



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ليسانس أكاديمي  
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: تدريب رياضي  
العنوان

أثر القلق على الأداء المهاري والمردود البدني في  
المنافسات لدى لاعبي كرة القدم اكابر

تحت الإشراف:

- د/ كوتشوك محمد

من إعداد الطالب:

- مهدي زكرياء

- براهيم يوسف

السنة الجامعية: 2025/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿

(سورة النجم، الآية 39)

إلى أمي، التي كانت دعواتها النور الذي رافقني في كل خطوة،

ومساندتها قوتي حين ضعفت، لا كلمات توفيك حقلك.

إلى أبي، الذي علّمني معنى الإرادة والعزيمة، وكان صوته في ذاكرتي

يحثني دائماً على المضي قدماً.

إلى إخوتي، الذين شاركوني اللحظات الصعبة والجميلة، وكانوا

سنداً حقيقياً لا يُعوّض.

إلى عائلتي التي أحاطتني بالدعم والمحبة، لكم مكانة خاصة في هذا

الإنجاز.

إلى أستاذي المشرف، صاحب الفضل الكبير بعد الله في توجيهي

وتحفيزي، فلکم خالص الامتنان والتقدير.

إلى زملائي الذين تبادلنا العون والأفكار، وكانوا جزءاً من مسيرتي،

أشارككم هذا النجاح.

زكرياء

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي، وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي﴾

سورة طه، الآيتان 25-26

إلى من كانت جنتي على الأرض،

إلى أمي الحبيبة، نبض القلب وضيء الدرب، بدعائك اجتزت

الصعاب، وبحنانك زاد إصراري.

إلى أبي العزيز، قدوتي في الثبات والكرامة، كنت وما زلت نبهًا

يضيء لي الطريق بقيمك ونصائحك.

إلى إخوتي وأخواتي،

أنتم شركاء الإنجاز، وسند العمر، لكم كل الشكر على التشجيع

والدعم دون انقطاع.

إلى أستاذي وموجهي،

الذي زرع فيّ الثقة، وفتح لي أبواب الفكر والنقد البناء، فلك خالص

الامتنان والوفاء. إلى رفاق الدرب،

من شاركوني الطريق، لحظات التعب والفرح، هذا النجاح لا

يكتمل دون ذكراكم.

يوسف

## الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتمّ الصالحات، وبتوفيقه تتحقق الغايات.  
نحن، بكل فخر وامتنان، نتقدّم بجزيل الشكر والتقدير لكل من كان  
له أثرٌ في إنجاز هذا العمل العلمي.

نشكر بكل التقدير والاحترام مشرفنا الكريم الأستاذ الدكتور/  
شاشو سداوي على دعمه العلمي وتوجيهاته السديدة التي كان لها  
بالغ الأثر في توجيهنا وتصويب خطانا خلال مختلف مراحل هذا  
البحث.

كما نشمّن كل الجهود التي قدمها أساتذتنا الكرام، وكل من أفادنا  
بنصيحة أو ملاحظة علمية بناءة.

ولا يفوتنا أن نعبر عن امتناننا الخالص لعائلاتنا التي كانت السند  
والدافع، وتحملت معنا أعباء هذه المرحلة، فلمهم كل الشكر  
والعرفان.

كما نشكر زملاءنا الذين تبادلنا معهم الخبرات، وتشاركنا  
التحديات، فكانوا نعم الرفقة في هذا المشوار.

وأخيرًا، نتقدّم بالشكر لكل من ساهم، من قريب أو بعيد، في إخراج  
هذا العمل إلى النور، راجين من الله أن يكون عند حسن الظن،  
وأن يحقق الفائدة المرجوة.

## قائمة المحتويات

الإهداء.....	أ.....
الإهداء.....	ب.....
الشكر والتقدير.....	ج.....
قائمة المحتويات.....	ه.....
قائمة الجداول.....	ح.....
قائمة الأشكال.....	ط.....

### التعريف بالبحث

1-مقدمة.....	3.....
2-الإشكالية.....	4.....
3-التساؤلات:.....	4.....
5- أهداف البحث.....	5.....
6- أهمية البحث.....	5.....
7-مصطلحات البحث.....	6.....
8-الدراسات السابقة والمشابهة.....	7.....
9-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة.....	11.....

### الجانب النظري

#### الفصل الاولك قلق المنافسات

تمهيد.....	16.....
1- مفهوم قلق المنافسة.....	17.....
2- قلق الرياضيين وأعراضه.....	18.....

- 4- مفاهيم مرتبطة بقلق المنافسة ..... 19
- 5- القلق والأداء الرياضي: ..... 20
- 6- مظاهر قلق المنافسة الرياضي: ..... 21
- 7- مكونات القلق: ..... 22
- 8- أسباب القلق: ..... 23
- ..... 25 خلاصة:

### الفصل الثاني: الأداء المهاري في كرة القدم

- 1- مفهوم الأداء المهاري الرياضي ..... 28
- 2- أنواع الأداء المهاري الرياضي ..... 28
- 3- مراحل الأداء المهاري ..... 29
- 4- العوامل المحددة والمؤثرة في الأداء المهاري ..... 30
- 5- أهمية الأداء المهاري ..... 31
- 6- أنواع المهارات في كرة القدم ..... 31
- 7- المهارات الأساسية في كرة القدم ..... 32
- ..... 35 خلاصة:

### الفصل الثالث: مردود البدني في كرة القدم

- تمهيد ..... 37
- 1- مفهوم المردود البدني ..... 38
- 2- أهمية اللياقة البدنية في المردود البدني ..... 38
- 3- مكونات اللياقة البدنية: ..... 39
- ..... 46 خلاصة:

### الجانب التطبيقي

## منهجية البحث واجراءاته الميدانية

49	تمهيد:
49	1- منهج البحث:
49	2- مجتمع وعينة البحث:
49	3- مجالات البحث:
50	4- متغيرات البحث:
50	5- أدوات البحث:
51	6- الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة:
52	7- الوسائل الإحصائية:
53	خلاصة:

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

55	تمهيد
56	1- عرض وتحليل النتائج
82	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
83	3- الخلاصة العامة
84	4- التوصيات
151	ملخص الدراسة باللغة العربية والامجليزية

## قائمة الجداول

- جدول رقم 1 يبين الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة ----- 51
- جدول رقم 2 يبين توزيع العينة وفق متغير السن ----- 56
- جدول رقم 3 يبين توزيع العينة وفق متغير الخبرة ----- 57
- جدول رقم 4 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول ----- 58
- جدول رقم 5 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني ----- 59
- جدول رقم 6 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث ----- 60
- جدول رقم 7 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع ----- 61
- جدول رقم 8 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس ----- 62
- جدول رقم 9 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس ----- 63
- جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع ----- 64
- جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن ----- 65
- جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع ----- 66
- جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر ----- 67
- جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر ----- 68
- جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر ----- 69
- جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر ----- 70
- جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع عشر ----- 71
- جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس عشر ----- 72
- جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس عشر ----- 73
- جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع عشر ----- 74
- جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن عشر ----- 75
- جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع عشر ----- 76
- جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العشرين ----- 77
- جدول رقم 24 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الواحد والعشرين ----- 78
- جدول رقم 25 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني والعشرين ----- 79
- جدول رقم 26 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث والعشرين ----- 80

## قائمة الاشكال

- شكل رقم 1 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير السن ..... 56
- شكل رقم 2 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الخبرة ..... 57
- شكل رقم 3 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 ..... 58
- شكل رقم 4 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 ..... 59
- شكل رقم 5 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 ..... 60
- شكل رقم 6 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 ..... 61
- شكل رقم 7 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 ..... 62
- شكل رقم 8 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 ..... 63
- شكل رقم 9 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 ..... 64
- شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 ..... 65
- شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 ..... 66
- شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 ..... 67
- شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 11 ..... 68
- شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 12 ..... 69
- شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 13 ..... 70
- شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 14 ..... 71
- شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 15 ..... 72
- شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 16 ..... 73
- شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 17 ..... 74
- شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 18 ..... 75
- شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 19 ..... 76

- شكل رقم 22 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 20 ..... 77
- شكل رقم 23 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 21 ..... 78
- شكل رقم 24 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 22 ..... 79
- شكل رقم 25 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 23 ..... 80
- شكل رقم 26 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 24 ..... 81

# التعريف بالبحث

تُعد المنافسة الرياضية واحدة من أكثر السياقات إثارةً للضغوط النفسية، إذ يتعرض اللاعبون خلال المنافسات لمواقف ضاغطة تفرض عليهم تحمّل مستويات مختلفة من القلق الذي قد يؤثر إيجابًا أو سلبيًا على أدائهم. ويعتبر لاعبو كرة القدم الأكبر من الفئات التي تواجه ضغوطًا عالية نظرًا لطبيعة اللعبة التي تتطلب تركيزًا بدنيًا ومهاريًا ونفسيًا في آنٍ واحد فقد اتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، والبعض الآخر يخفق في ومن ثم يتأثر الأداء سلبًا وخاصة أثناء المنافسة (راتب، 1997، صفحة 175)

لقد اهتمت الدراسات النفسية في المجال الرياضي بتحليل العلاقة بين القلق وأنماط الأداء المختلفة لدى الرياضيين، حيث أظهرت العديد من البحوث أن للقلق دورًا مزدوجًا؛ فقد يكون محفزًا إذا تم التحكم فيه، أو مثبطًا إذا تجاوز الحدود الملائمة. ومع ذلك، لا تزال الكثير من الأسئلة قائمة حول مستوى القلق المناسب الذي يُحسن الأداء دون أن ينعكس سلبيًا على قدرة اللاعب البدنية والمهارية. ولذلك عندما نتحدث عن القلق لا بد ان نميز بين القلق العادي والقلق غير الطبيعي يتجاهلون العوامل الخارجية المسببة للقلق. القلق الطبيعي سببه الظروف الخارجية التي يعيشها الفرد، وليس أفكاره أو طرق تفكيره. لديه القدرة الجميع يتعامل مع القلق وأسبابه بشكل مختلف. تحدث التشوهات لأن الأفراد لديهم أفكار خاطئة. (تونسي ع.، 2002، صفحة 27)

وإن الأداء المهاري يُمثل أحد أهم عناصر النجاح في كرة القدم، إذ يعتمد اللاعب على سرعة رد الفعل، الدقة، التناسق الحركي والقدرة على اتخاذ القرار السريع. غير أن هذه القدرات قد تتأثر بحالة اللاعب النفسية خلال المنافسة. بالمثل، فإن المردود البدني الذي يعكس القدرة على التحمل والجهد المستمر يمكن أن يتراجع بفعل التوتر النفسي المتصاعد.

لذلك تبرز الحاجة إلى دراسات ميدانية حديثة تدرس أثر القلق على الأداء المهاري والمردود البدني لدى لاعبي كرة القدم الأكبر ضمن إطار تنافسي حقيقي، قصد تقديم توصيات فعالة للمدربين والأخصائيين النفسيين لضبط العوامل النفسية المؤثرة في الأداء.

## التعريف بالبحث

وتأتي هذه الدراسة لتسد هذا الفراغ البحثي، من خلال تحليل العلاقة بين مستوى القلق ومدى انعكاسه على الأداء المهاري والمردود البدني أثناء المنافسات الرسمية، في محاولة لتوفير أسس علمية تساهم في تحسين الأداء الكلي للاعبين وتدعيم الخطط التدريبية بالجانب النفسي.

### 2-الإشكالية

إن الضغوط النفسية التي ترافق المنافسات الرياضية تعد عاملاً جوهرياً في تحديد مستوى إنجاز اللاعب. ويعتبر القلق من بين أبرز هذه الضغوط التي قد تتحول إلى عائق أمام الوصول للأداء الأمثل إذا لم يتم التحكم فيه وإدارته بشكل علمي. إذ تُظهر بعض الفرق تفاوتاً في الأداء رغم تشابه ظروف التحضير البدني والفني، مما يشير إلى أن العوامل النفسية مثل القلق قد تكون سبباً خفياً في هذا التباين. لذلك، فإن الكشف عن طبيعة العلاقة بين القلق والأداء المهاري والمردود البدني يمثل خطوة أساسية لفهم أعمق لكيفية تأثير العوامل النفسية على نتائج الفرق الرياضية. (الرحماني، 2018، صفحة 18)

كما أن الإلمام بمصادر القلق وأساليبه وتحديد طرق معالجته أثناء المنافسة يساهم في تحسين الأداء ويقلل من الأخطاء التكتيكية والمهارية التي قد تكلف الفريق نتائج غير متوقعة. من هنا تتحدد إشكالية الدراسة في التساؤل عن مدى تأثير القلق على كل من الأداء المهاري والمردود البدني لدى لاعبي كرة القدم الأكابر أثناء المنافسات الرياضية، وتسعى هذه الدراسة إلى تقديم نتائج ميدانية يمكن أن يعتمد عليها المدربون لوضع برامج إعداد نفسي متكاملة، وتوفير بيئة تنافسية مساعدة على إبقاء مستوى القلق ضمن حدوده المحفزة، بهدف الوصول إلى أفضل أداء بدني ومهاري ممكن.

وانطلاقاً مما سبق وعلى ضوء الطرح المقدم تتضح أهمية دراستنا وعليه نطرح التساؤل التالي:

### 3-التساؤلات:

#### 3-1-التساؤل العام:

- ما هو أثر القلق على الأداء المهاري والمردود البدني لدى لاعبي كرة القدم الأكابر أثناء المنافسات؟

### 3-2-تساؤلات الجزئية

- ما هو أثر القلق على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الأكبر أثناء المنافسات؟
- ما هو أثر القلق على المردود البدني لدى لاعبي كرة القدم الأكبر أثناء المنافسات؟

### 4-الفرضيات

#### 4-1- الفرضية العامة

- للقلق أثر على الأداء المهاري والمردود البدني لدى لاعبي كرة القدم الأكبر أثناء المنافسات.

#### 4-2- الفرضيات الجزئية

- للقلق أثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الأكبر أثناء المنافسات.
- للقلق أثر على المردود البدني لدى لاعبي كرة القدم الأكبر أثناء المنافسات.

### 5- أهداف البحث

- تحديد أثر القلق على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الأكبر أثناء المنافسات.
- الكشف عن أثر القلق على المردود البدني لدى لاعبي كرة القدم الأكبر أثناء المنافسات.
- تقديم توصيات عملية للأطعم التدريبية حول أهمية الإعداد النفسي.
- المساهمة في إثراء الدراسات النفسية التطبيقية في المجال الرياضي.
- توفير قاعدة بيانات ميدانية يمكن الرجوع إليها في بحوث مستقبلية.

### 6- أهمية البحث

تكتسي هذه الدراسة:

- أهمية علمية من كونها تسعى إلى تعميق الفهم حول العلاقة بين القلق كمؤثر نفسي وبين الأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم الأكبر، وهو ما يساهم في إثراء الأدبيات العلمية في مجال علم النفس الرياضي. كما توفر الدراسة إضافة جديدة للمكتبة الأكاديمية المحلية من خلال معطيات ميدانية واقعية تخص مستوى لاعبي كرة القدم في الجزائر وظروفهم التنافسية.
- أما من الناحية التطبيقية، فتبرز أهمية هذه الدراسة في كون نتائجها ستساعد المدربين والأخصائيين النفسيين في تطوير برامج إعداد نفسي متكاملة تراعي الجوانب المهارية والبدنية معاً، مما يسمح بتحقيق التوازن بين القدرات البدنية والاستقرار النفسي أثناء المباريات. كما تمكن

## التعريف بالبحث

هذه النتائج من وضع خطط لتقليل الآثار السلبية للقلق على اللاعبين خاصة في اللحظات الحاسمة للمنافسة. بشكل عام، تهدف هذه الدراسة إلى الإسهام في تطوير الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم الأكبر وتحسين نوعية التحضير النفسي داخل الأندية، وصولاً إلى نتائج أفضل ورفع مستوى المنافسة في البطولات المحلية والوطنية.

### 7-مصطلحات البحث

لابد من تحديد وتعريف المفاهيم اصطلاحياً واجرائياً، في ما يلي:

#### 7-1-قلق المنافسات الرياضية

##### أ- التعريف الاصطلاحي

ويفهم من قلق المنافسة الرياضي بأنه القلق الناجم عن مواقف المنافسة ( المباراة الرياضية) وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة ،طبقاً لمفهوم سبيلبرجس والذي يمكن ان يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامه والذي يعتبره الفرد مهددا له، ومن خلل ما يراه سبيلبرجس بأن القلق اذا اسقطناه على المنافسة فانه بذلك الحالة الانفعالية المصاحبة بالتوتر والخوف والارتباك التي تحدث اثناء المنافسة ويمكن ان تتغير هذه الحالة في شدتها من موقف الى اخر، بينما يمكننا أيضا التحدث عن ان سمة القلق في المنافسة بأنها " استعداد شخصي دائم نسبياً" لأدراك مواقف بيئيه معينه كمهدد او ضاغط، والميل للاستجابته لهذه المواقف بمستويات مختلفه لحالة القلق. (عكلة و نزار، 2008، صفحة 27)

##### ب- التعريف الإجرائي:

يقصد به في هذه الدراسة مستوى التوتر والانفعال النفسي الذي يختبره لاعبو كرة القدم الأكبر أثناء المنافسات الرياضية الرسمية، والذي قد يؤثر سلباً أو إيجاباً على أدائهم.

#### 7-2- الاداء المهاري

##### أ- التعريف الاصطلاحي

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل

## التعريف بالبحث

وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقان للمهارات التي تتضمنها اللعبة. (وجدي و السيد، 2001، صفحة 374) ب- التعريف الإجرائي

يقصد به مستوى إتقان اللاعب لمهارات كرة القدم الأساسية (كالتمرير، التسديد، المراوغة) أثناء المباريات الرسمية، ويُقاس من خلال ملاحظات المدربين وتقارير الأداء.

### 7-3- المردود البدني

#### أ- التعريف الاصطلاحي

"ردّ يردّ" من اسم المفعول "مردود"، أي مرفوض. وغالبًا ما يُستعمل مصطلح "المردود" للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز. فقد ذكر (Thomas) أن العديد من البحوث المنجزة في ميدان العمل، سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرًا بين العمل والرياضة والفريق. لذا، فإن أغلب التعاريف التي أُعطيت للمردود كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج. (عناي، 2022، صفحة 102)

#### ب- التعريف الإجرائي

يُقصد به الكفاءة البدنية للاعب أثناء المنافسة، من حيث التحمل، السرعة، القوة والقدرة على الاستمرار بنفس الوتيرة طيلة زمن المباراة.

### 8- الدراسات السابقة والمشابهة

لقد تعددت الدراسات التي تناولت موضوع القلق الرياضي وعلاقته بمستوى أداء اللاعبين في مختلف الفئات العمرية وفي سياقات تنافسية متنوعة. وقد توصلت معظم الأبحاث إلى أن القلق يلعب دورًا مهمًا في تحديد مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين، إذ يمكن أن يكون محفزًا إذا أُدير بشكل إيجابي، أو مثبطًا إذا زاد عن الحد المناسب. وفي سياق كرة القدم الأكبر، برزت العديد من البحوث التي اهتمت بكشف مستويات القلق عند اللاعبين وتحليل مصادره وأثره على مختلف جوانب الأداء، ما يوفر أساسًا علميًا هامًا لدراستنا الحالية التي تسعى إلى تأكيد هذه النتائج في بيئة تنافسية جزائرية مع تقديم توصيات عملية قابلة للتطبيق.

#### 8-1- دراسة (بن رابح خير الدين ، 2013) تحت العنوان: دراسة أثر قلق المنافسة على الأداء

المهاري الخططي حسب طبيعة المنافسة لدى أواسط كرة القدم.

## التعريف بالبحث

✓ **الهدف:** معرفة أثر قلق المنافسة على الأداء المهاري الخططي في منافسات كأس الجمهورية مقارنةً بمنافسات البطولة.

✓ **المنهج:** وصفي بالطريقة المسحية.

✓ **العينة:** لاعبو فريقين (مولودية وهران - جمعية وهران) من بين 6 فرق محترفة.

✓ **الأداة:** مقياس قلق المنافسة الرياضي لمارتنز وراينز مع بطاقة الملاحظة للأخطاء المهارية الخططية.

✓ **النتائج:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق حسب طبيعة المنافسة، وأثر سلبي للقلق على الأداء المهاري الخططي في منافسات كأس الجمهورية.

8-2- دراسة ( براهيمي قدور وآخرون ،2014) تحت العنوان: تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية (دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية ورقلة صنف أشبال).

✓ **الهدف:** معرفة تأثير القلق على أداء لاعبي كرة القدم وأهم أسبابه وعلاقته بتدني الأداء.

✓ **المنهج:** وصفي تحليلي.

✓ **العينة:** 40 لاعبًا من القسم الجهوي صنف أشبال + 10 مدربين.

✓ **الأداة:** استبيان وتحليل إحصائي.

✓ **النتائج:** القلق يؤثر سلبيًا على أداء اللاعبين وخاصة في المنافسات الرسمية؛ من أسبابه التحضير النفسي وضعف التوجيه والمدرّب وجمهور الخصم.

8-3- دراسة (ميهوبي حسام وصادو فرحات ،2014) تحت العنوان: القلق وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

✓ **الهدف:** التعرف على أثر القلق وأسبابه وعلاقته بتدني الأداء الرياضي.

✓ **المنهج:** وصفي تحليلي.

✓ **العينة:** 40 لاعبًا من ولاية ورقلة صنف أشبال + 10 مدربين.

✓ **الأداة:** استبيان وتحليل إحصائي بالنسب المئوية وكا2.

## التعريف بالبحث

✓ **النتائج:** القلق يؤثر سلبًا على الأداء، ومن أسبابه التحضير النفسي والضغط الجماهيري؛ أوصت الدراسة بالتركيز على الإعداد النفسي وخلق جو المنافسة في التدريب.

8-4- دراسة ( شايب عماد وآخرون ، 2017) تحت العنوان: تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

✓ **الهدف:** معرفة تأثير القلق على أداء لاعبي كرة القدم ومعرفة أسبابه وعلاقته بتدني الأداء.

✓ **المنهج:** وصفي تحليلي.

✓ **العينة:** 40 لاعبًا من بعض فرق ولاية جيجل القسم الثاني هواة صنف أكابر.

✓ **الأداة:** استبيان ومقياس قلق المنافسة.

✓ **النتائج:** القلق له تأثير سلبي على الأداء خاصة في المنافسات الرسمية؛ من أسبابه

التحضير النفسي والمدرّب والجمهور؛ أوصت بتحسين الإعداد النفسي وخلق جو المنافسة في التدريبات.

8-5- دراسة ( بريغت خيرالدين وآخرون ، 2018) تحت العنوان: علاقة القلق بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (صنف أكابر).

✓ **الهدف:** تسليط الضوء على ظاهرة القلق وأسبابها ومعالجتها.

✓ **المنهج:** وصفي.

✓ **العينة:** 80 لاعبًا من أربع فرق في ولاية سكيكدة صنف أكابر.

✓ **الأداة:** استبيان موجه للاعبين.

✓ **النتائج:** توجد علاقة سلبية بين القلق النفسي، البدني والمعرفي وبين الأداء الرياضي؛ أوصت

بتكثيف الإعداد النفسي وإدماج الأخصائيين النفسانيين ضمن الطاقم الفني.

8-6- دراسة (سنوسي الرحماني وبن عكي آكلي ، 2018) تحت العنوان: انعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية (دراسة ميدانية لفرق الرابطة المحترفة الثانية صنف أكابر).

## التعريف بالبحث

- ✓ الهدف: إظهار انعكاس القلق على الأداء الرياضي وأهمية التحضير النفسي لتقليل حدته.
- ✓ المنهج: وصفي.
- ✓ العينة: 88 لاعبًا من أربع فرق في الرابطة المحترفة الثانية.
- ✓ الأداة: استبيان وتحليل النسب المئوية وكا2.
- ✓ النتائج: أهمية المنافسة تزيد من حدة القلق الذي ينعكس سلبيًا على الأداء، في حين للتحضير النفسي دور مهم في خفض القلق وتحسين الأداء.

### 7-8-دراسة (مدور حمزة، 2019) تحت العنوان: الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم في حالة الفشل في المنافسة.

- ✓ الهدف: التعرف على الضغط النفسي ومصادره ومعالجته وتأثيره على اللاعبين في حال الفشل.
- ✓ المنهج: وصفي.
- ✓ العينة: 44 لاعبًا من القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة.
- الأداة: استبيان.
- ✓ النتائج: الضغط النفسي والقلق يؤثران سلبيًا على اللاعبين في حالة الفشل، والتحضير الجيد يخفض الضغط النفسي؛ أوصت بالدورات التكوينية والأخصائيين النفسيين.

### 8-8-دراسة (ميهوبي حسام وصادو فرحات، 2019) تحت العنوان: القلق وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- ✓ الهدف: معرفة العلاقة بين القلق (المعرفي والبدني) والأداء المهاري.
- ✓ المنهج: وصفي.
- ✓ العينة: 38 لاعبًا من فريقي شباب جيجل وشباب حي موسى صنف أوسط.(U17)
- ✓ الأداة: استبيان وتحليل إحصائي (كا2 والنسب المئوية).

## التعريف بالبحث

✓ **النتائج:** القلق المعرفي والبدني لهما علاقة سلبية بالأداء المهاري؛ أوصت بالتركيز على ضبط القلق والتحضير النفسي.

8-9- دراسة ( بظاهر محمد ، 2020) تحت العنوان: تقييم القلق النفسي في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

✓ **الهدف:** تقييم شامل لمستوى القلق النفسي وانعكاس القلق الدافع والمعوق على الأداء.

✓ **المنهج:** وصفي.

✓ **العينة:** 62 لاعبًا من القسم الوطني الثاني هواة لنادي شباب وادي وهيو.

✓ **الأداة:** استبيان ومقياس سلوك المنافسة.

✓ **النتائج:** القلق الدافع يحفز الأداء بينما القلق المعوق يضعفه؛ أوصى بتدعيم برامج التحضير النفسي.

8-10- دراسة ( خيرى جمال ، 2021) تحت العنوان: تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية - القسم الوطني الأول - أكابر ذكور.

✓ **الهدف:** دراسة العلاقة بين القلق ومستوى الإنجاز الرياضي وكيفية توجيهه بشكل إيجابي.

✓ **المنهج:** وصفي تحليلي.

✓ **العينة:** غير محددة بدقة.

✓ **الأداة:** مقياس حالة قلق الخوف من التقويم السلبي.

✓ **النتائج:** القلق يؤثر إيجابيًا إذا استثمر بشكل صحيح؛ توجد فروق في مستوى القلق حسب الخبرة.

## 9-التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة

سنعرض أوجه التشابه والاختلاف على العناصر التالية :

### 9-1-أوجه التشابه بين الدراسات السابقة:

- جميع الدراسات السابقة ركزت على أن القلق النفسي ظاهرة تؤثر على لاعبي كرة القدم سواء من الناحية البدنية أو المهارية أو الإنجاز ككل.

## التعريف بالبحث

- اتفقت النتائج على أن التحضير النفسي الجيد والتهيئة الملائمة قبل وأثناء المنافسة لهما أثر واضح في تقليل القلق وتحويله من عائق إلى دافع.
- معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي، وأداة الاستبيان كانت الأكثر شيوعاً لجمع البيانات.
- أغلب الدراسات تناولت عينة من فرق كرة القدم على المستوى المحلي أو الجهوي أو الوطني، مع اختلاف طفيف في الفئة العمرية (أشبال، أواسط، أكابر)

### 9-2- أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة:

- هناك دراسات ركزت على نوع معين من القلق مثل القلق المعرفي أو البدني أو النفسي، بينما دراسات أخرى جمعت بين أنواع القلق.
- بعض الدراسات ركزت على الأداء المهاري فقط، وأخرى على الإنجاز بصفة عامة، بينما عدد قليل منها تناول الأبعاد الخططية أو المردود البدني بشكل خاص.
- تفاوتت حجم العينات ومجال الدراسة المكاني والزمني بين الدراسات، ما يجعل نتائجها نسبية ومحكومة بظروف كل دراسة.
- بعض الدراسات دمجت بين آراء اللاعبين والمدربين (مثل دراسة براهيمي قدور وميهوبي وصادو) بينما اكتفى البعض الآخر باللاعبين فقط.

### 9-3- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- من خلال هذه الدراسات، أمكن تحديد أبرز مصادر القلق (أهمية المنافسة، الجمهور، التحضير النفسي، الضغط الخارجي)، وهو ما يساعد على وضع خطة بحثية أكثر دقة.
- أكدت نتائج هذه الدراسات على ضرورة اعتماد الأخصائي النفسي كعضو ثابت ضمن الطاقم الفني، وهو ما يدعم الجانب التطبيقي لدراستنا.
- وفرت الدراسات السابقة مقاييس جاهزة مثل مقياس قلق المنافسة لمارتنز وراينز، يمكن الاستفادة منها أو تكيفها بما يلائم أهداف دراستنا.

### 9-4- مميزات الدراسة الحالية:

- تميزت دراستنا الحالية بتركيزها على فئة لاعبين أكابر وهي فئة تنافسية ذات أهمية عالية، مما يزيد من قيمة النتائج عند تعميمها على مستويات النخبة.

## التعريف بالبحث

- دمجت دراستنا بين محورين رئيسيين في آن واحد: أثر القلق على الأداء المهاري وأثره على المرود البدني، وهو ما لم تركز عليه أغلب الدراسات السابقة بشكل مزدوج.
- تهدف دراستنا إلى تقديم نتائج ذات بعد تطبيقي موجه مباشرة للمدربين، الأخصائيين النفسيين، وفرق العمل، لإعداد برامج إعداد نفسي مدمجة ضمن الحصص التدريبية.
- الدراسة تستند إلى الخلفية النظرية المدعومة بعدة دراسات سابقة متنوعة، مما يعزز موثوقية المنهج ويجعل الفرضيات ذات أساس علمي متين.



الباب الأول

الدراسة النظرية



الفصل الاول

قلق المنافسات

## تمهيد

يُعد القلق من أكثر الانفعالات النفسية المصاحبة للرياضيين أثناء المنافسات، وهو ظاهرة نفسية مركبة تتداخل فيها الأبعاد المعرفية والبدنية والانفعالية. وقد أولى الباحثون والمختصون في علم النفس الرياضي اهتمامًا كبيرًا بقلق المنافسة باعتباره من العوامل المؤثرة مباشرةً على مستوى أداء اللاعب داخل الميدان، إذ يمكن أن يكون دافعًا ومحفزًا إيجابيًا إذا أحسن استغلاله وضبطه، أو مثبطًا ومعيقًا في حال تجاوز مستوياته الطبيعية. ويُعتبر فهم مصادر القلق وكيفية التعامل معه خطوة أساسية للمدربين والأخصائيين النفسيين لتوجيه اللاعبين نحو تحقيق أفضل أداء ممكن. من هنا تبرز أهمية تناول هذا الفصل الذي يسلط الضوء على المفاهيم النظرية لقلق المنافسة، أنواعه، أبعاده، مصادره وسبل التحكم فيه بما يخدم مصلحة اللاعب والفريق على حد سواء.

## 1- مفهوم قلق المنافسة

قبل تناول المفهوم العام للقلق أثناء المنافسة لابد أن نعرف مفهوم القلق أولاً، ثم المنافسة ثم نضع تعريفاً عاماً لقلق المنافسة كالتالي:

## 1-1- مفهوم القلق

عرفه (أبوفخارة، 2021) بأنه " خبرة انفعالية غير سارة يعانِي منها الفرد عندما يشعر الفرد بخوف أو تهديد من شيء دون إن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً، وغالب تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفسيولوجية كازدياد في عدد ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، الغثيان، فقدان الشهية ثم ازدياد معدل التنفس، الشعور بالاختناق، عدم القدرة على النوم، وقد يصاحب القلق توتر عضلي، وازدياد في النشاط الحركي وإحساس بتعب عضلي بجانب شعور عام بعدم القدرة على التفكير، التنظيم، وفقدان القدرة على السيطرة على ما يقوم به الفرد من عمل". (أبوفخارة، 2021، صفحة 245)

## 1-2- مفهوم المنافسة الرياضية

عرفها "مورتن" أيضاً كالتالي " المنافسة الرياضية موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة للتدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. (علاوي م.، 2002، صفحة 29)

ويفهم من قلق المنافسة الرياضي بأنه القلق الناجم عن مواقف المنافسة ( المباراة الرياضية) وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة، طبقاً لمفهوم سيبلبرجس والذي يمكن ان يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامه والذي يعتبره الفرد مهدداً له، ومن خلل ما يراه سيبلبرجس بأن القلق اذا اسقطناه على المنافسة فانه بذلك الحالة الانفعالية المصاحبة بالتوتر والخوف والارتباك التي تحدث اثناء المنافسة ويمكن ان تتغير هذه الحالة في شدتها من موقف الى اخر، بينما يمكننا أيضاً التحدث عن ان سمة القلق في المنافسة بأنها " استعداد شخصي دائم نسبياً" لأدراك مواقف بيئيه معينه كمهدد او ضاغط، والميل للاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفه لحالة القلق. (عكلة و نزار، 2008، صفحة 27)

أ. بيئة جديده أو وجود خطراً وحدوث تغيرات اقتصاديه أو اجتماعيه.

## 2- قلق الرياضيين وأعراضه

يمكن استخدام طرق مختلفة لتحديد مستوى القلق لدى الرياضي، بما في ذلك استخدام قائمة مراجعة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة، ومن خلال تطبيق هذه التدابير بانتظام قبل تنافس الرياضي، يمكن فهم مستوى القلق لدى الرياضي، حتى يتمكن المدرب من تحديد أسباب القلق. مستوى القلق.زيادة. تحديد مستوى القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة جوانب معينة من سلوكه أثناء المنافسة، ومن ذلك الطرق التالية:

✓ الأخطاء المتكررة من قبل الرياضيين، وخاصة في مواقف المنافسة، يمكن تفسيرها على أنها مؤشر على زيادة القلق.

✓ قد يشير الأداء الضعيف للرياضي في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة إلى زيادة مستويات القلق.

✓ ادعاء الرياضيين بأن ميلهم للإصابة قد يكون مؤشراً على قلق المنافسة الرياضية.

✓ عدم التزام الرياضيين بالواجبات التكتيكية أو نسيان الواجبات الموكلة إليهم أثناء المنافسة يعد في بعض الأحيان من مؤشرات القلق الشديد. (راتب، 1997، صفحة 195)

وبعد تناولنا لكيفية التعرف على قلق الرياضيين سنعرض اعراض القلق كالتالي.

- النظري يثير الى استقلال كل نوع فانها تشترك معا في تأثيرها بالمواقف الضاغطة نظراً لان مثل هذه المواقف تمثل نوعاً من الاثارة وينظر الى كلا من نوعي القلق المعرفي والبدني يمثلان بالنسبة للسلوك بعدين اساسيين احدهما يرتبط بالشدة
- **القلق المعرفي** الجانب العقلي للقلق ويحدث عادة نتيجة التوقع او التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى ادائه ويظهر في ضعف مقدرته على التركيز والانتباه وقد اشارت العديد من النتائج السابقة للد ارسات والبحوث ان العامل الخاص بحالة القلق المعرفي انفصل الى عاملين احدهما يمكن تسميته بحالة القلق المعرفي والآخر اطلق عليه حالة الثقة في النفس، ويبدو ان كلا العاملين يمثلان طرفي النقيض المدرج المتصل للتقييم المعرفي احدهما ايجابي وهو حالة الثقة بالنفس والآخر سلبي وهو حالة القلق المعرفي (رسول، 1999، صفحة

## 4- مفاهيم مرتبطة بقلق المنافسة

ربما من المناسب أن نُمهّد لموضوع قلق المنافسة الرياضية بتوضيح بعض المصطلحات الأساسية المرتبطة بدراسة هذه الظاهرة، ومن أبرزها: **القلق، الإثارة، التوتر، الضغط، والمنافسة الرياضية.**

## 4-1- القلق كحالة وكسمة:

أظهرت المراجعات النظرية عبر فترات زمنية طويلة وجود خلاف حول سؤال جوهرى مفاده: هل تقيس مقاييس القلق الاستعداد العام (كسمة) أم الحالات القلقية اللحظية (كحالة)؟ في هذا السياق، بدأ التمييز بين نوعي القلق: كـ"حالة" و"سمة" في أوائل خمسينيات القرن الماضي، حيث توصل كل من **كاتل (Cattell)** و**شايير (Scheier)** من خلال الدراسات العملية في بداية الستينيات إلى وجود عاملين متميزين للقلق، هما: (صولة، 2022، صفحة 02)

- **قلق السمة:** وهو الاستعداد العام والمستمر لدى الفرد لتفسير مواقف معينة على أنها مهددة، وبالتالي الاستجابة لها بمستويات مختلفة من القلق.
- **قلق الحالة:** وهو حالة انفعالية وقتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، وتتغير شدتها من وقت لآخر.

وقد دعم هذا الاتجاه **سبيلبرجر (Spielberger, 1982)** ، حيث قدّم نظرية القلق كحالة وكسمة، مفسراً أن الأفراد الذين يتميزون بمستوى مرتفع من "قلق السمة" يظهرون قلقاً حاداً عند التعرض للمواقف المثيرة فعلياً، أي أن لديهم مستويات مرتفعة من "قلق الحالة" مقارنةً بغيرهم.

## 4-2- القلق المعرفي والقلق الجسمي:

تناول الباحثون موضوع القلق على أساس كونه بنية متعددة الأبعاد. فقد صنّف كل من **موريس (Morris)** و**ليبرت (Liebert)** القلق إلى بُعدين رئيسيين: (صولة، 2022، صفحة 12)

- **القلق المعرفي (Cognitive Anxiety):** وهو الجانب العقلي من القلق، ويظهر نتيجة التقييم السلبي أو التوقعات السلبية لأداء الفرد، مما يؤدي إلى ضعف التركيز وتشتيت الانتباه.

- **القلق الجسمي (Somatic Anxiety)** وهو الجانب الفسيولوجي والوجداني للقلق، ويظهر من خلال أعراض جسدية كزيادة سرعة ضربات القلب، وتسارع التنفس، وتعرّق اليدين، واضطرابات في المعدة، وتوتر العضلات.

#### 4-3-القلق متعدد الأبعاد:

يتجلى القلق متعدد الأبعاد بوضوح في مواقف المنافسة الرياضية، التي تُعدّ مثيرات نوعية للقلق. ويُعرف قلق المنافسة الرياضية بأنه: حالة انفعالية تتميز بمشاعر داخلية ترتبط مباشرة بموقف تنافسي محدد في المجال الرياضي. ويتضمن القلق متعدد الأبعاد ثلاث مكونات أساسية: (صولة، 2022، صفحة 12)

- **القلق الجسمي:** ويتعلق بالإدراك الحسي للمظاهر الجسدية الناتجة عن تنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي، مثل زيادة معدل التنفس، وتسارع ضربات القلب، والتعرق، وآلام المعدة.
- **القلق المعرفي:** ويشير إلى التوقعات السلبية لأداء الرياضي، وتصور الفشل، ونقص التركيز، وكثرة الأفكار السلبية أثناء المنافسة.
- **الثقة بالنفس:** وتُمثّل البعد الإيجابي في الموقف التنافسي، إذ تُسهم في موازنة مستويات القلق. فكلما زادت ثقة اللاعب بنفسه، زادت قدرته على التعامل مع القلق التنافسي بفعالية.

#### 5- القلق والأداء الرياضي:

اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وقد أسفرت نتائج بحوثهم عن أنه لا يوجد مستوى محدد وثابت من القلق يؤدي إلى أفضل أداء رياضي. فقد يؤدي نفس المستوى من القلق إلى تعزيز أداء رياضي معين، بينما يُعيق أداء رياضي آخر. ويرجع هذا التباين في تأثير مستوى القلق إلى الاختلاف في تقدير الرياضيين لقدراتهم الذاتية، وكذلك اختلاف إدراكهم لطبيعة الموقف التنافسي الذي يواجهونه. (فوزي، 2000، صفحة 25)

كما أظهرت ملاحظات المختصين في مجال الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتسمون بالقلق ك"سمة" ثابتة في شخصياتهم، يقدمون أداءً أفضل عندما يكونون في حالة قلق قبل المنافسة، بينما ينخفض أداؤهم عندما يغيب عنهم هذا القلق. ويُعزى ذلك إلى أن القلق بالنسبة لهؤلاء الرياضيين يُعدّ

جزءًا من نمطهم السلوكي وأسلوبهم المعتاد في الحياة، وبالتالي فإن خلوهم من هذه الحالة يؤثر سلبيًا على مستوى أدائهم (الطالب، 1987، صفحة 102)

انطلاقًا مما سبق، يمكننا أن نستنتج أن: "مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء هو مستوى خاص بكل رياضي على حدة". ومن هنا تتجلى أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يمكنه تحديد مستوى القلق الأمثل لكل رياضي، والذي يساعده على الوصول إلى أقصى أداء حركي أثناء المباريات (فوزي، 2000، صفحة 25)

## 6-مظاهر قلق المنافسة الرياضي:

نحددها كما يلي:

### 6-1- قلق المنافسة كحالة:

مفهوم "قلق المنافسة كحالة" يتشابه مع مفهوم "القلق كحالة" لدى سبيلبرجر، غير أن المثير في هذه الحالة هو دائمًا موقف المنافسة الرياضية (كالمباراة). وقد قام مارتنز باقتباس مقياس حالة القلق من سبيلبرجر، مع إدخال بعض التعديلات عليه ليتناسب مع مواقف المنافسة الرياضية، وأطلق عليه "قائمة حالة قلق المنافسة". (الكفافي، 2007، صفحة 18)

تشير "حالة القلق" إلى وضع طارئ وانفعالي مؤقت يحدث للفرد عندما يتعرض لموقف مثير للقلق، ويزول بزوال هذا المثير أو الابتعاد عنه. وتختلف شدة هذه الحالة تبعًا لدرجة التهديد أو الخطر المدرك من قبل الفرد في الموقف، وهي بذلك أقرب إلى حالة الخوف

وأشار لي أن هناك عدة حالات مرتبطة بمراحل المنافسة، تؤثر وتتأثر ببعضها البعض، وهي: (الكفافي، 2007، صفحة 18)

1. حالة قلق ما قبل المنافسة: تحدث في اليوم أو اليومين السابقين للمنافسة، وتكون مرتبطة بتوقعات اللاعب.

2. حالة قلق بداية المنافسة: تظهر قبل وقت قصير من بدء المشاركة الفعلية (بضع ساعات أو دقائق)، خصوصًا عند الدخول إلى ساحة اللعب أو التعامل المباشر مع أجواء المنافسة.

3. حالة قلق أثناء المنافسة: ترافق اللاعب أثناء مشاركته الفعلية، وهي ناتجة عن الأحداث والتغيرات التي تحدث خلال سير المنافسة.

4. حالة قلق ما بعد المنافسة: تصيب اللاعب مباشرة بعد انتهاء المنافسة، وترتبط بنتائج الأداء، وتكون أكثر حدة في حالات الهزيمة أو عدم تحقيق الهدف المتوقع (علاوي م.، 2002، صفحة 29)

## 6-2- قلق المنافسة كسمة:

يعرف مارتنز "سمة قلق المنافسة الرياضية" بأنها: (عكلة و نزار، 2008، صفحة 27)

"ميل اللاعب الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، واستجابته لها بمشاعر من الخطر والتوتر." وقد أشار مارتنز إلى أنه يمكن التنبؤ بمستوى القلق لدى اللاعب من خلال سيمته، حيث يميل اللاعب ذو السمة العالية من قلق المنافسة إلى إدراك مواقف المنافسة على أنها أكثر تهديداً، وبالتالي يشعر بمستويات أعلى من القلق مقارنةً بمن يتميز بسمة منخفضة.

تشير "سمة القلق" إلى أنماط استجابة ثابتة نسبياً داخل شخصية الفرد، وتميزه عن الآخرين، ويُعدّ القلق في هذه الحالة مرتبطاً بشخصية الفرد أكثر من ارتباطه بظروف الموقف الخارجي ويُترتب على ذلك أن الاختلاف في درجة القلق يرتبط بالاستعداد الشخصي للقلق كسمة ثابتة. ولهذا فإن قلق السمة هو الأكثر ارتباطاً بالصحة النفسية للفرد، وقد يُعدّ مؤشراً مبكراً للاضطرابات العصبية، حيث يعود في نشأته إلى فترات الطفولة والمثيرات التي يتعرض لها الفرد أثناء التنشئة الاجتماعية. ولذلك، ليس كل الأشخاص يعانون من القلق عند التعرض للمواقف المقلقة، بل فقط أولئك الذين يتسمون بوجود سمة القلق لديهم بشكل واضح ومستمر.

## 7- مكونات القلق:

نحدها فيما يلي : (العلاوي، 1992، صفحة 12)

### 7-1- المكونات الانفعالية:

تتمثل في الأحاسيس والمشاعر المصاحبة لحالة القلق، مثل: الخوف، الفرع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

## 7-2- المكونات المعرفية:

يُقصَد بها التأثيرات السلبية لهذه المشاعر على العمليات العقلية، مثل: الإدراك السليم للموقف، الانتباه، التركيز، التذكر، التفكير الموضوعي، وحل المشكلات. كما تؤدي هذه الحالة إلى الانشغال المفرط بالذات، والشك في القدرة على الأداء الجيد، والشعور بالعجز، والتفكير في عواقب الفشل، والخوف من فقدان التقدير الذاتي أو الاجتماعي. (العلوي، 1992، صفحة 12)

## 7-3- المكونات الفيزيولوجية:

تنتج عن نشاط الجهاز العصبي الذاتي، وتتمثل في تغيرات فيزيولوجية، منها: زيادة سرعة نبضات القلب، تسارع التنفس، التعرق، ارتفاع ضغط الدم، وانقباض الأوعية الدموية. وقد أشار الباحثون إلى أنه يمكن تمييز القلق عن غيره من الانفعالات بوضوح من خلال هذه التغيرات الفيزيولوجية المصاحبة.

## 8-أسباب القلق:

## 8-1- الأسباب الوراثية:

أظهرت الدراسات النفسية على التوائم والعائلات أن حوالي 10% من الآباء والأشقاء الذين يعانون من اضطرابات القلق لديهم أقارب يعانون من نفس الاضطراب. وقد وجد شلير وشلدر أن نسبة القلق لدى التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% منهم يُظهرون سمات القلق. بينما في التوائم غير المتشابهة، انخفضت النسبة إلى 4% فقط، وظهرت سمات القلق في 13% من الحالات. وقد استنتج علماء النفس أن العوامل الوراثية تلعب دورًا فعالاً في الاستعداد للإصابة بالقلق. (غالبا، 1980، صفحة 58)

## 8-2- الأسباب الفيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهاز العصبي الذاتي (السمبثاوي والباراسمبثاوي)، وبالأخص السمبثاوي، الذي يتمركز في الهايبوثالاموس. وينتج عن هذا النشاط إفراز هرمونات عصبية مثل الأدرينالين والنورأدرينالين، والتي تؤدي إلى زيادة نسبتها في الدم، مما يسبب العديد من التغيرات الفيزيولوجية المرتبطة بالقلق.

## 8-3- نزوع الغرائز القوية:

عندما تسعى الغرائز القوية مثل غريزتي الجنس والعدوان إلى الإشباع أو يصعب كبحها، يتدخل المجتمع لمنع هذا الإشباع بفرض عقوبات مادية ومعنوية. وبالتالي يجد الفرد نفسه بين حاجاته الداخلية والقيود الاجتماعية المفروضة عليه، مما يولد صراعاً داخلياً يؤدي إلى القلق. (الدباغ، 1983، صفحة 97)

## 8-4- تبني معتقدات متناقضة:

يحدث القلق أيضاً عندما يتبنى الفرد معتقدات وقيماً لا تتسجم مع سلوكه الفعلي، كأن يظهر أمام الناس بالأخلاق والاستقامة، بينما يضمّر داخلياً عكس ذلك. هذا التناقض بين المظهر والواقع الداخلي يسبب توترًا نفسيًا دائمًا، ويؤدي إلى القلق. كما أن الضغوط الثقافية والاجتماعية المحيطة تسهم بدور كبير في تعميق هذا القلق. (زهران ح.، 2005، صفحة 87)

## 8-5- أفكار ومشاعر مكبوتة:

تتضمن هذه الأفكار: الخيالات، التصورات الشاذة، الذكريات المؤلمة أو المحرجة، والشعور بالذنب. يحاول الفرد إخفاء هذه المحتويات النفسية، مما يتطلب جهداً نفسيًا كبيراً يؤدي إلى التوتر والانطواء وضعف الفعالية والإنتاجية.

## 8-6- عامل السن:

يؤثر عامل السن بشكل واضح على طبيعة القلق:

- عند الأطفال: يظهر في شكل مخاوف من الظلام أو الانفصال عن الأهل.
- في مرحلة المراهقة: يأخذ شكلاً آخر، مثل الشعور بعدم الاستقرار أو الحرج الاجتماعي، خاصة عند التعامل مع الجنس الآخر.

## خلاصة:

انتهى الفصل إلى التأكيد على أن قلق المنافسة ظاهرة ملازمة للرياضيين في جميع المستويات والفئات، وأنه يتأثر بعوامل متعددة مثل أهمية المنافسة، مستوى التحضير النفسي، الخبرة السابقة، ودعم الطاقم الفني. وقد ثبت أن للقلق أبعادًا معرفية وبدنية وانفعالية تؤثر بدرجات متفاوتة على مستوى الأداء العام للاعب. لذا يُعتبر التعامل الجيد مع القلق جزءًا لا يتجزأ من التحضير النفسي الناجح، ويتطلب تطبيق أساليب علمية واستراتيجيات ميدانية للتحكم فيه واستثماره كعنصر إيجابي يحفز اللاعب على تقديم أفضل ما لديه أثناء المنافسات الرسمية..



الفصل الثاني  
الأداء المهاري في كرة  
القدم

**تمهيد**

يُعد الأداء المهاري الركيزة الأساسية في رياضة كرة القدم، إذ يمثل مجموعة الأفعال الحركية التي ينفذها اللاعب بكفاءة وسرعة ودقة تحت ظروف اللعب الفعلية. وقد حظي الأداء المهاري باهتمام بالغ من طرف المدربين والباحثين على حد سواء، نظرا لدوره المحوري في حسم نتائج المباريات وتحديد مستوى اللاعب. وتتعدد المهارات في كرة القدم لتشمل السيطرة على الكرة، التمير، التصويب، المراوغة وغيرها من المهارات المركبة التي تتطلب انسجامًا بين القدرات البدنية والقدرات العقلية والنفسية. من هذا المنطلق جاء هذا الفصل ليعرض المفاهيم الأساسية للأداء المهاري، أنواعه، خصائصه، العوامل المؤثرة فيه وطرق تنميته، مع إبراز دور القلق كمؤثر نفسي قد يعيق أو يحسن من مستوى الأداء تبعًا لطريقة التحكم فيه.

## 1- مفهوم الأداء المهاري الرياضي

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقان للمهارات التي تتضمنها اللعبة. (وجدي و السيد، 2001، صفحة 374)

وفي كرة القدم هو " تلك التحركات التي يقوم بها للاعب بمفرده للاشتراك بالخططة الجماعية وقوة اللاعب في الخطط الفردية تؤدي إلى تقوية الخطط الجماعية" (الخشاب، 1999، صفحة 232)

وكذلك يشير مفهوم الأداء المهاري في كرة القدم على كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (حنفي 1994 (65)

وبالتالي يعتبر الأداء المهاري في كرة القدم جوهر الإنجاز أثناء المباريات وبدون إتقان المهارات الأساسية لن يكون هناك تنفيذ خططي سليم (مفتي، 1985)

## 2- أنواع الأداء المهاري الرياضي

قسمها "جثري" 1956 على أنها قدرة تتكسب بالتعلم بحيث يفترض مسبقا الحصول على النتائج محددة نتيجة لهذا التعل، وكالتالي: (علاوي و رضوان، 1987، الصفحات 33-34)

## 1-2- المهارات المغلقة

ويضم هذا النوع من المهارات الحركية المهارات التي تؤدي في بيئة مستقرة نسبيا ، حيث تتطلب هذه البيئة أنماطا حركية على درجة عالية من الأداء وتتميز هذه المهارات بان يكون اللاعب جيدا في هذه المهارة دون الحاجة إلى السرعة في اتخاذ القرارات، لأن البيئة من أي تغيرات متوقعة الحدوث مثل الإرسال في التنس الرماية السباحة، رفع الأثقال وتمتاز هذه المهارة بما يلي:

- تسمح للفرد بالأداء عندما يكون مستعدا.
- في اغلب الأحيان تكون الأدوات في حالة ثابتة.
- لا يتطلب الأداء فيها خططا أو استراتيجيات.
- يكون الجسم في حالة راحة قبل الأداء وربما أن متغيرات البيئة تكون معروفة مسبقا من طرف اللاعب.

- يكون مطلوباً من اللاعب الإسراع في اتخاذ القرارات

## 2-2- المهارات المفتوحة

ويضم هذا التصنيف المهارات الحركية التي يكون الأداء فيها عبارة عن استجابات حركية للمتغيرات غير المتوقعة في البيئة الخارجية، أي أنها المهارة المفتوحة) لا تضم استجابات غير نمطية، غير متوقعة من المنافس أو بيئة اللاعب، كما يحدث في المصارعة، والملاكمة، وفي مثل هذه المهارات تكون السرعة، والقدرة على الفهم واتخاذ القرارات من الوسائل التي تضع القدرة على الإنجاز، وعلى النجاح في هذه المهارات ويضم هذا النوع من المهارات الأنشطة الحركية التي تتطلب تطبيق خطط واستراتيجيات معقدة، حيث تتطلب من اللاعب الأداء الصحيح والتحركات الصحيحة في وقت مناسب ويضم هذا التصنيف معظم الألعاب الجماعية والزوجية ككرة القدم والكرة الطائرة

من ولقد قدم بعض العلماء تقسيمات وتصنيفات أخرى للمهارات الحركية، وقد أسفرت جهودهم في المجال على تحديد أربع معايير، رئيسية التصنيف المهارات في الألعاب الرياضية. (علاوي و رضوان، 1987)

## 3- مراحل الأداء المهاري

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي (البساطي، 1998، صفحة 27):

### 3-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها، وتبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية، دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى أداء المهارة الأساسية، وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة وكفاءة الأداء المهاري.

### 3-2- اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة، ومع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلة حدوث الأخطاء

## 3-3- مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وانسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية (البساطي، 1998، صفحة 27)

## 4-العوامل المحددة والمؤثرة في الأداء المهاري

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب (كير (Kerr) (علاوي و رضوان، 1987، صفحة 25) حول ثلاث عوامل أساسية هي:

- شكل وطبيعة العمل: إما أن يكون بسيطاً يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكراراً مستمراً ومعقداً فتكون المهارة مركبة أو معقدة.
- نمطية العمل: تتحدد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما: توقيت الأداء Timing أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن. التسلسل أو التعاقب. Sequencing.
- النتائج المفترضة مسبقاً: يعبر عنها بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها انجاز المهارة، وكيفية الأداء أو درجة صعوبته.

أما من حيث العوامل المؤثرة في الأداء المهاري نحددها كالتالي: (صاحب و تركي، 2021)

- الشد العضلي بسبب التعب والإجهاد أو بسبب الضغوط النفسية.
- عدم التوافق بين الجهاز العصبي والعضلي عدم الترابط والانسجام بين العضلات العاملة والمساعدة والمعاكسة التفكير بتفاصيل الحركة أكثر مما ينبغي ولكل مهارة تكتيكها الدال عليها أي ان لها مساراً حركياً يميزها عن غيرها وهذا المسار تحكمه قوى ومؤثرات متعلقة بالسرعة والزوايا والتعجيل... الخ.
- مما تقدم يمكن القول ان المهارة تعني الدقة في الأداء في حين يعني التكنيك فن أداء المهارة وفقاً للمسار الحركي لها.

والمهارة هي حركة أو مجموعة من الحركات تميز فعالية أو لعبة عن غيرها وهي مكونات لها الفعالية، اللعبة في حين ان التكنيك هو المسار الحركي لهذه المهارة، ولكي نوضح ما مر سابقا نسوق المثال التالي:

ضرب الكرة بالرأس هي مهارة من مهارات كرة القدم لها مسارها الحركي الخاص (تكنيكها)، فقد يؤدي اللاعب هذه المهارة ولكن ليس وفق مسارها الحركي النموذجي) لذا نقول ان هذا اللاعب قد أدى ضرب الكرة بالرأس ولكنه لم يؤدي المهارة بالتكنيك الصحيح، من هنا يمكن القول ان المهارة أوسع من التكنيك والذي هو جزء منها) (صاحب و تركي، 2021)

### 5- أهمية الأداء المهاري

تحقيق الإتقان التام للمهارات الحركية يمثل الهدف النهائي في عملية الأداء المهاري، حيث يعتبر هذا الأساس للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، بغض النظر عن مستوى الصفات البدنية أو الخصائص الشخصية للفرد الرياضي. فبدون إتقان تلك المهارات، فإن الخطط الرياضية لا يمكن تنفيذها بشكل فعال، مما يعيق تحقيق النتائج المرجوة، تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة يجب أن يتم ترتيبه بشكل مرتبط مع المهارات الحركية والقدرات التكتيكية، وهو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي. يتضمن ذلك تكرار تنفيذ المهارة من خلال التمارين التطبيقية والمنافسات، مما يساعد على اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية أثناء الأداء المهاري في مختلف الظروف والمواقف التنافسية، ووبما أن المهارات تُعتبر الأساس الأساسي لأي نشاط رياضي، سواء كانت مهارات بواسطة أدوات أو بدونها، فإن الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية للفرد الرياضي يظل ضرورياً، حيث تعتبر المهارة وسيلة تنفيذ الخطة بشكل فعال في المجال الرياضي. (ابو عبده، 2002، صفحة 34)

### 6- أنواع المهارات في كرة القدم

ان علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية يستخدمون مصطلح "المهارات والصفات البدنية" أو "الحركية" للإشارة إلى قدرات الإنسان الحركية والبدنية، وتشمل هذه الصفات القوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة. يربطون هذه الصفات بمفهوم "الفورمة الرياضية"، التي تتألف من عناصر بدنية وفنية وخطية ونفسية. أما علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية، فيطلقون عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" كجزء من اللياقة البدنية

الشاملة، التي تشمل مكونات اجتماعية ونفسية وعاطفية، بالإضافة إلى العناصر البدنية. وتتمثل هذه المكونات البدنية في القوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، إلى جانب عناصر أخرى مثل مقاومة المرض، والجلد العضلي، والتحمل الدوري التنفسي، والقدرة العضلية، والتوافق، والتوازن، والدقة، وعلى الرغم من هذا الاختلاف في التسميات، إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أن هذه المكونات تشكل جزءًا أساسيًا من اللياقة البدنية، ورغم الاختلاف في التركيز على بعض العناصر، فإن الهدف النهائي لكلا المدارس هو تعزيز اللياقة البدنية وتحسين الأداء الرياضي. " (سلمان، 1998)

(المحمدي، 1998، صفحة 17)

## 7- المهارات الأساسية في كرة القدم

### 7-1- المراوغة

تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شريطة ان تبقى الكرة تحت سيطرته، وهذه إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم المهارة بحاجة إلى توافق عضلي عصبي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضلا عن بدونه إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار والمراوغة تختلف عن الدرجة، كون الدرجة تتم باتجاه واحد وبجزء واحد في حين ان المراوغة تتم بأكثر من جزء وبأكثر من اتجاه فضلا عن كونها مسبقة بعملية الخداع، (ناجي، 2020، صفحة 02)

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف الفائدة للفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة الساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة، (الوقادة، 2003، صفحة 173)

## 7-2- مهارة التسديد

إن كل محاولة لإرسال الكرة نحو مرمى الخصم تُعتبر تسديدًا، ويجب أن تكون هذه الضربة موجّهة بدقة نحو المرمى (Kamel-Lemoui, Football, Ed. Emal, الجزائر، 1989، ص 49). يأتي التسديد كنتيجة حتمية لتطورات اللعب الجماعي والفردية، وهو الثمرة النهائية لهذا التطور. وبناءً عليه، نستخلص أن التسديد هو النهاية الجادة والهدف الأساسي من تطورات اللعب الجماعية والفردية، وهو محاولة التهديد على مرمى الخصم.

على عكس التمرير الذي يعتبر حركة جماعية في الأساس، فإن التسديد يُعد حركة فردية يقوم بها اللاعب الذي يمتلك الكرة ويجد نفسه في وضعية مناسبة للقذف نحو المرمى، مع تدخل الحارس فقط كمستقبل محتمل للكرة. ولا تنشأ لقطة التسديد إلا بعد سلسلة من اللقطات الجماعية أو الفردية التي تهيئ وضعية مناسبة للاعب القاذف. في حالة اللقطة الفردية، يعتمد نجاح التسديد بشكل كبير على التقنية الفردية للاعب. (أبوالعلا، 2012)

إن الأهمية التي يُعطى للتسديد في كرة القدم، والمكانة التي يحتلها في التدريب، وكذلك الفرحة والحماس الناتجين عن تسجيل الأهداف، كلها عوامل تجعل من دراسة هذا المقطع الفني من اللعب وتحليل تقنيته هدفًا أساسيًا في تطوير اللاعبين. السيطرة على خطوات الاقتراب، والنظر إلى الكرة لحظة الضربة، ومعرفة اتجاهها بدقة.

## 7-3- مهارة التمرير

تُعد مهارة التمرير من المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية، حيث تُستخدم لنقل الكرة بين اللاعبين بطريقة دقيقة وسريعة بهدف الحفاظ على الاستحواذ وتطوير الهجمة نحو مرمى الخصم. وتُعد هذه المهارة من الوسائل الأساسية للتعاون الجماعي، كما تُشكل حجر الزاوية في تنفيذ الخطط التكتيكية داخل الملعب. تختلف أنواع التمريرات باختلاف نوع اللعبة، ووضعية اللاعب، والمسافة بين الزملاء، وتشمل التمريرات القصيرة والطويلة، الأرضية والعالية، المباشرة وغير المباشرة.

خطوات أداء مهارة التمرير (في كرة القدم كمثال):

1. الاستعداد البدني: يتخذ اللاعب وضعية استعداد مناسبة، بحيث يكون مركز ثقله موزعًا بشكل جيد، مع النظر إلى الزميل المستهدف.
  2. الاقتراب من الكرة: يتحرك اللاعب بخطوات مناسبة نحو الكرة مع مراعاة توقيت التمريرة.
  3. وضع القدم الثابتة: توضع القدم غير الرامية بجانب الكرة، وتكون متجهة نحو الهدف المراد التميرير إليه.
  4. التلامس مع الكرة: يُستخدم الجزء المناسب من القدم (باطن القدم، وجه القدم الأمامي، أو الخارجي) لتميرير الكرة بدقة حسب نوع التمريرة المطلوبة.
  5. المتابعة الحركية: تتابع القدم الرامية حركتها بعد التلامس، لضمان توجيه الكرة بالقوة والدقة المناسبين.
  6. التوازن بعد الأداء: يُحافظ اللاعب على توازنه الجسدي بعد تنفيذ التمريرة، ويكون مستعدًا للتحرك مرة أخرى حسب متطلبات اللعب.
- إن إتقان مهارة التميرير يتطلب تدريبًا مستمرًا، حيث ترتبط هذه المهارة بعوامل أخرى مثل التوقيت، دقة التصويب، والقدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب.

## خلاصة

خلص هذا الفصل إلى أن الأداء المهاري عنصر جوهري في نجاح اللاعب والفريق في المنافسات المختلفة. ويتأثر هذا الأداء بمجموعة من العوامل البدنية والنفسية والفنية، ويأتي القلق النفسي في مقدمة المؤثرات التي قد تؤدي إلى تراجع مستوى الإتيقان أو عدم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة تحت ضغط اللعب. ومن هنا يتضح أن التدريب المهاري يجب أن يقترن ببرامج موجهة للتحكم في القلق والضغط النفسية حتى يتمكن اللاعب من تنفيذ المهارات المكتسبة في ظروف المنافسة الحقيقية بأعلى درجات الدقة والثقة.



## الفصل الثالث

### المردود البدني في كرة

#### القدم

**تمهيد**

يمثل المردود البدني حجر الزاوية في رياضة كرة القدم الحديثة، إذ ينعكس على قدرة اللاعب على الحفاظ على مستواه البدني العالي طوال زمن المباراة مهما بلغت حدة المنافسة. ويشمل المردود البدني جميع القدرات البدنية الأساسية مثل التحمل، السرعة، القوة، المرونة والرشاقة، التي تُعتبر متطلبات أساسية للأداء المهاري والتكتيكي الفعال. كما يتأثر المردود البدني بعوامل فسيولوجية ونفسية وبيئية متعددة، ولعل من أبرز هذه العوامل القلق الذي قد يقلل من كفاءة الجهازين العضلي والعصبي ويؤثر على القدرة على التركيز والانضباط البدني خلال اللقاءات الرسمية. من هذا المنطلق، يقدم هذا الفصل عرضاً لأهمية المردود البدني ومكوناته وطرق تنميته، مع توضيح دور القلق في التأثير عليه إيجاباً أو سلباً.

## 1- مفهوم المردود البدني

وان من مستويات رفع اللياقة البدنية التركيز على عناصرها، فقد أشار (الدليمي، 2023) الى ان عناصر اللياقة البدنية القاعدة العامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب وصولا إلى أداء متميز في جميع المهارات الحركية، وان هذا الأداء لا يأتي إلا من خلال التدريب الشاق والمستمر على هذه المهارات وتثبيتها، ولذلك تعد عناصر البدنية من المتطلبات الضرورية الواجب توفرها لدى لاعب الكرة الطائرة وان أي نقص في مستوى تلك الصفات تؤدي إلى نقص في مستوى المهارة الحركية ومن احد تلك العناصر القوة الانفجارية. (الدليمي، 2013، صفحة 137)

## 2- أهمية اللياقة البدنية في المردود البدني

نحدد منها ما لي (د.ا، 2020، صفحة 03)

- تقوية عظام الجسم وعضلاته مما يقي من الإصابة بالهشاشة
- التي تحدث مع التقدم في السن.
- ص الإصابة بخشونة المفاصل والتهاباتها
- تقي من الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني، وخاصة لدى من لديهم
- تاريخ عائلي لهذا المرض.
- تعالج ارتفاع ضغط الدم وتنزل به إلى معادلته الطبيعية، مما يقي من الإصابة بالجلطات والسكتات الدماغية.
- تقوي عضلة القلب مما يحسن كفاءته يساعده على القيام بوظيفته.
- تخفض مستوى الكوليسترول الضار في الجسم، مما يحافظ على شرايين وأوردة الجسم.
- عموما فان اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من لاهمية بمكان أنها تبني عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة. (د.ا، 2020، صفحة 03)
- ترتكز اللياقة البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية
- "تحديد المستوى " مما يتطلب تكوينيا جسميا وعضويا يمكنه من استخدام مهارته في

مختلف النشاطات الرياضية بواسطة عناصر اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن؛ وتعد اللياقة البدنية الخاصة تعد أساساً يتم بها بناء اللياقة البدنية العامة.

إن التدريب على تنمية اللياقة البدنية في مراحل بناء التدريب، وتدريب المستوي يظهر في الجدول ويعرض ظواهر اللياقة البدنية وارتباطها بالألعاب الرياضية المختلف (حسين، 1998م، صفحة 16-17).

اللياقة البدنية في نشاط كرة القدم مظهر من مظاهر اللياقة البدنية الشاملة، وهي عبارة عن مجموعة من الصفات البدنية التي يجب ان يمتلكها اللاعب، وتعكس مستويات حالة أجهزة الجسم الوظيفية ومدى كفاءتها. (البساطي، 2001، صفحة 49)

### 3- مكونات اللياقة البدنية:

- يقول "د. مروان عبد المجيد إبراهيم" 1999م: إن اختلاف وجهات نظر العلماء والباحثين حول مفهوم مكونات اللياقة البدنية التي تمثل مجموع العناصر الجسمية ذات الأهمية في العمل والصحة والانجاز الرياضي، ففي الوقت الذي يسميها علماء الغرب بعناصر أو مكونات اللياقة البدنية، فإن علماء الشرق يطلقون عليها تسمية قدرات الصفات البدنية.

### 3-1- مفهوم المداومة

تُعد صفة المداومة (التحمل) من الركائز الأساسية للياقة البدنية، حيث تشكل عنصراً مشتركاً تعتمد عليه جميع الرياضات والأنشطة البدنية، سواء الجماعية أو الفردية. فالجهد البدني والعصبي المبذول أثناء التدريب أو المنافسة يُحدث ضغطاً على مختلف أجهزة الجسم، ما قد يؤدي إلى ظهور ظاهرة التعب، وبالتالي فإن قدرة الفرد على مقاومة التعب واستعادة الشفاء السريع تُعد مؤشراً مهماً على مستوى المداومة لديه. (الخولي، 1991، صفحة 46)

وقد ربط العديد من الباحثين بين صفة المداومة واللياقة البدنية العامة، أن المداومة تمثل قدرة الفرد على تحمل الأعباء البدنية والعصبية، وتأخير ظهور التعب. كما يربأن المداومة تُعد من الصفات الحيوية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بفعالية اللياقة البدنية. وتعددت التعريفات التي تناولت مفهوم المداومة، حيث بانها "كفاءة الفرد في التغلب على التعب"، أو "القدرة على الاستمرار في أداء نشاط رياضي معين لفترة زمنية طويلة دون انخفاض ملحوظ في مستوى الأداء". بينم (أن المداومة تتمثل في "كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في تزويد العضلات العاملة بالطاقة اللازمة لاستمرار النشاط لفترة ممتدة". (حسانين، 2001، صفحة 86)

### 3-1-1--أنواع المداومة:

تُصنّف المداومة وفقاً لعدة معايير، نذكر منها (يزيد، 2019، الصفحات 5-6):

#### أ- حسب مشاركة العضلات:

- **المداومة العامة:** هي القدرة على أداء نشاط رياضي يستدعي مشاركة أغلب عضلات الجسم في تناغم وتناسق، كما هو الحال في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم.
- **المداومة المحلية:** تُشير إلى قدرة مجموعة عضلية محددة على الاستمرار في أداء حركة معينة فترة زمنية طويلة، كما هو الحال في التمارين التي تركز على الأطراف السفلية فقط.

#### ب- حسب نوع النشاط الرياضي:

- **التحمل العام:** هو قدرة اللاعب على أداء نشاطات بدنية متنوعة تشمل مجموعات عضلية متعددة، مع الاعتماد على الجهاز العصبي المركزي والعضلي العصبي. ويُعد التحمل العام ضرورياً في الألعاب التي تتطلب مجهوداً بدنياً شاملاً مثل كرة القدم.
- **التحمل الخاص:** يرتبط بطبيعة الأداء في رياضة معينة، ويعكس قدرة اللاعب على الاستمرار في تنفيذ مهارات محددة بدرجة عالية من الكفاءة، كما في سباقات العدو الطويل أو الجري السريع مع الكرة.

#### ج- حسب مصادر الطاقة المستخدمة (حركية الطاقة العضلية):

- **المدائمة الهوائية:** تُشير إلى قدرة الجسم على إنتاج الطاقة من خلال عملية الأكسدة في وجود الأوكسجين، وتستخدم في الجهود طويلة المدى منخفضة إلى متوسطة الشدة.
- **المدائمة اللاهوائية:** تعتمد على إنتاج الطاقة في غياب الأوكسجين، وتنقسم إلى:
  - **النظام الفوسفاتي (CP - ATP):** يُوفّر الطاقة بشكل فوري دون إنتاج حمض اللاكتيك، ويُستخدم في الجهود القصيرة والعالية الشدة.
  - **نظام حمض اللبن (اللاكتيك):** يتم إنتاج الطاقة عن طريق تكسير الجلوكوز دون أوكسجين، مما يؤدي إلى تراكم حمض اللاكتيك في العضلات، ويُستخدم في الجهود المتوسطة الشدة لفترات قصيرة. (يزيد، 2019، الصفحات 5-6):

#### د- حسب مدة الجهد البدني:

- **التحمل طويل الأمد:** يمتد من حوالي 11 دقيقة إلى عدة ساعات، ويعتمد أساسًا على النظام الهوائي، كما في مباريات كرة القدم الكاملة.
- **التحمل متوسط الأمد:** يتراوح من 2 إلى 11 دقيقة، ويُعد مزيجًا من النظام الهوائي واللاهوائي، مثل التمارين التكتيكية المنقطعة. (يزيد، 2019، الصفحات 5-6):
- **التحمل قصير الأمد:** يتراوح بين 45 إلى 120 ثانية، ويعتمد بشكل كبير على الأنظمة اللاهوائية، مثل تمارين السرعة القصوى أو تمارين المقاومة العالية لفترات قصيرة.

### 3-1-2- تحسين المدائمة الهوائية للعضلة:

يشير تحسين المدائمة الهوائية إلى قدرة العضلة على أداء العمل العضلي بدرجة شدة مرتفعة ولمدة زمنية طويلة دون الانهيار المبكر نتيجة التعب، خصوصًا في الجهود التي تدوم حوالي دقيقتين. وقد يكون هذا الجهد عضليًا ثابتًا كما في بعض أوضاع الجمباز (مثل الارتكاز على المتوازي أو التعلق في وضع تقاطع على الحلق)، أو متحركًا كما هو الحال في المسافات المتوسطة للعدو. (العلا، 1991، صفحة 45)

✓ وتكمن المشكلة الرئيسية التي تواجه العضلات أثناء هذا النوع من الجهد في نقص الإمداد بالأوكسجين، مما يؤدي إلى عدم كفاية إنتاج الطاقة اللازمة بسرعة، وبالتالي الاعتماد على

النظام اللاهوائي لإنتاج الطاقة، ما يؤدي إلى زيادة تركيز حمض اللاكتيك في العضلة، وهو ما يسبب الشعور بالتعب العضلي السريع. ولتحسين قدرة العضلة على التحمل، يتم ذلك عبر ثلاث آليات فسيولوجية رئيسية:

✓ تقليل معدل تراكم حمض اللاكتيك: ويتم هذا من خلال تحسين كفاءة استهلاك الأوكسجين داخل العضلات، مما يعزز عمليات أكسدة حمض البيروفيك ويحدّ من تحوله إلى حمض اللاكتيك داخل الألياف العضلية.

✓ زيادة كفاءة التخلص من حمض اللاكتيك: حيث تتم عملية التخلص عبر انتقال الحمض من الألياف العضلية إلى الدم، ومنه إلى العضلات غير العاملة والقلب. ويلعب الجهاز الدوري دورًا أساسيًا في هذه العملية.

✓ تحسين القدرة على تحمّل حمض اللاكتيك: على الرغم من الألم الناتج عن تراكم حمض اللاكتيك، إلا أن التدريب المنتظم ورفع دوافع اللاعب يسهمان في رفع عتبة التحمل، مما يمكّن اللاعب من مواصلة الأداء رغم الشعور بالإرهاق العضلي.

✓ تحسين المداومة الهوائية العضلية (بشدة معتدلة): يُقصد بها قدرة العضلة على أداء جهد عضلي معتدل الشدة لفترة طويلة بالاعتماد على النظام الهوائي لإنتاج الطاقة، حيث يُستهلك الأوكسجين بصورة فعّالة لتلبية احتياجات العضلات. ويرجع ذلك إلى تحسّن:

• كفاءة الألياف العضلية البطيئة، عبر زيادة تركيز مادة الميوجلوبين، وهي المسؤولة عن نقل الأوكسجين داخل العضلة.

كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، في توصيل الأوكسجين إلى العضلات بكفاءة، ما يسمح بالحفاظ على استمرارية الأداء لفترات زمنية طويلة دون انهيار. (العلا، 1991، صفحة 45)

**3-2- القوة الانفجارية :**

هي مجموع الحركات المعمول بها و المستخدم فيها قوة كبيرة جدا لفترة قصيرة جدا و لمرة واحدة فقط , كما يعرف ان عامل القوة الانفجارية يمتلك القابلية على استهلاك اقصى طاقة في عمل حركي متفجر واحد . (ادريس، 2021-2022)

و يطلق عليها البعض القوة العظمى و تعرف باعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها لمرة واحدة فقط ( البساطي .2002.120 ) و يعرفها هتجر بانها القوة التي تستطيع العضلة انتاجها خلال اقصى انقباض عضلي ارادي (لخضر، 2021-2022، صفحة 39)

**3-3- تحمل القوة :**

تعرف في كثير من المراجع ب " التحمل العضلي " او " الجهد العضلي " بمعنى قدرة اللاعب على بذل مجهود بدني مستمر اثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لاطول فترة معينة ( حسنين .2004.68 ) بحيث يقع العبء الاكبر للعمل على الجهاز العضلي , و يذكر بسطويسي عن هارا : " هي القدرة على مقاومة التعب اثناء اداء مجهود بدني يتميز بحمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض اجزائه و مكوناته " ( علي , 2004.135 ) و يعرف عبدالعلا عبدالفتاح بكونه قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت . و يعرفه مايتوز بكونه : " مقدرة العضلة على ان تعمل ضد مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة من الوقت " و يعرفه كلارك : " المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة اقل من القصوى " (لخضر، 2021-2022، صفحة 39)

**3-4- السرعة .****2-1 تعريف السرعة :**

تعد لاسرعة واحدة من المكونات الاساسية للصفات البدنية التي تستعمل في مزاوله الالعاب الرياضية , و هي العنصر الرئيسي للفعاليات الرياضية معظمها المرتبطة بزمن الاداء الحركي , كما ان الصفة السرعة تؤثر على جميع الصفات البدنية الاخرى فهي مرتبطة بالقوة العضلية و اساس الرشاقة و التحمل و المرونة و يذكر عبدالرحمن عبد الحميد : " ان تدريب السرعة اساسا هو تدريب الجهاز

العصبي و الالياف العضلية السريعة و لا يمكن ان يتكم التكيف الفيسيولوجي الا اذا وضعت هذه الاجهزة الفيسيولوجية في نفس الشكل الذي تؤدي به الحركة " فيما عرفها ( مفتي ابراهيم , 2011 ) على انها , " قدرة اللاعب على اداء حركة او حركات مركبة في اقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم او عدم انتقاله , فالسرعة تعني عدد الحركات في الوحدة الزمنية او سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة " .

## 2-2 انواع السرعة :

قسم ( محمد حسن علاوي ) السرعة الى الانواع التالية :

**1-2-2 السرعة الانتقالية :** تتميز بها مجموع الحركات الدورية المتشابهة التكرار للامام باسرع ما يمكن , اي قطع مسافة محددة من اقل زمن ممكن لمسافة قصيرة , المطلوب هو قوة دفع القدم و رفع الرجلين اضافة الى طول الخطوة المرتبطة بطول الساق . كما يقصدبها محاولة الانتقال او التحرك من مكان لآخر باقصى سرعة ممكنة , و يعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن , و غالبا ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال كما سبق القول في كل انواع الانشكة التي تشمل الحركات المتكررة .

**2-2-2 السرعة الحركية :** يقصد بالسرعة الحركية او سرعة الاداء سرعة انقباض عضلة او مجموعة عضلية عند اداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة او سرعة الوثب او سرعة اداء لكمة معينة , و كذلك عند اداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة و تمريرها او كسرعة الاقتراب او الوثب او كسرعة نهاية اداء مهارات الجمباز المركبة كالدورة الهوائية الخلفية ... الخ .


**2-2-3 سرعة الاستجابة :** تعني مقدرة الفرد على الاستجابة السريعة للمثير و تشمل نوعين من رد الفعل البسيط و المركب :

\_ **رد الفعل البسيط :** الاستجابة التي يعرف فيها اللاعب سلفا نوع المثير المتوقع و يكون على اهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معينة كما في البدئ في مسابقات العدو او السباحة و هي عبارة عن عملية ارسال مثير شرطي معروف و الاستجابة لذلك المثير من طرف اللاعب او الرياضي .

\_ رد الفعل المركب : في هذا النوع من الاستجابة لا يعرف اللاعب نوع المثير الذي سيحدث سلفا و كذلك نوع الاستجابة الحركية حيث تتميز الاستجابة الحركية بوجود كثير من المثيرات بالاضافة الى تعدد الحركات الاستجابية , و هذا النوع من الاستجابة نجده سائرا في كثير من الانشطة الرياضية .  
(الجامعة المستنصرية ، 2022)

## خلاصة

بين هذا الفصل أن الحفاظ على المردود البدني العالي يتطلب تكاملاً بين الإعداد البدني والإعداد النفسي. فاللاعب المتمتع بلياقة بدنية عالية قد يفقد جزءاً من قدرته على التحمل أو السرعة أو القوة إذا كان يعاني من مستويات عالية من القلق خلال المنافسة. وقد اتفقت الأدبيات على أن التحكم في القلق النفسي عنصر أساسي لدعم كفاءة المردود البدني والحفاظ على الأداء طوال المباراة دون تراجع. ومن ثمّ أوصى الفصل بضرورة إدماج برامج الإعداد النفسي ضمن الحصص التدريبية بهدف الارتقاء بالمردود البدني تحت ضغط المنافسة.



الباب الثاني  
الدراسة التطبيقية



الفصل الأول  
منهجية البحث والإجراءات  
الميدانية

**تمهيد:**

انطلاقاً من أهمية الموضوع وما يطرحه من إشكالات، اقتضى الأمر البحث في مدى تحقق الفرضيات المقترحة، وذلك عبر الإجابة عن التساؤلات التي شكلت منطلقاً لهذه الدراسة. ومن أجل بناء تصور ميداني دقيق، ارتأينا إجراء دراسة استطلاعية أولية ساعدتنا على ضبط المعطيات المرتبطة بالموضوع. ويتطلب تنفيذ المرحلة الميدانية تحديداً دقيقاً لمتغيرات الدراسة، واختيار أدوات ملائمة لقياسها، مع إعدادها وفق معايير علمية تضمن صلاحيتها ومناسبتها لطبيعة مجتمع البحث وخصائص العينة المدروسة.

**1- منهج البحث:**

اعتمدنا المنهج الوصفي بأسلوب المسح بالعينة وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية، حيث يُستخدم هذا المنهج عند دراسة الظواهر النفسية والسلوكية والرياضية كما هي موجودة في الواقع دون تدخل مباشر من الباحث في المتغيرات، بل يتم رصدها وتحليلها وصفيًا واستنتاج العلاقات بينها. وقد تم اختيار هذا المنهج لأنه الأنسب للكشف عن أثر القلق (كمتغير نفسي) على الأداء المهاري والمردود البدني (كمتغيرين تابعين) لدى لاعبي كرة القدم أكابر أثناء المنافسات الرسمية.

**2- مجتمع وعينة البحث:****1-2- مجتمع البحث:**

يتكون مجتمع البحث من جميع لاعبي كرة القدم فئة الأكابر المنتمين إلى نادي الأمل الرياضي عمي موسى بولاية مستغانم.

**3-2- عينة البحث:**

تم اختيار عينة قصدية مكونة من (38) لاعباً من فئة الأكابر الذين ينشطون ضمن صفوف نادي الأمل الرياضي عمي موسى. وقد تم انتقاؤهم بناءً على معايير ملائمة لخصائص البدنية والنفسية والفنية لمتطلبات البحث، مع مراعاة انتظامهم في التدريبات والمنافسات خلال فترة الدراسة

**3- مجالات البحث:****3-1 المجال الزمني:**

بدأ العمل على الدراسة في نوفمبر 2024 من خلال جمع المراجع العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع القلق في الرياضة. تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية يوم 15 ديسمبر 2024 لتحديد طبيعة المجتمع الأصلي وضبط العينة واختبار صلاحية الاستبيان. أما المرحلة الميدانية الأساسية فقد تمت خلال المنافسات الرسمية للفريق خلال الفترة الممتدة من 05 جانفي 2025 إلى غاية 28 فيفري 2025.

### 3-2- المجال المكاني:

أجريت الدراسة داخل مقر نادي الأمل الرياضي عمي موسى بولاية مستغانم، مع متابعة اللاعبين خلال الحصص التدريبية والمنافسات الرسمية.

### 3-3 المجال البشري:

شملت الدراسة عينة قوامها (38) لاعبًا من لاعبي كرة القدم أكابر المنتمين إلى نفس النادي.

### 4- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل وهو الذي يؤدي في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به، والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو "قلق المنافسة"
- والمتغير التابع هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخريهما المردود البدني والأداء المهاري

### 5- أدوات البحث:

اعتمد الباحث أداة الاستبيان لجمع البيانات المرتبطة بمتغير القلق وأثره على الأداء المهاري والمردود البدني. تم بناء الاستبيان وفق الخطوات العلمية الآتية:

#### 1. تحديد الأبعاد:

تمت صياغة بنود الاستبيان بناءً على مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع القلق في الرياضة.

#### 2. صياغة البنود:

يتكون الاستبيان من محورين أساسيين:

- المحور الأول: خاص بأثر القلق على الأداء المهاري ويحتوي على (12) سؤالاً.
- المحور الثاني: خاص بأثر القلق على المردود البدني ويحتوي على (12) سؤالاً.

تمت صياغة الأسئلة بصيغة مغلقة، حيث تكون الإجابة بنعم / لا / أحيانًا لتسهيل جمع البيانات وتحليلها.

3. التحكيم:

عُرِضَت النسخة الأولى للاستبيان على أساتذة وخبراء مختصين في علم النفس الرياضي لضمان الصدق الظاهري ووضوح البنود.

4. الدراسة الاستطلاعية:

أُجْرِيت دراسة استطلاعية على عينة مماثلة لاختبار وضوح البنود وسهولة الفهم وصلاحيّة الأداة.

5. الصيغة النهائية:

بعد تعديل البنود بناءً على ملاحظات الخبراء والدراسة الاستطلاعية، تم اعتماد النسخة النهائية للاستبيان وتوزيعها على عينة البحث البالغ عددها (38) لاعباً.

6- الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة:

الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة تجريبية الاستطلاعية البالغ قوامها 08 لاعبا والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 1 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم 1 يبين الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة

الصدق الذاتي	الثبات	
0.94	0.88	المحور الأول
0.97	0.95	المحور الثاني
0.96	0.92	الاستبيان ككل

من خلال الجدول رقم 1 نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تتدرج ضمن المجال [0.88، 0.95]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.94 و0.97 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

### 7- الوسائل الإحصائية:

تمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. النسب المئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} / \text{مجموع التكرارات} \times (100)$$

ب. اختبار كا تربيع:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$\text{كا}^2 = \text{مجموع} [ (\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2 / \text{التكرارات المتوقعة} ]$$

ج. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س، ص) ويرمز له ب ( r ) ويحتسب وفق القانون

التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون.  $\bar{X}$  : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

y : قيم المجموعة 02 .  $\bar{y}$  : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.

**خلاصة:**

نستخلص من هذا الفصل بأن الإجراءات الميدانية مهمة جدا في أي بحث علمي وأنه بواسطة الدراسة الإستطلاعية يمكن التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة وصعوبات الدراسة الميدانية، وكذلك بالنسبة للمنهج المتبع في الدراسة الذي بدوره يقودنا إلى إختيار مجتمع وعينة الدراسة وبه تتحدد طبيعة أدوات جمع البيانات والمعلومات ومنه القيام بالإجراءات التطبيقية الميدانية للأداة وبداية تجسيد الأساليب الإحصائية وتطبيق القوانين الخاصة بذلك، ومنه المرور إلى الفصل الخاص بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.



## الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

**تمهيد**

تكتسي عملية عرض النتائج وتحليلها أهمية بالغة في إطار الدراسة الميدانية، إذ تتيح للباحث فحص مدى مطابقة البيانات المستخلصة للفرضيات المطروحة. وفي هذا الفصل، سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها وتحليلها من خلال المقارنة مع ما تم صياغته في شكل فرضيات، وذلك بالاستناد إلى الخلفية النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة، قصد التوصل إلى تأكيد أو رفض تلك الفرضيات بناءً على المعطيات العلمية المتوفرة.

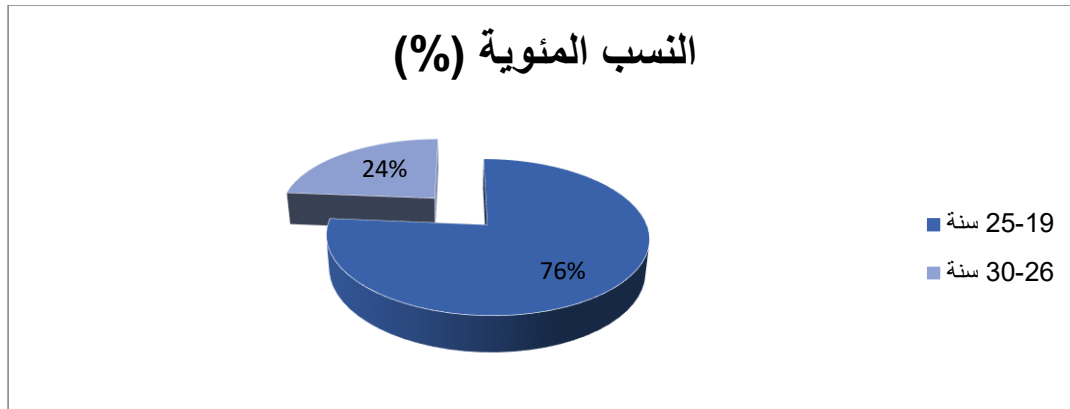
### 1- عرض وتحليل النتائج

محور البيانات الشخصية:

توزيع العينة وفق متغير السن:

جدول رقم 2 يبين توزيع العينة وفق متغير السن

النسب المئوية (%)	التكرارات	
76	29	سنة 25-19
24	09	سنة 30-26
100	38	المجموع



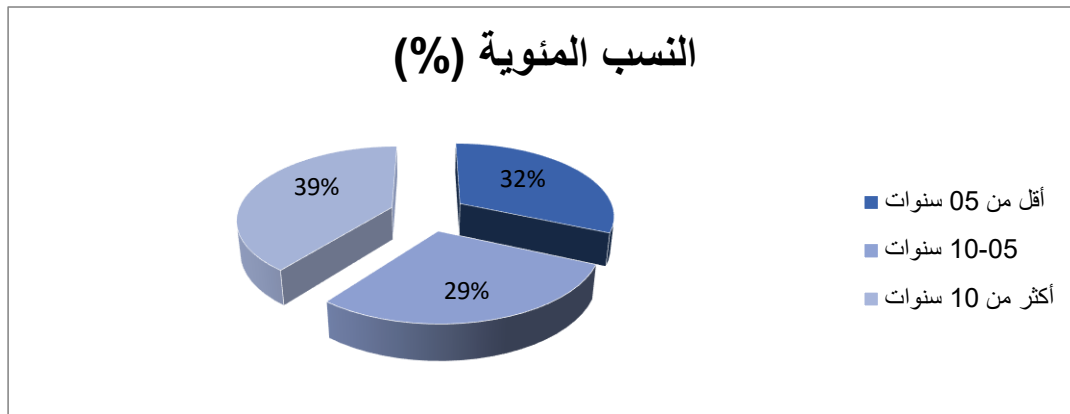
شكل رقم 1 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير السن

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 76% تتراوح أعمارهم بين 19 و25 سنة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 24% تتراوح أعمارهم بين 26 و30 سنة.

توزيع العينة وفق متغير الخبرة:

جدول رقم 3 يبين توزيع العينة وفق متغير الخبرة

النسب المئوية (%)	التكرارات	
32	12	أقل من 05 سنوات
29	11	10-05 سنوات
39	15	أكثر من 10 سنوات
100	38	المجموع



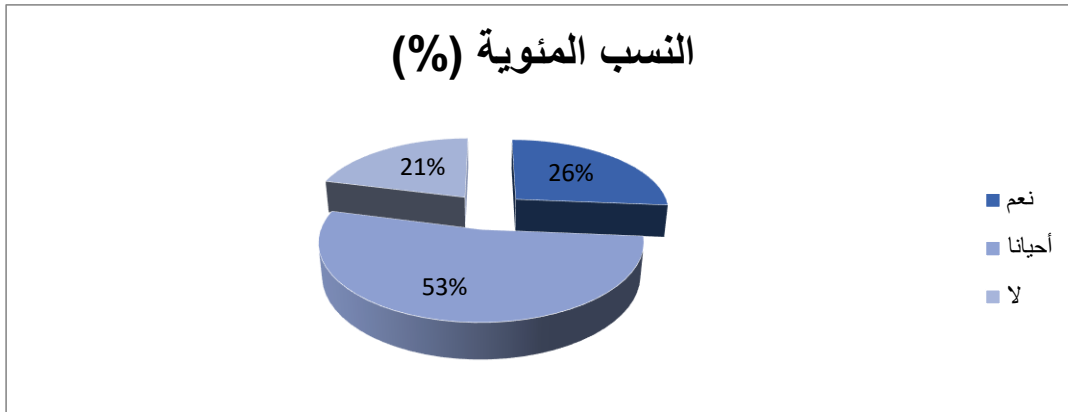
شكل رقم 2 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الخبرة

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 39% تفوق خبرتهم في كرة القدم 10 سنوات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 29% لعبوا كرة القدم لفترة تتراوح بين 05 و 10 سنوات.

المحور الأول: أثر القلق على الأداء المهاري في المنافسات لدى لاعبي كرة القدم.  
السؤال الأول: هل يؤثر القلق على قدرتك في التركيز أثناء تنفيذ المهارات الفنية؟

جدول رقم 4 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	6.53	26	10	نعم
					53	20	أحيانا
					21	08	لا
					100	38	المجموع



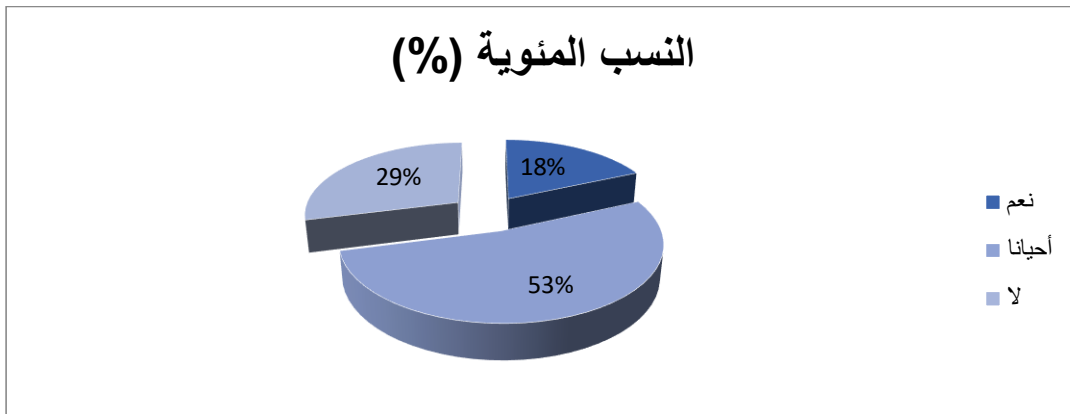
شكل رقم 3 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% يرون أن يؤثر القلق يؤثر على قدرة التركيز لديهم في بعض الأحيان أثناء تنفيذ المهارات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 21% يرون أنه لا يؤثر في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن يؤثر القلق يؤثر على قدرة التركيز لديهم في بعض الأحيان أثناء تنفيذ المهارات.

السؤال الثاني: هل يؤثر القلق على دقة التمريرات في المباريات؟

جدول رقم 5 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحسوبة	الجدولية			
دال	02	0.05	5.99	07	18	07	نعم
					53	20	أحيانا
					29	11	لا
					100	38	المجموع



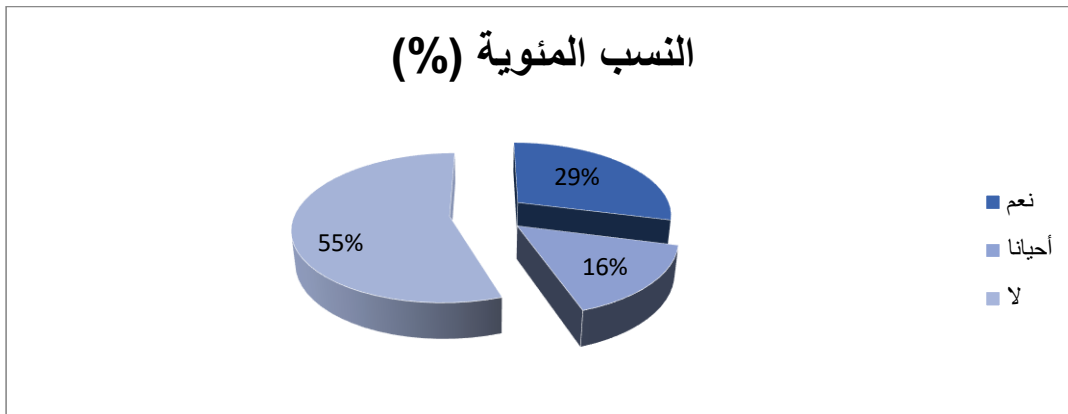
شكل رقم 4 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% يرون أن القلق يؤثر في بعض الأحيان على دقة التمريرات في المباريات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 18% يرون أنه يؤثر على ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 07 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق يؤثر في بعض الأحيان على دقة التمريرات في المباريات.

السؤال الثالث: هل تجد صعوبة في تنفيذ التسديدات عندما تشعر بالقلق؟

جدول رقم 6 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	9.21	29	11	نعم
					16	06	أحيانا
					55	21	لا
					100	38	المجموع

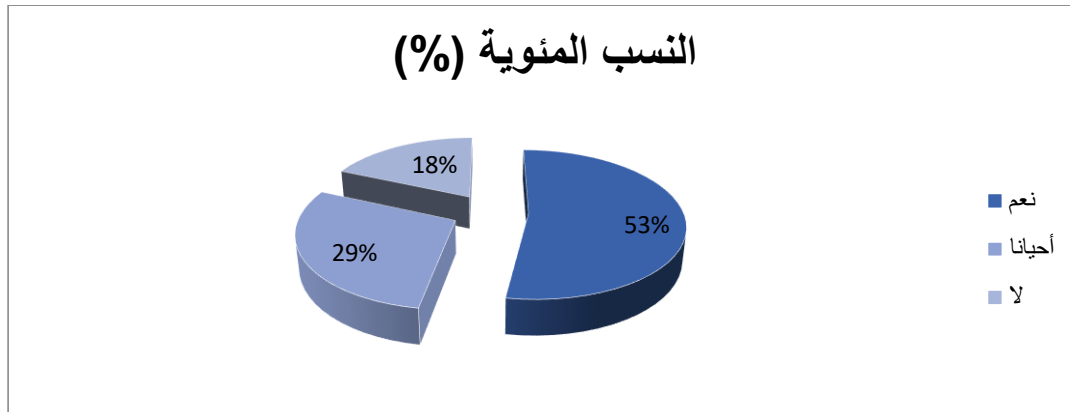


شكل رقم 5 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 55% لا يجدون صعوبة في تنفيذ التسديدات عندما يشعرون بالقلق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 16% تواجههم صعوبات في ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.21 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين لا يجدون صعوبة في تنفيذ التسديدات عندما يشعرون بالقلق.

السؤال الرابع: هل يقلل القلق من قدرتك على اتخاذ القرارات السريعة في المباراة؟  
جدول رقم 7 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	07	53	20	نعم
					29	11	أحيانا
					18	07	لا
					100	38	المجموع



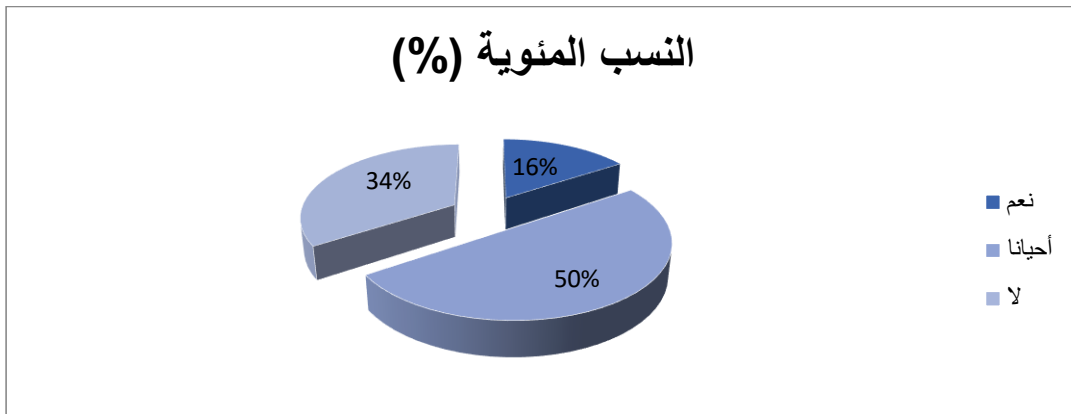
شكل رقم 6 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% يرون أن القلق يقلل من قدرتهم على اتخاذ القرارات السريعة في المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 18% لا يرون أنه يؤثر في قدرتهم على ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 07 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق يقلل من قدرتهم على اتخاذ القرارات السريعة في المباراة.

السؤال الخامس: هل يؤثر القلق على دقتك في تنفيذ المراوغات في المباريات؟

جدول رقم 8 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	6.68	16	06	نعم
					50	19	أحيانا
					34	13	لا
					100	38	المجموع



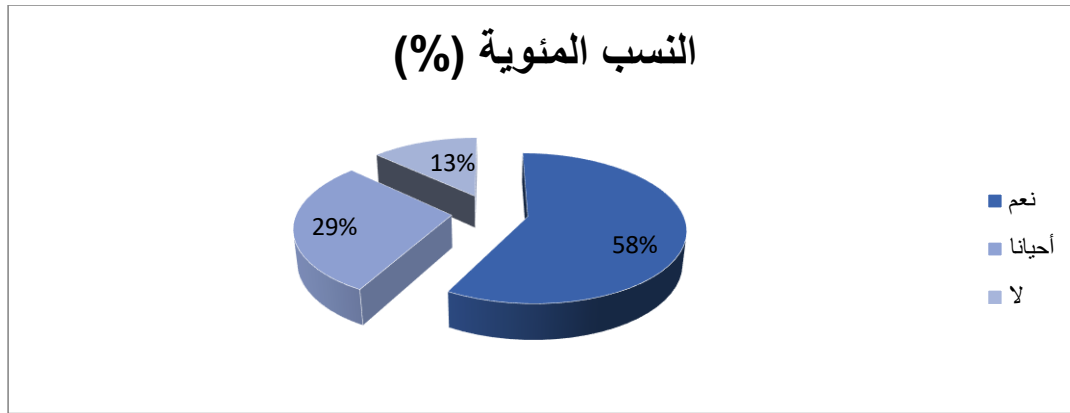
شكل رقم 7 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 50% يرون أن القلق يؤثر في بعض الأحيان على دقة تنفيذ المراوغات لديهم أثناء المباريات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 16% يرون أنه يؤثر على ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.68 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق يؤثر في بعض الأحيان على دقة تنفيذ المراوغات لديهم أثناء المباريات.

السؤال السادس: هل يزيد القلق من احتمالية ارتكاب أخطاء فنية أثناء المباراة (مثل التمرير الخاطئ أو فقدان الكرة)؟

جدول رقم 9 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	11.74	58	22	نعم
					29	11	أحيانا
					13	05	لا
					100	38	المجموع



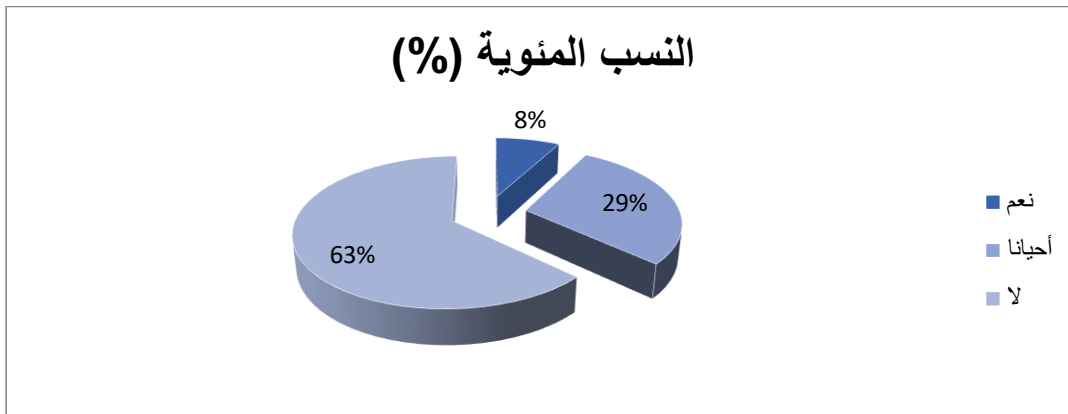
شكل رقم 8 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 58% يرون أن القلق يزيد من احتمالية ارتكاب أخطاء فنية أثناء المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يرون أنه يؤثر في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.74 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية وباللغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق يزيد من احتمالية ارتكاب أخطاء فنية أثناء المباراة.

السؤال السابع: هل يؤثر القلق على قدرتك في الحفاظ على هدوئك أثناء المواقف الصعبة في المباراة؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	03	17.74	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	11					
لا	24					
المجموع	38					

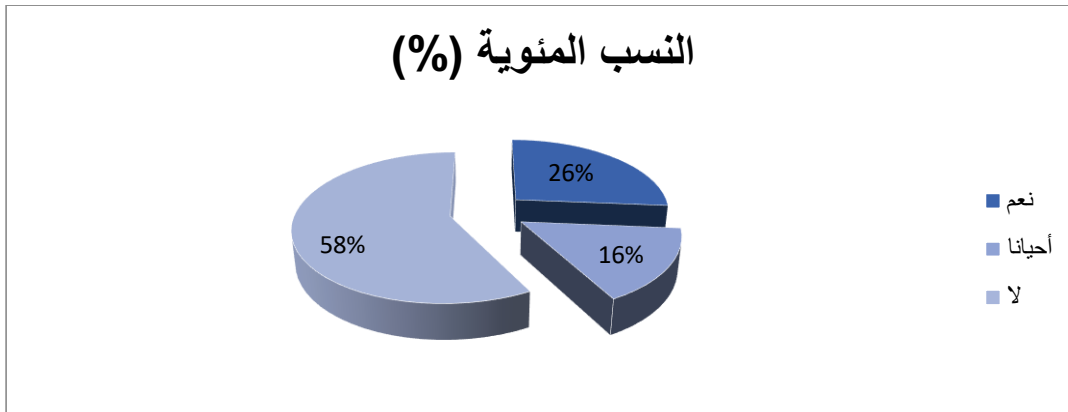


شكل رقم 9 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 63% يرون أن القلق لا يؤثر على قدرتهم في الحفاظ على هدوئهم أثناء المواقف الصعبة في المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% يرون أنه يؤثر في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 17.74 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق لا يؤثر على قدرتهم في الحفاظ على هدوئهم أثناء المواقف الصعبة في المباراة.

السؤال الثامن: هل القلق يعوق قدرتك على التركيز على الحركة والتنقل داخل الملعب؟  
جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	10.95	26	10	نعم
					16	06	أحيانا
					58	22	لا
					100	38	المجموع

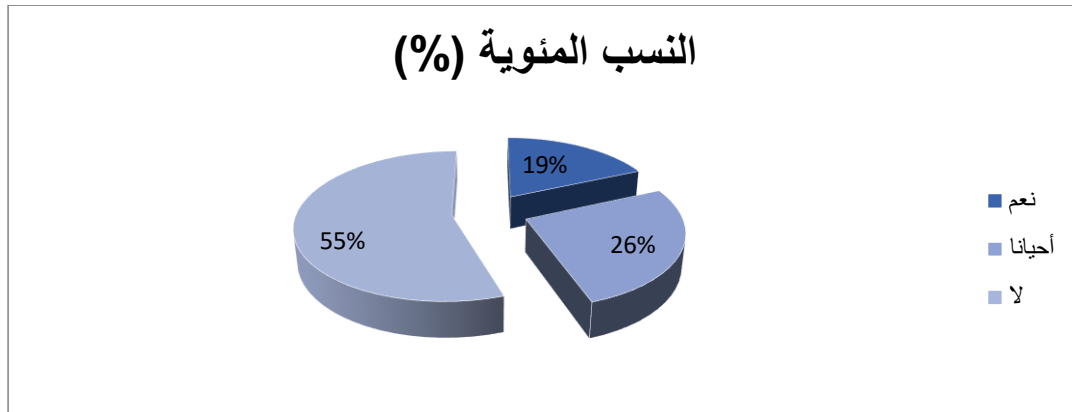


شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 58% يرون أن القلق لا يعيق قدرتهم على التركيز على الحركة والتنقل داخل الملعب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 16% يرون أنه يؤثر على ذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 10.95 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق لا يعيق قدرتهم على التركيز على الحركة والتنقل داخل الملعب.

السؤال التاسع: هل يؤثر القلق على تنسيق الحركة بين قدميك وعينيك أثناء المباريات؟  
جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	8.58	19	07	نعم
					26	10	أحيانا
					55	21	لا
					100	38	المجموع

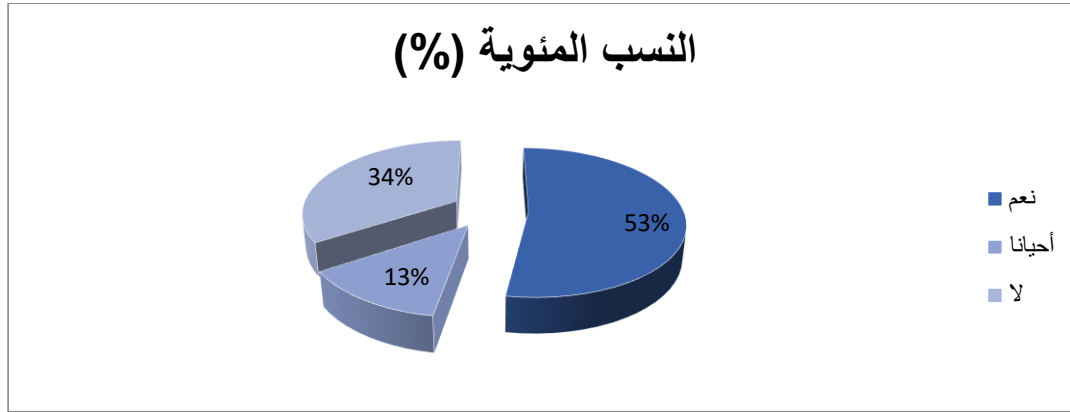


شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 55% يرون أن القلق لا يؤثر على تنسيق الحركة بين قدميهم وعينيهم أثناء المباريات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 19% يرون أنه يؤثر في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.58 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق لا يؤثر على تنسيق الحركة بين قدميهم وعينيهم أثناء المباريات.

السؤال العاشر: هل تجد أن القلق يؤثر سلباً على قدرتك في استغلال الفرص الهجومية؟  
جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	8.89	53	20	نعم
					13	05	أحيانا
					34	13	لا
					100	38	المجموع



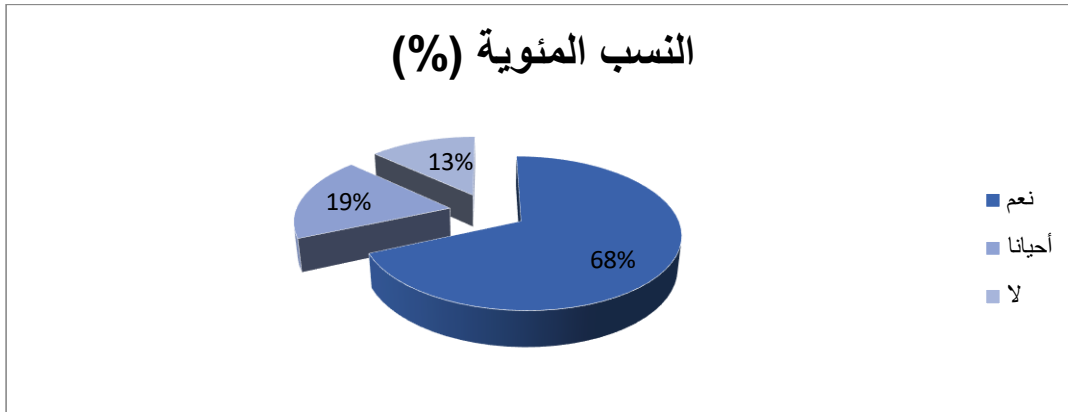
شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% يرون أن القلق يؤثر سلباً على قدرتهم في استغلال الفرص الهجومية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% يرون أنه يؤثر في ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.89 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق يؤثر سلباً على قدرتهم في استغلال الفرص الهجومية.

السؤال الحادي عشر: هل يساعدك استخدام تقنيات التنفس أو الاسترخاء في تقليل تأثير القلق على أدائك المهاري؟

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	68	21.21	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	19					
لا	13					
المجموع	100					



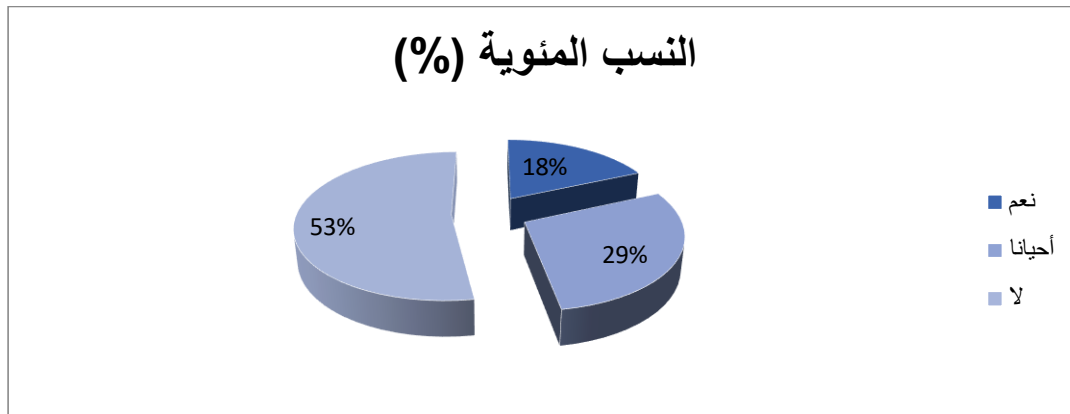
شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 11

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 68% يرون أن استخدام تقنيات التنفس أو الاسترخاء يساعدهم في تقليل تأثير القلق على أدائهم المهاري، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يرون أنه يساعدهم على ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 21.21 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن استخدام تقنيات التنفس أو الاسترخاء يساعدهم في تقليل تأثير القلق على أدائهم المهاري.

السؤال الثاني عشر: هل يتسبب القلق في تراجع مستواك المهاري خلال المباريات الكبيرة أو التنافسية؟

جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	07	18	07	0.05	02	دال
أحيانا	11	29	5.99			
لا	20	53				
المجموع	38	100				

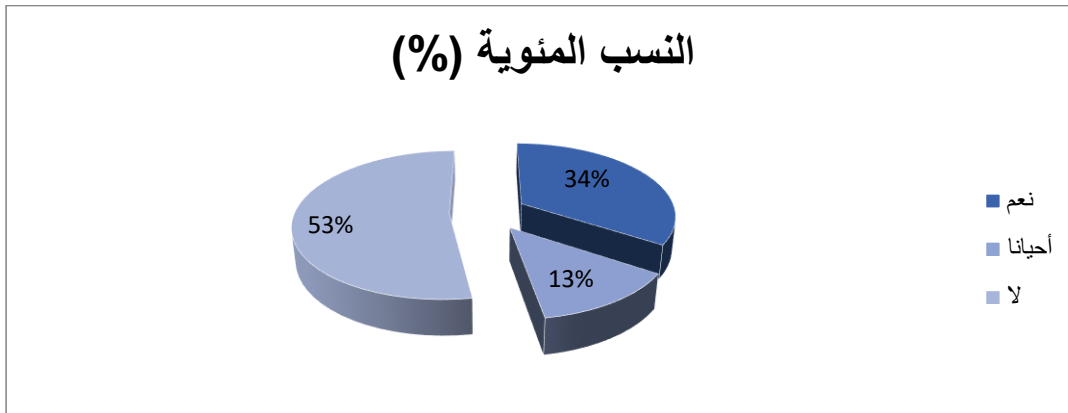


شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 12

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% يرون أن القلق لا يؤثر مستواهم المهاري خلال المباريات الكبيرة أو التنافسية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 18% يرون أنه يؤثر على ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 07 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق لا يؤثر مستواهم المهاري خلال المباريات الكبيرة أو التنافسية.

المحور الثاني: أثر القلق على المردود البدني في المنافسات لدى لاعبي كرة القدم.  
السؤال الثالث عشر: هل تشعر بأن القلق يقلل من مستوى طاقتك البدنية أثناء المباراة؟  
جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	8.89	34	13	نعم
					13	05	أحيانا
					53	20	لا
					100	38	المجموع



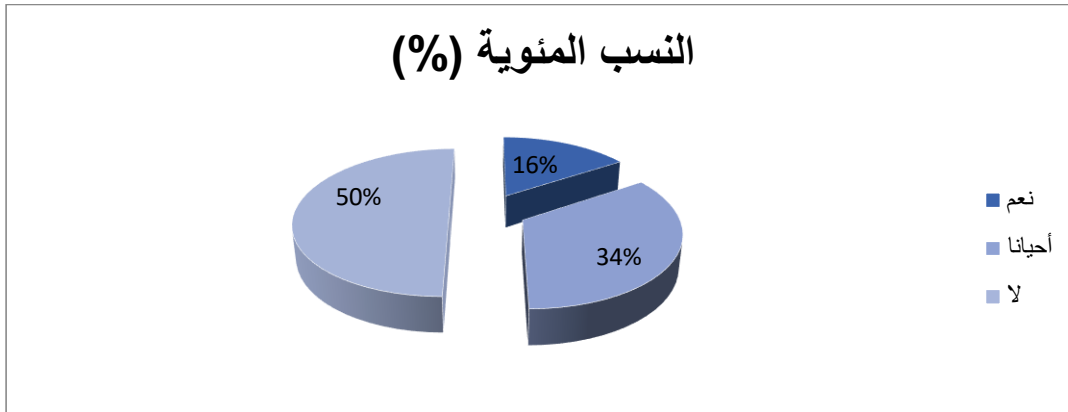
شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 13

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% يشعرون أن القلق لا يقلل من مستوى طاقتهم البدنية أثناء المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% يرون أنه يؤثر على ذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 8.89 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يشعرون أن القلق لا يقلل من مستوى طاقتهم البدنية أثناء المباراة.

السؤال الرابع عشر: هل يؤثر القلق على قدرتك في الحفاظ على مستوى لياقتك البدنية طوال المباراة؟

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	06	6.68	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	13					
لا	19					
المجموع	38					

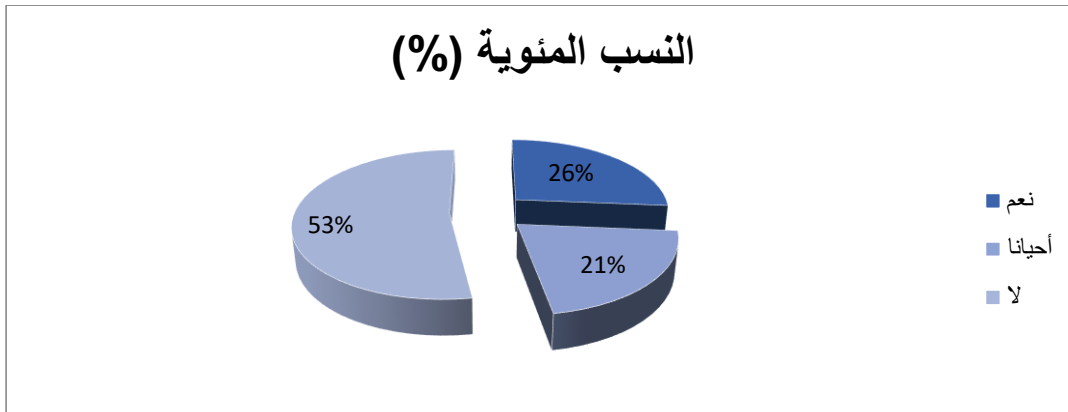


شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 14

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 50% يرون أن القلق لا يؤثر على قدرتهم في الحفاظ على مستوى لياقتهم البدنية طوال المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 16% يرون أنه يؤثر في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.68 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق لا يؤثر على قدرتهم في الحفاظ على مستوى لياقتهم البدنية طوال المباراة.

السؤال الخامس عشر: هل القلق يؤدي إلى شعور مبكر بالإرهاق أثناء المباريات؟  
جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس عشر

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	6.53	26	10	نعم
					21	08	أحيانا
					53	20	لا
					100	38	المجموع

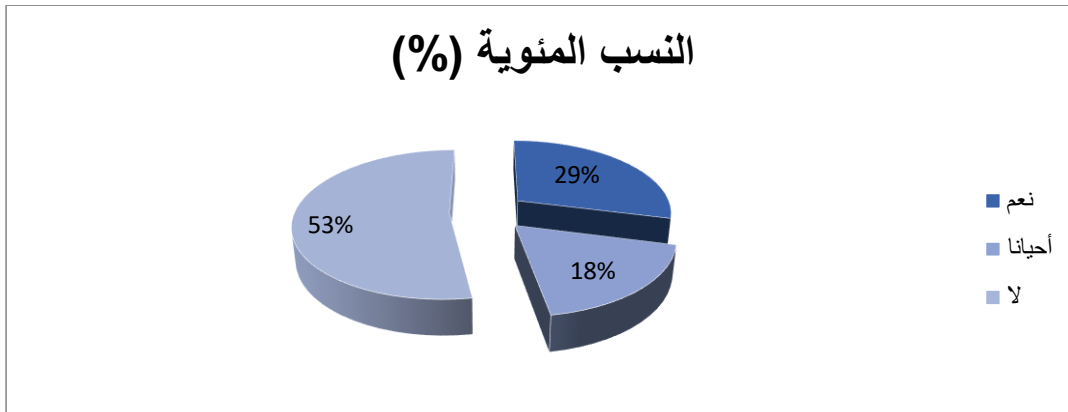


شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 15

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% يرون أن القلق لا يؤدي إلى شعور مبكر بالإرهاق أثناء المباريات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 21% يرون أنه يؤدي إلى ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 6.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق لا يؤدي إلى شعور مبكر بالإرهاق أثناء المباريات.

السؤال السادس عشر: هل يؤثر القلق على قدرتك في التحمل البدني أثناء الشوط الثاني من المباراة؟  
جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس عشر

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	07	29	11	نعم
					18	07	أحيانا
					53	20	لا
					100	38	المجموع



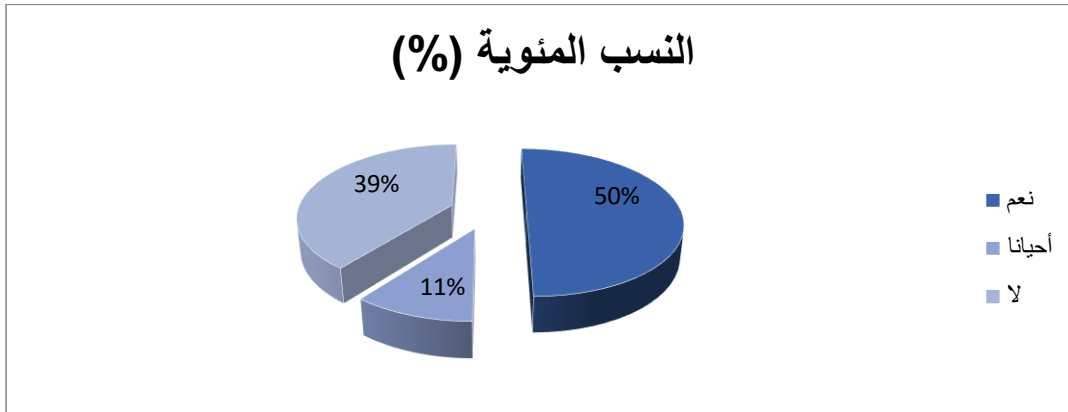
شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 16

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% يرون أن القلق لا يؤثر على قدرتهم في التحمل البدني أثناء الشوط الثاني من المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 18% يرون أنه يؤثر على ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 07 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق لا يؤثر على قدرتهم في التحمل البدني أثناء الشوط الثاني من المباراة.

السؤال السابع عشر: هل يؤدي القلق إلى شعور أكبر بالتعب أو الإجهاد بعد بذل مجهود بدني في المباراة؟

جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	50	9.52	5.99	0.05	02	دال
أحيانا	11					
لا	39					
المجموع	100					



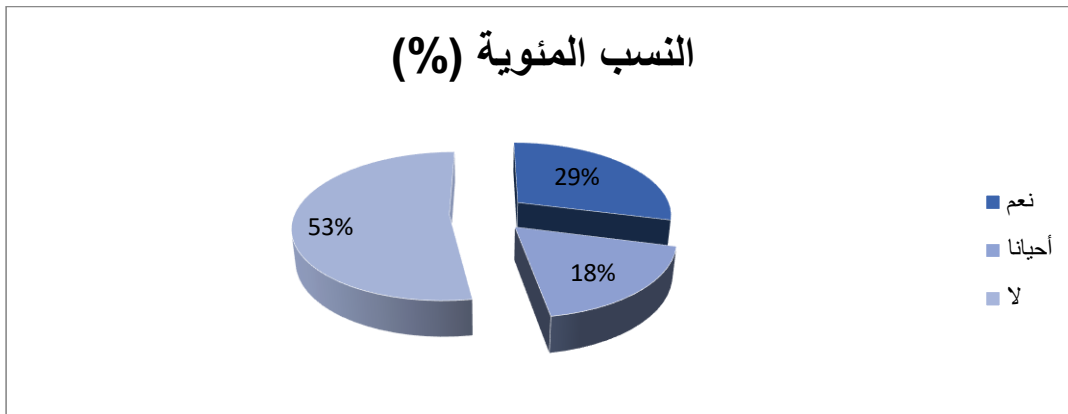
شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 17

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 50% يرون أن القلق يؤدي إلى شعور أكبر بالتعب أو الإجهاد بعد بذل مجهود بدني في المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 11% يرون أنها تؤدي إلى ذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.52 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق يؤدي إلى شعور أكبر بالتعب أو الإجهاد بعد بذل مجهود بدني في المباراة.

السؤال الثامن عشر: هل القلق يؤثر على قدرتك في الركض أو التحرك بسرعة خلال المباراة؟

جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن عشر

دلالة	درجة	نسبة	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	07	29	11	نعم
					18	07	أحيانا
					53	20	لا
					100	38	المجموع



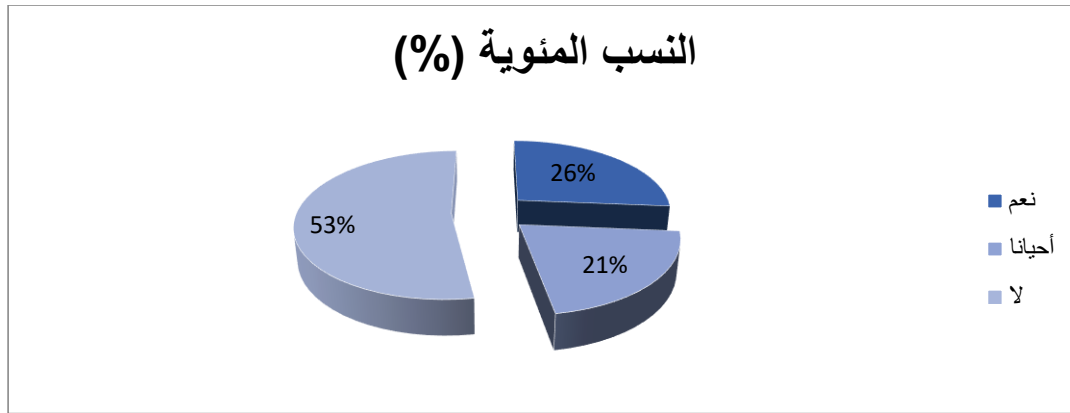
شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 18

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% يرون أن القلق لا يؤثر على قدرتهم في الركض أو التحرك بسرعة خلال المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 18% يرون أنه يؤثر على ذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 07 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق لا يؤثر على قدرتهم في الركض أو التحرك بسرعة خلال المباراة.

السؤال التاسع عشر: هل تجد صعوبة في الحفاظ على نفس مستوى الجهد البدني أثناء المباراة بسبب القلق؟

جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع عشر

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	6.53	26	10	نعم
					21	08	أحيانا
					53	20	لا
					100	38	المجموع



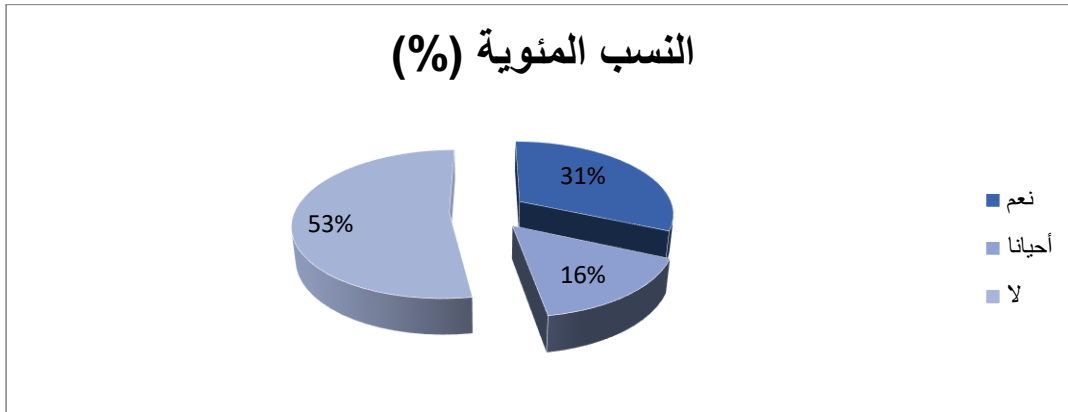
شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 19

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% لا يجدون صعوبة في الحفاظ على نفس مستوى الجهد البدني أثناء المباراة بسبب القلق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 21% تواجههم صعوبات في ذلك أحيانا، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 6.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين لا يجدون صعوبة في الحفاظ على نفس مستوى الجهد البدني أثناء المباراة بسبب القلق.

السؤال العشرون: هل يتسبب القلق في انخفاض قدرتك على استعادة النشاط البدني بعد التوقف (مثل التوقف بعد الجري أو الاستراحة القصيرة)؟

جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العشرين

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	12	31				
أحيانا	06	16	7.79	0.05	02	دال
لا	20	53	5.99			
المجموع	38	100				



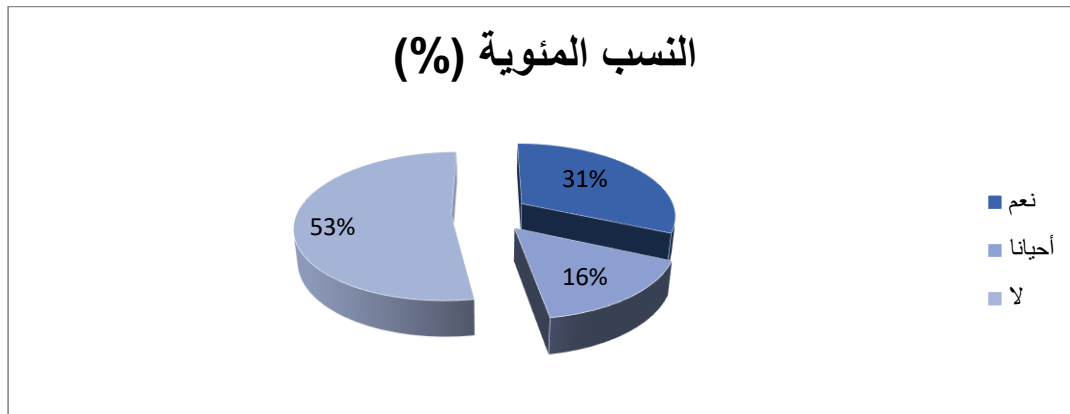
شكل رقم 22 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 20

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% يرون أن القلق لا يتسبب في انخفاض قدرتهم على استعادة النشاط البدني بعد التوقف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 16% يرون أنه يؤثر على ذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.79 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق لا يتسبب في انخفاض قدرتهم على استعادة النشاط البدني بعد التوقف.

السؤال الواحد والعشرون: هل يؤثر القلق على تحمل الألم البدني أو الإصابات الطفيفة أثناء المباراة؟

جدول رقم 24 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الواحد والعشرين

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	12	31	7.79	0.05	02	دال
أحيانا	06	16	5.99			
لا	20	53				
المجموع	38	100				



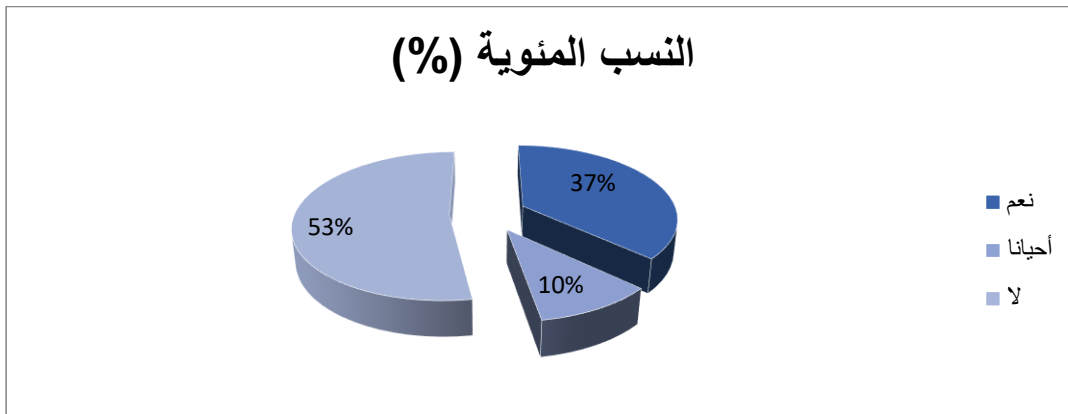
شكل رقم 23 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 21

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% يرون أن القلق لا يؤثر على تحمل الألم البدني أو الإصابات الطفيفة أثناء المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 31% يرون أنه يؤثر على ذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.79 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق لا يؤثر على تحمل الألم البدني أو الإصابات الطفيفة أثناء المباراة.

السؤال الثاني والعشرون: هل تجد أن القلق يزيد من فترة تعافيك البدني بعد المباراة؟

جدول رقم 25 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني والعشرين

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	14	37	10.32	0.05	02	دال
أحيانا	04	10	5.99			
لا	20	53				
المجموع	38	100				



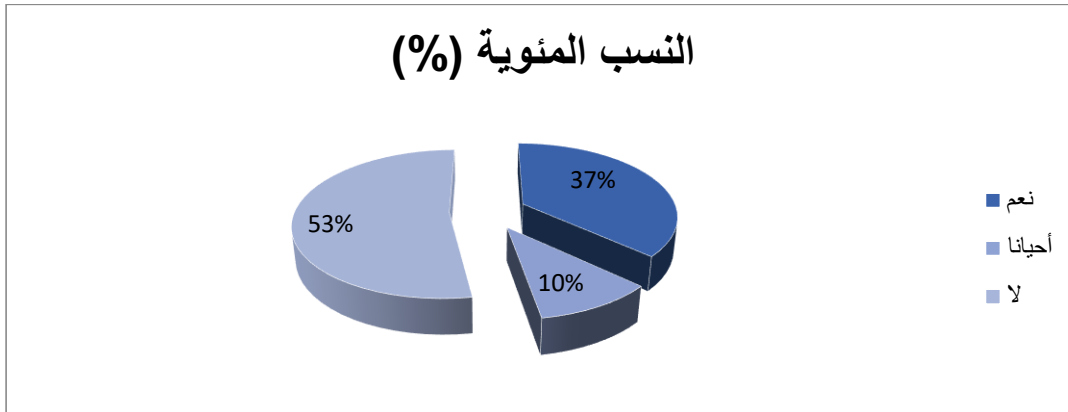
شكل رقم 24 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 22

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% يرون أن القلق لا يزيد من فترة تعافهم البدني بعد المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يرون أنه يؤثر على ذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.32 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق لا يزيد من فترة تعافهم البدني بعد المباراة.

السؤال الثالث والعشرون: هل القلق يؤثر على سرعتك في استعادة لياقتك البدنية بعد التوقف أو الفترات الصعبة في المباراة؟

جدول رقم 26 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث والعشرين

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	14	37	10.32	0.05	02	دال
أحيانا	04	10	5.99			
لا	20	53				
المجموع	38	100				



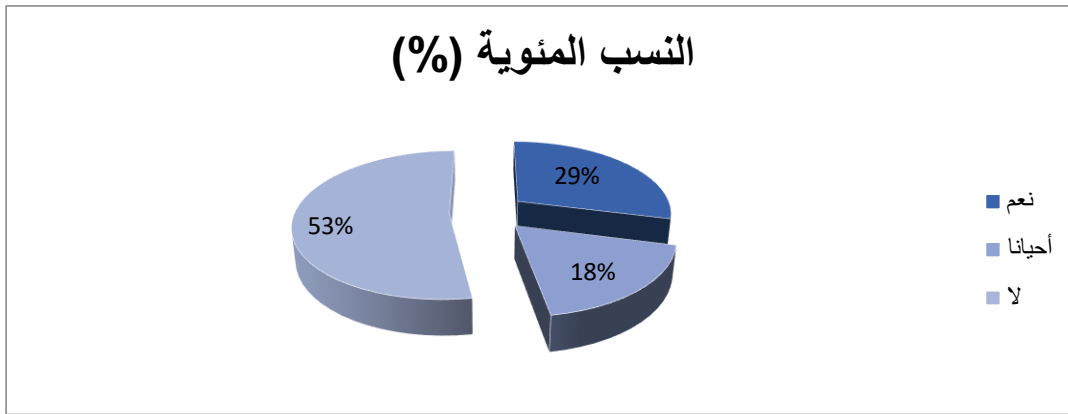
شكل رقم 25 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 23

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% يرون أن القلق لا يؤثر على سرعتهم في استعادة لياقتهم البدنية بعد التوقف أو الفترات الصعبة في المباراة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يرون أنه يؤثر على ذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.32 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن القلق لا يؤثر على سرعتهم في استعادة لياقتهم البدنية بعد التوقف أو الفترات الصعبة في المباراة.

السؤال الرابع والعشرون: هل تتأثر قدرتك على تقديم أداء بدني جيد في المباريات الحاسمة بسبب مشاعر القلق؟

جدول رقم 27 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع والعشرين

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	07	29	11	نعم
					18	07	أحيانا
					53	20	لا
					100	38	المجموع



شكل رقم 26 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 24

من خلال الجدول نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 53% يرون أن تتأثر قدرتهم على تقديم أداء بدني جيد في المباريات الحاسمة لا تتأثر بسبب مشاعر القلق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 18% يرون أنها يؤثر تتأثر بذلك في بعض الأحيان، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 07 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن تتأثر قدرتهم على تقديم أداء بدني جيد في المباريات الحاسمة لا تتأثر بسبب مشاعر القلق.

## 2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

## 2-1- الفرضية الأولى: قلق المنافسة يؤثر سلبًا على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أكابر

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن ارتفاع مستويات قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم أكابر ينعكس سلبًا على أدائهم المهاري خلال المباريات الرسمية. ويتضح من خلال البيانات التي تم جمعها أن القلق، بصفته استجابة انفعالية حادة، يسبب تشتتًا للتركيز الذهني ويضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة في المواقف التي تتطلب سرعة بديهة وإتقانًا عالٍ للمهارات الأساسية كالمراوغة والتمرير والتصويب. وقد دعمت هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة خيربي جمال (2011) التي أكدت التأثير المباشر للقلق على إنجاز اللاعب. كما جاءت دراسة بريغت خيرالدين وزملاؤه (2018) لتبين العلاقة السلبية بين القلق النفسي والمهارات الفنية لدى الأكابر. إن هذا التأثير السلبي يمكن تفسيره ضمن الإطار النظري لعلم النفس الرياضي الذي يعتبر القلق الزائد عاملاً معيقًا لأداء الحركات الدقيقة، إذ يؤدي إلى اضطراب الجهاز العصبي المركزي ويقلل من جودة التنسيق العضلي العصبي اللازم لإتقان المهارات. ويرى الخبراء أن مستوى القلق المثالي ينبغي أن يكون ضمن حدود التوتر البناء الذي يحفز الأداء دون تجاوزه إلى حالة الخوف المثبط. من ناحية أخرى، توصي بعض النماذج العلمية كأنموذج «القلق - الأداء» بأن الأداء المهاري يتحسن في ظل انخفاض القلق وارتفاع الثقة بالنفس. وقد بينت ملاحظات في الميدان أن اللاعبين الأكثر هدوءًا وامتلاكًا لمهارات التحكم الذهني أظهروا أداءً مهاريًا أكثر استقرارًا تحت ضغط المباراة. يبرز من خلال ذلك ضرورة تبني برامج نفسية تدريبية تركز على تعليم اللاعبين أساليب الاسترخاء وضبط القلق وتدعيم الثقة بالنفس. نقدياً، يمكن القول إن الدراسة عالجت هذا الأثر بدقة، لكن يظل توسيع العينة وتنويع مستويات المنافسة أمرًا ضروريًا للتحقق من مدى عمومية النتائج. وعليه يمكن اعتماد هذه النتيجة في تخطيط الحصص التدريبية من خلال محاكاة أجواء المباريات وتقوية التحكم في المواقف الانفعالية المعقدة.

## 2-2- الفرضية الثانية: قلق المنافسة يؤثر سلبًا على المردود البدني لدى لاعبي كرة القدم أكابر

كشفت نتائج التحليل أن لاعبي كرة القدم أكابر الذين يعانون من ارتفاع مستوى القلق أثناء المنافسة يظهرون تراجعًا ملحوظًا في مردودهم البدني على أرضية الملعب. وتدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه

دراسة سنوسي الرحماني وبن عكي آكلي (2018) التي أكدت أن للقلق دورًا في زيادة التعب البدني وخفض القدرة على التحمل. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة شايب عماد (2017) ودراسة مدور حمزة (2016) اللتين أشارتا إلى أن القلق يضعف من كفاءة الاستجابة العضلية ويزيد من سرعة استنزاف الطاقة. ويرتبط هذا الأثر بالإطار الفسيولوجي الذي يوضح أن القلق يؤدي إلى ارتفاع معدل النبض وتسارع التنفس وتوتر العضلات، وهو ما يزيد من استهلاك الطاقة ويقلل من القدرة على الحفاظ على نفس الوتيرة البدنية طوال المباراة. وقد لوحظ ميدانيًا أن اللاعبين الأكثر تعرضًا للقلق كانوا أسرع في فقدان اللياقة أثناء الشوطين الثاني والأوقات الحاسمة من المباراة. من الناحية النظرية، يرتبط هذا الأثر بفرضية «اختلال التوازن الفيزيولوجي» التي تؤكد أن الاضطرابات النفسية تسبب زيادة النشاط العصبي الودي ما يؤثر على الأنظمة العضوية الضرورية للأداء. وقد أظهرت دراسات بطاهر محمد (2020) أثر القلق الدافع والقلق المعوق، حيث تبين أن القلق المعوق تحديدًا يضر بالمردود البدني بشكل أكبر. نقدياً، تم قياس الأثر بوساطة أداة كمية فقط (الاستبيان)، لذا من المفيد لاحقًا تدعيمه بمؤشرات موضوعية مثل معدل ضربات القلب أو زمن الجهد المبذول فعليًا. إجمالاً، أكدت هذه الفرضية الحاجة إلى الاهتمام بالجانب النفسي عند إعداد الخطط البدنية وبرامج الاستشفاء، مع دمج تقنيات الذهن الواعي وتقليل مسببات القلق عبر التحضير النفسي الملائم قبل وأثناء المنافسات.

### 3-الخلاصة العامة

أسفرت هذه الدراسة عن نتائج هامة تعزز الفهم النظري والميداني لأثر القلق على الأداء المهاري والمردود البدني لدى لاعبي كرة القدم أكابر. لقد بينت المعطيات أن القلق ظاهرة نفسية متجذرة في سياق المنافسة الرياضية، وأن التحكم فيه يمثل عاملاً حاسماً للحفاظ على الاستقرار المهاري وكفاءة الأداء البدني طيلة زمن المباراة. وأظهرت النتائج أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستوى منخفض من القلق يقدمون أداءً أكثر دقة وسرعة وثباتاً في تنفيذ المهارات الخطئية والحركات الفنية المعقدة مقارنةً بأقرانهم الذين يعانون من التوتر والضغط الانفعالي الزائد. كما اتضح أن القدرة البدنية تتراجع بشكل ملحوظ لدى اللاعبين القلقين، إذ يفقدون القدرة على مقاومة التعب ويظهرون مؤشرات إرهاق مبكرة مقارنةً باللاعبين الهادئين ذهنياً. أكدت النتائج أهمية تفعيل برامج الإعداد النفسي التي تهدف إلى ضبط القلق واستثماره بشكل إيجابي. كما تبين أن المدربين مطالبون بمراعاة الفروق الفردية في مستوى القلق عند وضع خطط التحضير البدني والمهاري. من جهة أخرى، بينت الدراسة ضرورة إدماج الأخصائيين النفسانيين ضمن الطاقم

الفني لضمان دعم اللاعبين ذهنيًا ومعرفيًا. ولتحقيق هذه الأهداف، يجب على الأندية الرياضية تكوين بيئة تدريبية تحاكي ظروف المنافسة الفعلية بما يسهم في تقوية التحكم النفسي لدى اللاعبين. إن النتائج المحصل عليها تؤكد أن الأداء الأمثل في كرة القدم الأكبر لا يعتمد فقط على التحضير البدني والتكتيكي وإنما يحتاج إلى أساس نفسي متين. وتبرز هذه الدراسة كإضافة علمية تسعى إلى تحفيز مزيد من الأبحاث في مجال العلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء الرياضي عالي المستوى. أخيرًا، توصي الدراسة بتعميم نتائجها على فئات عمرية ومستويات تنافسية أخرى لدعم مصداقية النتائج وإثراء رصيد المعرفة الميدانية في علم النفس الرياضي.

#### 4- التوصيات

بناءً على النتائج، يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. ضرورة تعزيز برامج الإعداد النفسي للاعبين مع التركيز على مهارات التحكم في القلق.
2. إشراك الأخصائيين النفسانيين ضمن الطاقم الفني والإداري للفريق.
3. تدريب اللاعبين على أساليب الاسترخاء والتركيز الذهني قبل وأثناء المنافسة.
4. تنظيم ورشات تكوينية للمدربين حول إدارة الضغوط النفسية أثناء المباريات.
5. محاكاة ظروف المنافسة الفعلية في التدريبات اليومية لرفع قدرة اللاعبين على التكيف.
6. قياس مستوى القلق دوريًا لتحديد اللاعبين الأكثر عرضة للتوتر ومعالجته مبكرًا.
7. استخدام أدوات قياس موضوعية وفسولوجية لدعم نتائج الاستبيانات.
8. توجيه اللاعبين إلى تقنيات التفكير الإيجابي وتعزيز الثقة بالنفس.
9. العمل على تحسين بيئة النادي لتقليل الضغوط الخارجية والداخلية.

# قائمة المراجع

1. ابراهيم مفتي. (1985). *الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. ابراهيم مفتي. (1999). *التدريب الرياضي الحديث*.
3. أبو بكر محمد مرسي. (2002). *أزمة الهوية في المرافقة والحاجة للإرشاد النفسي*. ط.1: مكتبة النهضة المصرية.
4. أحمد أبو العلا. (2012). *التدريب الرياضي المعاصر، ط.1*. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. احمد البساطي. (1998). *اسس وقواعد التدريب الرياضي*. الاسكندرية: منشأة المعارف.
6. اسامة كامل راتب. (1997). *علم النفس الرياضي*. ط.2. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. *الجامعة المستنصرية*. (2022). تم الاسترداد من Mustansiriyah University.
8. أمين فوزي. (2000). *مبادئ علم النفس*. القاهرة: دار الفكر العربي .
9. أنور الخولي. (1991). *أصول التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. بن رجم ادريس. (2021-2022). *مطبوعة محاضرات في مقياس محددات تنمية الصفات البدنية . مسيلة*.
11. حامد عبد السلام زهران. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة: عالم الكتب.
12. حسن ابو عبده السيد. (2002). *الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم*. القاهرة: مكتبة الاشعاع الفنية.
13. حسن السيد ابو عبده. (2002). *الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم*. الاسكندرية: دار الاشعاع الفنية.
14. حسن العلاوي. (1992). *علم النفس الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.

15. د.ا. (2020). *اللياقة البدنية أهدافها واتجاهاتها وأهميتها للالعاب الرياضية*. محاضرة. بغداد: جامعة المستنصرية.
16. داسل ناجي. (2020). *المراوغة*. بغداد: جامعة المستنصرية.
17. رزيقة محذب. (2011). *الصراع النفسي الاجتماعي للمراهق وعلاقته بظهور القلق*. رسالة ماجستير. جامعة مولود معمري.
18. زهير قاسم الخشاب. (1999). *كرة القدم*. الموصل: مطابع التعليم العالي.
19. سالم عناني. (2022). *تأثير درجة التماسك على تحسين المردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم -صنف أكابر-*. مجلة العلوم والخبرة وتكنولوجية النشاط البدني الرياضي (03) 1.
20. سلام جبار صاحب، و عادل حسن تركي. (2021). *كرة القدم تعليم وتدريب*. عالم الثقافة والمعرفة.
21. سليمان عكلة، و الخشالي نزار. (2008). *قلق المنافسة وعلاقته بالرضا عن الدور القيادي لدى رؤساء الفرق*. مجلة الرياضة المعاصرة. (7) 8.
22. سنوسي الرحماني. (2018). *انعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية*. المجلة العلمية لجامعة الجزائر 3. (6) 11.
23. صبحي حسانين. (2001). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية*. دار الفكر العربي.
24. طارق صولة. (2022). *علم النفس الرياضي*. محاضرة موجهة لالسنة الثانية في تخصص تدريب ر-ت+ نشاط- ر - ب . معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية: جامعة باتنة.
25. طارق صولة. (2022). *محاضرة نظريات ومفاهيم قلق المنافسة الرياضية*. علم النفس الرياضي. جامعة باتنة.

26. عبد الفتاح ابو العلا. (1991). *التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية* . مركز الكتاب للنشر .
27. عبد الفتاح محمود. (1995). *سيكولوجية التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
28. عديلة حسن طاهر تونسي. (2002). *القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة*. رسالة ماجستير. جامعة ام القرى.
29. علاء الدين الكفافي. (2007). *بناء مقياس القلق الرياضي* . جامعة قطر: قسم التربية الرياضية.
30. فخري الدباغ. (1983). *أصول الطب النفسي* . بيروت: دار الطليعة للطباعة.
31. فرار الطالب. (1987). *علم النفس الرياضي* . بغداد: دار الحكم للطباعة.
32. قادر رسول. (1999). *مستويات القلق التنافسي واثرها في اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم*. رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية. جامعة صلاح الدين.
33. قلاتي يزيد. (2019). *محاضرات في الصفات البدنية المتداومة*. اولى ماستر تجريب رياضي ام بواقي.
34. مأمور بن حسين سلمان. (1998). *كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية*. بيروت: دار بن حزم.
35. محمد حسن علاوي، و نصر الدين رضوان. (1987). *الاختيارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
36. محمد حسين علاوي. (2002). *علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
37. محمد رضا الوقادة. (2003). *التخطيط الحديث في كرة القدم دار السعادة* . مصر.

38. مساليتي لخضر. (2021-2022). نظريات و منهجيات التدريب الرياضي. مستغانم.
39. مصطفى غالب. (1980). الإسلام والقلق والخجل. منشورات دار الهلال.
40. مصطفى فاتح وجدي، و محمد لطفي السيد. (2001). الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. (ط.2). القاهرة.
41. معتصم غوتوق. (1995). دليل المدرّب في علم التدريب الرياضي. دار النشر سوريا.
42. ممدوح محمد المحمدي. (1998). الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
43. ياسين أبوفخارة. (2021). القلق وعلاقته بالطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية - جامعة حلوان. 27.

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية



تحية طيبة وبعد:

في إطار اعداد وتحضير مذكرة تخرج تحت عنوان: "أثر القلق على الأداء المهاري والمردود البدني في المنافسات لدى لاعبي كرة القدم الكبار"

نرجوا من سيادتكم تحكيم هذا الاستبيان الذي يدخل ضمن متطلبات لنجاز مذكرة التخرج، وهذا نظيرا لكفاءتكم وخبرتكم في مجال البحث العلمي، قسم الاستبيان الى محورين، وحدثت البدائل ب (نعم، لا، احيانا)

الرقم	الأستاذ	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة
01	حجار محمد	تدريب رياضي	استاذ	
02	حرياتي براهيم	تدريب	دكتوراه مستعمل	
03	شاشو سداوي	تدريب رياضي	دكتوراه	
04	عبد الوهاب	تدريب رياضي	دكتوراه	
05				

الاسم و النقب: مهدي زكرياء ، براهيم يوسف

استاذ المشرف: كوتشوك محمد



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية



استمارة جمع المعلومات خاصة ببحث علمي

تحية طيبة وبعد:

في اطار اعداد وتحرير مذكرة تخرج تحت عنوان أثر القلق على الأداء المهاري والمردود البدني  
في المنافسات لدى لاعبي كرة القدم اكابر

نرجوا منكم الإجابة على هذا الاستبيان من خلال وضع علامة (X) على الإجابة الأقرب إليكم، مع قراءة  
البنود جيدا وعدم نسيان أحد منها

المعلومات الشخصية

1- السن

- 20 الى 25 سنة  
 - 25 الى 30 سنة

3- الخبرة

- اقل من 5 سنوات  
 - اكثر من 5 سنوات

## المحور الأول: أثر القلق على الأداء المهاري في المنافسات لدى لاعبي كرة القدم

1. هل يؤثر القلق على قدرتك في التركيز أثناء تنفيذ المهارات الفنية؟
2. إلى أي درجة يؤثر القلق على دقة التمريرات في المباريات؟
3. هل تجد صعوبة في تنفيذ التسديدات عندما تشعر بالقلق؟
4. هل يقلل القلق من قدرتك على اتخاذ القرارات السريعة في المباراة؟
5. كيف يؤثر القلق على دقتك في تنفيذ المراوغات في المباريات؟
6. هل يزيد القلق من احتمالية ارتكاب أخطاء فنية أثناء المباراة (مثل التمرير الخاطئ أو فقدان الكرة)؟
7. هل يؤثر القلق على قدرتك في الحفاظ على هدوئك أثناء المواقف الصعبة في المباراة؟
8. هل القلق يعوق قدرتك على التركيز على الحركة والتنقل داخل الملعب؟
9. إلى أي درجة يؤثر القلق على تنسيق الحركة بين قدميك وعينيك أثناء المباريات؟
10. هل تجد أن القلق يؤثر سلباً على قدرتك في استغلال الفرص الهجومية؟
11. هل يساعدك استخدام تقنيات التنفس أو الاسترخاء في تقليل تأثير القلق على أدائك المهاري؟
12. هل يتسبب القلق في تراجع مستواك المهاري خلال المباريات الكبيرة أو التنافسية؟

## المحور الثاني: أثر القلق على المردود البدني في المنافسات لدى لاعبي كرة القدم

1. هل تشعر بأن القلق يقلل من مستوى طاقتك البدنية أثناء المباراة؟
2. إلى أي درجة يؤثر القلق على قدرتك في الحفاظ على مستوى لياقتك البدنية طوال المباراة؟
3. هل القلق يؤدي إلى شعور مبكر بالإرهاق أثناء المباريات؟
4. هل يؤثر القلق على قدرتك في التحمل البدني أثناء الشوط الثاني من المباراة؟
5. هل يؤدي القلق إلى شعور أكبر بالتعب أو الإجهاد بعد بذل مجهود بدني في المباراة؟
6. هل القلق يؤثر على قدرتك في الركض أو التحرك بسرعة خلال المباراة؟

7. هل تجد صعوبة في الحفاظ على نفس مستوى الجهد البدني أثناء المباراة بسبب القلق؟

8. هل يتسبب القلق في انخفاض قدرتك على استعادة النشاط البدني بعد التوقف (مثل التوقف بعد الجري أو الاستراحة القصيرة)؟

9. إلى أي درجة يؤثر القلق على تحمل الألم البدني أو الإصابات الطفيفة أثناء المباراة؟

10. هل تجد أن القلق يزيد من فترة تعافيك البدني بعد المباراة؟

11. هل القلق يؤثر على سرعتك في استعادة لياقتك البدنية بعد التوقف أو الفترات الصعبة في المباراة؟

12. هل تتأثر قدرتك على تقديم أداء بدني جيد في المباريات الحاسمة بسبب مشاعر القلق؟

## ملخص الدراسة باللغة العربية والامجليزية

### ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر قلق المنافسة على الأداء المهاري والمردود البدني لدى لاعبي كرة القدم الكبار. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب المسح، مستعيناً بأداة الاستبيان الذي تضمن محورين رئيسيين بواقع (12) سؤالاً لكل محور بصيغة نعم/لا/أحياناً. تم تطبيق الأداة على عينة قصدية مكونة من (38) لاعباً ينشطون ضمن صفوف نادي الأمل الرياضي عمي موسى بولاية مستغانم. توصلت النتائج إلى أن ارتفاع مستوى القلق يؤثر سلباً على الأداء المهاري ويضعف المردود البدني أثناء المنافسة. أوصت الدراسة بضرورة إدماج التحضير النفسي ضمن برامج التدريب اليومية وضرورة اهتمام المدربين والأخصائيين النفسيين بإعداد اللاعبين ذهنياً لمواجهة ضغوط المنافسة.

**الكلمات المفتاحية:** قلق المنافسات، الأداء المهاري، المردود البدني، لاعبي كرة القدم الكبار

### ملخص الدراسة اللغة الأجنبية

The Impact of Competitive Anxiety on Technical Performance and Physical Output in Senior Football Players.

This study aimed to investigate the impact of competitive anxiety on both technical performance and physical output among senior football players. The researcher adopted the descriptive survey method and designed a questionnaire consisting of two main axes with 12 closed-ended items each (Yes / No / Sometimes). The instrument was administered to a purposive sample of 38 players from Amal Sportif Ammi Moussa Club, Mostaganem. The findings revealed that high levels of competitive anxiety negatively affect players' technical performance and reduce their physical efficiency during matches. The study recommended integrating psychological preparation into daily training programs and emphasized the importance of coaches and sports psychologists supporting players mentally to cope with competition stress.

