الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص:تحضير

العنوان

دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية للناشئين "تحت19سنة"

إعداد الطالبين :

- بوتمزين ابراهيم
- بنابتي محمد الصديق

تحت إشراف :

أ.د/ كوتشوك سيدمحمد

السـنة الجامعية

2020/2019

شكر وعرفان

أول ما نشكر الله عزوجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف " كوتشوك سيد أحمد "الذي تقاسم معنا مشقة كبيرة في انجاز هذا البحث المتواضع.

وأخيراً نشكر كل من شجعنا أو أسمعنا كلمة طيبة وإلى كلّ من ساعدنا على إتمام هذا العمل من قريب أو بعيد ولو بكلمة.

فجازى الله الجميع خير الجزاء ووفقنا إلى ما يحبه ويرضاه.

إهداء

الحمد لله الذي أتم علينا فظله وهدانا إلى الطريق الساطع وأنعم علينا نعمة الإرادة لطلب العلم والتعلم وزادنا إنشاء الله معرفة وعلم.

أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى:

التي رآني قلبها قبل عينها وحضنتني أحشاءها قبل يدها "**أمي العزيزة**".

إلى قدوتي الأولى إلى من أعطاني ولم يزل يعطيني بلا حدود "**أبي**".

إلى من هم أقرب إليّ من روحي إلى من شاركوني حضن آلام وبهم أستمدُ عزّتي وإصراري"**إخوتي**".

إلى من شاركني أعباء هذه المذكرة.

وأخيراً إلى كلّ الأوفياء والمحبّين، إلى كل من عرفهم قلبي ولم يذكرهم قلمي.

الطالب بوتمزين إبراهيم

الحمد لله الذي أتم علينا فظله وهدانا إلى الطريق الساطع وأنعم علينا نعمة الإدارة لطلب العلم والتعلم وزادنا إنشاء الله معرفة وعلم.

أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى:

التي رآني قلبها قبل عينها وحضنتني أحشاءها قبل يدها "**أمي العزيزة**".

إلى قدوتي الأولى إلى من أعطاني ولم يزل يعطيني بلا حدود "**أبي**".

إلى من شاركني أعباء هذه المذكرة ".

وأخيراً إلى كلّ الأوفياء والمحبّين، إلى كل من عرفهم قلبي ولم يذكرهم قلمي.

الطالب بنابتي محمد الصديق

الفهرس

محتوى البحث

مقدمة

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية 06

2- الفرضية العامة 07

3- أهمية الدراسة 07

4- أهداف الدراسة 08

5- أسباب اختيار الموضوع 08

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات 09

7- الدراسات السابقة والمشابهة 10

8-النقد و التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة 13

الجانب النظري

الفصل الأول: القلق و دوافع ظهوره

تمهيد 16

1- القلق 16

1-1 تعريف القلق 16

1-2 قلق كسمة و كحالة 18

1-3 أسباب القلق 18

1-4 أغراض القلق 20

1-4-1 الاغراض النفسية و العقلية 20

1-4-2 الاغراض الجسدية و الفيزيولوجية 20

1-4-3 الاغراض النفسية الجسمية 21

1-5 مستويات القلق 21

1-5-1 المستوى المنخفض للقلق 21

1-5-2 المستوى المتوسط للقلق 22
1-5-3 المستوى العالي للقلق 22
1-6 أنواع القلق 23
1-6-1 القلق الموضوعي 23
1-6-2 القلق العصابي 23
1-6-3 القلق الخلقي (الذاتي) 24
1-7 نظريات القلق 24
1-8 قياس القلق 26
1-8-1 الاختبارات العامة لقياس القلق 26
1-8-2 الاختبارات الخاصة بالقلق في المجال الرياضي 26
1-9 القلق و الاداء الرياضي 27
1-10 علاج القلق 28
1-10-1 العلاج النفسي 28
1-10-2 العلاج السلوكي 28
1-10-3 العلاج البيئي 28
1-10-4 العلاج الطبي 28
2- دوافع ظهور القلق 29
2-1 مفهوم الدافعية 29
2-2 وظائف الدافعية 29
2-3 تطبيق و تقسيم الدوافع 31
2-3-1 تصنيف الدوافع 31
2-3-2 تقسيم الدوافع 32
2-4 الدوافع و الحاجات النفسية 33
2-4-1 الدوافع النفسية 34
2-4-2 خصائص الدوافع النفسية 34
2-5 مصدر الدافعية في الميدان الرياضي 34
2-6 الدافعية و الأداء أو النتيجة الرياضية 35
2-7 ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي 35
2-7-1 شدة الجهد 35

2-7-2 اتجاه الجهد 35
2-8 دوافع النشاط الرياضي 36
2-8-1 الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي 36
2-8-2 الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي 36
2-9 نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي 38
الخاتمة 39

الفصل الثاني: كرة القدم للناشئين أثناء المنافسة

تمهيد 41
1-كرة القدم 41
1-1 تعريف رياضة كرة القدم 41
1-2 كرة القدم الحديثة 42
1-3 الاتجاهات الحديثة لكرة القدم 43
1-4 المبادىء الاساسية لكرة القدم 44
1-5 الصفات لاعب كرة القدم 45
1-5-1 الصفات البدنية 46
1-5-2 الصفات الفيزيولوجية 46
1-5-3 الصفات النفسية 47
2- المراهقة 49
2-1 مفهوم المراهقة 49
2-2 اهمية دراسة مرحلة المراهقة 49
2-3 أنماط المراهقة 50
2-3-1 المراهقة المتكيفة 50
2-3-2 المراهقة الانسحابية المنطوية 50
2-3-3 المراهقة العدوانية المتمردة 50
2-3-4 المراهقة المنحرفة 51
2-4 أزمة المراهقة 51
2-5 القلق عند المراهق 51
2-6 أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهقين 52
2-7 الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية 53

2-7-1الخصائص السكولوجية العاملة 53
2-7-2 الخصائص السكولوجية الايجابية 53
2-7-3 الخصائص السكولوجية السلبية 54
2-8 المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية 56
2-8-1 الضبط الانفعالي 56
2-8-2 المنافسات السابقة 56
2-8-3 الاستعداد للمنافسة 56
2-8-4 مستوى المنافسة 57
2-8-5 غموض المنافسة 57
2-8-6 نظام المنافسة 57
2-8-7 ترتيب المنافسة 57
2-8-8 أهمية المنافسة 57
2-8-9 موقع المنافسة 58
2-8-10 اختلاف ادوات المنافسة 58
2-8-11 اختلاف مناخ المنافسة 58
2-8-12 جمهور المشاهدين 58
الخاتمة 59

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث

تمهيد 62
1- الدراسة الاستطلاعية 62
2- مجالات البحث 62
2-1- المجال البشري 63
2-2-المجال الزماني 63
2-3-المجال المكاني 63
3-المجتمع و عينة البحث وخصائصها 64
4- المنهج المتبع 64
5-أساليب وطرق البحث 65
5-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها 65

5-1-1- طريقة التحليل البيبليوغرافي 65
5-1-2- طريقة الاستبيان 65
5-1-3- الطريقة الإحصائية 67

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

1-عرض النتائج وتحليلها 68
2-الاستنتاجات 82
3-مقابلة النتائج بالفرضيات 83
4-مقارنة نتائج الدراسات السابقة و المشابهة بالنتائج المتوصل اليها 84
5-خلاصة الفصل 84
الخاتمة
الاقتراحات والتوصيات

قائمة الجداول البيانية

قائمة الجداول البيانية

جدول رقم (01): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الأول 80

جدول رقم (02): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثاني 81

جدول رقم (03): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث 82

جدول رقم (04): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الرابع 83

جدول رقم (05): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس. 84

جدول رقم (06): يبين إجابة اللاعبين على السؤال السادس. 85

جدول رقم (07): يبين إجابة اللاعبين على السؤال السابع. 86

جدول رقم (08): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثامن. 87

جدول رقم (09): يبين إجابة اللاعبين على السؤال التاسع. 88

جدول رقم (10): يبين إجابة اللاعبين على السؤال العاشر. 89

جدول رقم (11): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الحادي عشر. 90

جدول رقم (12): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثاني عشر. 91

جدول رقم (13): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث عشر. 92

جدول رقم (14): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الرابع عشر. 93

جدول رقم (15): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس عشر. 94

قائمة الأشكال

شكل رقم (01): يبين تمثيلا لنسب الجدول 01 80

شكل رقم (02): يبين تمثيلا لنسب الجدول 02 81

شكل رقم (03): يبين تمثيلا لنسب الجدول 03 82

شكل رقم (04): يبين تمثيلا لنسب الجدول 04 83

شكل رقم (05): يبين تمثيلا لنسب الجدول 05 84

شكل رقم (06): يبين تمثيلا لنسب الجدول 06 85

شكل رقم (07): يبين تمثيلا لنسب الجدول 07 86

شكل رقم(08): يبين تمثيلا لنسب الجدول 08 87

شكل رقم (09): يبين تمثيلا لنسب الجدول 09 88

شكل رقم (10): يبين تمثيلا لنسب الجدول 10 89

شكل رقم (11): يبين تمثيلا لنسب الجدول 11 90

شكل رقم (12): يبين تمثيلا لنسب الجدول 12 91

شكل رقم (13): يبين تمثيلا لنسب الجدول 13 92

شكل رقم (14): يبين تمثيلا لنسب الجدول 14 93

شكل رقم (15): يبين تمثيلا لنسب الجدول 15 94

قائمة الأشكال البيانية

قائمة الأشكال

شكل رقم (01): يبين تمثيلا لنسب الجدول 01 80

شكل رقم (02): يبين تمثيلا لنسب الجدول 02 81

شكل رقم (03): يبين تمثيلا لنسب الجدول 03 82

شكل رقم (04): يبين تمثيلا لنسب الجدول 04 83

شكل رقم (05): يبين تمثيلا لنسب الجدول 05 84

شكل رقم (06): يبين تمثيلا لنسب الجدول 06 85

شكل رقم (07): يبين تمثيلا لنسب الجدول 07 86

شكل رقم(08): يبين تمثيلا لنسب الجدول 08 87

شكل رقم (09): يبين تمثيلا لنسب الجدول 09 88

شكل رقم (10): يبين تمثيلا لنسب الجدول 10 89

شكل رقم (11): يبين تمثيلا لنسب الجدول 11 90

شكل رقم (12): يبين تمثيلا لنسب الجدول 12 91

شكل رقم (13): يبين تمثيلا لنسب الجدول 13 92

شكل رقم (14): يبين تمثيلا لنسب الجدول 14 93

شكل رقم (15): يبين تمثيلا لنسب الجدول 15 94

مقدمـــــــــة

مقدمة:

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القديم بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية للحصول على قوته اليومي و التي طورها الإغريق فيما بعد إلى أن أصبحت هناك منافسات وألعاب تنافسية، إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالمية في شتى مجالات الرياضة عامة وكرة القدم خاصة يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من الفراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس، ومن ثمة كانت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم المتعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية و بلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب و تطبيقاته، إن المدرب القوي الناجح يستمد نجاحه و قوته من العلم وإذا رغب في المحافظة على ذلك وجب عليه أن يتطلع دائما على ما هو جديد وأن يتخذ من العلم مرشدا يستنير به من خلال عمله في مجال التدريب كما يستوجب عليه الاطلاع على آخر المستحدثات فيما يخص أسس التدريب الرياضي لكرة القدم الحديثة الذي لم يقتصر اهتمامه على الجانب البدني أو المهاري أو الخططي فحسب بل تعدى إلى الجانب النفسي، حيث لا يمكن فصل أحدهما عن الآخر باعتبارهما نقطتين أساسيتين في التدريب الرياضي الحديث، أذن فالجانب النفسي مهم في عملية التدريب لما له من أثر فعال في انجاز اللاعب و تحقيق الفوز كما يساعد الرياضي في التغلب على جميع المشاكل النفسية أثناء المنافسة من بينها القلق والتوتر النفسي الذي له تأثير بالغ الأهمية على النشاط الجسمي والبدني وكذا الأداء كنتيجة لهذا التأثير .

فموضوع القلق يحتل مكانا رئيسيا في علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة لماله من أثار واضحة على اختلال الوظائف النفسية و البدنية أو كلاهما.

ويعتبر الاعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعاالت الاهمية البالغة وذلك ألثرها المباشر على مردود الرياضي.

ويرى الدكتور *حنفي محمود مختار*:ً أن إلعداد النفسي هو كل الاجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الارادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.(حنفي محمود مختار:1998 ،ص66).

ويضيف الدكتور* ناهد روسن سكر*:.. أنه إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى هذا الأخير أن الاعداد النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لاثارة المزاج المناسب لدى اللاعب. (ناهد رسن سكر:2002 ،ص285).

كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية، ومن بين هذه الانفعالات عنصر القلق الذي لا تكاد حياة الإنسان أن تخلوا منه طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه.

كما أن للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه وأسسه والأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة دافع القلق المعرقل الذي يحد من إمكانية بلوغ الرياضي

أهدافه المرجوة، وذلك عن طريق الإعداد الجيد والكامل بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللاعب والمنافسة وفق متطلباتها فرديا أو جماعيا وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة بها.

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، و بينما يستطيع البعض منهم التحكم في السيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك و من ثم يتأثر الأداء سلبا و خاصة أثناء المنافسة.

هذا الواجب الذي يهتم به الإعداد النفسي يتطلب وجود أخصائي في المجال لتدعيم هذا الجانب والاهتمام بكل حالة قصد تقديم الأفضل للاعب والفريق لكن الواقع عكس ذلك إذ لا يوجد ولا مختص واحد في فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم ونذهب أبعد من هذا لنقول أن الرياضة في الجزائر لا تعتمد على مختص في المجال باستثناء الفريق الوطني للجيدو، أي تقرر مؤخرًا بأن يرافق المنتخب الوطني للجيدو مختص في هذا المجال، وهذا يعكس أن المسئولين القائمين على الرياضة لا يهتمون بالجانب النفسي.

وقسم هذا البحث إلى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى فصلين رئيسيين:الفصل الأول هو القلق و دوافع ظهوره و لقد تطرقنا فيه إلى القلق تعريفه وأسبابه وأغراضه والنظريات المفسرة له و كذلك الدوافع المؤدية له و نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي،الفصل الثاني هو الاعداد النفسي في كرة القدم ولقد تطرقنا فيه إلى واجبات و محددات و

مبادئ الاعداد النفسي و كذلك الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية, المتغيرات المؤثرة في انفعالاتها ومظاهر الانفعالات أثناءها.

أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاتها وأدوات البحث، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض تحليل النتائج وإعطاء ملخص عام للنتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث، ثم الاقتراحات.

الفصل التمهيدي

1 –الإشكالية:

إن كرة القدم تعتبر إحدى الرياضات التي لها وزنها على الساحة العالمية والمحلية، لذا فإن إعداد الرياضي في كرة القدم يتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب، حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه.

ولأن المنافسة الرياضية تعتبر عاملا هاما وضروري لأي نشاط رياضي خاصة كرة القدم، إذ يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواته وقدراته النفسية والبدنية، فالقلق أحد الأسباب المؤدية إلى نجاح أو فشل المنافسة، حيث هذا الأخير يؤثر على فعالية اللاعبين ومردودهم.

فلقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي، إذ أن القلق النفسي أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى اللاعبين، إما بصورة إيجابية فيكون قوة دافعة إيجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، أو بصورة سلبية فيكون قوة دافعة سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها.

من خلال خبرة الطلبة البحثين الميدانية كمدربين لناشئي كرة القدم نلاحظ اهمال تام لتحضير النفسي و خاصة لفئة الناشئين,كما نؤكد غياب المختصين في مجال التحضير النفسي بكرة القدم الذي اصبح من الضروري الإهتمام به,حيث استخلصنا من نتائج الدراسات السابقة و المشابهة و المتمثلة في: إن كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها و كل ضغط يتميز على الاخر وذلك لعدة عوامل كقلة التحضير النفسي,القلق و الضغط النفسي يعملان على تخفيف مردود اللاعب ويؤثر على فعاليته, إن لاعبي كرة اليد للفريق الوطني أكابر رجال لم يكونوا في كل مستواهم خلال مشاركتهم في الألمبياد الإفريقية، وهذا راجع إلى عامل الضغط النفسي خلال المقابلات، وخاصة إهمال الجانب

النفسي, انه إذا تساوى لاعبان أو فريقان في مستوى الإعداد البدني و المهاري فإن الفاصل هو الإعداد النفسي الذي يحسم التفوق في الأداء,ولقد اخترنا هذا التخصص في المجال الدراسي لنقص التكوين في هذا المجال.

إن الإعداد النفسي يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم، كما يخطط للإعداد البدني والمهاريوالخططي، و هو يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية وتثبيت الصفات الإرادية لدى اللاعب. ويعرف الإعداد النفسي مفتي إبراهيم حمادة على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك كلا من الأداء البدني، المهاري، والخططي للاعب و الفريق للوصول به إلى قمة المستويات.(مفتي إبراهيم حمادة ،2001،ص 235).

حيث كانت هذه الإشكالية من أسباب اختيار موضوع بحثنا و عليه نطرح التساؤل التالي:

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

و من هذا التساؤل العام يمكننا أن نطرح التساؤلات التالية:

- هل يرجع ذلك إلى شخصية اللاعب؟.
- هل يرجع ذلك إلى طبيعة المنافسة؟.
- هل يرجع ذلك إلى نقص التكوين و التأطير في مجال التحضير النفسي؟

2- الفرضية العامة:

هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم.

- الفرضيات الجزئية:

- يرجع ظهور القلق إلى شخصية اللاعب.
- يرجع ظهور القلق إلى طبيعة المنافسة "الصراع من أجل الفوز".
- يرجع ظهور القلق إلى نقص التكوين و التأطير في مجال التحضير النفسي.

3- أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة، إذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي، وهذا ما يجعله ملفتا للانتباه والمتابعة.

فالجانب النفسي هو الذي يأويه علم النفس، أما الجانب الرياضي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي. فيعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أهمية في تحضير مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب.

4- أهداف الدراسة:

إن معالجتنا لهذا الموضوع ترجع إلى الصدى الذي أصبحت تشكله ظاهرة القلق في المنافسات الرياضية التي كثيرا ما كانت من أسباب عرقلة السير الحسن لهذه الرياضة.

فمن بين أهداف دراستنا:

-التعرف على مدى اهمية الإعداد النفسي في مجال كرة القدم للناشئين.

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

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

أ- أسباب ذاتية:

- الميل الشخصي لكل ما تقدمه هذه اللعبة.

- إيمانا منا بضرورة القضاء أو على الأقل الحد من هذه الظاهرة.

ب– أسباب موضوعية:

تعود في مجملها إلى قلة الدراسات الأكاديمية والبحوث العلمية حول هذه الظاهرة، والمسببات الرئيسية لها خاصة في المجال الرياضي.

6– تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6–1– القلق:

القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر الضيق، الألم والقلق يعني الإزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما متوتر الأعصاب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز.(فاروق السيد عثمان,2001,ص18)

6–2– الدوافع:

الدافع هو حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من حدة التوتر، ولإعادة توازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة.(د.مصطفى عشوي,1994,بدون صفحة)

6–3– كرة القدم "*foot–all*":

كرة القدم (foot balle)هي كلمة لاتينية و تعني "ركل الكرة بالقدم " ،فالامريكيون يعتبرون (foot balle)ما يسمى عندهم (ريقبي) او كرة القدم الامريكية ،اما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى (soccer) .(رومي جميل,1986,ص05)

4-6- المنافسة "*Compétition*":

المنافسة مصدر لفعل "نافس"، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر.(كمال الدين عبد الرحمان درويش وقدري سيد مرسي و عماد الدين عباس ابو زيد,2002,ص345).

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها. عن القدرات من ينازلهم.(د.امد امين فوزي,2003,ص221).

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

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

- مذكرة تحت عنوان "**الضغط النفسي و تاثيره على اداء الرياضي خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم**"

_ **الجهة التي قامت بالدراسة**:منصوري مصطفى

_ **إشكالية الدراسة**:ماهي العوامل التي تساهم في حدوث الضغط النفسي و ما مدى تاثيره على الرياضي.

_ **أهداف الدراسة**: _معرفة تاثير الضغط النفسي على اداء الرياضي .

_تبيين دور التحضير البسيكولوجي في المجال الرياضي .

_التوصيل الى حقائق عملية ة الاستفادة منها مستقبلا .

– **نتائج الدراسة:** من خلال هذا البحث استخلصنا ان كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها و كل ضغط يتميز على الاخر وذلك لعدة عوامل كقلة الخبرة لبعض اللاعبين و كذا قلة التحضير النفسي الى جانب اختلاف درجة المنافسة بين الفرق.

●مذكرة تحت عنوان :**"تاثير القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة اواسط"**

– **إشكالية الدراسة:** ماهي اسباب و مصادر ضهور القلق و ما نوع تاثيره لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة صنف اواسط.

– **أهداف الدراسة:** هدف هذه الدراسة معرفة مدى تاثير القلق على اللاعبين و هو اهم الاسباب المؤدية لهذا الشكل و كيفية معالجتها .

– **نتائج الدراسة:** بالنسبة للاستبيان اتضح ان لكل عناصر الموجودة فيها لها تاثير بشكل او باخر ,و ظهرت بانها عوامل و اسباب معرقلة بمجهود الرياضي و اكد على تاثيره على معنويات اللاعبين .

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

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

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

– **أهداف الدراسة:**– معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أو لا.

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

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

– نتائج الدراسة:

تأكيد الفردية العامة والمتمثلة في القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب، ويؤثر على فعاليته، كما تمكنوا من إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى من إظهار العلاقة بين الضغط النفسي ومردود اللعب، أما الفرضية الجزئية الثانية تأكد لنا وجود علاقة بين القلق كحالة ومردود اللعب، كما هو الحال في الفرضية الجزئية الثالثة، حيث تم إثبات العلاقة بين القلق كسمة ومردود اللعب، وفيما يخص الفرضية الرابعة والأخيرة، تأكد لنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات ذات المردود الجيد وذو المردود المنخفض، هذا فيما يخص درجة القلق والضغط.

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

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

– إشكالية الدراسة:

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

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

– أهداف الدراسة:

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

– كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها.

– نتائج الدراسة:

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

8–النقد و التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

من خلال الدراسات التي تم عرضها وما لفت انتباهنا وجعله منطلقًا لدراستنا خلال تطلعاتنا حول الموضوع هو أنه هناك من تكلم عن مستوى ودرجات القلق وكذا الأسباب والمصادر التي أدت إلى ظهوره ونحن في هذه الدراسة سوف نتطرق إلى العمل القائم داخل الفرق للتقليل أو التخفيف من حدة القلق من خلال تبيان أهمية التحضير النفسي الذي بواسطته نستطيع أن نواجه كل الضغوطات التي يتعرض لها اللاعب وهذا من خلال معرفة فعالية التحضير المقدم خلال الحصص التدريبية والذي يستدعي وجود مختص في المجال النفسي لتدعيمه والرفع من خدماته.

الـــــباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

القلق ودوافع ظهوره

تمهيد:

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

كما تنفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "هيدجر *"Heidegger 1927* م، يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق. (كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون، 1987، ص **05**)

لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي.

1/القلق:

1-1- تعريف القلق:

أ- لغة: قلق.قلقا. أي لم يستقر في مكان واحد. أو لم يستقر على حال، وقلق وإضطرب وإنزعج. (زوين بسمة. عسيلة منى.2005. ص46)

ب- إصطلاحا: يمكن القول بأن القلق حالة من الاضطراب والتوتر الشامل يصيب الفرد نتيجة شعوره بالتهديد أو الخوف من أشياء غير محددة أو واضحة المعالم. فهو كعمليات إنفعالية تظهر في شكل خوف، إضطراب أو فزع، أو شعور بالتهديد، يصاب الفرد بالقلق و يعاني من بعض الاضطرابات النفسية والخوف الشديد دون أن يعرف الأسباب التي تدفعه إلى فعل هذا السلوك أو دخوله في هذه الحالة. (نبيه إبراهيم إسماعيل.2001. ص161)

ويمكن تعريفه كذلك بأنه:

– حالة إنفعالية مركبة غير سارة تمثل مزيجا من مشاعر الخوف المستمر والفزع والرعب نتيجة توقع شر وشيك الحدوث أو نتيجة الإحساس بالخطر والتهديد من شيء مجهول أو مرتقب وينتج عنه غالبا آثار سلبية (توتر–خوف–انقباض...) وقد تنتج عنه بعض الآثار المرضية العضوية كاضطراب القلب.

ويكون القلق محمودا إذا كان وسيلة لدفع الإنسان للحيطة والحذر وإتقان العمل. ويكون مذموما إذا تعدى حدوده وأدى إلى عدم الثقة بالنفس والإحباط. أي يكون سويا إذا كان في حجمه الطبيعي الذي يحفظ قدرات الإنسان على العطاء والحرص المتوازن.

– ويرى فرويد أن القلق هو الظاهرة الأساسية والمشكلة المركزية في العصاب.

ويعرف بأنه: حالة انفعالية غير سارة لدى الكائن العضوي (الإنسان) يتضمن مكونات ذاتية، وفسيولوجية، وسلوكية. (ميرة دلال. تواتي مباركة. 2005. ص11)

أو حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد لتكيف. (حسن منسي.1998. ص36)

– القلق حالة من التوتر تنتج عن التوقع أو الحدوث الفعلي للتقييم في مواقف التفاعل الشخصي التخيلية والحقيقية. (حسين علي فايد.2001. ص145)

– أما حسب الطب العقلي فهو حالة نفسية تتميز بطابع ترقب الخطر المتوقع مصحوب بضيق وخوف وشعور بالعجز. (زوين بسمة. عسيلة منى.2005. ص46)

مهما اختلف العلماء في تعريف القلق فانه يمكننا القول بأن القلق يعتبر كعارض مشترك بين جميع الأمراض النفسية والعقلية، فهو يمثل قاعدة الأمراض النفسية والعصبية فكل التعاريف الخاصة به تجمع على أنه حالة من التوتر والخوف أثناء مواقف مختلفة من حياة الفرد.

1–2– القلق كسمة وكحالة:

أ–قلق السمة: وتكون ثابتة نسبيا ويختلف مستواها من فرد لآخر.

ب– قلق الحالة: وتكون متغيرة من موقف لآخر لدى نفس الفرد، ويعتبر "**كاتل Cattell**" أول من أشار إلى القلق كسمة وكحالة. ويعتبر "**سبيل بيرجرSPEILBERGER** " أول من وضع أساس نظري للتفريق بينهما حيث يميز النموذج الذي وضعه بين:

* قلق السمة: بكونه اتجاه نحو القلق في المواقف الضاغطة.

* قلق الحالة: بكونه حالة فعلية –استجابة انفعالية لحظة التعرض للموقف الضاغط.

أما في قاموس علوم الرياضة والتدريب فتعرف سمة القلق بأنها نزعة شخصية بارزة نسبيا لأدراك مواقف بيئية معينة كمهدد أو عامل ضغط.

يمكن القول أن:

– سمة القلق دائمة: هي إستعداد الفرد لأدراك مواقف معينة كمهدد يستجيب لها بمستويات مختلفة من حالة القلق.

– سمة القلق المؤقتة: هي حالة إنفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتغير هذه الحالة من وقت لآخر. (عبد العزيز عبد المجيد محمد.2003. ص59).

1–3–أسباب القلق:

أ– الجنس والعمر: إن النساء أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق من الرجال حيث أن ضعف العدد من النساء يراجعون الأخصائي النفسي وهذا ينطبق على جميع المراحل العمرية، ولكن يمكن أن يكون هذا التفاوت سببه أن الرجال عادة يعرضون أنفسهم على الأخصائي النفساني عند إصابتهم بالقلق.

ب–الشخصية: الكثير من الناس لديهم شخصية قلقة حساسة ويتأثرون بالأحداث سريعا مما يجعلهم عرضة لاضطراب القلق أكثر من غيرهم. أي أن هناك إستعداد خاص في الشخصية.

ج–الإجهاد: وذلك من جراء الضغوط والتوترات الحياتية، فبمجرد التفكير بحدوث أمر ما في المستقبل القريب يسبب القلق أكثر من الحادثة نفسها. (عبد العزيز عبد المجيد محمد. 2003. ص 64-65)

د–الكآبة: معظم المصابين بالكآبة لديهم درجة معينة من القلق الناتج عن الشعور بعدم الكفاءة الاجتماعية والخوف من النبذ.

هـ–المرض الجسدي: معظم الأمراض الجسدية أو الخوف منها يسبب القلق حيث إصابة شخص ذو شخصية قلقة بمرض جسدي يمكن أن يزيد من شدة القلق لديه. (عبد الرحمان الوافي. 1999. ص50)

بالإضافة إلى:

- الحوادث والخبرات السيئة التي تعرض لها الفرد.
- التوتر النفسي الشديد والأزمات النفسية العنيفة.
- الشعور بالذنب والعجز.
- الخوف من الفشل.
- فقدان السيطرة على النفس.
- الخوف من عدم الكفاية.
- الاستعداد الوراثي في بعض الحالات والمخاوف الشديدة في الطفولة المبكرة.
- الاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام) والاحباطات والصراع بين الدوافع والاتجاهات والتوتر النفسي الشديد.
- فقدان الشعور بالأمن نتيجة إنعدام الأمن والشكوك حول الذات والتهديد الذي تفرضه بعض الظروف البيئية.
- تكرار مواقف الحياة المحبطة.

– عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية*.(زوين بسمة. عسيلة منى. 2005. ص50)

– الشعور بالوحدة والضياع والخوف الدائم.

– عند عجز الشخص في تحقيق المكانة الاقتصادية والاجتماعية المرتفعة المرغوب فيها.

– عدم القدرة على مجاراة النمط الاستهلاكي السائد في الأسرة أو المجتمع.

–التفكك الأسري الذي يسود أسرة المريض بالقلق نتيجة الاهتمام بالمادة وإهمال أهمية الأسرة المتعاونة المتحابة.

1–4–أعراض القلق:

1–4–1–الأعراض النفسية العقلية:

– توقعات تخوفية/ التهيج/ الحساسية للضوضاء/ التململ/ أفكار قلقة ومتوترة/ أرق/كوابيس/ كآبة/ تبدد الشخصية.)

– عدم القدرة على التركيز والانتباه /الهروب من مختلف المواقف/ فقدان الثقة بالنفس والطمأنينة/ توقع حدوث الأذى من الغير/ الشعور بالخوف الشديد. (نبيه إبراهيم إسماعيل2001.. ص164)

– الاكتآب وضعف الأعصاب/ الانفعال الزائد/ إختلاط التفكير/ التوتر العام/ الشعور بعدم الراحة والحساسية النفسية الزائدة. (فاروق السيد عثمان. 2001. ص30)

1–4–2–الأعراض الجسدية والفسيولوجية:

– جفاف الفم والحلق/ صعوبة التنفس/ فرط التهوية (سرعة التنفس)/ خلل في الانتصاب الذكري/ مشاكل حيضية/ صعوبة البلع/ صداع/ طنين في الأذن/ عسر الهضم/كثرة خروج الريح/كثرة التبرز/ الشعور بآلام في الصدر/ عسر الطمث.

– ضربات زائدة أو سرعة دقات القلب/ نوبات من الدوخة والإغماء/ تنميل في اليدين أو الذراعين. (فاروق السيد عثمان. 2001. ص30)

– إرتفاع ضغط الدم/ الشعور بالضيق في الصدر/ إضطراب النوم والتنفس. (عبد الرحمان الوافي. 1999. ص49)

–إحمرار الوجه أو شحوبه/ تشنجات في البطن/ إضطرابات جنسية وظيفية/ فقدان الشهية. (سامر جميل رضوان.2002. ص239)

1–4–3–الأعراض النفسية جسمية:

– ويظهر هذا في الأمراض السيكوسوماتية، أي تلك الأمراض العضوية التي يسببها القلق ويتسبب في زيادة أعراضها (الذبحة الصدرية، الربو التشعبي، القرحة المعدية). (زوين بسمة. عسيلة منى. 2005. ص51) أو يسببها أحد الاضطرابات النفسية.

إضافة إلى ماسبق هناك بعض المظاهر السلوكية التي تظهر أثناء الأداء الرياضي تشير لدرجة القلق لدى الرياضي منها:

– كثرة الأخطاء في مواقف المنافسة الرياضية سواء الفنية أو القانونية.

– ضف أداء الرياضي في المواقف الحاسمة في المنافسة الرياضية. (عبد العزيز عبد المجيد محمد. 2003. ص63)

– عدم إلتزام الرياضي بالواجبات الخططية.

– التوتر والعصبية وعدم الاستقرار مع شدة الاستثارة والتهيج.

–عدم ثبات الحلة الانفعالية وسرعة تغيرها.

– عدم القدرة على إتخاذ القرار. (عبد العزيز عبد المجيد محمد. 2003. ص63)

1–5–مستويات القلق:

1-5-1-المستوى المنخفض للقلق: يحدث تنبيه عام للفرد مع إزدياد القدرة على مقاومة مصادر الخطر، حيث يعتبر علامة إنذار لخطر وشيك الوقوع. (زوين بسمة.عسيلة منى.2005.ص46)

وترتفع لدى الفرد الحساسية للأحداث الخارجية ويكون في حالة تأهب لأي خطر. (فاروق السيد عثمان.2001. ص28)

1-5-2-المستوى المتوسط للقلق: يسيطر الفرد على تصرفاته في مواقف الحياة. (زوين بسمة. عسيلة مني. 2005. ص47)

حيث يزداد السلوك في مرونته وتلقائيته كما تزداد قدرة الفرد على الابتكار ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة. (فاروق السيد عثمان. 2001. ص28)

1-5-3-المستوى العالي للقلق: ينهار التنظيم السلوكي للفرد ويصبح غير قادر على التمييز بين المثيرات النافعة والغير نافعة ويصاحب ذلك تشتت الأفكار والسلوك العشوائي. (زوين بسمة.عسيلة مني.2005. ص47)

وقد يحدث نكوص* إلى أساليب كان يمارسها في طفولته وينخفض لديه التآزر والتكامل بشكل محسوس وبالتالي لم يعد الفرد قادر على التمييز فيصبح عاجزا عن الاستجابة المتمايزة ويظهر ذلك في الصورة الكئيبة للمصاب بلقلق العصابي في ذهوله وتشتت فكره ووحدته وسرعة تهيجه وعشوائية سلوكه وكأن أجهزة الضبط المركزية لديه قد إختلت.

وتؤكد الحقائق التجريبية على وجود علاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء الرياضي حيث يصل الأداء إلى الذروة عندما يكون مستوى القلق في مستوى متوسط. (فاروق السيد عثمان. 2001. ص28)

أما إذا تعلق الأمر بالرياضي فتظهر أعراض القلق لديه في ثلاث مستويات:

أ- المستوى الأول: وفيه تظهر الأعراض المختلفة منخفضة المستوى فهي تكفي لتنبيه الرياضي نحو الأحداث الخارجية المسببة للقلق، لزيادة إستعداده لمواجهة مصدر الخطر.

ب– المستوى الثاني: تكون الأعراض متوسطة الدرجة ويكون الرياضي أقل قدرة على السيطرة على المصادر الخارجية للخطر الذي يهدده ويفقد سلوك الرياضي ويستولي عليه الجمود. (عبد العزيز عبد المجيد محمد. 2003. ص66)

ج– المستوى الثالث: في هذا المستوى تؤثر درجة القلق بصورة سلبية على التنظيم السلوكي للرياضي ويقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة لموقف المنافسة فلا يستطيع التمييز بين التلميحات الملائمة والغير الملائمة للموقف نتيجة لتطبيق المدى الإدراكي ولتشتت الانتباه ويصبح الرياضي غير قادر على القيام بالاستجابة السلوكية المتناسقة مع الموقف التنافسي ويكون السلوك عشوائيا يفقد القدرة على الانتباه والتركيز. (عبد العزيز عبد المجيد محمد. 2003. ص66)

1–6–أنواع القلق:

قسم "**فرويد S.Freud**" القلق إلى ثلاثة أنواع:

1–6–1–القلق الموضوعي (الواقعي): حيث يكون الفرد مدركا للمصدر الخارجي الذي يشكل خطرا عليه ويسبب له حالة الخوف، وبمجرد زوال هذا المصدر يزول القلق. وقد سمي أيضا "**القلق السوي**". (نبيه إبراهيم إسماعيل.2001. ص ص163-161)

فهو إذن رد فعل يحدث لدى الفرد عند إدراكه خطرا خارجيا واقعا وذلك بوجود إشارة تدل عليه.

وهذا النوع أقرب إلى الخوف مثل خوف الفرد من الظلام. (حسن منسي.1998 . ص37-38)

1–6–2–القلق العصابي: يتمثل هذا النوع من القلق في الشكوى الدائمة والشعور بالخوف من موضوعات خارجية معينة أو كالخوف من وقوع خطر متوقع من مصدر مجهول ويظهر الفرد المصاب بهذا النوع من القلق سلوكا لا مبرر له أو يحدث ثورة لا أساس لها. (نبيه إبراهيم إسماعيل.2001. ص162)

أي أن أسبابه غير واضحة ويكون قلق عام قد يشمل العلاقات الاجتماعية أو في المنزل أو مكان العمل. وقد يحدث هذا القلق من موضوع محدد مثل الخوف من الحشرات أو الدم أو قد يحدث نتيجة شر وشيك الحدوث بسبب خبرة مؤلمة مثل الخوف من حدوث نوبات إغماء. (حسن منسي, 1998 , ص37-38)

كما أنه ينشأ نتيجة إفلات المكبوتات من اللاشعور إلى الشعور. (زوين بسمة, عسيلة منى,2005,ص49)

1-6-3-القلق الخلقي (الذاتي): يتمثل هذا النوع من القلق في صورة الشعور بالذنب ويحدث لما يصاب الأنا الأعلى بالإحباط ويظهر في صورة قلق عام. (نبيه إبراهيم إسماعيل. 2001. ص 163)

إذن يجلبه الصراع الذي يحدث داخل الشخص وليس بين الشخص والعالم الخارجي ويتجلى عند قيام الشخص بسلوكات تخالف عادات وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه.(حسن منسي. 1998. ص37)

ويكون مصدره داخلي يتمثل في مشاعر الخزي والإثم والخجل والاشمئزاز.(زوين بسمة. عسيلة منى. 2005. ص49)

1-7-نظريات القلق:

1-7-1-تصورات فرويد للقلق: يميز بين نوعين له هما:

أ-القلق الموضوعي: الذي تم التعرف عليه في عنصر أنواع القلق ولتذكير هو رد فعل لخطر خارجي معروف وهذا النوع من القلق أقرب من الخوف لأن مصدره واضح المعالم لهذا الشخص. (فاروق السيد عثمان.2001. ص 20)

- إلا أنه يمكن التفريق بين الخوف والقلق رغم أنهما إستجابتان سلبيتان تنشآن عندما يتعرض الفرد لخطر. حيث يرى بعض الباحثين أن الخوف عبارة عن شعور ينصب على الحاضر يبدو كرد فعل لمثيرات محددة ظاهرة نستطيع إدراكها. بينما القلق ينظر له على أنه شعور مبهم وغامض ذو خوف مستمر من مجهول وهذا الشعور ينصب على المستقبل أكثر من الحاضر.

(ميرة دلال. تواتي مباركة. 2005. ص 20)

ب–القلق العصابي: يعرف هذا النوع من القلق على أنه خوف غامض غير مفهوم حيث أن الفرد لا يمكنه أن يشعر به أو يعرف سببه فهو رد فعل لخطر داخلي غريزي أي أن مصدر القلق يكمن داخل الشخص في الهو* فيخاف الفرد أن تسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن التحكم.

1–7–2–القلق عند "ألفريد أدلر":

كان "**أدلر**" يؤمن بالتفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع، وهذا التفاعل يؤدي إلى نشأة القلق. ويرى أن الطفل بعجز وضعف أمام الكبار، ولكي يتغلب على هذا العجز لبد من أن يسلك طريق سوية لأن الإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص من طريق تقوية الروابط الاجتماعية الرابطة للفرد بالآخرين المحيطين به ويستطيع الفرد دون أن يشعر بالقلق إذا حقق هذا الانتماء الذي يعيش فيه.

1–7–3–القلق عند "ماي":

يفسر القلق على أنه تخوف يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية. ويرى أن للقلق أساسين هما: الاستعداد الفطري والأحداث الخاصة التي تستحضر القلق. ويكون القلق إستجابة سوية إذا كان مناسب مع الخطر الموضوعي. والخوف عند "**ماي**" هو إستجابة متعلمة لخطر محلي لا يشكل تهديدا للقيم الأساسية للفرد.

1–7–4–القلق عند "دولارد وميلر":

هو عبارة عن حالة غير سارة يعمل الفرد على تجنبها ويعتبر دافعا مكتسبا أو قابل للاكتساب، أو نتيجة صراع ،قد يأخذ شكل من الأشكال مثل: صراع الإقدام والإحجام أو صراع الإقدام الإقدام، أو صراع الإحجام الإحجام إلا أن هذا الصراع يولد حالة من عدم الاتزان تؤدي إلى القلق ولا يكون هناك مفر من هذا الصراع حتى يعود الاتزان مرة أخرى. (فاروق السيد عثمان, 2001, ص 20-21)

1–7–5–القلق عند السلوكيين:

تركز المدرسة السلوكية على الصراعات المولدة للقلق وهذه الصراعات غالبا ما تكون بين الإقدام والإحجام. كما يركز السلوكيون في معرفتهم لأسباب القلق على العوامل الخارجية، فمصدر القلق لديهم يكمن خارج الفرد. كما يرون أن أعراض القلق ماهي إلا إستجابة مكتسبة في مواقف مؤلمة يمكن إبطالها كما تم تعلمها. (ميرة دلال. توتي مباركة. 2005. ص23)

1-8-قياس القلق:

1-8-1-الاختبارات العامة لقياس القلق:

- الصورة المختصرة لقياس القلق الظاهر للأطفال من إعداد "**ليفي**".

- مقاس القلق العام للأطفال من إعداد "**ساراسون**" وآخرون.

- قائمة سمة القلق لراشدين من إعداد "**سبيلبرجر**".(عبد العزيز عبد المجيد محمد. 2003. ص87)

- قائمة سمة القلق للأطفال من إعداد "**سبيلبرجر**".

- مقياس معهد اختبار الشخصية والقدرة للقلق من إعداد "**كاتل**" وتعريب "**محمد علاوي**" تحت عنوان "صورة تحليل الذات".

- مقياس القلق الصريح لـ"**تايلور**" أعد صورته العربية "**د.علاوي**" تحت عنوان "إستمارات تحليل الذات".

1-8-2-الاختبارات الخاصة بالقلق في المجال الرياضي:

أ- إختبارات القلق كسمة:

- إختبار القلق الميسر والمعسر للرياضة من إعداد "**محمد علاوي**".

- مقياس القلق من السباحة إعداد "**محمد علاوي**" الصورة الأولى تحت عنوان "قائمة الاتجاهات نحو السباحة والماء".

– مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين من إعداد "**دوروثي هارس**" وتعريب "**أسامة كامل**" تحت عنوان "قائمة سلوك المنافسة".

ب– إختبارات القلق كسمة وكحالة:

– قام "**spilberger**" وآخرون بتصميم قائمة لقياس قلق الحالة والسمة وأعد صورتهما العربية وقام بتطبيقها لتقنينها "**محمد علاوي**".

– وفي ضوء تعريف قلق المنافسة الرياضية صمم **"مارتنز"** إختبار قلق المنافسة الرياضية وأعد صورته العربية وقام بتقنينه **"محمد علاوي"** في البيئة المصرية.

– وطبقا لمفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية قام مارتنز باقتباس مقياس حالة القلق لـ: "**spilberger**" مع بعض التعديلات ليلائم مواقف المنافسة الرياضية تحت إسم "قلق المنافسة"، وأعد صورتها العربية وقام بتقنينها "**محمد علاوي**".

– كما قام "**Martens** "بتصميم حالة قلق المنافسة الصورة الثانية لتوفير أداة قياس صادقة وثابتة لحالة قلق المنافسة الرياضية. (عبد العزيز عبد المجيد محمد. 2003. ص87-86)

1–9–القلق والأداء الرياضي:

إن أداء الرياضي له علاقة بالمشكلات النفسية حيث يعتبر القلق النفسي أحد الانفعالات السلبية التي تنعكس مباشرة على أداءه. أما عندما تكون إيجابية فتنتج قوة دافعية إيجابية تساعد الفرد على تقديم الأحسن والعكس بالنسبة للقوة الدافعة السلبية التي تساعد على إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس. وكثيرا ما يشعر الرياضي أنه في حالة قلق عندما يحس أن الأنظار كلها متوجهة إليه، وأنه مطالب بما يفوق قدراته، فيكون القلق هنا بمثابة مؤشر لتعبئة قوى الفرد لدفاع عن الذات وحمايتها. وتختلف إستجابات القلق في شدتها وإتجاهها، وحينما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لاستعادة التوازن. (عبد العزيز عبد المجيد محمد. 2003. ص57)

1-10-علاج القلق:

1-10-1-العلاج النفسي: ويهدف إلى تطور شخصية المريض وإزالة مخاوفه وخفض توتره وهذا من خلال:

أ-التحليل النفسي: ينظر إلى المريض على أنه إنسان يعيش صراعا بين ثلاث قوى ويهدف إلى تقوية الأنا المريض باعتباره الجزء المسيطر على الهو والمنسق بينها وبين ضوابط الأنا الأعلى والعمل على تحديد أسباب القلق في اللاشعور ونقلها إلى الشعور. (زوين بسمة. عسيلة مني. 2005. ص51)

كما يهدف إلى إظهار الذكريات وحل الصراعات الأساسية.

1-10-2-العلاج السلوكي: يتم بتدريب المريض على الاسترخاء ويقدم المنبه المثير لقلق بدرجات متفاوتة من الشدة. (زوين بسمة.عسيلة مني. 2005. ص52)

كما يستخدم خاصة لفك الأشراط المرضي المتعلق بالقلق والقضاء على الأزمات العصبية الحركية. (فرج الله بشرة. عمران ريمة . 2005. ص17)

1-10-3-العلاج البيئي: ويعتمد على محاولة تعديل العوامل البيئية المؤثرة على المريض الذي يعيش صراعا في الأسرة أو في العمل، ومحاولة تعديل إتجاهات الأسرة نحو المريض مما يساعد على شفاءه.

1-10-4-العلاج الطبي: وذلك بالعقاقير المهدئة، وكذلك علاج الأعراض المصاحبة كفقدان الشهية ويجب على المريض على التعود ألا يتعود على هذه العقاقير لأن الإكثار منها يسبب ما يسمى بالإدمان وكذلك يقوم بطمأنة المريض واستخدام مسكنات مثل "**أميتالAMYTAL**" وإستخدام المهدئات مثل "**ستيلازين STELAZINE**" وقد أثبت العلاج النفسي المختص والعقاقير كان فعالا. كذلك إستخدام التنبيه الكهربائي والعلاج المائي في بعض الأحيان. (زوين بسمة. عسيلة مني. 2005. ص51)

2/دوافع ظهور القلق:

2-1-مفهوم الدافعية:

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

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي: " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى."(صالح محمد علي ابو جادو,بدون نشر السنة,ص22)

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي، أنه حالة من التوتر النفسي والفزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة."(مصطفى عشوي, 1990,ص83)

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

أما عند أليكسون: " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة."(مصطفى أحمد زكي, 1974,ص144)

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

2-2-وظائف الدوافع:

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

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

للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

أ–مد السلوك بالطاقة:

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

ب–أداء وظيفة الإختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق ويهمل الأنشطة الأخرى، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى فقد أقر " جوردن ألبورت" أنه عندما يتكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استشارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه.(حلمي المليحي, 1984,ص94-95)

ج–توجيه السلوك نحو الهدف:

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

- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.
- مد السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تستشير السلوك.
- اختيار نوع النشاط وتحديده.

- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت.(حلمي المليحي, 1984,ص95)

2-3-تطبيق وتقسيم الدوافع:

2-3-1-تصنيف الدوافع:

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

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

أ-الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أن مكافأة داخلية أثناء الأداء ويعبر عن هذا المعنى " مارتنز" عام 1980 عندما يقرر أن الدافع الداخلي يعتبر جزء مكملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستصنعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافآت الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفرقي رياضي بدافع الرغبة والحب في خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة

لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق حصوله على مكسب مادي أو مكافأة خارجية، إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.

ب–الدافع الخارجي:

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي للاستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها، فالدافع الخارجي على النحو السابق، ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها.(أسامة كامل راتب, 1990'ص38)

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

2–3–2–تقسيم الدوافع:

وتنقسم إلى نوعين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

أ–الدوافع الأولية:

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

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

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

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

ب–الدوافع الثانوية:

وتسمى أيضا دوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، ومن أمثلة الدوافع الثانوية: الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والأمن والتقدير والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات.... الخ.(مصطفى حسن علوي, 1987,ص05)

2–4–الدوافع والحاجات النفسية:

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

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي:

- الحاجة إلى الاطمئنان.
- حاجة التفوق.
- حاجة التبعية.
- حاجة التعلم والمعرفة. (مصطفى عشوي, 1990,ص83)

2-4-1-الدوافع النفسية:

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فيسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية أو دوافع نفسية اجتماعية، نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات. (مصطفى عشوي, 1990,ص86)

2-4-2-خصائص الدوافع النفسية:

يشير مصطفى عشوي أنه: "لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة.للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع. (مصطفى عشوي,سنة1990,ص90)

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

2-5-مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر *Gros* أن: "الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي، وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع" يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي

(الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة.(*gérard*,1985,223*p*)

2-6-الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير "*MACOLIN*" إلى أنه: "من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي، أو أداء الفريق، نذكر القامة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة من الشروط الفيزيائية، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب"(MACOLIN،1988,12*p*)

ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية

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

2-7-ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

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

2-7-1-شدة الجهد:

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

2-7-2-اتجاه الجهد:

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

2-8-دوافع النشاط الرياضي:

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

2-8-1-الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

1- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.

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

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

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

5- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

2-8-2-الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

1- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي.

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

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

4- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة، إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا.(محمد حسن العلوي,1987,ص208)

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

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

- الترويح، فممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.

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

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

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه الى حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم.(محمد صالح علاوي,1987,ص165)

2-9-نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

2-9-1-نموذج الدافعية لتفسير انسحاب النشء من الرياضة:

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

أ-التفسير المعرفي للأهداف المنجزة:

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

ب-نظرية دافعية الكفاية:

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

ج-النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

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

2-9-2-نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة:

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

ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة: الشعور بالمتعة، تكوين الأصدقاء، خبرة التحدي، والإثارة لتحقيق النجاح والفوز.(أسامة كامل راتب,1997,ص27)

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

خلاصة:

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

الفصل الثاني

كرة القدم للناشئين اثناء

المنافسة

تمهيد:

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في تخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويح عنهم في وقت الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية وقد مرت لعبة كرة القدم بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها، وتعدد طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، وأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصين لهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بإنتظام لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق في أنحاء العالم.

1/كرة القدم:

1-1-تعريف رياضة كرة القدم:

أ- التعريف اللغوي: كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم,الأمركيون بعتبرونها عندهم بما يسمى باك "regby" أو الكرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى "soccer".

ب-التعريفالإصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل:"كرةا القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع".(رومي جميل,1986,ص50).

1-2-كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب إلى الخلف أو اللعب في عرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات والمراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط (3) نقاط والفريق المتعادل على نقطة (1) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفى كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في أن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.(نفي محمود مختار,1997,ص187-188)

ونسجل في منافسة أخرى زيادة في شدة اللعب تترجم بارتفاع عدد العمليات التكنيكو تكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافة أطول، واستنادا لدراسات أخصائيون أمثال "أكرموف" سنة (1975) والتسجيلات التي قام بها "لوكشيفوف" سنة (1981) موضحة في الجداول التالية.

الجدول رقم (2): يوضح أهم المهارات التي يقوم بها لاعبي كرة القدم وهذا في السبعينات حيث تخضع هذه المتغيرات لمراكز اللعب، والمهمة التي تم التخطيط من قبل المدرب، حين الوقت الفعلي خلال المباراة يتراوح ما بين (60.55 دقيقة).(Akramov.A , p 36)

1-3-الاتجاهات الحديثة لكرة القدم:

كرة القدم ما تزال تعرف تقدما مستمرا في عدة جوانب رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي:

أ-اتجاهات عامة:

من المعروف أنه من أجل تحديد معايير ومقاييس موازية لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالأولية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوربا (1996) وكأس العالم (1990-1994) وكذلك بالنسبة إلى النوادي (90-91-92) فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقديم معارف القاعدية، مثل: التحسين في استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابهها التقني التكتيكي والنفسي وإعطائها مستوى كامل من التطور.

وكذلك يتضح لنا الأمثلة الدولية تبين أن التجديد والإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جدا فالمدربون انطلاقا من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة من مختلف مراحل اللعب الملاحظة وكذلك تحليل الكلي للمنافسات الدولية والوطنية والتحقيقات المفصلة يتصورون في إنجاز سيرورة التدريب وأهمية

مختلف العناصر التالية: " اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية، والسيكولوجية "، والتصرف الفعال أثناء المنافسة يكون حسب:

- استعمال يحتوي اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي لتجاوز أساليب اللعب العنيف.
- تركيب شامل بين المستوى الفردي والجماعي كنتيجة إتصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعي.
- إيقاع اللعب العالي يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة.
- الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

ب-إتجاهات خاصة:

اتجاهات لتسطير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب، هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتصلة المطابقة لشروط المنافسة وتعطي تشكيل تدريب عن طريق تنويع المحتويات المتعلقة في التطوير المتواصل للتدريب مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.
- الاستقرار العقلاني لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.
- خاصية قوية لسيرورة التدريب.
- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة.(أمد ابو طيب,2004,ص53)

1-4-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر،ويستخدم

ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لايمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما .وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي :

- استقبال الكرة .

- المحاورة بالكرة .

-المهاجمة .

-رمية التماس.

-ضرب الكرة .

-لعب الكرة بالرأس.

-حراسة المرمي.(حسن عبد الجواد ، 1977 ،ص27-25)

1-5-صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر . سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات

متعددة، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم .يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (موفق مجيد المولى ،1999، ص9-10)

1-5-1-الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية،جيد التقنية،ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معاير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم.ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (حمد رفعت،دار البحار، 1998،ص99)

1-5-2-الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة،وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى،وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

-القابلية على أداء الركض السريع .

-القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها. (موفق مجيد المولى ،مرجع سابق،ص62)

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

1-5-3-الصفات النفسية:

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

أ-التركيز:

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

ب-الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة

مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني. (يحي كاظم النقيب ، 1990،ص384)

ج–التصور العقلي:

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

د–الثقةبالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (أسامة كامل راتب ،2000، ص117 ،299)

هـ–الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر–R) . Tham ,1991, P72)

2/المراهقة:

2–1–مفهوم المراهقة:

أ–لغة: إن كلمة المراهقة"ADOLESENCE"مشتقة من الفعل اللاتيني "ADOLEXERE"ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي. (محمد مصطفى زيدان ، 1985 ،ص153)

–وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من.

ب– اصطلاحا: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها. (رابح تركي ، 1990 ،ص241–242)

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذالك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11–21سنة ولذلك تعرف المراهقة أحيانا باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين .(حامد عبد السلام زهران ، 1995، ص323)

2–2–أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أن مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة .ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضا للوالدين والمربين

ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشدا فشيخا. (حامد عبد السلام زهران ، 1995، ص328-329)

2-3-أنماط المراهقة:

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيمايلي:

2-3-1-المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا تميل إلى الإعتدال.

2-3-2-المراهقة الانسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

2-3-3-المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين أطلاق الشارب واللحية، والسلوك

العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العيناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة اقل مما سبقها.

2-3-4-المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لايصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلقي والإيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع ا تمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي. (محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطي ، 1985، ص154-155)

2-4-أزمة المراهقة:

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوصي في قوله: " يترع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار أراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة .ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة. (أبو بكر مرسى محمد مرسى ، 2002 ،ص79)

2-5-القلق عند المراهق:

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أن مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها .وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى. ومما لا شك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصف ليفين ". وعلى حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أن مقبله على حياة جديدة ."ويرى إيريك فروم " فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفا في الدراسات النفسية المعاصرة ."ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعا ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضا حول أثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم إغراضا بناءة لدى الفرد. (أبو بكر مرسى محمد مرسى ، نفس المرجع، ص91 -92)

2-6-أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهقين:

لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية و إقبال و إهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع و هذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية تساعده على النمو الجيد و المتوازن من الايجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد:

-هي الوسيلة المهمة لتربية روح الجماعة والتعاون و احترام الاخرين و بصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني و العدواني و تدفعه للعمل لصالح الجماعة.

-تنمي روح تقبل النقد و الاعتراف بالخطأ انطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم و حتى اراء الزملاء.

-تعتبر نشاطا ترويحيا هذا ما يساعد اللاعب المراهق على تخفيف حدة الإضطرابات النفسية و التخلص من العزلة و الانطواء.

-تربي اللاعب على الانضباط و النظام.

-تساهم في تنمية صفة الارادة و الشجاعة.

-تعود الفرد على النشاط و الحيوية و تبعده عن الكسل و الخمول.

-تساعد على استغلال وقت فراغه ايجابيا,و تنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعية.(محمد حسن علاوي,2000'ص453)

2-7-الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

2-7-1-الخصائص السيكولوجية العاملة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار لهذه القدرات على قوة دوافعه.

تعتمد المنافسات الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد، كالدافع إلى الانتماء والدافع إلى تقدير الآخرين أو الدافع إلى تحقيق الذات وغيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك، وتتوقف حدة التنافس على مدى حاجة إشباع الدافع.

كما تعتمد أيضا المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الاجتماعية التي يجب أن يستثيرها المربي الرياضي كرفع شأن الفريق أو النادي أو المدينة أو الوطن.(أحمد أمين فوزي,مرجع سابق ,ص212-213)

2-7-2-الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة إيجابية على سلوك الشخص في الحياة.

تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من أعمال بدنية وعقلية وانفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي.(أحمد أمين فوزي,مرجع سابق ,ص212)

إن كثرة وشدة وتنوع المواقف من الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من تغيرات فيسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية وتطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم.

قد تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم في حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا إيجابيا أو سلبيا على أداء الرياضي وذلك تبعا لما يتميز به من سمات وخصائص نفسية، ومع ذلك فإن المحصلة النهائية التي يمكن أن يجنبها الرياضي من جراء اشتراكه في مثل هذه المنافسات، إنها تساعد على اكتساب الكثير من السمات المميزة التي تساعد على مواجهة مواقف خاصة من الحياة.(أحمدأمين فوزي,مرجع سابق,ص213)

من أهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد أنها دائما تعرضه لنجاح أو الفشل، والفرد الرياضي الذي تعرض لمثل هذه الخبرات في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو أقدر على تقبل احباطات الفشل وتعامل بهدوء مع لذة النجاح، الأمر الذي يساعد على الاتزان والهدوء النفسي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من اضطرابات الشخصية.(أحمد أمين فوزي,مرجع سابق,ص214)

2-7-3-الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية:

وبالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، أو هو السباق لتسجيل الأرقام دون الاستيعاب الفلسفة التي تعتنقها المجتمعات من الممارسة الرياضية.

كما أن هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يبالغون في شدتها إثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية أو الاجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة، وأحيانا يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقا للاعب أو لفريق معين.

هذه الحالات الثلاثة قد تؤدي إلى تميز المنافسات الرياضية بالخصائص السيكولوجية السلبية التالية:

- تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابة بدنية.

- غالبا ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي إلى التطرف في الإهمال البدنية أثناء التدريبية والتنافسية أيضا، مما يشكل تهديدا لصحة اللاعبين البدنية والنفسية.

- يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي، نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة بقيم وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من اجل الكشف عن العناصر الايجابية والسلبية لوضع انسب الخطط وأساليب

المنافسة والتغير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، و تركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغير ، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة ، وكلما أمكن وضع الخطط للمنافسة.

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب، وهو اتجاه عدائي دون مبراة منطقية وهي حالة يتغلب الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى بالأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباك وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل إلى العدوان.

قد تؤدي المنافسات غير التربوية إلى استخدام الرياضي إلى أساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب والعقاقير المنشطة وفي أبسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعبة بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.(أحمد أمين فوزي,مرجع سابق,ص214-215)

2-8-المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات مايلي:

2-8-1-الضبط الانفعالي:

إن اللاعب الذي يتمتع على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

2-8-2-المنافسات السابقة:

يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوترية غير المناسبة. (أحمد أمين فوزي ,مرجع سابق، ص 215-216)

2-8-3-الاستعداد للمنافسة:

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخططية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

2-8-4-مستوى المنافسة:

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته. (أحمد أمين فوزي ، مرجع نفسه، ص 216-217)

2-8-5-غموض المنافسة:

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثره.

2-8-6-نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين.

2-8-7-ترتيب المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي. (أحمد أمين فوزي, مرجع سابق، ص 216-217)

2-8-8-أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

2-8-9-موقع المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس.

2-8-10-اختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على العشب الطبيعي يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمباز. (أحمد أمين فوزي ، مرجع نفسه، ص 217)

2-8-11-اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلافا واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه.(أحمد أمين فوزي ، مرجع نفسه، ص 218)

2-8-12-جمهور المشاهدين:

يؤثر على المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذا تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا. (أحمد أمين فوزي ، مرجع سابق، ص 223)

الخاتمة:

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت اليه البحوث الأخرى الى أن اللاعب في فئة الناشئين يكون في فترة حرجة من عمره,وهي مرحلة المراهقة,فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية,في هذه المرحلة يطور و يفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها.

و اللاعب في فئة الناشئين إما أن يكون ايجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق و إما ان يكون سلبيا فيؤدي ذلك الى الانحراف و الخروج عن المنهج التربوي السلبم,لذلك اللاعب المراهق بحاجة الى التقدير و الاستقلال الذاتي,والى طريقة التعامل لا تعتمد على التهديد و العقوبات و الصخرية من الأخرين.

لهذا وجب أن نشير الى دور المدرب في فئة الناشئين بالاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم و أسباب تصرفاتهم و مساعدتهم على تجاورز هذه المرحلة بنجاح.

الـــــباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الطرق المنهجية للبحث

تمهيد:

للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري، كان لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية، والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها له، وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1-الدراسة الاستطلاعية :

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة و بعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصنا ملامح للأسئلة التي تخدم بحثنا و تهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإمام و الإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثنا هذا والمتمثل في " دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية للناشئين تحت19سنة"، توجهنا إلى بعض أندية ولاية عين تموشنت و ولاية معسكر، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية الإعداد النفسي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير دوافعهم.

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

2-مجالات البحث:

2-1-المجال البشري:

شملت عينة البحث لاعبي كرة القدم صنف الناشئين(تحت19سنة)، وقد بلغ عددهم 60 لاعبا بنسبة ، وكانت الفرق على النحو التالي: شباب بني صاف-مثالية تغنيف-أمل بلدية سيدي بن عدة-شباب خلوية.

2-2-المجال الزماني:

إنقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين :

*المرحلة الاولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من 15 جانفي إلى غاية شهر مارس 2020.

*المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم الاستبيان للاندية المعنية وذلك بتاريخ 5مارس 2020 وتم إسترجاعها بتاريخ 15مارس2020.

2-3-المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في كل من فريقي شباب بني صاف و سيدي بن عدرة بالملعب البلدي لبني صاف,وكل من فريقي مثالية تغنبف و شباب خلوية بالملعب البلدي بدائرة تغنيف ، ووزعت الإستمارة الإستبيانية على اللاعبين في أماكن تدريبهم.

3-المجتمع و عينة البحث و خصائصها:

يواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث والعينة المقصودة، وفي هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من مجموع فرق كرة قدم لولايتي معسكر و عين تموشنت الناشطة في الرابطة الجهوية الثانية,صنف الناشئين (تحت 19سنة),و قد حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إخترنا العينة بطريقة مقصودة للبحث، تمثلت في أربعة فرق و المكونة من 60 لاعب صنف الناشئين (تحت 19 سنة)موزعين بالتساوي على الفرق التالية:

الفرق	عدد الاعبين
شباب بني صاف	15 لاعب
مثالية تغنيف	15 لاعب
امل بلدية سيدي بن عدة	15 لاعب
شباب خلوية	15 لاعب

4-المنهج المتبع:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.(محمد أزهر السماك وآخرون: 1980 ،ص42)

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي، وهذا المنهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته ويعتمد على استقراء أجزاء الموضوع المدروسة وقياس الارتباطات القائمة بهذه الأجزاء

باستعمال أرقام وبيانات إحصائية، فهو الأنسب لمعرفة دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، وإذ يمكننا من الوقوف على الوقائع المختلفة التي تتصل بموضوع البحث.

5-أساليب وطرق البحث:

5-1-جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المهمة المتعلقة بالدراسة تسهل علينا الإلمام بأغلب جوانب الدراسة، وتأتي هذه العملية مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها، وتختلف طرق جمع المعلومات والبيانات حسب اختلاف الموضوع، كما تختلف كيفية تطبيق هذه الطرق على حسب المجال الذي تمت فيه الدراسة ولقد لجأنا في بحثنا هذا إلى استعمال مجموعة من الطرق والمتمثلة في:

5-1-1-طريقة التحليل البيبليوغرافي:

تتميز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات من المكتبات والمراجع التاريخية ثم بعد ذلك تحلل هذه البيانات ونستخلص منها النتائج.

5-1-2-طريقة الاستبيان:

يعتبر وسيلة لجمع المعلومات، يستعمل كثيرا في البحوث العلمية، وعن طريق الاستبيان تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي، ويتمثل في جملة من الأسئلة والتي تكون بدورها إما مغلقة أو نصف مغلقة أو مفتوحة أو اختيارية.

ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة، ثم يقوم بجمعها فدراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها، وقد قمنا باختيار الاستبيان لكونه يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة. ويكون تعريف هذه الأنواع من الأسئلة كما يلي:

أ- الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهامي تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة أو عدم الموافقة وقد تتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحدة منها.

ب- الأسئلة المفتوحة:

في هذه الأسئلة أعطيت الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء رأيهم والتعبير عن المشكلة، وهذا النوع من الأسئلة له درجة كبيرة في تحديد آراء في المجتمع.

ج- الأسئلة الاختيارية:

هذا المبحوث يجد جدولا عريضا للأجوبة المفتوحة وما عليه إلا اختيار واحد منها دون أن يتطلب منه جهدا فكريا، كما هو الحال في الأسئلة الأخرى إلا أنه في هذه الأسئلة يفتح المجال إلى إضافات أخرى ممكنة.

د- الأسئلة النصف مفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين، النصف الأول يكون مغلقا أي الإجابة عليه مقيدة "نعم أو لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء برأيهم الخاص.

5-1-3-الطريقة الإحصائية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية، وقد اعتمدنا في تحليلنا للمعطيات العددية للاستبيانات على القاعدة الثلاثية، وذلك لاستخراج والحصول على نسب مئوية لمعطيات كل سؤال.

وفيما يلي قانون القاعدة الثلاثية:

ن: النسبة المئوية.

س: العدد الفعال.

ت: المجموع التكراري.

ن = س X100 / ت

واعتمدنا كذلك على نفس الطريقة "الطريقة الثلاثية" وهذا لتحويل النسب المئوية إلى دوائر نسبية للنتائج المحصل عليها.

الفصـــــل الثاني

عرض وتحليل النتائج

1- عرض النتائج وتحليلها:

- **السؤال الأول:** كيف هي شخصيتك؟.

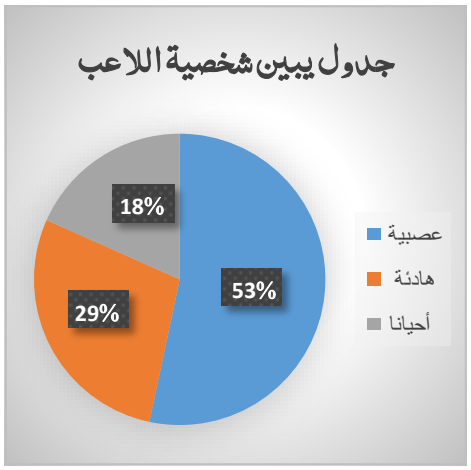
الإجابة:

- عصبية. - هادئة. - أحيانا.

الغرض من السؤال: هو معرفة شخصية اللاعب.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
عصبية	32	53
هادئة	17	29
أحيانا	11	18
المجموع	60	100



جدول رقم (01): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الأول. **شكل رقم (01): يبين تمثيلا لنسب الجدول 01**

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 01 يتضح لنا أن نسبة 53% من اللاعبين ذو شخصية عصبية أما النسبة الثانية والمقدرة ب28% من اللاعبين ذو شخصية هادئة والنسبة الباقية والمقدرة بـ 18% من اللاعبين الذين شخصيتهم غير مستقرة أحيانا هادئة وأحيانا عصبية.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية وهذا ما يكون عاملا سلبيا في المباراة. وهذا ما يحقق الفرضية الأولى.

- **السؤال الثاني**: عندما ترتكب الأخطاء في بداية المنافسة هل ترتبك لفترة طويلة؟.

الإجابة:

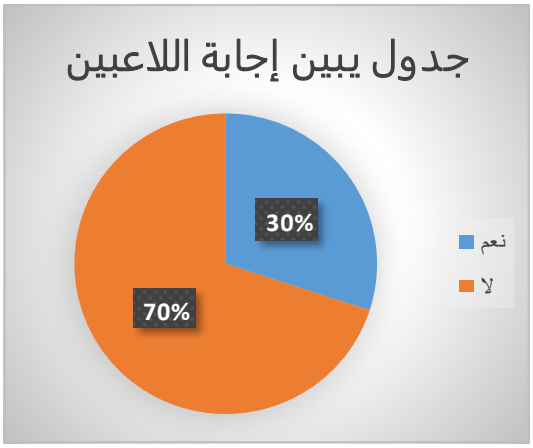
- نعم.

- لا.

الغرض من السؤال: هو معرفة مدة ارتباك اللاعب أثناء ارتكاب الأخطاء في بداية المنافسة.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	18	30
لا	42	70
المجموع	60	100



جدول رقم (02): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثاني. **شكل رقم (02): يبين تمثيلا لنسب الجدول 02**

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 02 يتضح لنا أن نسبة70% وهي نسبة كبيرة جدا من اللاعبين الذين يرتكبون الأخطاء في بداية المنافسة لا يرتبكون لفترة طويلة أما النسبة الباقية والمقدرة. 30% من اللاعبين الذين يرتكبون الأخطاء في بداية المنافسة يرتبكون لفترة طويلة.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن الأكثرية في اللاعبين لا يرتبكون لفترة طويلة عندما يرتكبون الأخطاء في بداية المنافسة وبالتالي لا تؤثر على المنافسة أما القليل منهم عند ارتكابهم للأخطاء في بداية المنافسة يرتبكون لفترة طويلة وهي نسبة لا بأس بها، وهذا ما يحقق الفرضية الأولى.

- **السؤال الثالث:** هل تخشى الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة؟.

الإجابة:

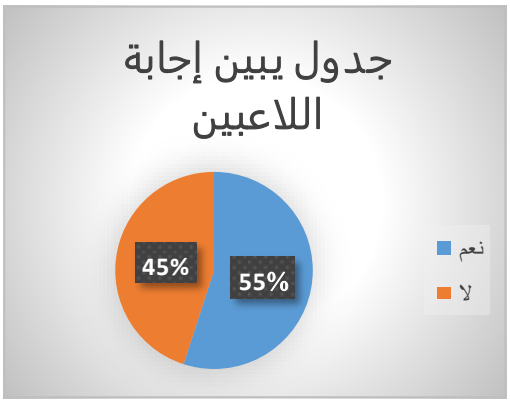
- نعم.

- لا.

الغرض من السؤال: هل يخشى اللاعب الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة أم لا.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	33	55
لا	27	45
المجموع	60	100



جدول رقم (03): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث. **شكل رقم (03): يبين تمثيلا لنسب الجدول 03**

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 03 يتضح لنا أن نسبة 55% من اللاعبين يخشون من الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة أما النسبة الباقية المقدرة ب 45% من اللاعبين الذين لا يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن نسبة اللاعبين الذين يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة أكبر بقليل من اللاعبين الذين لا يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

السؤال الرابع: عندما تكون عصبيا وقلقا قبل المنافسة، هل هذا يفقدك التركيز والانتباه أثناء المنافسة؟.

الإجابة:

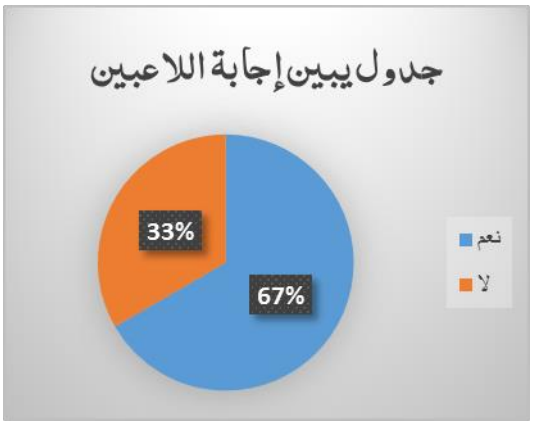
- نعم.

– لا.

الغرض من السؤال: هي معرفة مدى تركيز وانتباه اللاعب أثناء المنافسة عندما يكون عصبيا وقلقا قبل المنافسة.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	40	67
لا	20	33
المجموع	60	100



جدول رقم (04): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الرابع. **شكل رقم (04): يبين تمثيلا لنسب الجدول 04**

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 04 يتضح لنا أن نسبة 67 % من اللاعبين الذين يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عندما يكونوا عصبيين وفي حالة قلق قبل المنافسة أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 33 %من اللاعبين الذين لا يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عندما يكونوا في حالة قلق وعصبية.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه أثناء المنافسة عندما يكونوا في حالة قلق وعصبية قبلها وبالتالي يكون لها تأثير على المباراة، وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

السؤال الخامس: عندما تزداد دقات قلبك وتشعر بتنفس أسرع من المعتاد فهل ذلك لا يساعدك على بذل أقصى جهد في المنافسة؟.

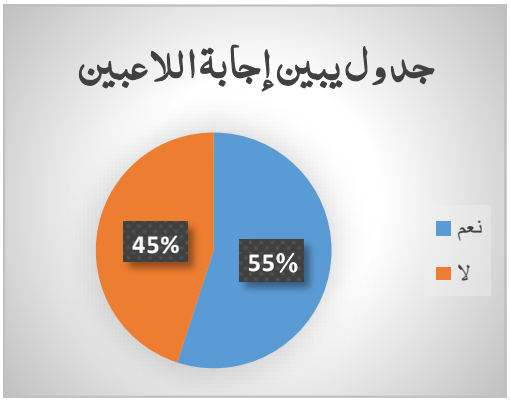
الإجابة: – نعم.

– لا.

الغرض من السؤال: هي معرفة عندما تزداد دقات قلب اللاعب والشعور بتنفس أسرع من المعتاد، هل ذلك يساعده على بذل أقصى جهد في المنافسة أم لا.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	33	55
لا	27	45
المجموع	60	100



جدول رقم (05): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس. **شكل رقم (05): يبين تمثيلا لنسب الجدول 05**

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 05 يتضح لنا أن نسبة 55% من اللاعبين الذين عندما تزداد دقات قلبهم ويشعرون بتنفس أسرع من المعتاد لا يساعدهم على بذل أقصى جهد في المنافسة أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 45% من اللاعبين لا يساعدهم على بذل أقصى جهد في المنافسة.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن نسبة اللاعبين الذين تزداد دقات قلبهم ويشعرون بتنفس أسرع من المعتاد لا يساعدهم على بذل أقصى جهد في المنافسة، وهذا ما يؤثر على مردودهم في المنافسة، وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

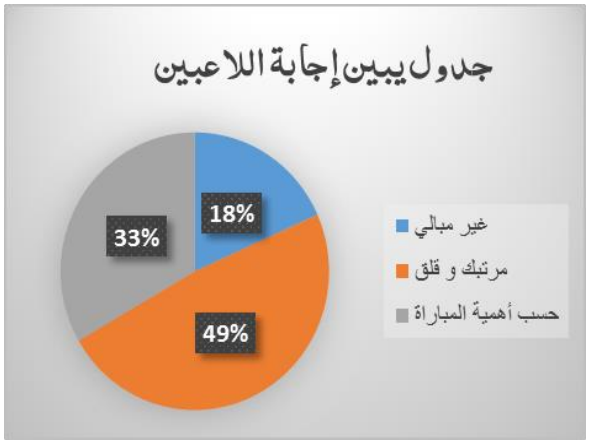
السؤال السادس: كيف تكون حالتك أثناء لعب مباراة رسمية؟.

الإجابة: – غير مبالي. – مرتبك وقلق. — حسب أهمية المباراة.

الغرض من السؤال: هو معرفة حالة اللاعب أثناء لعب مباراة رسمية..

وبعد الإطلاع على الاستمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
غير مبالي	11	18
مرتبك وقلق	29	49
حسب أهمية المباراة	20	33
المجموع	60	100



جدول رقم (06): يبين إجابة اللاعبين على السؤال السادس. **شكل رقم (06): يبين تمثيلا لنسب الجدول 06**

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 06 يتضح لنا أن نسبة49 % من اللاعبين مرتبكين وفي حالة قلق أثناء لعب مباراة رسمية والنسبة الثانية وهي 33 %من اللاعبين تكون حالتهم أثناء لعب مباراة رسمية حسب أهمية المباراة أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ18 % من اللاعبين غير مبالين أثناء لعب مباراة رسمية.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن النسبة الأكبر من اللاعبين يكونون مرتبكون وفي حالة قلق أثناء لعب مباراة رسمية، وهناك نسبة لا بأس بها من اللاعبين تكون حالتهم حسب طبيعة المنافسة في حد ذاتها وكذلك لأهميتها وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

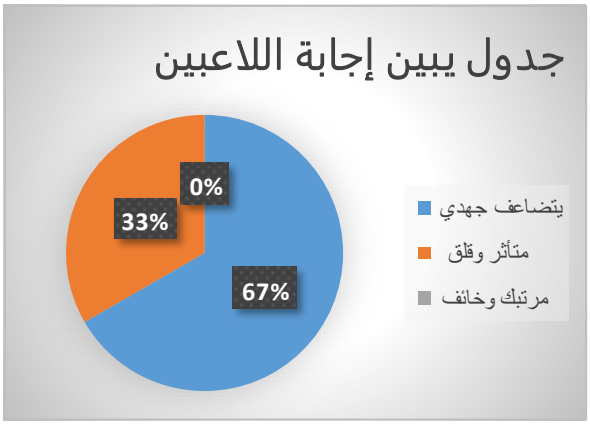
السؤال السابع: في مباراة رسمية حدث وأن تعرض فريقك للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية، فكيف كانت حالتك حينها؟.

الإجابة: – يتضاعف جهدي. – متأثر وقلق. — مرتبك وخائف.

الغرض من السؤال: هو معرفة حالة اللاعبين عندما يتعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية في مباراة رسمية.

وبعد الإطلاع على الاستمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
يتضاعف جهدي	40	67
متأثر وقلق.	20	33
مرتبك وخائف	0	0
المجموع	60	100



جدول رقم (07): يبين إجابة اللاعبين على السؤال السابع. **شكل رقم (07): يبين تمثيلا لنسب الجدول 07**

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 07 يتضح لنا أن نسبة 67% من اللاعبين يتضاعف جهدهم عند تعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية في مباراة رسمية أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 33%من اللاعبين الذين يكونون متأثرين وفي حالة قلق عندما يتعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية في مباراة رسمية.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن النسبة الأكبر من اللاعبين يتضاعف جهدهم عند تعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية وبالتالي يكون التحدي من أجل الفوز، وهناك نسبة لا بأس بها من اللاعبين يكونون في حالة قلق ومتأثرين عندما يتعرض فريقهم للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية وبالتالي تؤثر على المباراة وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

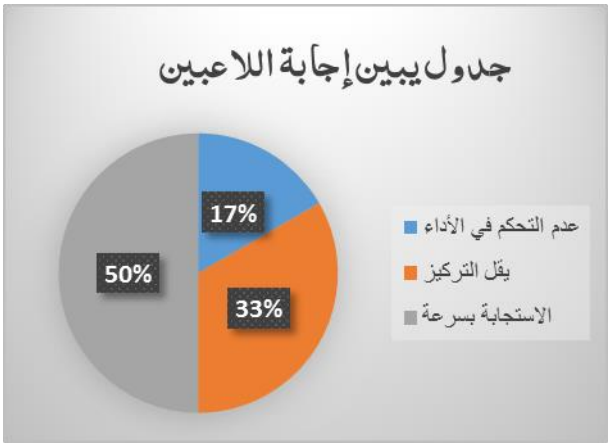
السؤال الثامن: كيف يكون رد فعلك عندما يكون الخصم متقدم عليك في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة في المباراة المصيرية عالية المستوى؟.

الإجابة: – عدم التحكم في الأداء. – يقل التركيز. — الاستجابة بسرعة.

الغرض من السؤال: هو معرفة رد فعل اللاعبين عندما يكون الخصم متقدم عليهم في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة في المباراة المصيرية عالية المستوى

وبعد الإطلاع على الاستمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
عدم التحكم في الأداء	10	17
يقل التركيز	20	33
الاستجابة بسرعة	30	50
المجموع	60	100



جدول رقم (08): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثامن. **شكل رقم (08): يبين تمثيلا لنسب الجدول 08**

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 08 يتضح لنا أن نسبة 50% من اللاعبين تكون لديهم استجابة بسرعة عندما يكون الخصم متقدم عليهم في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة في المباراة المصيرية عالية المستوى أما النسبة الثانية

والمقدرة بـ 33% من اللاعبين يقل تركيزهم والنسبة المتبقية المقدرة بـ 17% من اللاعبين لا يتحكمون في الأداء عندما يكون الخصم متقدم عليهم في النتيجة.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن النسبة الأكبر من اللاعبين الذين يستجيبون بسرعة وذلك عندما يكون الخصم متقدم عليهم في النتيجة وذلك من أجل إرجاح الكفة وهناك نسبة يقل تركيز اللاعبين، أما النسبة القليلة من اللاعبين لا يتحكمون في الأداء عندما يكون الخصم متقدما عليهم في النتيجة وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

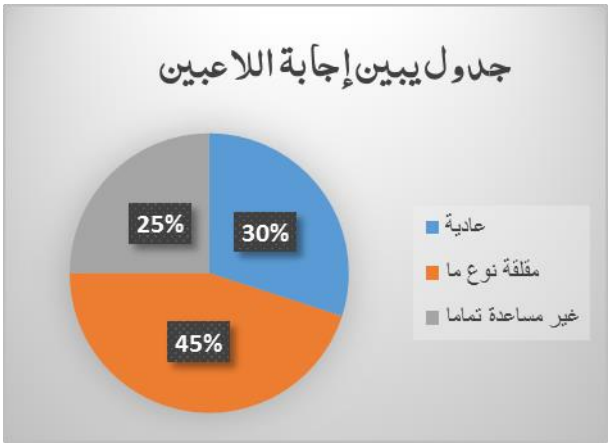
السؤال التاسع: كيف ترى عدم الاستقرار والنظام في برنامج ورزنامة المنافسات لفريقك؟.

الإجابة: – عادية. – مقلقة نوعا ما.— غير مساعدة تماما.

الغرض من السؤال: هو معرفة تأثير اللاعبين من عدم استقرار النظام في برنامج ورزنامة المنافسة للفريق.

وبعد الإطلاع على الاستمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
عادية	18	30
مقلقة نوعا ما	27	45
غير مساعدة تماما	15	25
المجموع	60	100



جدول رقم (09): يبين إجابة اللاعبين على السؤال التاسع. شكل رقم (09): يبين تمثيلا لنسب الجدول 09

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 09 يتضح لنا أن نسبة 45% من اللاعبين يكونون في حالة قلق نوعا ما من عدم استقرار النظام في برنامج ورزنامة المنافسات للفريق أما النسبة الثانية والمقدرة بـ 30 %من اللاعبين يرون أن عدم الاستقرار في النظام في برنامج ورزنامة المنافسة عادية، أما النسبة المتبقية المقدرة بـ25% من اللاعبين يرون من عدم استقرار النظام في برنامج ورزنامة المنافسة للفريق غير مساعدة تماما.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن نسبة كبيرة من اللاعبين أنهم في حالة قلق نوعا ما من عدم استقرار النظام في برنامج ورزنامة المنافسات للفريق، وبالتالي تؤثر على المنافسة وهناك نسبة لا بأس بها من اللاعبين يرون أن عدم استقرار النظام في برنامج ورزنامة المنافسات للفريق غير مساعدة تماما، وبالتالي تكون المنافسة غير ناجحة وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

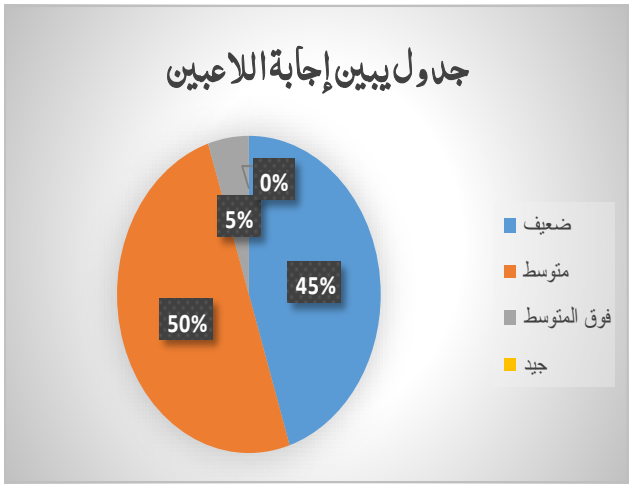
السؤال العاشر: كيف ترى مستوى التكوين في التحضير النفسي ؟.

الإجابة: – ضعيف. – متوسط. – فوق المتوسط. – جيد.

الغرض من السؤال: هو معرفة مستوى التكوين في التحضير النفسي بالجزائر .

وبعد الإطلاع على الاستمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
ضعيف	27	45
متوسط	30	50
فوق المتوسط	03	05
جيد	00	00
المجموع	60	100



جدول رقم (10): يبين إجابة اللاعبين على السؤال العاشر. **شكل رقم (10): يبين تمثيلا لنسب الجدول 10**

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 10 يتضح لنا أن نسبة 45% من اللاعبين يرون أن مستوى التكوين في التحضير النفسي في الجزائر متوسط أما نسبة 50% من اللاعبين الذين يرون أن مستوى التكوين في التحضير النفسي في

الجزائر ضعيف أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 05% من اللاعبين يرون أن مستوى التكوين في التحضير النفسي في بلادنا فوق المتوسط.

الاستنتاج الشخصي:

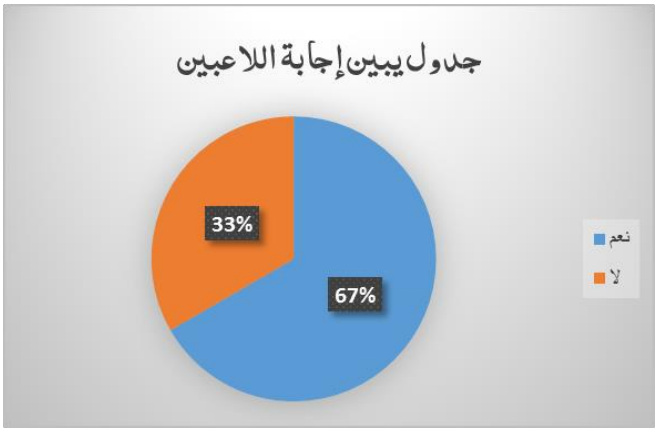
نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن أغلب اللاعبين يرون أن مستوى التكوين في التحضير النفسي في الجزائر متوسط وهناك نسبة لا بأس بها من اللاعبين ترى أن مستوى التكوين في التحضير النفسي في بلادنا ضعيف ، وهذا راجع لاهمال التحضير النفسي وهذا ما يحقق الفرضية الثالثة.

السؤال الحادي عشر: في رأيك هل يعتبر الاعداد النفسي احد مكونات التدريب في كرة القدم؟.

الإجابة: – نعم. — لا.

الغرض من السؤال:معرفة اهمية الاعداد النفسي في التدريب:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	40	67
لا	20	33
المجموع	60	100



جدول رقم (11): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الحادي عشر. شكل رقم (11): يبين تمثيلا لنسب الجدول 11

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 11 يتضح لنا أن نسبة 67% وهي نسبة كبيرة من اللاعبين يعتبرون الاعداد النفسي احد مكونات التدريبفي كرة القدم ، أما النسبة الباقية والمقدرة 33% من اللاعبين اجابوا بأن الاعداد النفسي لا يعتبر احد مكونات التدريب في كرة القدم.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم اللاعبين يولون اهمية كبيرة للاعداد النفسي في التدريب ,حيث بعتير نشاطهم الأساسي و من العوامل التي يؤثر على مردودهم في الميدان. وهذا ما يحقق الفرضية الثالثة.

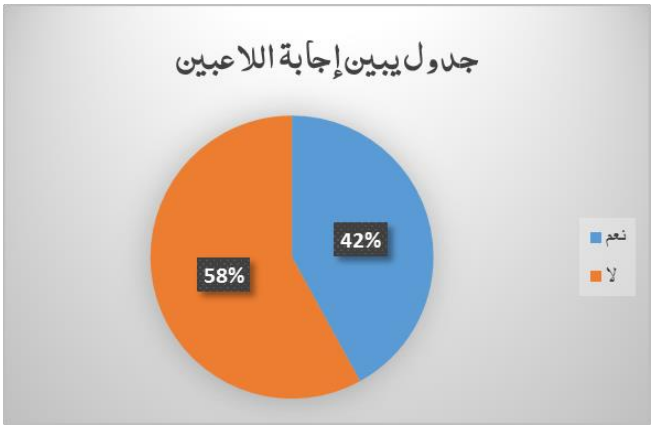
السؤال الثاني عشر: هل تقومون بالاعداد النفسي للمباراة؟.

الإجابة: – نعم. – لا.

الغرض من السؤال: هو محاولة معرفة عل يقوم مدرب بالاعداد النفسي للمباراة.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	25	42
لا	35	58
المجموع	60	100



جدول رقم (12): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثاني عشر. شكل رقم (12): يبين تمثيلا لنسب الجدول 12

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 12 يتضح لنا أن نسبة 58% من اللاعبين لا يقومون بالاعداد النفسي للمباراة ، أما النسبة الباقية والمقدرة ب42% من اللاعبين يقومون بالاعداد النفسي للمباراة وبالتالي فهو الدافع إلى ظهور القلق.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن عدم اهتمام المدرب باعداد اللاعبين نفسيا ،وهذا ما قد يتسبب في ظهور القلق لدى اللاعبين اثناء المنافسة وهذا ما يحقق الفرضية الأولى والثالثة.

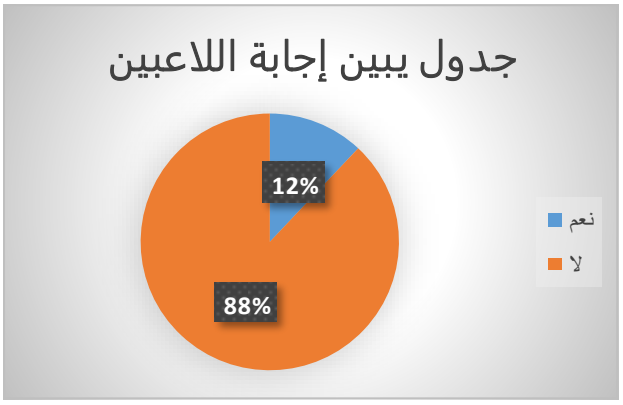
السؤال الثالث عشر: هل يهتم المدرب براحتك الشخصية؟.

الإجابة: – نعم. – لا.

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	07	88.33
لا	53	11.66
المجموع	60	100



جدول رقم (13): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث عشر. **شكل رقم (13): يبين تمثيلا لنسب الجدول 13**

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 13 يتضح لنا أن نسبة 88.33% وهي نسبة كبيرة جدا من اللاعبين الذين لا يهتم المدرب براحتهم الشخصية ، أما النسبة الباقية والمقدرة بـ11.66 % من اللاعبين يتقبلون الذين يهتم مدرب براحتهم الشخصية.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن الأغلبية من اللاعبين لا يهتم المدرب براحتهم الشخصية ، وهذا ما يحقق الفرضية الثالثة.

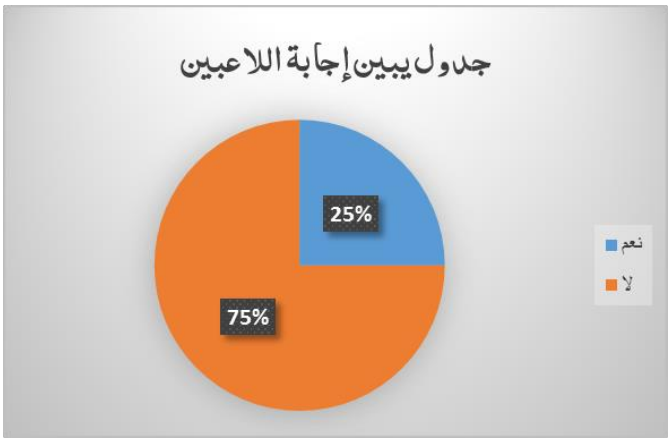
السؤال الرابع عشر: هل يوجد في الفريق اخصائي نفسي يقوم باعدادكم نفسيا؟.

الإجابة: – نعم. — لا.

الغرض من السؤال: هو معرفة ما اذا كان في الفريق اخصائي نفسي.

وبعد الإطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	15	75
لا	45	25
المجموع	60	100



جدول رقم (14): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الرابع عشر. شكل رقم (14): يبين تمثيلا لنسب الجدول 14

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 14 يتضح لنا أن نسبة 75 % من اللاعبين لا يوجد في فريقهم اخصائي نفسي يقوم باعدادهم نفسيا ، أما النسبة الباقية والمقدرة بـ25% من اللاعبين الذين اجابوا بأن هناك اخصائي نفسي.

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن اغلبية اللاعبين لا يمتلكون اخصائي نفسي يقوم باعدادهم نفسيا و هذا راجع الى عدم اهتمام بالجانب النفسي من طرف مدرب و المسؤولين ، وهذا ما يحقق الفرضية الثالثة.

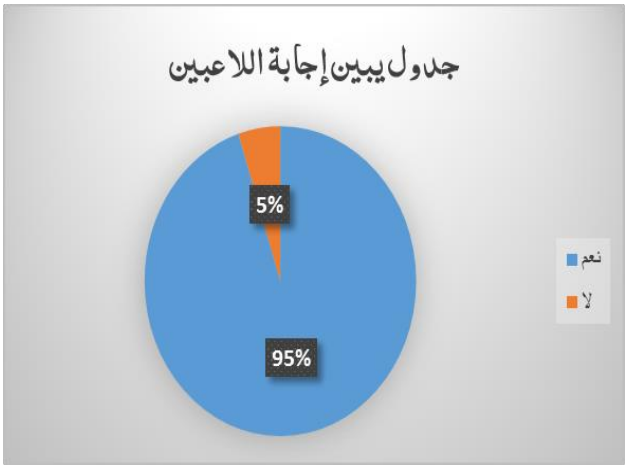
السؤال الخامس عشر: هل تفشل احيانا في تحقيق الانجاز عندما لا تتلقى اعداد نفسيا من طرف المدرب؟.

الإجابة: – نعم. – لا.

الغرض من السؤال: هو معرفة اذا كان فشل اللاعبين هو نتيجة عدم تلقي اللاعبين اعدادا نفسا من طرف المدرب.

وبعد الإطلاع على الاستمارات الاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول والرسم البياني التاليين:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية (%)
نعم	57	95
لا	03	05
المجموع	60	100



جدول رقم (15): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس عشر. **شكل رقم (15): يبين تمثيلا لنسب الجدول 15**

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 15 يتضح لنا أن نسبة 95% من اللاعبين اجابوا بنعم , اي أن اللاعبين يفشل احيانا في تحقيق الانجاز عندما لا يتلقوا اعدادا نفسيا,اما نسبة 05% يرون ان اللاعب لا يفشل في تحقيق الانجاز عندما لا يتلقوا اعدادا نفسيا .

الاستنتاج الشخصي:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن النسبة الكبرى من اللاعبين الذين يعتبرون أن فشل اللاعبين هو نتيجة عدم تلقي اللاعبين اعدادا نفسيا من طرف المدرب، وهذا ما يحقق الفرضية الثالثة.

2-الاستنتاجات:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.
- معظم اللاعبين لا يرتبكون لفترة طويلة.
- معظم اللاعبين يخشون الأداء السيئ.
- معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.
- معظم اللاعبين لا يبذلون أقصى جهد.

- معظم اللاعبين مرتبكون و قلقون.
- معظم اللاعبين يتضاعف جهدهم.
- معظم اللاعبين يستجيبون بسرعة.
- معظم اللاعبين في حالة قلق نوعا ما.
- معظم اللاعبين يرون مستوى التكوين في التحضير النفسي متوسط.
- معظم اللاعبين يعتبرون الإعداد النفسي أحد مكونات التدريب في كرة القدم.
- معظم اللاعبين لا يقوموا بالإعداد النفسي للمباراة.
- معظم اللاعبين لا يهتم المدرب براحتهم الشخصية.
- معظم الفرق لا يوجد فيها أخصائي نفسي يقوم بإعداد اللاعبين نفسيا.
- معظم اللاعبين يعتقدون أنهم يفشلون في تحقيق الإنجاز عندما لا يتلقوا إعدادا نفسيا من طرف المدرب.

3-مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى: يرجع ظهور القلق إلى شخصية اللاعب

من نتائج الجداول (1)، (2)، (12)، نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى وهذا ما يقر به الكاتب فاروق السيد عثمان: " أنه يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على طبيعة الشخصية وطبيعة الموقف."

الفرضية الثانية: يرجع ظهور القلق إلى طبيعة المنافسة

من نتائج الجداول (3)، (4)، (5)، (6)، (7)، (8)، (9)، نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثانية، وهذا ما يقر به الكاتب كمال الدين عبد الرحمان درويش: " أن الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه."

الفرضية الثالثة: يرجع ظهور القلق الى نقص التكوين و التأطير في مجال التحضير النفسي

من نتائج الجداول (10)، (12)،(11), (13)، (14)، (15) نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الثالثة، وهذا نتيجة إهمال المدرب جانب التحضير النفسي خلال حصص تدريبية و لا يهتم بالراحة الشخصية للاعبين مما يجعلهم عرضة للإنفعالات و القلق أثناء المنافسات.

4-مقارنة نتائج الدراسات السابقة والمشابهة بالنتائج المتوصل اليها:

من خلال مقارنة نتائج دراستنا بنتائج الدراسات السابقة و المشابهة لها وجدنا نسبة تقارب كبيرة جدا و إن لم نقل متماثلة و كان مجملها هو أن للقلق تأثير على مستوى و معنويات اللاعبين مما يؤدي الى تخفيض مردود و فعالية اللاعب، و السبب الرئيسي لهذا الأخير هو اهمال جانب التحضير النفسي للاعبين من طرف المدربين و نقص مراكز التكوين و التأطير في هذا المجال بالجزائر.

5-خلاصة الفصل:

من خلال استقرائنا لواقع كرة القدم الجزائرية وبالأخص الجهة الغربية من بطولة الرابطة الجهوية القسم الثانية للناشئين (تحت19سنة)، توصلنا فعلا إلى أن عدم إهتمام المدربين بجانب التحضير النفسي خلال حصص التدريبية دافع لظهور القلق لدى اللاعبين.

كما يمكننا القول أن أحد دوافع ظهور القلق عند اللاعبين ترجع الى شخصية اللاعب في حد ذاته من خلال ضغوطات المنافسة ، كما أن الطابع التنافسي في كرة القدم وصراع اللاعبين من أجل الفوز دافع أساسي لظهور القلق.

و من خلال عرض وتحليل النتائج لإستبيانات، وانطلاقا من مناقشات الفرضيات الجزئية الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن الإعداد النفسي من أهم العوامل المساعدة في تقليل ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم للناشئين اثناء المنافسة ، وعلى المدرب الإهتمام بتحضير اللاعب نفسيا، وتأكيد المدربين على ضرورة التحضير النفسي ، لما له من دور كبير في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات. والهدف الحقيقي من التحضير النفسي هو تنمية و إيجاد الحلول المناسبة في مواجهة بعض الثقة بالنفس لدى اللاعب والقدرة على التحكم في إنفعالاته السلبية و المشاكل والضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب، لكونها من أهم العوامل المؤثرة سلبا على آداءه، مما يعيقه إلى الوصول إلى مستواه الحقيقي والهدف المطلوب في تحقيق إنجاز أفضل. ويظهر عليه الإرتباك و الإضطراب خلال المنافسات، وهذا راجع لنقص التحضير النفسي، أي الإهتمام بالجوانب الأخرى كالجانب البدني و التقني و إهمال الجانب النفسي، وبالتالي التحضير النفسي له دور مهم في إستجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي. وبينت النتائج

أن كفاءة المدرب تساعد اللاعبين في تحسين حالتهم النفسية ويكون ذلك بسهره على الراحة الشخصية للاعب، وتفهمه إنشغالاته و مساعدتهم، وكذلك من خلال القرارات والتوجيهات التي يقدمها لهم، وابرازه لنقاط القوة و الضعف وتصحيحه لأخطاء التي يقعون فيها، ويساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن انجاز ممكن.

ومما سبق نستخلص أن الإعداد النفسي له دور كبير و مهم ومؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المباراة، بحيث يساعده على التخلص من مظاهر القلق، وبالتالي تحصيل مردود جيد وتحقيق إنجاز أفضل.

خاتمة

خاتمة:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الإلمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب .لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع ، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ، ومجال كرة القدم بصفة خاصة ، أن نبين ما إذا كان الإعداد النفسي يلقى العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة، ومن جهة أخرى نريد التعرف على أهمية الإعداد النفسي في تقليل ظواهر القلق لدى لاعبي كرة القدم للناشئين و يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية واثارة و إهتمام الناس به جميعا ، بالخصوص فئة الناشئين التي تتزامن مع مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان ، هي مرحلة المراهقة والتي تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية ، وجسمية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية بالنسبة للاعب . وحاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى الملعب البلدي، ووضع بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين ، كان الهدف منها التعرف على دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم للناشئين اثناء المنافسة الرياضية ، وتم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة.

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة الجزائرية وخاصة كرة القدم و من الضروري توفير مختصين نفسانيين و التعامل معهم يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم في بلادنا

الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على دوافع ظهور القلق عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، وفي ضوء النتائج المسجلة من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين والتي نأمل أن تكون لها فائدة في المستقبل، فارتأينا إلى تقديم وطرح بعض الاقتراحات والتي نأمل من خلالها حل بعض المشاكل التي تعيق اللاعبين في تحقيق أهدافهم ومن بين هذه الاقتراحات:

- ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين.
- ضرورة التسيير الجيد قبل المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لدوي الإختصاص و الخبرة في تسيير الهياكل و تنظيم المنافسات و البطولات.
- ينبغي على المدربين إدراج جانب الإعداد النفسي في برامجهم التدريبية.
- توفير البيئة الملائمة لتحضير اللاعبين الناشئين.
- إتباع الطرق العلمية في التضير النفسي.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- ترقية السمات الشخصية لدى اللاعبين الناشئين.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد علوم و تقنيات النشاطات التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان

لتحضير مذكرة ماستر في تخصص:*تحضير نفسي رياضي*

العنـــــــــــــــــوان:

دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية للناشئين

"تحت 19 سنة"

بحث وصفي اجري على لاعبي كرة القدم الناشئين للرابطة الجهوية الثانية

عزيزي الرياضي:

قصد معرفة بعض الدوافع التي تؤدي إلى ظهور القلق، المطلوب منك عزيزي اللاعب الإجابة بكل موضوعية وصراحة على الأسئلة التالية: بوضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

أسئلة عامة

- كم عمرك؟

- كم من سنة مارست كرة القدم؟

1- كيف هي شخصيتك؟

عصبية ☐

هادئة ☐

أحيانا ☐

2- عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة، هل ترتبك لفترة طويلة؟

نعم ☐

لا ☐

3- هل تخشى من الأداء السيء تحت ضغط المنافسة؟

نعم ☐

لا ☐

4- عندما تكون عصبيا قبل المنافسة، هل هذا يفقدك التركيز والإنتباه أثناء المنافسة؟

نعم ☐

لا ☐

5- عندما تزداد دقات قلبك بتنفس أسرع من المعتاد، فهل ذلك لا يساعدك على بذل أقصى جهد في المنافسة؟

نعم ☐

لا ☐

6- كيف تكون حالتك أثناء لعب مباراة رسمية؟

غير مبالي ☐

مرتبك وقلق ☐

حسب أهمية المباراة ☐

7- في مباراة رسمية، حدث أن تعرض فريقك للعديد من الاقصاءات في أوقات متتالية فكيف كانت حالتك حينها؟

يتضاعف جهدي ☐

متأثر وقلق ☐

مرتبك وخائف ☐

8- كيف يكون رد فعلك عندما يكون الخضم متقدما عليك في النتيجة أثناء اللحظات الحاسمة من المنافسة المصيرية عالية المستوى؟

عدم التحكم في الأداء ☐

يقل تركيزي ☐

استجيب بسرعة ☐

9- كيف ترى عدم الاستقرار والنظام في برنامج ورزنامة المنافسات لفريقك؟

عادية ☐

مقلقة نوعا ما ☐

غير مساعدة تماما ☐

10- كيف ترى مستوى التكوين في التحضير النفسي؟

ضعيف ☐

متوسط ☐

فوق المتوسط ☐

11- في رأيك هل يعتبر الإعداد النفسي أحد مكونات التدريب في كرة القدم ؟

نعم ☐

لا ☐

12- هل تقومون بالإعداد النفسي للمباراة؟

نعم ☐

لا ☐

13- هل يهتم المدرب براتك الشخصية؟

نعم ☐

لا ☐

14- هل يوجد في الفريق أخصائي نفسي يقوم بإعدادكم نفسيا؟

نعم ☐

لا ☐

15- هل تفشل أحيانا في تحقيق الإنجاز عندما لا تتلقى إعدادا نفسيا من طرف المدرب؟

نعم ☐

لا ☐

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة " : دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة الرياضية للناشئين –تحت 19 سنة –

اهداف الدراسة: إن معالجتنا لهذا الموضوع ترجع إلى الصدى الذي أصبحت تشكله ظاهرة القلق في المنافسات الرياضية التي كثيرا ما كانت من أسباب عرقلة السير الحسن لهذه الرياضة.

فمن بين أهداف دراستنا:

-التعرف على مدى اهمية الإعداد النفسي في مجال كرة القدم للناشئين.

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

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

مشكلة الدراسة:

هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم ؟

فرضيات الدراسة

– الفرضية العامة:

هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم.

– الفرضيات الجزئية:

- يرجع ظهور القلق إلى شخصية اللاعب.

- يرجع ظهور القلق إلى طبيعة المنافسة "الصراع من أجل الفوز".

- يرجع ظهور القلق إلى نقص التكوين و التأطير في مجال التحضير النفسي

عينة الدراسة : يتكون مجتمع بحثنا من مجموع فرق كرة قدم لولايتي معسكر و عين تموشنت الناشطة في الرابطة الجهوية الثانية,صنف الناشئين (تحت 19سنة), و قد حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إخترنا العينة بطريقة مقصودة للبحث، تمثلت في أربعة فرق و المكونة من 60 لاعب صنف الناشئين (تحت 19 سنة)موزعين بالتساوي على الفرق.

المنهج المتبع في الدراسة: وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي، وهذا المنهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته ويعتمد على استقراء أجزاء الموضوع المدروسة وقياس الارتباطات القائمة بهذه الأجزاء باستعمال أرقام وبيانات إحصائية، فهو الأنسب لمعرفة دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، وإذ يمكننا من الوقوف على الوقائع المختلفة التي تتصل بموضوع البحث .

أدوات الدراسة : استمارة الاستبيان .

النتائج المتوصل اليها :

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.
- معظم اللاعبين لا يرتبكون لفترة طويلة.
- معظم اللاعبين يخشون الأداء السيئ.
- معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.
- معظم اللاعبين لا يبذلون أقصى جهد.
- معظم اللاعبين مرتبكون و قلقون.
- معظم اللاعبين يتضاعف جهدهم.
- معظم اللاعبين يستجيبون بسرعة.

- معظم اللاعبين في حالة قلق نوعا ما.
- معظم اللاعبين يرون مستوى التكوين في التحضير النفسي متوسط.
- معظم اللاعبين يعتبرون الإعداد النفسي أحد مكونات التدريب في كرة القدم.
- معظم اللاعبين لا يقوموا بالإعداد النفسي للمباراة.
- معظم اللاعبين لا يهتم المدرب براحتهم الشخصية.
- معظم الفرق لا يوجد فيها أخصائي نفسي يقوم بإعداد اللاعبين نفسيا.
- معظم اللاعبين يعتقدون أنهم يفشلون في تحقيق الإنجاز عندما لا يتلقوا إعدادا نفسيا من طرف المدرب.

الاقتراحات :

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على دوافع ظهور القلق عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، وفي ضوء النتائج المسجلة من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين والتي نأمل أن تكون لها فائدة في المستقبل، فارتأينا إلى تقديم وطرح بعض الاقتراحات والتي نأمل من خلالها حل بعض المشاكل التي تعيق اللاعبين في تحقيق أهدافهم ومن بين هذه الاقتراحات:

- ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين.
- ضرورة التسيير الجيد قبل المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لدوي الإختصاص و الخبرة في تسيير الهياكل و تنظيم المنافسات و البطولات.
- ينبغي على المدربين إدراج جانب الإعداد النفسي في برامجهم التدريبية.

- توفير البيئة الملائمة لتحضير اللاعبين الناشئين.
- إتباع الطرق العلمية في التضير النفسي.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

ترقية السمات الشخصية لدى اللاعبين الناشئين