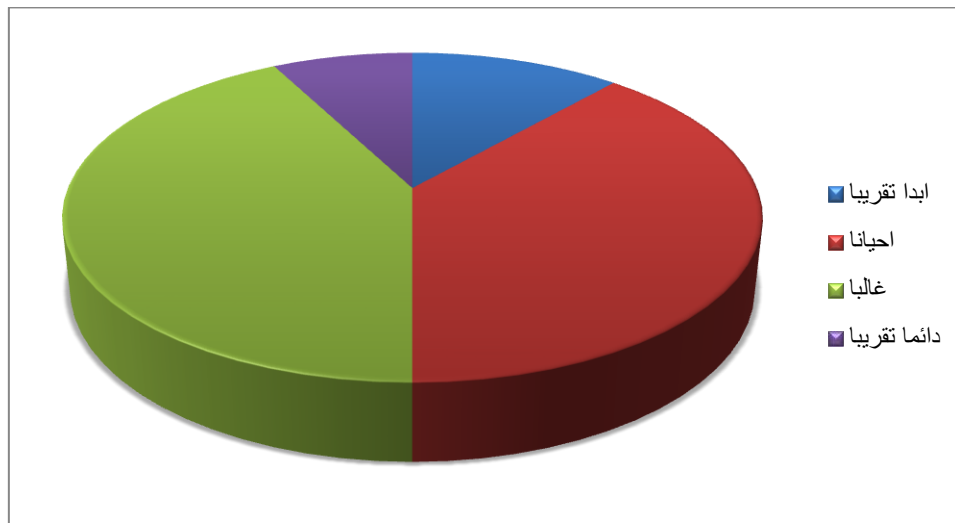
الهدف : شعور اللاعبين بالانزعاج

العبارة	التكرار	النسبة المؤوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	03	%11.53	2.46	02
احيانا	10	%38.46		
غالبا	11	%42.30		
دائما تقريبا	02	%07.69		

جدول رقم (40): يبين شعور اللاعبين بالانزعاج

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.46 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بالانزعاج. ومنه نستنتج ان اللاعبين ليس لديهم استعداد نفسي قبل المباراة.



الشكل رقم (40): يبين شعور اللاعبين بالانزعاج

العبارة 14 : روعي المعنوية مرتفعة.

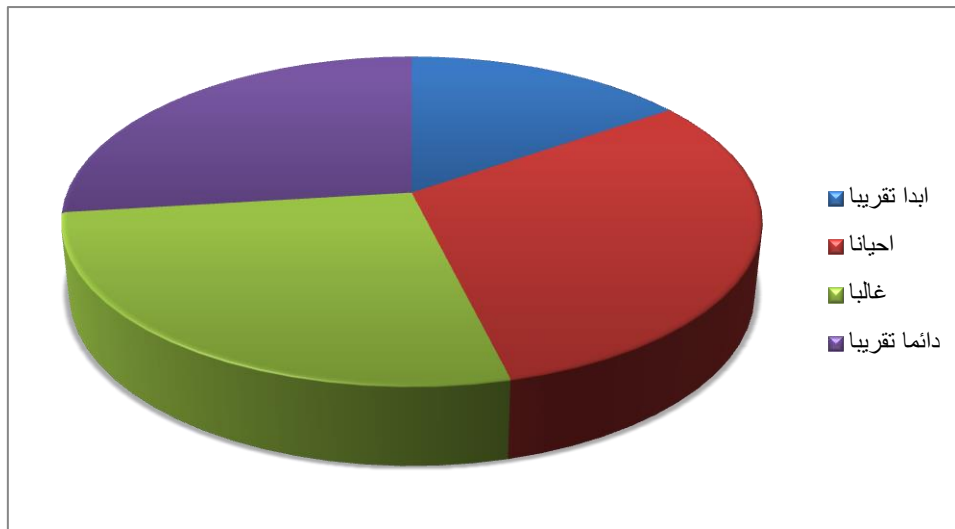
الهدف : معرفة الروح المعنوية للاعبين

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	04	%15.38	2.34	02
احيانا	08	%30.76		
غالبا	07	%26.92		
دائما تقريبا	07	%26.92		

جدول رقم (41): يبين روح اللاعبين المعنوية المرتفعة

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.34 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين روحهم المعنوية مرتفعة. ومنه نستنتج ان للمدرب دور في روح المعنوية للاعبين.



الشكل رقم (41): يبين روح اللاعبين المعنوية المرتفعة

العبارة 17 : اشعر بالاطمئنان.

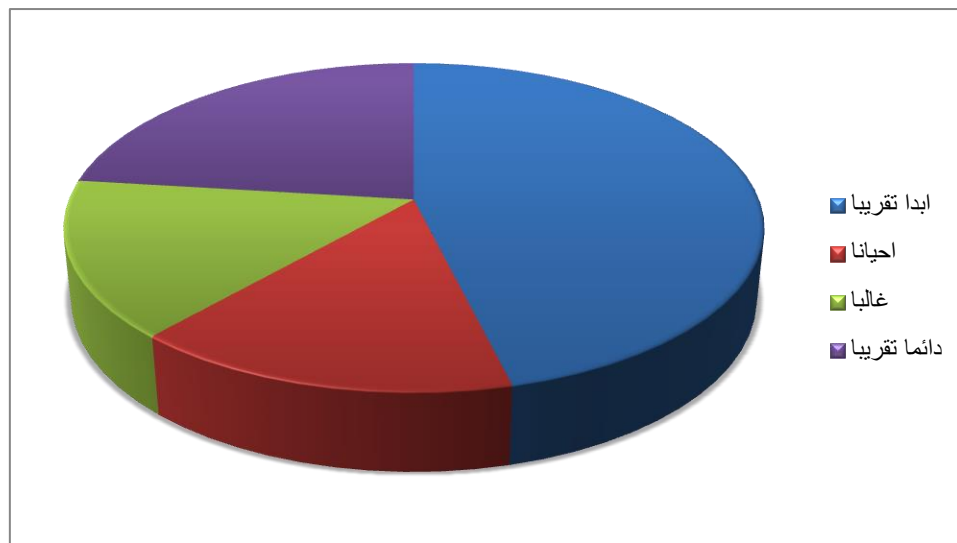
الهدف : شعور اللاعبين بالاطمئنان

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	12	%46.15	2.84	02
احيانا	04	%15.38		
غالبا	04	%15.38		
دائما تقريبا	06	%23.07		

جدول رقم (42): يبين شعور اللاعبين بالاطمئنان

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.84 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اللاعبين لا يشعرون بالاطمئنان ومنه نستنتج ان معظم اللاعبين ليس لهم استعداد نفسي قبل المباراة.



الشكل رقم (42): يبين شعور اللاعبين بالاطمئنان

العبارة 32 : اشعر بثقة في نفسي.

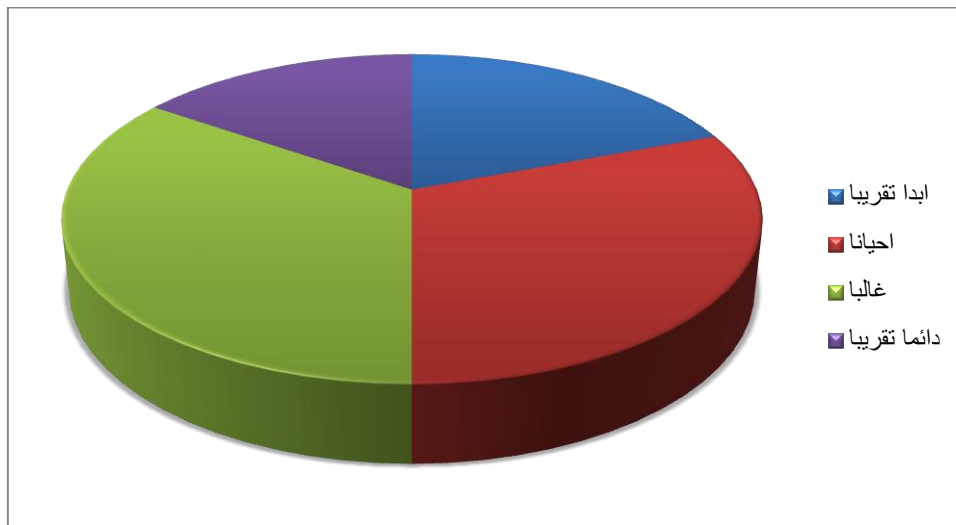
الهدف : شعور اللاعبين بالثقة

العبارة	التكرار	النسبة المؤوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	05	%19.23	2.53	02
احيانا	08	%30.76		
غالبا	09	%34.61		
دائما تقريبا	04	%15.38		

جدول رقم (43): يبين شعور اللاعبين بالثقة في النفس

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.53 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين يشعرون بثقة في انفسهم.ومنه نستنتج ان المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لان المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات قبل المنافسة و انفعالات تظهر وقت المنافسة.



الشكل رقم (43): يبين شعور اللاعبين بالثقة في النفس

العبارة 38 : اشعر بالأمان.

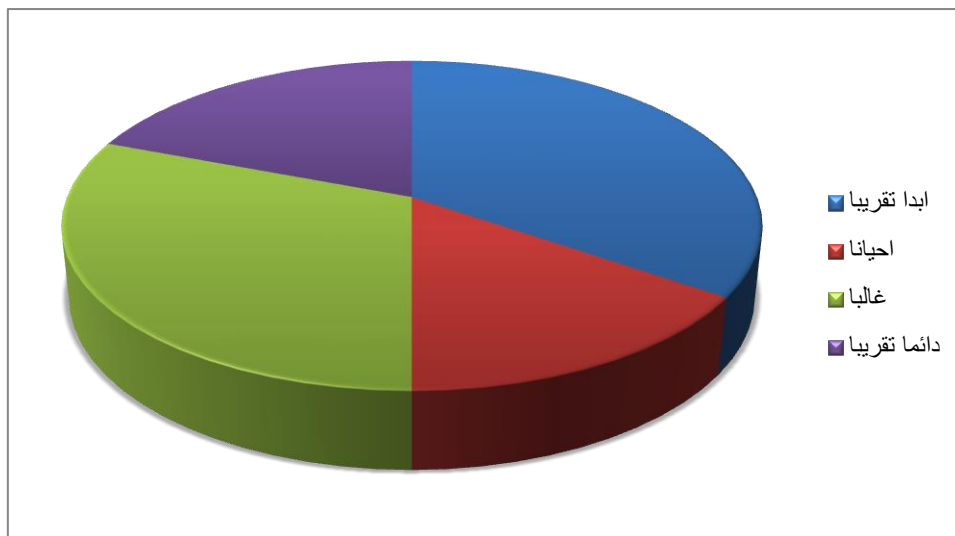
الهدف : شعور اللاعبين بالامان

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	09	%34.61	2.65	02
احيانا	04	%15.38		
غالبا	08	%30.76		
دائما تقريبا	05	%19.23		

جدول رقم (44): يبين شعور اللاعبين بالأمان

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.65 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين لا يشعرون بالأمان. وهذا راجع الى عدم الاستعداد النفسي قبل المباراة.



الشكل رقم (44): يبين شعور اللاعبين بالأمان

العبارة 41 : أعصابي مسترخية.

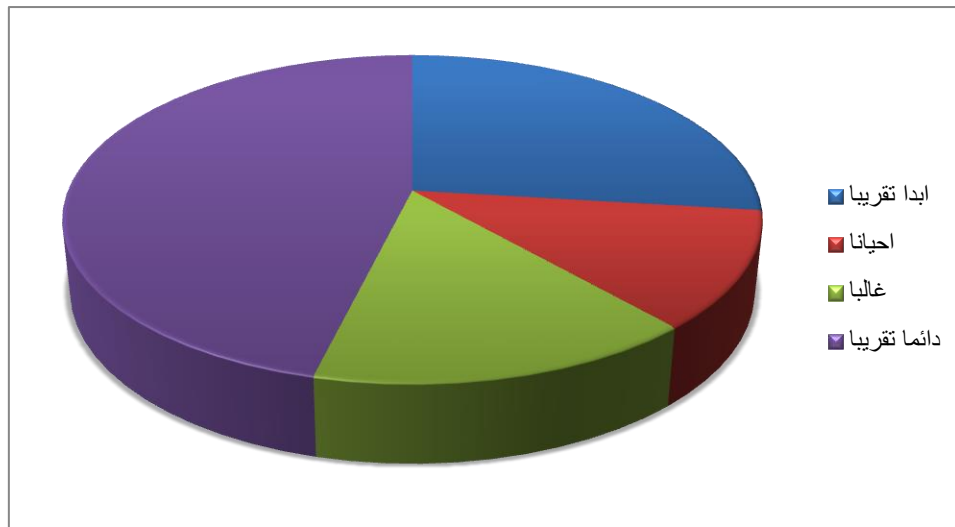
الهدف : معرفة اعصاب اللاعبين

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي النموذجي
ابدا تقريبا	07	%26.92	2.19	02
احيانا	03	%12.53		
غالبا	04	%15.38		
دائما تقريبا	12	%46.15		

جدول رقم (45): يبين اعصاب اللاعبين المسترخية

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب المتوسط الحسابي نجد أن المتوسط الحسابي الحقيقي للمعيار يساوي 2.19 اي اكبر من المتوسط النموذجي المقدر ب 02 وهذا يبين ان اغلب اللاعبين دائما اعصابهم مسترخية. ومنه نستنتج ان اغلبيه اللاعبين جاهزين بدنيا.



الشكل رقم (45): يبين اعصاب اللاعبين المسترخية

الاستنتاجات:

- هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي – البعد البدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال) و أداء لاعبي كرة القدم.
- يؤثر القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي – البعد البدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال) على أداء لاعبي كرة القدم.
- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.
- يؤثر القلق المتعدد الأبعاد على معظم اللاعبين مما يؤدي الى نقص حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان.
- لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.
- المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين.
- أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة.

مقارنة الفرضية الجزئية الأولى بالنتائج:

للقلق المعرفي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم؛ ويتم مناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضية المقترحة أو رفضها وتكون المناقشة بطرح السؤال لماذا تحقق هذا؟ ولماذا لم يتحقق ذلك؟ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول وتحليل نتائج المقياس.

حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج المقياس في المحور الأول وذلك في العبارات:

(03-09-12-15-18-21-24-27-30-33-39-42-06-36-45)، وكنموذج لذلك ما أكده اللاعبين من خلال أجوبتهم على العبارة (06) حيث أن نسبة 46.15% من اللاعبين لا يشعرون بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء ، و العبارة رقم (15) حيث أن نسبة 30.76% من اللاعبين فكرهم مشغول خوفاً من سوء مستواهم في المباراة ، و العبارة رقم (18) حيث أن نسبة 30.76% من اللاعبين تراودنهم أفكار بعدم الاشتراك بالأداء .

و يمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها من خلال المحور الأول إنطلاقاً مما وصلت إليه نتائج دراسات وتجارب علم النفس الرياضي التي قام بها المختصون في هذا المجال حيث يرى العديد منهم أن القلق ببعده المعرفي له تأثير على الاداء الرياضي للاعب كرة القدم، كما أن الدراسة السابقة تحت عنوان : "القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة " توصلت الى أن هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي) و أداء الرياضي للاعبين. و هنا تحققت الفرضية.

مقارنة الفرضية الجزئية الثانية بالنتائج:

للقلق البدني تأثير على أداء لاعبي كرة القدم؛ ويتم مناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضية المقترحة أو رفضها وتكون المناقشة بطرح السؤال لماذا تحقق هذا؟ ولماذا لم يتحقق ذلك؟ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول وتحليل نتائج المقياس.

حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج المقياس في المحور الثاني وذلك في العبارات:

(04-07-13-16-19-22-28-31-34-37-40-01-10-25-43)، وكنموذج لذلك ما أكدته اللاعبين من خلال أجوبتهم على العبارة (16) حيث أن نسبة 34.61 % من اللاعبين دائماً تقريباً ما تكون دقات قلوبهم سريعة جداً (أسرع من المعتاد)، و العبارة رقم (28) حيث أن نسبة 34.61 % من اللاعبين غالباً ما يشعرون بتوتر في أجسامهم، و العبارة رقم (37) حيث أن نسبة 38.46 % من اللاعبين غالباً ما يشعرون ببعض الضيق في التنفس.

و من خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان القلق البدني يؤثر على أداء اللاعب اثناء المنافسة و هذا ما أكدته دراسة عز الدين رامي تحت عنوان: " تأثير القلق علي مستوي اداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسات " حيث توصل الى أن أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة، كما أن لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سلبياً وهذا ما اكده فاروق السيد عثمان على ان القلق قبل المنافسات له تاثير على قدرات اللاعبين خلال المنافسات الرياضية و منه تحققت الفرضية.

مقارنة الفرضية الجزئية الثالثة بالنتائج:

للقلق الانفعالي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم؛ ويتم مناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضية المقترحة أو رفضها وتكون المناقشة بطرح السؤال لماذا تحقق هذا؟ ولماذا لم يتحقق ذلك ؟ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول وتحليل نتائج المقياس.

حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج المقياس في المحور الثالث وذلك في العبارات:

(29-35-44-02-05-08-11-20-23-26-14-17-32-38-41)، وكنموذج لذلك ما أكدته اللاعبين من خلال أجوبتهم على العبارة (29) حيث أن نسبة 30.76 % من اللاعبين دائماً ما تكون معنوياتهم منخفضة ، و العبارة رقم (02) حيث أن نسبة

34.61 % من اللاعبين غالبا ما يشعرون بالنرفزة في المباراة ، و العبارة رقم (26) حيث أن نسبة 42.30 % من اللاعبين غالبا ما يشعرون بالانزعاج.

و يمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها من خلال المحور الثالث إنطلاقا مما وصلت إليه نتائج دراسات وتجارب علم النفس الرياضي التي قام بها المختصون في هذا المجال حيث يرى العديد منهم أن القلق ببعده الانفعالي يؤثر على الاداء الرياضي للاعب كرة القدم.

أما بالنسبة للدراسات المشابهة التي عالجتها هذا الموضوع خرجت العديد منها أن هناك نوع من القلق يتعرض له اللاعب و يؤثر ذلك في أدائه و مستواه في المنافسة الرياضية ويظهر ذلك من خلال انفعاله و توتره و شعوره بالنرفزة و الاحباط و يتضح عليه الانزعاج ، و هذا ما أكدته الدراسات السابقة الأولى التي كانت تحت عنوان: "دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول (ب) صنف أكابر". حيث توصل الباحث الى معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية كما انهم يفقدون التركيز و الانتباه و لا يتقبلون الأخطاء و هذا ما ، وبهذا فإن الفرضية العامة قد تحققت.

الخاتمة:

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تهتم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا، ورغبة منا في تحسين كرة القدم الجزائرية، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب والدوافع التي أدت إلى ضعف وتدهور نتائج الكرة الجزائرية وهذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق والذي ركزنا فيه على لاعبين صنف الأشبال لكرة القدم، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق اثر كبير على الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبين، وهذا ليس معناه انه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم وإنما هناك أسباب أخرى منها سوء التسيير داخل الفريق و أهمية المنافسة، عدم وجود ثقافة كروية، وحول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل، ثم اقترحنا فرضيات رئيسا أنها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال عبارات المقياس التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجمع البحث الذي يتمثل في عينة من اللاعبين توصلنا إلى أن الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهمله هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

التوصيات:

نظرا لما جاءت به الدراسة من أشياء ايجابية يمكن استغلالها يوصي الباحثان بما يلي:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- استخدام الأساليب والطرق التي تعمل على خفض مستوى القلق لما له من دور ايجابي.

المصادر و المراجع:

- 1- احمد عكاشة : "علم النفس الفسيولوجي" ، القاهرة ، دار المعارف ، 1982 .
- 2- أسامة كامل راتب : "علم النفس الرياضة – المفاهيم والتطبيقات" ، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- 3- بن عكي أميرة، "انعكاسات أساليب الإسترخاء والتصور الذهني على الأداء الرياضي لدى رياضي الكراتي" ، قسم التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير جامعة سيدي عبد الله.
- 4- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4 ،بيروت، 1977.
- 5- خالدة إبراهيم : "الحد أو التقليل من تأثير عامل القلق على انجاز لاعبي المستويات العليا في كرة السلة" ، رسالة ماجستير غير منشورة – جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية ، 1984.
- 6- رمضان محمد القذافي، "علم النفس الطفولة والمراهقة"، المكتبة الأزارية، ب ط ، الإسكندري، 2000.
- 7- رمزي الغريب : "التقويم القياسي النفسي التربوي" ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1985.
- 8- ريسان خريبط مجيد : "مناهج البحث في التربية البدنية" ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
- 9- عبد الرحمن عدس : "مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس" ، ج2 ، مكتبة الأقصى ، 1981.
- 10- عبد الرحمان العيسوي، "اضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها" ، موسوعة كتب علم النفس الحديث، دار الراتب الجامعية،بيروت، لبنان، ط2000.
- 11- عبد الستار إبراهيم ،الإكتآب : "إضطرابات العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه" ،سلسلة عالم المعرفة ،الكويت ،1988.

- 12- علي سلوم جواد الحكيم : "القلق المتعدد الابعاد وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة" ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2006 .
- 13- محمد حسن أبو عبيه : " المنهج في علم النفس ، القاهرة " ، دار المعارف ، 1977.
- 14- محمد حسن علاوي : "مدخل في علم النفس الرياضي" ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- 15- محمد حسن علاوي : "سيكلوجية المدرب الرياضي" ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط1، 2002.
- 16- محمد حسن علاوي ، كمال الدين عبد الرحمان درويش، "الإعداد النفسي(نظريات وتطبيقات)" ، مركز الكتابة للنشر ، ط2003، 1.
- 17- مصطفى حسين ناجي : "المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق في الثبات" ، الصدق ، الموضوعية المعايير ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996
- 18- مصطفى حسين ناجي : "المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق في الثبات" ، الصدق ، الموضوعية المعايير ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996 .
- 19- موفق مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" ، دار الفكر بدون طبعة، لبنان ، 1999.
- 20- فقي إبراهيم حمادة : "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة" ط1، دار الفكر العربي ، 1998.
- 21- وديع ياسين ومحمد حسين العبيدي : " التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية" ، الموصل ، دار الكتب ، 1999.
- المذكرات:
- 22- اكيوان مراد: "تقنيات الاسترخاء و تسخير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم" ، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم جامعة الجزائر، 2002 .

23- بلقاسم كلي و أخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير الكرة الجزائرية" مذكرة تخرج، معهد ت ب ر دالي ابراهيم، الجزائر. 2011.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

- مستغانم -

استمارة استثنائية موجهة للاعبين

في إطار انجاز بحث لنيل شهادة ماستر مهني في منهجية التدخل في الكفاءات الرياضية تحت عنوان "أساليب الاسترخاء و دورها في التقليل من قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم" دراسة مسحية على لاعبي كرة القدم لفريق شباب سفيزف (16-18 سنة) الناشط بقسم ما بين الرابطات غرب، نرجوا من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق و موضوعية و ذلك بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة.

و نتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستستخدم لأغراض علمية بحتة، و شكرا على تعاونكم.

من إعداد الطالبين:

❖ فسيح لعربي

❖ بلوحي بلال

السنة الجامعية: 2015 / 2016

فيما يلي بعض العبارات التي قد يستخدمها اللاعب لوصف شعوره أثناء المنافسة الرياضية.
يرجى قراءة كل عبارة ثم وضع علامة (X) أمام العبارة التي تنطبق مع حالتك التي تشعر بها.

شاكرين تعاونكم معنا

ت	العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
1.	اشعر بالاسترخاء في جسمي				
2.	اشعر بالنرفزة				
3.	أخشى الهزيمة				
4.	اشعر برعشة في بعض أطرافي				
5.	أحس بالاضطراب				
6.	اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء				
7.	أحس بمغص أو توتر بمعدتي				
8.	أحس بعدم الاستقرار				
9.	بالي مشغول من ناحية نتيجة أداء				
10.	اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية				
11.	أعصابي مشدودة				
12.	أخشى من عدم التوفيق بالأداء				
13.	اشعر بان رiqي ناشف				
14.	روحي المعنوية مرتفعة				
15.	فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة				
16.	دقات قلبي سريعة جداً (أسرع من المعتاد)				
17.	اشعر بالاطمئنان				
18.	تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء				
19.	اشعر بان جسمي مشدود				
20.	أحس بالارتباك				
21.	بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي				
22.	اشعر بصدا ع بسيط في راسي				
23.	اشعر بالتوتر العصبي				

				أخشى من عدم إجادتي	24.
				اشعر بالراحة الجسمية	25.
				اشعر بالانزعاج	26.
				أهمية المباراة تشتت تفكيري	27.
				اشعر بان جسمي متوتر	28.
				معنوياتي منخفضة	29.
				كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتباكي	30.
				أحس بالتعب في بعض عضلاتي	31.
				اشعر بثقة في نفسي	32.
				ينتابني بعض التشاؤم	33.
				أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي	34.
				أحس بالعصبية	35.
				اشعر بانني سوف اظهر في أحسن حالاتي الأداء	36.
				اشعر ببعض الضيق في التنفس	37.
				اشعر بالأمان	38.
				تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في الأداء	39.
				أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي	40.
				أعصابي مسترخية	41.
				أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال الأداء	42.
				اشعر بانني مرتاح جسمياً	43.
				اشعر بالضغط العصبي	44.
				عندي ثقة بالفوز بالأداء	45.

جدول يبين أرقام العبارات الايجابية والسلبية التي تقيس القلق المتعدد الأبعاد:

المقياس	العبارات الايجابية	العبارات السلبية	المجموع
المعرفي	42،39،33،30،27،24،21،18،15،12،9،3	45،36،6	15
البدني	40،37،34،31،28،22،19،16،13،7،4	43،25،10،1	15
سهولة الانفعال	44،35،29،26،23،20،11،8،5،2	41،38،32،17،14	15
المجموع			45