

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية

عنوان:

قلق المنافسة وانعكاساته على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
دراسة وصفية أجريت على لاعبي فريق اتحاد يوب لكرة القدم بولاية سعيدة

إعداد الطالب:

✓ باشا عبداللطيف

✓ دريش عبدالقادر

تحت إشراف الأستاذ:

سنوسي عبد الكريم

السنة الجامعية 2014/2013

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك.. ولا تطيب الآخرة

إلا بعفوك.. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. ونصح الأمة.. إلى نبي الرحمة ونور العالمين.. سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من كلله الله بالهيبه والوقار.. إلى من علمني العطاء بدون انتظار.. إلى من أحمل أسمه بكل افتخار.. أرجو من الله

أن يمد في عمرك لثرى ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهندي بها اليوم وفي الغد

وإلى الأبد والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة.. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني.. إلى بسمة الحياة وسر الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب أمي الحبيبة

إلى من بها أكبر وعليها أعتد.. إلى شمعة متقدة تنير ظلمة حياتي..

إلى من بوجودها أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها..

إلى من عرفت معها معنى الحياة

والى إخوتي وأخواتي والى كل من ساعدني من قريب أو بعيد

والى كافة أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية وطلبتة الكرام

إهداء

إلى من علمني النجاح والصبر
إلى من افتقده في مواجهة الصعاب
و لم تمهله الدنيا لأرتوي من حنانه.. أبي
وإلى من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة عن مكنون ذاتها
من علمتني وعانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه
وعندما تكسوني المموم أسبح في بحر حنائها ليخفف من آلامي .. أمي
وإلى إخوتي وأخواتي وإلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد
وإلى كافة أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية وطلبتة الكرام

شكر وتقدير

الحمد لله حين خلق آدم وسواه وكرمه على كثير مما خلق

الحمد لله الذي علمه الأسماء وخلق له حواء

الحمد لله الذي أمر الملائكة بالسجود له

الحمد لله الذي علمه التوبة فتاب عليه

الحمد لله الذي جعله خليفة في الأرض

اللهم لك الحمد على هذا وذاك وأنت أهل الحمد والفضل كله إليك والحمد لله الذي خلق من ذرية آدم الصالحين

ومنهم النبيين والمرسلين وعباده المخلصين

الحمد لله على أحمد الخلق له سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

-اللهم اجعل أول عملي هذا صلاحاً ، وأوسطه فلاحاً ، وآخره نجاحاً.

أولاً وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنهاء هذا العمل المتواضع، كما نتقدم بخالص عبارات

الشكر و العرفان والتقدير إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث العلمي ونخص بالذكر الأستاذ المشرف

"سنوسي عبد الكريم" حفظه الله الذي لم ييخل علينا بعلمه و نصائحه وتوجيهاته القيمة التي مهدت لنا الطريق

لإتمام هذا العمل و الذي كان لنا في العلم مرشداً وفي المعاملة أخاً مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح والتوفيق

في حياته العلمية والعملية وهنا لا تكفينا الكلمات لوحدها لإيفائه حقه فنترك جزاؤه لله سبحانه وتعالى.

كما لا ننسى أن نتقدم بالشكر الجزيل لكافة أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية وطلبتهم الكرام

ونتمنى لهم التوفيق والسداد

والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه

محتويات البحث

- شكر و عرفان.

- إهداء.

التعريف بالبحث.

- 1 - مشكلة الدراسة أ
- 2 - فرضيات الدراسة..... أ
- 3 - أهداف الدراسة..... ب
- 4 - أهمية الدراسة..... ج
- 5 - أسباب اختيار الموضوع..... د
- 6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات..... هـ
- 7 - الدراسات السابقة والمرتبطة..... و

الباب الأول: الجانب النظري.

الفصل الأول: القلق في المنافسة الرياضية.

- تمهيد 07
- 1- تعريف القلق 07
- 2- أنواع القلق 07
- 3- أعراض القلق 08
- 4- مكونات القلق 08
- 5- مفهوم المنافسة 08
- 6- الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية 09
- 7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج 10
- 8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة 10
- 9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية 11
- 10- أساليب التعرف لدى الرياضيين 11
- 11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة 12
- 12- الحالة النفسية للاعبين 13
- 13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية 14
- خلاصة..... 15

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم.

- تمهيد..... 16
- 1- مفهوم الأداء الرياضي 16
- 2- القلق والأداء الرياضي التنافسي 16
- 3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي 16
- 4- الاعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي 17
- 5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب 18
- 6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء 19
- 7- تعريف كرة القدم 21
- 8- تاريخ ظهور كرة القدم 26
- 9- انتشار لعبة كرة القدم 26
- 10- قوانين كرة القدم 27
- 11- التعديلات التي تمت على قوانين كرة القدم 28
- 12- المبادئ الأساسية لقوانين القدم 31
- 13- أهمية كرة القدم في المجتمع 32
- خلاصة 32

الفصل الثالث: المرحلة العمرية أقل من 20 سنة.

- تمهيد..... 33
- 1- تعريف المرحلة العمرية..... 33
- 2- خصائص المرحلة العمرية..... 35
- 3- أنواع هذه المرحلة العمرية 38
- 4- مشاكل المرحلة:..... 39
- 5- سيكولوجية المرحلة (أقل من 20 سنة):..... 40
- 6- خلاصة 40

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

- تمهيد..... 41
- 1- الدراسة الاستطلاعية 41
- 1-1- المجال المكاني والزمني 41
- 2-1- ضبط متغيرات الدراسة 41
- 1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها 42

- 42-1-4 ضبط المتغيرات لأفراد العينة.....
- 43-2- المنهج المستخدم.....
- 43-1-2 أدوات الدراسة.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- 44- عرض وتحليل نتائج الاستبيان.....
- 70 - خلاصة.....
- 71- اقتراحات.....
- 72 - الخاتمة.....
- المراجع

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
خاص بالمدرين		
01	يمثل متوسط السن للمدرين.	44
02	يبين وجود مهنة أخرى بجانب التدريب.	45
03	يبين عدد سنوات خبرة المدرين.	46
04	يبين درجة ومستوى المدرب.	47
05	يبين سلوك المدرب بعد انهزام فريقه في المباراة.	48
06	يبين ما إذا كانت النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.	49
07	يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.	50
08	يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبه.	51
09	يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفسي.	52
10	يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم اثر على أداء اللاعبين.	53
11	يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.	54
12	يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.	55
13	يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.	56
14	يبين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.	57
خاص باللاعبين		
01	يمثل المستوى الدراسي.	61
02	يبين مدى التنوع في الحصص التدريبية.	62
03	يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصص التدريبية.	63
04	يبين معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.	64
05	يبين دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.	65
06	يبين الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.	66
07	يبين ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.	67
08	يبين ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.	68
09	يبين مستوى أداء اللاعبين عند أهازيح الجمهور.	69
10	يبين ما إذا كان اللاعبين يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة.	70

71	يبين ما إذا كان اللاعبون يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.	11
72	يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.	12

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
خاص بالمدرين		
44	يمثل متوسط السن للمدرين.	01
45	يبين وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.	02
46	يبين عدد سنوات خبرة المدرين.	03
47	يبين درجة ومستوى المدرب.	04
48	يبين سلوك المدرب بعد انهزام فريقه في المباراة.	05
49	يبين ما إذا كانت النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.	06
50	يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.	07
51	يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.	08
52	يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفسي.	09
53	يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.	10
54	يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.	11
55	يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.	12
56	يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.	13
57	يبين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.	14
خاص باللاعبين		
61	يمثل المستوى الدراسي.	01
62	يبين مدى التنوع في الحصص التدريبية.	02
63	يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصص التدريبية.	03
64	يبين معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.	04
65	يبين دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.	05
66	يبين الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.	06
67	يبين ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.	07
68	يبين ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.	08
69	يبين مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.	09

70	يبين ما إذا كان اللاعبون يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة.	10
71	يبين ما إذا كان اللاعبون يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.	11
72	يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.	12

1- مقدمة ومشكلة البحث:

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

وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قريبة صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، ونظرا لشعبية كرة القدم هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين.

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

التساؤل العام:

- هل للقلق تأثير على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟.
- 2- هل للجمهور تأثير على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟
- 3- هل أهمية المنافسة تؤثر على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم؟.

2- فرضيات البحث:

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

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الفرعية:

- 1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة.
- 2- يؤثر الجمهور سلبيا على مستوى أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.
- 3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

3- أهداف البحث:

- إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:
- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

4- أهمية البحث:

- ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:
- انتشار العديد من حالات القلق لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة الأمر الذي يمكن أن يكون له الأثر على مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان بها من أجل العمل على استغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية.
- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.
- نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من حالات القلق.

5- مصطلحات البحث:

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

6-1- تعريف القلق:

- تعريف لغوي:
- قلق: قلقاً الشيء: حركه.
- قلق : قلقاً : اضطرب وإنزعج .
- القلق : المضطرب والمتزعج (المنجد الأبيدي 1967, 815)

التعريف بالبحث

- تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية. (حسن فايد 44,1985)

- تعريف إجرائي:

هو حالة توتر شامل ومستمر، نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسمية.

2-6- تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل " نافس "، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سبقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر. (كمال الدين 345,2002)

3-6- تعريف الأداء:

- تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه (قاموس المنجد 06,1997)

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ (الفيروز أبادي 1233,1998)

- تعريف اصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا ". (أسامة كامل 195,1997)

- تعريف إجرائي:

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

4-6- تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي:

كرة القدم (foot ball) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot

ball) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها

تسمى (soccer). (روجي جميل 05,1986)

التعريف بالبحث

- تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن 09,1998)

- تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها. بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون البسة اللاعبين من " تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

6-5- المراهقة:

- تعريف لغوي:

المراهقة معناها النمو، نقول: " راحق الفتى وراحت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (حامد عبد السلام 323,2001)

تعريف اصطلاحي:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد". (عبد العالي الجسماني 257,1994)

7- الدراسات السابقة:

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

• الدراسة الأولى: وهي مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: " دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة

اليد أثناء المنافسة الرياضية صنف اقل من 20 سنة".

وكان تساؤل العام لهذه الدراسة: بدر الدين 2007

- هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد؟

ومن أهداف هذه الدراسة:

التعريف بالبحث

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة " ظاهرة القلق " والتحسيس بمدى معالجتها.
 - إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.
 - أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:
 - معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.
 - معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.
 - معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.
 - معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.
- أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون تخصيص وتمت على فريق واحد الذي كان عددهم 20 لاعب.

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد اعتمد على استمارة الاستبيان وهي وسيلة لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة،

الدراسة الثانية: وهي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية تحت

عنوان: " علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة "

بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات وهي. (نورالدين 2001)

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياسين الأول والثاني؟.

- هل توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة؟.

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م)؟.

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح القياس الأول قيد الدراسة.

توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة.

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م).

من خلال هذه التساؤلات والفرضيات حاولت الدراسة تحقيق أهداف عدة منها:

التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد العلاقة

بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه

" حدة، التركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م).

ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من اجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين

عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات

التعريف بالبحث

القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى 14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر، ملعب 5 جويلية، والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في ألعاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتمثل في اختبار القلق كحالة "لسيلبيرجر" للكشف عن ظاهرة القلق كحالة وكسمة" لدى الرياضيين في جميع المراحل.

أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بوردون- انقي موف" لقياس الانتباه "حدة- تركيز" وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كقياس لمستوى للعدائين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.
- كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.
- تقل حالة القلق عند عدائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م و200م.
- يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.

ومن خلال هذه النتائج والفرضيات التي تحققت وتوصل إليها الطالب كانت بمثابة قاعدة أساسية بنيت عليها هذه الدراسة الحالية.

الباب الأول

الحائِب النظري

الفصل الأول

القلق في المنافسة الرياضية

تمهيد:

يعتبر القلق أكثر شيوعاً لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي. كما تنفرد معظم النظريات السيكلوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "هيدجر *Heidegger*" 1927م، يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعمية هي ظاهرة لب القلق، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي.

1- تعريف القلق:

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

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصوراً شاملاً بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحاً بسيطاً منفرداً بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية". (كاستانيدا، ماك كاندرس 1987، 05)

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر". (محمد عبد الظاهر 282)

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

2- أنواع القلق:

يقسم العالم النفسي فرويد القلق إلى نوعين هما:

القلق الموضوعي والقلق العصبي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

1-2- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي". (محمد حسن 1992، 278)

2-2- القلق العصبي:

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: " بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية".

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.
- قلق المخاوف الشاذة.
- قلق المستيريا.

2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ (محمد عبد الظاهر، 1991، 263)

3- أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

3-1- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة. (محمد عبد الظاهر، 386)

3-2- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصيب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية. (محمد حسن، 280)

4- مكونات القلق:

4-1- مكونات انفعالية:

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

4-2 - مكون معرفي:

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

4-3- مكون فيزيولوجي:

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

5- مفهوم المنافسة:

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

6- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

6-1- الخصائص السيكولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي

يتنافس فيه، ويتوقف إظهار لهذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدرين والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين. تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح. ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

6-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالاً للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها

إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين.

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة.

إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه.

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيراً ايجابياً أو سلبياً على الأداء الرياضي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية،

هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية. (محمد حسن، 280)

6-3- الخصائص السيكولوجية السلبية:

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

منها:

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

تمت المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأفعال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة

وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها. (أحمد أمين، 231.214)

7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية. ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر (ماير) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

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

8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

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

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخضم.

الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

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

9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه: "حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

والقلق من خلال هذا التعريف: "هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج المادى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر". (أحمد أمين، 243)

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (أسامة كامل، 157)

ويعرف القلق كذلك على انه: "استجابة للمخاوف والصراعات والمهوم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهلم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معقدة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق . (أسامة كامل 112، 1990)

والقلق هو: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خيرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كاشيى ينبعث من داخله."

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقته مع الآخرين. (محمد حسن 2002، 379.402)

10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرّب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:

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

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

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

4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

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

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

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

1- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملماً بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخطبية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

2- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

3- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.

4- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة. تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط

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

5- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقاً للظروف وطبيعة المنافسة.

6- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لأن لكل لاعب فردية التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

7- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

8- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة

باللاعبين (إخلاص محمد 2002، 149.148)

من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.

11-2- تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط

مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً. (أحمد أمين، 233)

11-3- الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك. (محمد حسن علاوي، 2003، 333)

11-4- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات: (محمد حسن علاوي، 334.335)

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

11-5- الخوف من الهزيمة:

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

11-6- الخوف من المنافس:

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

11-7- الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفاً من المسؤولية وتظهر أيضاً عندما يكون الإعداد النفسي سيئاً واللاعبون مشحونون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضاً عندما يكثر الحدي ث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

11-8- الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعاً نفسياً قوياً وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالباً بحمس مراحل رئيسية هي:

1- مرحلة الرفض: فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولاً في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

2- مرحلة الغضب: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.

3- مرحلة المساومة: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال: قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقدته أثناء فترة الإصابة.

4- مرحلة الاكتئاب: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

5- مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط. (إخلاص محمد، 181)

12- الحالة النفسية للاعبين: (محمد حسن 82.84.94)

12-1- قبل المباراة: من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة مايلي:

- 1- استشارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.
- 2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.
- 3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.
- 4- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.
- 5- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

12-2- أثناء المباراة: ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية المباريات، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محددا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة

12-3- بعد المباراة: بعد انتهاء المباراة تبقى آثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون وهي تختلف من لاعبي فريق لآخر. كما يتأثر اللاعبون بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب و هذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، وبملاؤه الإحساس بالرضا وينتظر المباريات القادمة.

أما في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.

13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن.

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيم يلي:

- تنمية المهارات النفسية.
- التدريب على التصور العقلي.
- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.
- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.
- كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده على الأدلة العلمية، وفعاليتته في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان. (عمرون بدران)

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي قبل وأثناء المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضاً بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

الفصل الثاني :

الأداء الرياضي في كرة القدم

تمهيد :

يرغب الرياضيون في توافر قدر ما من الضغط النفسي في حياتهم الرياضية، وفي الواقع يعد ضغط المباراة من تلك الأشياء التي يجد فيها كثير من الرياضيين عناصر تنبيه وتحفيز له، غير انه من المعلوم أن زيادة الضغوط المفرطة، وبالتالي تقل فرص الأداء الناجح في المنافسة، كما يقول "ستيف بود بورسكي" بطل العالم السابق في الترحلق: "شدة عصبيتي تدمر قدرتي على الأداء". لذا فإكتساب المهارات المناسبة للضبط الإرادي للقلق أو الإثارة غير المرغوب فيهما يشكل جزءا هاما في الخطة العقلية للعب.

كما تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم وأقدمها شهرة. فالآلاف من عشاقها يذهبون إلى الملاعب لتشجيع فرقهم المفضلة ، بينما الملايين من الناس يشاهدون هذه الرياضة على التلفاز، حيث يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية، ويطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه، وقد مرت تلك الرياضة بعدة تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما عليها من متعة وتكنيك حديث ودراسة ، كما مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ونظرة العالم لها .

وقد تناولت في هذا الباب كرة القدم من حيث مفهومها وتاريخها في العالم وفي الجزائر واهم دورات كأس العالم والدول التي حازت عليها.

1- مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على انه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا". (نزار مجيد الطالب 1983، 214 ، 215)

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

– الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

– الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

2- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها إيجابيا عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن

أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي. فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدرا مرتفعا ومتساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإشارة، فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال إيجابي كالفرح والسرور، بينما تكون استثارة الثاني نابعة من انفعال سلبي كما في حالة القلق.

ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على انه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة احد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد، من جهة ومن جهة أخرى، فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتناهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثبان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق. (أحمد أمين 252، 253)

3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الإنجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق. بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

4- اعتبارات المدرب عند تقييم الأداء الرياضي:

- يجب أن يكون هناك تقييم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقييم هذا الأداء وهي:
- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ وماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

- تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على

أما نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحده. (محمد حسن 1987، 30، 32)

6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

أن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

6-1- المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة،

وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

6-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها. وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

6-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟.

- رما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:
- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

6-4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين. وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداء حسنا. (أسامة كامل 2000، 407-405)

7- تعريف كرة القدم:

- **التعريف اللغوي** : كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer "
- **التعريف الاصطلاحي** : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : (كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع ، 50) .

8- التطور التاريخي لكرة القدم :

في العالم : لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى " كيماري kemari " .

(مختار 1988، 15)

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon " . (حسن عبدالجواد 1984، 15)

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu -shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيلها أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد مختار سالم 1988 ، 12 ، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية (rugby) ، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم ، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و سميت باتحاد الكرة ، و بدأ الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمارك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا .

9- في الجزائر :

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبته ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم ، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .
بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 – 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .
و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و هزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر (مجلة الوحدة الرياضية 1982، 10)

10- تعريف كأس العالم لكرة القدم:

وهي أشهر مسابقة عرفها العالم منذ انطلقت أول مرة عام 1930 وتقام كل أربع سنوات مرة واحدة وكانت أول مباراة في منتيفيريو في الاوروغواي بتاريخ 13/07/1930 وكان عدد الدول المشتركة 13 دولة كانت تتنافس على الجائزة التي سميت باسم رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفرنسي جول ريميه.(محمود بديع 17، 2007)

11- دورات نهائيات كأس العالم:

الدورة الأولى سنة 1930 نظمت في أوروغواي، وفازت بها أوروغواي (كان من المقرر أن تنظم الدورة الأولى بسويسرا سنة 1905).

الدورة الثانية سنة 1934 بإيطاليا، فازت بها إيطاليا (بداية النقل الإذاعي للمباريات.

الدورة الثالثة سنة 1938 بفرنسا، فازت بها إيطاليا للمرة الثانية على التوالي

الدورة الرابعة سنة 1950 بالبرازيل، فازت بها أوروغواي (جاء تنظيم هذه الدورة بعد توقف دام 12 سنة بسبب الحرب العالمية الثانية.

الدورة الخامسة سنة 1954 بسويسرا، فازت بها ألمانيا الغربية (تميزت الدورة بالنقل التلفزيوني وبي المباشر لأول مرة لثماني مباريات.

الدورة السادسة سنة 1958 بالسويد، فازت بها البرازيل .

الدورة السابعة سنة 1962 بالشيلى، فازت بها البرازيل.

الدورة الثامنة سنة 1966 بإنجلترا، فازت بها إنجلترا.

الدورة التاسعة سنة 1970 بالمكسيك، فازت بها البرازيل.

الدورة العاشرة سنة 1974 بألمانيا الغربية، فازت بها ألمانيا الغربية.

الدورة الحادية عشر سنة 1978 بالأرجنتين، فازت بها الأرجنتين.

الدورة الثانية عشر سنة 1982 بإسبانيا، فازت بها إيطاليا.

الدورة الثالثة عشر سنة 1986 بالمكسيك، فازت بها الأرجنتين.
الدورة الرابعة عشر سنة 1990 بإيطاليا، فازت بها ألمانيا.
الدورة الخامسة عشر سنة 1994 بالولايات المتحدة الأمريكية، فازت بها البرازيل.
الدورة السادسة عشر سنة 1998 بفرنسا، فازت بها فرنسا .
الدورة السابعة عشر سنة 2002 بكل من اليابان وكوريا الجنوبية فازت بها البرازيل
(www.ahlamontada.com 2008)

12- كرة القدم في الجزائر:

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ عمر بن حمود بن ريس الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895م، تحت اسم (طليعة الحياة الهواة في الكبير وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917م، وفي 07/08/1921م، تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر) غير انه هناك من يقول بان النادي القسنطيني (شباب قسنطينة) هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921م.
بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة للكثير من أبنائها من اجل الانضمام والتكامل ضد الاستعمار، وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق التكامل لصد الاستعمار، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية الجزائر وفريق اورلي سنة 1956م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م، وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958م، مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال زوبا، رشيد مخلوفي، كرماي... الخ وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية. (علال خالد وآخرون 2007، 14 و 15)

13- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي :

- ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م و لا يقل عن 100م، و لا يزيد عرضه عن 100م و لا يقل عن 60م.

- الكرة:

كروية الشكل ، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ، و لا يقل عن 68سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ و لا يقل عن 359 غ .

– مهمات اللاعبين

لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

– عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، و سبعة لاعبين احتياطيين .

– الحكام :

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

– مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجههما إن بيينا خروج الكرة من الملعب، و يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

– مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د

– بداية اللعب:

يتحدد اختيار نصفي الملعب، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

– الكرة في الملعب أو خارج الملعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.

– طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة .(علي خليفة 1987 ، 255)

– التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

– الأخطاء و سوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

ركل أو محاولة ركل الخصم.

عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الاثناء أمامه أو خلفه

دفع الخصم بعنف

الوثب على الخصم

ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد

مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع

يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى

دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (حنفي محمود 1997، 23)

– **الضربة الحرة** : حيث تنقسم إلى قسمين:

– **مباشرة**: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطف مباشرة.

– **غير مباشرة**: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

– **ضربة الجزاء** : تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

– **رمية التماس**: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

– **ضربة المرمى**: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

– **الضربة الركنية**: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين

14- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

14-1 المساواة:

إن قانون لعبة كرة القدم يمنح فرصا متساوية لجمي ع اللاعبين من اجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكها كل منهم دون أن يتعرض إلى الضرب أو الدفاع الذي يعاقب عنه قانون كرة القدم

14-2 السلامة:

تعتبر السلامة روح اللعبة بدلا من الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعب كتحديد ساحة اللعب وأرضيتها وتجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار إمكانياتهم ومهاراتهم بكفاءة عالية.

14-3 التسلية:

وهي إفساح المجال الواسع للتسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب في ممارسته للعبة، فقد منع مشروع قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللعب ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات الأاخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم بعض. (علال خالد وآخرون، 22)

15- الإصابات في الملعب والعلاج:

لا بد من أي رياضة حدوث إصابات وكذلك مع كرة القدم، فالإصابات في كرة القدم ليست بخطورة الملاكمة طبعا ولكن، قد تكون هناك إصابات لا تقل عنها بالكثير. وهناك باب في الموقع هو باب الإصابات، والخاص بالشرح عن إصابات الملاعب، ولكن إذا أصيب لاعب في الملعب ماذا يحصل؟ يقوم حكم المباراة بالسماح للجهاز الطبي بالدخول إلى أرضية الملعب ومعالجة اللاعب وذلك إذا كانت إصابته طفيفة أما إذا كانت تحتاج وقت للمعالجة فيتم استدعاء السيارة أو النقالة حتى ينقل إلى خارج الملعب ليعالج ثم يعود إلى اللعب

وطبعا يستثنى من ذلك حارس المرمى الذي يسمح له العلاج في أرضية الملعب. (Http://www.qlgqz.net/vb.)

16- تشكيل وحدة التدريب اليومية:

تنقسم وحدة التدريب إلى :

16-1- المقدمة والإحماء : وتهدف المقدمة إلى العمل على تهيئة الجسم وخاصة العضلات على القوي الذي سيقوم به الناشئ في الجزء التالي . ويلاحظ المدرب التنوع في التمرينات التي تعطي المقدمة ومثال ذلك الجري البطيء والتمرينات البدنية وتمارين الإحساس بالكرة .

16-2- الجزء الأساسي : في هذا الجزء تعطي التمرينات التي تحقق الهدف من وحدة التدريب وذلك عن طريق التمرينات التي ترفع من مستوى اللياقة البدنية للناشئ وتمارين كرة القدم التي تحسن من أدائه وإكسابه مهارة الأداء وتعلمه الخبرات الخطئية الناجحة التي سيطبقها في الملعب أثناء المباراة كما يلي:

- **أولاً:** بعد الحمل القوي الذي قام به الناشئ في الجزء السابق يجب أن يعطي المدرب جريا بطيئا وألعابا صغيرة حتى يعود الجسم تدريجيا على حالته الطبيعية .

- **ثانياً:** يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون وحدة التدريب متنوعة فتشمل تحسين اللياقة البدنية و المهارات الأساسية و الخطط مع ملاحظة أن الناشئ يحتاج أكثر إلى تعلم المهارات الأساسية وإتقانها لذلك يجب أن يعطي المدرب وقتا أكثر للناحية الفنية المهارية مع ملاحظة التدرج في تكرار التمرينات من أسبوع إلى أسبوع من التقدم في خطة التدريب - **ثالثاً:** يجب أن يعتني المدرب بإصلاح الخطأ أولاً بأول ومن المهم في هذه الفترة أن يتعلم الناشئ دقائق كل مهارة أساسية حتى يمكنه أن يصلح في التدريب الفردي أخطاء الأداء بمفرده وبدون حاجة إلى المدرب .

- **رابعاً:** يجب أن يعرض المدرب للاعبين على الطبيب قبل بدء الموسم وخلاله .

- **خامساً:** يجب أن يحتفظ المدرب بسجل يدون فيها خطة التدريب و دورته خلال كل فترة وكل وحدة تدريب يومية وملاحظاته اليومية على الحمل.

- **سادساً:** يحتفظ المدرب بسجل آخر مدون بها حالة كل لاعب على حدة ويذكر فيها ملاحظاته اليومية على كل لاعب ومقدار تأثيره بالحمل وتقدمه. (حنفي محمود 158، 159)

17-تنظيم وحدة التدريب اليومية :

إن تنظيم وحدة التدريب اليومية هام جدا ويجب أن يدونه المدرب في سجله قبل بدء التدريب ، واضعا في اعتباره الملعب والأدوات والكور وعددها والأشكال والأوضاع التي يمكن أن يتخذها اللاعبون عند التدريب على التمرينات

18- قياس اللياقة البدنية للناشئين :

تدريب اللياقة عملية مركبة لاحتوائها على عناصر كثيرة يجب العمل على الارتقاء بمستواها والنسبة للناشئين فإن صفات القوة وتحمل القوة والسرعة وتحمل السرعة والمرونة والرشاقة والتوافق هي العناصر الأساسية في تدريب الناشئين - من المؤكد أن السرعة بالنسبة للاعبين الذين يتدربون مرتين في الأسبوع هي الصفة الأساسية في التدريب وتأتي بعد ذلك باقي العناصر .

ولقد عملت في هذا الجزء من الكتاب الخاص بالإعداد البدني في اختبار التمرينات التي تتطلب أقل الأدوات والأجهزة حتى يكون في استطاعة أي مدرب في أقل نادي إمكانيات أن تكون لديه هذه الأدوات والأجهزة - والاختبارات الموجودة في هذا الكتاب قد طبقت في مختلف الدول بنجاح ولها معايير على المستوى العالمي كما هي موجودة بالاختبارات وفقا لكل سن ويمكن للمدرب أن يقارن بين لاعبيه على المستوى المحلي بالنسبة للمستوى العالمي .

ومن الضروري أن تراعى الأندية أن مدرب الناشئين يجب يجب أن يكون ذو خبرة عملية وعلمية عالية حتى ينشأ اللاعب ولديه المهارة المتقنة والاستعدادات البدنية والفهم الخططي الذي يجعل مدرب الأشبال لا يعطي وقتا طويلا في إعداد اللاعبين بدنيا ولكن يطور فقط من أداء اللاعبين وفقا لسن اللاعبين - واللياقة البدنية لجميع الأعمار هي القاعدة الأساسية والركيزة التي يعتمد عليها الأداء المهادي والخططي وتحمل زمن المباراة بدون هبوط مستوى اللاعب . (حنفي محمود 151)

19- لياقة الجهاز الدوري التنفسي :

إن أداء اللاعب يشبه أداء السيارة إذ يجب أن يكون هناك نوعان من الطاقة لتتحرك السيارة، البطارية لإدارة محرك السيارة و البترين لاستمرار سير السيارة. كذلك الجسم فإنه يستخدم الجلوكوجين الموجود بالعضلات لبدء الحركة ويحتاج بعد ذلك للأكسجين لاستمرار الحركة - والأداء الذي يستخدم أكسجين الهواء في التحرك يسمى التدريب الهوائي وهو الأداء طويل الزمن ، أما الأداء قصير الزمن والذي يستخدم الأكسجين المختزن في الجسم فيسمى التدريب اللاهوائي وكلاهما مطلوب في كرة القدم. (حنفي محمود 152)

20- التدريب الهوائي :

لتطوير اللياقة الهوائية فإن اللاعب يجب أن يجري باستمرار بدون توقف من 20 إلى 30 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع ويستحسن أن تكون هذه الفترة خارج وحدات التدريب ويؤديها إما تحت إشراف المدرب أو بأنفسهم في غير أيام التدريب بالكرة. (حنفي محمود 152)

21- اختبار اللياقة الهوائية:

إن أبسط وأحسن اختبار للياقة الهوائية هو اختبار كوبر لمدة 12 دقيقة (جرى ومشى) ويقوم المدرب بتسجيل المسافة التي قطعها اللاعب جريا ومشيا خلال مدة الاختبار ، ويظهر التسجيل مدى تطور تحمل اللاعب كلما زادت مسافة جريه خلال مدة الاختبار عموما ، يلاحظ المدرب أن اللاعبين في عمر واحد تختلف قدراتهم الهوائية وفقا لوزنهم ويحاول المدرب ما أمكن مساعدة اللازم ذو الوزن الأكبر من المعتاد في إنقاص وزنه . ومن المؤكد أن تدريب كرة القدم لحسن الحظ يحسن من اللياقة الهوائية . (حنفي محمود 152)

22- التدريب اللاهوائي :

يتطلب الأداء في مباريات كرة القدم أن يقوم اللاعب بالعدو بالسرعة الأقرب للقصى إما بالكرة أو بدون كرة في فترات متقطعة كثيرة ، لذلك فإن التدريب المناسب لذلك هو التدريب الفترتي الذي يعمل على الأداء الأقصى لفترة زمنية قصيرة يرتفع فيها معدل ضربات القلب إلى الأقرب من الأقصى، ثم يعطي اللاعب فترة زمنية أخرى يؤدي فيها نشاطا بدنيا آخر حتى يصل معدل ضربات القلب إلى أكثر من المعدل الطبيعي لضربات القلب في الدقيقة بقليل، ثم

يكرر الأداء مرتين آخرين ولا انصح بزيادة ذلك للناشئين والمبتدئين - وزمن الأداء الأقصى لا يزيد بأي حال من الأحوال عن 20 - 30 ثانية، ثم يعطي اللاعب فترة أداء حركي بسيط لمدة 60 ثانية أو أكثر، ثم يعطي اللاعبين بعد التدريب اللاهوائي من 5 إلى 5 دقائق في تمارين راحة، وعند تخطيط المدرب التدريب اللاهوائي فإنه يبدأ بأداء في مقدرة الناشئين، ثم تزداد قوة الأداء تدريجياً مع ملاحظة عدم زيادة تكرارات التمرين أكثر من 5 مرات مع اللاعبين سن 15 سنة وسابقي التدريب. (حنفي محمود 152)

23- اختبار اللياقة اللاهوائية :

يعتبر اختبار الجري المكوكي بالزمن هو من أحسن التمارين لقياس اللياقة اللاهوائية وأجريت عليه أبحاث كثيرة في مصر والخارج وثبت صدق وثبات الإخبار ولكن مستوى الأداء يتوقف على سن أداء اللاعبين - ويفضل أن يكون لدى المدربين في مختلف الأندية مستويات لايعيهم الخاصة - وعموما فهذا الاختبار يصلح أيضا أن يكون تدريبا للياقة الهوائية أيضا خلال وحدة التدريب - ويجب أن يؤدي الاختبار بعد تدفئة جيدة ولا يعطي بعده اختبارات أخرى حيث إن اللاعب يكون محتاجا لوقت كاف للتخلص من حامض اللبنيك المترتب على أداء الاختبار. (حنفي محمود 153)

24- التدريب اللاهوائي بأكثر من كرة :

يعطى التمرين بأكثر من كرة - يقف اللاعبون (أ، ب، ج) على خط واحد والمسافة بين أ، ج (الطرفان) 25م - يقف (ب) في الوسط بين (أ)، (ب) (ومع كل واحد منهما كرة) يمرر (أ) الكرة إلى (ج) الذي يجري إلى الكرة ويمررها مرة أخرى إلى (أ) ويستدير لاستقبال الكرة الآتية من (ب) ويمررها إليه مرة أخرى ثم يستدير لمقابلة الكرة القادمة إليه من (أ) - مع المبتدئين يلعب (أ، ب) الكرة بعد أن يستدير (ج) لاستقبال الكرة ولكن مع المتقدمين (12-15) يلعب (أ، ب) الكرة مباشرة ويقوم (ج) بالجري إلى الكرة وسرعة الدوران - زمن التدريب مع المبتدئين نصف دقيقة ومع الناشئين 45 ثانية ومع المتقدمين دقيقة فقط بشرط استمرار الأداء - يحسن المدرب عدد مرات تمرير اللاعب للكرة ويسجله في سجله ليتعرف على مقدار تقدم اللاعب ولياقته يمكن أن يؤدي التمرين بضرب الكرة بالرأس بدلا من التمرير بالقدم. (حنفي محمود 154)

25- خطط اللعب :

خطط اللعب تعني : قدرة كل لاعب ، والفريق ككل ، في العمل كوحدة خلال المباراة ، وذلك باستخدام المباراة الأساسية في تحركات بغرض محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف ، وفي نفس الوقت مع الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرمى الفريق . ويمكن تقسيم خطط اللعب : خطط فردية هجومية ودفاعية . خطط جماعية وخطط الفريق الهجومية والدفاعية .

وهذا التقسيم وتفرعه يعني وضع واجبات معينة مناسبة لكل لاعب من خلال العمل الجماعي . بمعنى أنه لو قام لاعب بأداء الخطط الفردية وليس في إطار العمل الجماعي فإن تأثيره سيكون سلبا على أداء الفريق مما يعرقل فاعليته ووصوله للنصر ، وخطط اللعب الفردية لكل لاعب ترتبط ارتباطا وثيقا بخطط اللعب الفردية لزميله اللاعب الآخر ، وهذا

يجعل العمل جماعيا بين الإحدى عشر لاعبا . ومباراة كرة القدم تصبح مسلية ومبهجة مادام أن هناك هجوما من الفريقين المتنافسين في محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف . وفي نفس الوقت يقوم كل دفاع بمحاولة منع هجوم الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرماه. (حنفي محمود 98)

26- علاقة اللياقة البدنية بكرة القدم الحديثة :

كرة القدم الحديثة تستدعي أن يقوم اللاعب بالتحرك طوال وقت المباراة و اللاعب الذي تستنفد قواه خلال المباراة يصبح عالة على فريقه. وسرعة اللعب هي سمة كرة القدم الحديثة؛ لذلك أصبح من الضروري أن يتصف لاعب الكرة بالسرعة. من هذا المنطلق أصبح أول شرط يجب أن يضمه مدربو الأندية عند اختيار اللاعبين الناشئين أن يكون اللاعب سريعا أولا ثم تأتي بعد ذلك مهارته ، فلمهارة يمكن أن يكتسبها اللاعب بالتمرين ، أما السرعة فهو يولد بها ولا يمكن إلا أن تحسن فقط . لذلك فنصيحتي للمدربين أن يختاروا من بين المئات الذين يتقدمون إليهم صيفا للانضمام لمدارس الأندية أن يختاروا أولا اللاعبين ذوي السرعة العالية ثم بعد ذلك يختارون من هؤلاء من يمتازون بإجادة المهارات الأساسية . إن اللاعب البطيء الآن لا وجود له في كرة القدم الحديثة، وإذا لم يراعى ذلك المدرب أصبح فريقه لا يمكنه أن يجاري الفرق الأخرى ويكون معرضا للهزيمة.

وأهم الصفات التي يجب أن يطورها المدرب في لاعبيه هي : السرعة ، والتحمل ، والقوة ، والرشاقة ، والمرونة ومن الطبيعي أن هذه الصفات مرتبطة ببعضها البعض ، فالمدرب لكي يحسن من سرعة اللاعب لابد وأن يعطي تمرينات قوة لمجموعة العضلات التي تعمل في الجري والوثب عاليا . كما أن التحمل يصل إليه اللاعب بتكرار تمرينات السرعة ، والسرعة والرشاقة مرتبعتان ببعضهما البعض وتؤثر كل منهما في الأخرى - لابد وأن يلاحظ المدرب أن تدريب اللياقة يكون في أول فترة الإعداد بدون كرة ثم يلي ذلك طريقة التدريب على المهارات مرتبطة بتطوير اللياقة البدنية للاعب . وفي نهاية فترة الإعداد وخلال موسم المباريات فإن التدريب على اللياقة البدنية مرتبط بالتدريب على المهارات والخطط ، أي أن التمرين الواحد يعمل على تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت هو تدريب على المهارات والخطط ، وهي تعطى في الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية .

ويجب أن يدرك المدرب أن لاعب الكرة الحديثة هو الذي يستطيع أن يسيطر بدقة على الكرة بسرعة وأن يتحمل ذلك طوال زمن المباراة . (حنفي محمود 145)

27- أهم منافسات كرة القدم في الجزائر :

تختلف منافسات كرة القدم حسب اختلاف المستويات التي تلعب فيها الفرق أو كذلك حسب الرقعة الجغرافية التي تنظم على مستواها (ولائي، وطني) وعلى المستوى الوطني الجزائري تنقسم إلى:

27-1. منافسات البطولة:

وهي دورات رياضية طويلة المدى، تلعب على مرحلتين متساويتين من حيث عدد المباريات لكل مرحلة، وتفصل بينهما فترة راحة تدعى بمرحلة " الميركاتو" وتقوم فيها الفرق باستقدام اللاعبين وتسريح آخرين أي إعادة النظر في لاعبي الفريق إن كان ذلك ملائما. وكذلك معالجة الإصابات، واستغلالها في إعطاء الراحة والاسترجاع للاعبين والتحصير الجيد لموصلة المرحلة الثانية من البطولة.

ولعل ما يميز هذه المنافسات هو لعبها على شكل ذهاب و إياب من جهة، وكذلك اختلاف المستويات التي تنشط فيها الفرق المشاركة، فكل فريق يلعب في بطولة المستوى الذي تنشط فيه و اختلاف الأهداف أيضا وهذه المستويات هي:

27-1-1. منافسات بطولة القسم الأول:

وتتضمن (16) ستة عشر فريقا، والتنافس في هذه البطولة من أجل الحصول على المراتب الأربعة الأولى، حيث أن الفريق الحائز على المرتبة الأولى يتوج ببطولة العام الوطنية بالإضافة إلى حصوله على شارة المشاركة في المنافسة القارية و التي تتمثل في منافسة " كأس رابطة أبطال إفريقيا" والفريق المتحصل على المرتبة الثانية يشارك في نفس المنافسة القارية مع الفريق الأول والمتحصل على المرتبة الثالثة تعطى له شارة المشاركة في منافسة قارية أخرى وهي " كأس الكونفيدريالية الإفريقية " (C.A.F)، أما الفريق المتحصل على المرتبة الرابعة فيتحصل على شارة المشاركة على المستوى العربي في "الكأس العربية الممتازة" أما الفرق الأخرى فتلعب من أجل البقاء في القسم الأول فقط، وتلعب بكل إمكاناتها من أجل الابتعاد على المراكز الثلاثة الأخيرة لتجنب السقوط إلى القسم الأدنى " القسم الثاني" . أما فيما يخص التحكيم فإن إدارة هذه المباريات يكون من طرف حكام فيديرا لين ودولين يتم تعيينهم من طرف لجنة التحكيم الوطنية.

27-1-2 منافسات بطولة القسم الثاني:

وتتضمن هذه البطولة ثمانية عشر (18) فريقا، و يتم التنافس فيها على المراتب الثلاثة الأولى بهدف الصعود إلى القسم الأعلى " القسم الأول" . والابتعاد عن المراتب الثلاثة الأخيرة قصد تفادي السقوط إلى القسم الأدنى (قسم ما بين الرابطات) ويكون التحكيم في هذه المنافسات بحكام فيدراليين ودوليين معينين من طرف لجنة التحكيم الوطنية.

27-1-3. منافسات بطولة ما بين الرابطات:

وهي تحتوي ثلاث مجموعات عن المستوى الوطني، وكل مجموعة تضم 16 فريقا هي الفرق المتحصلة على المرتبة الأولى في مجموعتها على المستوى الجهوي الأول، لكل رابطة جهوية مثل الرابطة الجهوية لكرة القدم سعيدة... الخ، ويتم التنافس فيها من الحصول على المراتب الأولى قصد الصعود إلى القسم الثاني، والابتعاد على المراتب الأخيرة لتفادي السقوط إلى القسم الأدنى.

وتدار مباريات هذه المنافسة أو البطولة من قبل حكام ما بين الرابطات و حتى حكام الدرجات العليا (فيدرالي، دولي) إن اقتضت الضرورة مثلما هو الأمر في المباريات الصعبة ويتم تعيينهم من طرف (FAF).

27-1-4. منافسات بطولة القسم الجهوي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى فرق الرابطة الجهوية فقط، أي الفرق التي تتبع نفس الرابطة الجهوية و هي تنقسم إلى:

ويختلف عدد الفرق المشاركة باختلاف الرابطة الجهوية ولكل رابطة عدد معين يتم فيها التنافس على احتلال المرتبة الأولى من أجل الصعود إلى القسم الأعلى (ما بين الرابطات) والابتعاد عن المراتب الأخيرة الثلاثة لتفادي السقوط إلى الجهوي الثاني.

27-4-1-2. بطولة القسم الجهوي الثاني :

ويختلف عدد الفرق المشاركة من رابطة إلى أخرى، وتتنافس على إحلال المرتبة الأولى قصد الصعود إلى الجهوي الأول. وتلعب الفرق الأخرى من أجل البقاء وتفادي السقوط إلى القسم الشرقي، وتختلف عدد الفرق الصاعدة حسب متطلبات المستوى الأعلى وهذا بقرار من الرابطة المعنية.

27-4-1-3. بطولة القسم الشرقي (الجهوي الثالث):

وتختلف عدد المجموعات والفرق المتنافسة باختلاف الرابطة الجهوية التي تنتمي إليها وتنافس للحصول على المرتبة الأولى للصعود إلى القسم الجهوي الثاني، وقد يصعد أكثر من فريق حسب متطلبات القسم الأعلى، ويتم إدارة هذه المنافسات لمختلف الأقسام الجهوية من طرف حكام جهويين وحتى حكام ما بين الرابطات وحكام فيدراليين إن اقتضت الضرورة في المقابلات المحلية ، ويكون تعيينهم من طرف الرابطة المعنية.

27-1-5 بطولة القسم الولائي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى الولاية فقط، وتختلف عدد الفرق من ولاية إلى أخرى ، ويتم التنافس لضفر بالمرتبة الأولى قصد الصعود إلى القسم الشرقي ، وقد تتعدى إلى صعود فريقين أو أكثر حسب إحتياجات القسم الأعلى ، أما الفرق الأخيرة فهي تلعب من أجل اللعب ، لأنه لا يوجد هناك إقصاء أو سقوط إلى قسم آخر، بما أنه القسم الأدنى ، وتدار مباريات هذه البطولة من طرف حكام ولائيين وحتى جهويين وحكام ما بين الرابطات في اللقاءات الصعبة، ويتم تعيينهم من طرف الرابطة الولائية المعنية.

27-2 منافسات كأس الجمهورية:

تتميز مبارياتها على مباريات البطولة كونها إقصائية بالنسبة لكل الأقسام ولكل الأدوار، وتبدأ هذه المنافسات على مستوى الأقسام الدنيا (الولائي-الجهوي - ما بين الرابطات) ويديرها حكام جهويين وولائيين وحكام ما بين الرابطات ويتم تعيينهم من طرف الرابطات المعنية وهذا في الدور التمهيدي. بعدها تشارك الفرق المتأهلة من هذا الدور مع فرق القسمين الأول والثاني في عملية القرعة. ويديرها حكام ما بين الرابطات وحكام فيدراليين ودوليين حسب نوعية المباراة ودرجات صعوبتها، وهذه المباريات تلعب في ملاعب محايدة، ويتم تعيين الحكام و الملاعب التي تلعب فيها المباريات من طرف (FAF).

وتجرى هذه المنافسات على نفس الوتيرة إلى غاية الدور النهائي الذي يلعب غالبا في الملعب الأولمبي "ملعب 5 جويلية" ، ويكون تاريخ إجرائها غالبا متزامنا مع عيد وطني وهو "عيد الاستقلال" وبحضور شخصيات وطنية وإضافة إلى رئيس الجمهورية، ويدير هذا النهائي حكام دوليين يتم تعيينهم من طرف (FAF).

27-3. منافسات الكأس الممتازة:

وتجمع بين الفريق الحائز على البطولة الوطنية للقسم الأول مع الفريق المتوج بالكأس الجمهورية في نفس العام ويديرها حكام دوليين معينين من طرف (FAF).

إضافة إلى هذه المنافسات هناك المنافسات الودية، وهي عبارة عن منافسات إما تقييمية لدرجة تحضير الفرق أو انتقائية لانتقاء العناصر الشابة والوقوف على إمكانات لاعب أو فريق ما وهي تنحصر غالبا على فرق المستويات العليا كفرق القسم الأول والثاني وكذلك الفريق الوطني.

ملاحظة: تنص المادة 99 من النظم العامة لكرة القدم على:

- نظام مختلف المنافسات و البطولات قديم التعديل فيه بقرار من المكتب الفيدرالي بعد اجتماع أعضائه.
(fédération Algériens 2006/33)

خلاصة:

عندما يقترن القلق بالاستثارة، فإن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى ارتباك الأداء الرياضي وإعاقته. كما أن انخفاض مستوى القلق المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة في مواجهة الموقف، وفي كلتا الحالتين (ارتفاع وانخفاض القلق) عن القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا في الموقف الرياضي التنافسي. وإذا كان مقدار القلق مناسباً لنوع التهديد الذي يواجهه أو يتوقعه الرياضي، كان ذلك مناسباً لإصدار السلوك المطلوب دون غيره، ويستطيع به الرياضي مواجهة الموقف المهدد له والتغلب على هذا التهديد، وهنا يكون القلق عنصرا إيجابيا. كما تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم ، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطورها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي . و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه. و لعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدرس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم و تكوين اللاعبين و المدربين، و تعليم طرق لعبها و تطوير هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لدى اللاعبين.

الفصل الثالث

المرحلة العمرية أقل من السنة

تمهيد:

تعتبر المراهقة فترة حرجة من فترات عمر الفرد نظرا للتغيرات التي تمس كل الجوانب الشخصية، وتلعب التربية البدنية والرياضية وخاصة الأنشطة الرياضية دورا كبيرا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وسلوكيات .
وتساعد الأنشطة الرياضية على تنمية السمات الخلقية كالطاعة واحترام الغير والانضباط والحفاظة على الوسائل البيداغوجية

3. خصائص المرحلة العمرية:

1.3- تعريف المرحلة العمرية:

هي مرحلة حساسة يعيشها المراهق وعي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى سن الرشد: غير أن هذه المرحلة ليست بهذه البساطة من التعريف منذ أن حظيت بتعريف السيكولوجيين فأخذت التعريف تتوسع حسب المجالات والجوانب التي تحيط بها.

أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته (مصطفى رزيق، 1960، 10).

ويعرفها "توفيق الحداد" بأنها الاقتراب والدنو من الحلم، المراهق هو الطفل الذي ينمو من الحلم إلى الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي (توفيق الحداد، د.ت: 104).

وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذ ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية (ميخائيل إبراهيم اسعد، 1991، 225).

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها (حامد عب د السلام زهران، 1977، 279).

ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من الممتدة من التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات المحددة والتوترات العنيفة (محمد عاي 1970، 25).

2.3- أنواع هذه المرحلة العمرية:

تختلف هذه المرحلة من فرد إلى فرد ومن بيئة إلى أخرى ومن سلالة إلى سلالة، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربا في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف

في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف ، كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود والأغلال عن نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة. فمن خلال الأبحاث التي أجرتها "مارجريت مد" وهي من علماء الانتربولوجيا انه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة:

1.2.3- مراهقة مكيفة أو سرية:

تكون خالية من المشكلات والصعوبات وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلى من جميع التوترات الانفعالية والسلبية، ويتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحس والتفتح.

2.2.3- مراهقة انسحابية:

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة المكيفة.

3.2.3- مراهقة منحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين.

4.2.2- مراهقة عدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات الأخلاقية (عبد الرحمن العيسوي، 1995، 43.42).

3.3- حاجيات ومتطلبات المرحلة: وتتمثل أهم حاجيات المرحلة فيما يلي:

1.3.3- الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية (حامد عيد السلام زهران، 1985، 401).

2.3.3- الحاجة إلى حب القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى أصدقاء والحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديدته، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق من المراهقين إلى أقصى حد (محمد عماد الدين إسماعيل، 1982، 64).

3.3.3- الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح دوماً ويشجع لأجل الشعور بقدرته على تحقيق الأعمال وإنجاز المشاريع، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاعتراف مع الآخرين، وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة (حامد عبد السلام زهران، 1985، 401).

4.3- مشاكل المرحلة:

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الأساسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة، لهذا سوف نتناول أهم المشاكل التي يتعرض لها المراهق ومن بينها:

1.4.3- المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر على نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة فيتطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال ويسعى لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، وقيمه الاجتماعية والخلقية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر أن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد إلى أن يؤكد نفسه بثورته وتمرده وعناقه، فإذا كانت كل من المدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وقدرته ويجب أن يعترف الكل بقدرته وقيمه (ميخائيل خليل معوض، 1971، 73)

2.4.3- المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدثها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي، ليست أسبابه نفسية خالصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمانية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن جسم الرجال، وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالزهو والفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ. كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته (ميخائيل خليل معوض، 1971، 73).

3.4.3- المشاكل الاجتماعية:

إن النقص في التربية والتكوين يعود على المراهق ففي المجتمعات البدائية كمجتمعات إفريقيا وآسيا، البنت والرجل يتزوجان في سن مبكرة فتكون لهم مسؤوليات كبيرة مما تعقد من الأزمنة، وأحياناً في بعض المجتمعات تحمل مرحلة المراهقة ولا تعطى لها أي اهتمام.

4.4.3- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل إلى الجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما يبتغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فانه يعمل على تهديب الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وضبطها، وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات اللاأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يعرفها المجتمع، كمعاكسة الجنس الآخر، وللشعور بهم القيام بأساليب منحرفة والانحلال من بعض العادات.

5.4.3- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة، وأما إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لان للمراهقين أحساس خانق بان أهله لا يفهمونهم (محمد رفعت، 1975، 220).

5.3- خصائص المرحلة (اقل من 20 سنة):

تحدث المراهقة عدة تغيرات وذلك بتوفر عوامل داخلية بما عامل الدراسات وعوامل خارجية وتمثل في الآسرة والعمل، وسنعرض فيما يلي أهم الخصائص في هذه المرحلة من العمر:

1.5.3- النمو الجسمي:

بعدها كان النمو في مرحلة الطفولة بطيء أما في مرحلة المراهقة فيكون أسرع ويستمر عامين، فعند الإفرازات الداخلية للغدد يرجع النمو السريع، أما الزيادة في الوزن يرجع لزيادة في العظام، وتشير بعض التجارب إلى البنت يزداد وزنها بكثرة بين الثاني عشرة والرابع عشرة حيث في هذا السن تتجاوز البنت الذكر ويعكس الأمر في الثامن عشر بالنسبة للذكر (مصطفى غالب، د.ت: 29).

2.5.3- النمو الجنسي:

وتسمى بمرحلة البلوغ حيث يتفق الباحثون على 50 من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12 سنة و15 سنة، هذا يعني أن اختلاف الولد والبنت هو عام، إذ لا يجب أن يهمل عامل البيئة الذي يؤثر على أعضاء التناسل (مصطفى غالب، د.ت: 29).

3.5.3- النمو الانفعالي:

فهو يخص المشاعر والعواطف إذ يتميز المراهق بالعنف فهو يثور لأتفه الأسباب وهذا راجع للنمو السريع، فالمراهق لا يستطيع التحكم في انفعالاته كما انه يتعرض لحالة يأس وألم نفسي وإحباط بسبب فشله بمشروع. يجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وكذا الشباب، بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهق بأنها فترة انفعالات عنيفة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة والمجتمع، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب وعدم الثبات، فمثلا تجده يضحك وفجاه يبكي، وبما أن

المراهق قام على جو جديد عليه ومجتمع من الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة، وهو لا يرد أن يضل خاضعا للكبار وسلطتهم التي ألفها من قبل، لذلك تجده أحيانا أخرى يتعرض لحالات من اليأس التي تحول بينه وبين تحقيق أمانيه، فينشأ على هذا الإحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمراهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في اغلب الأحيان (مصطفى غالب، د.ت، 30).

4.5.3- النمو الحركي:

يميل المراهق للحمول والكسل في بداية مرحلة المراهقة كما انه يفقد الدقة والتوازن، حيث يرى الباحثين أن المراهق لا يفقد نسبة من قدراته المركبة وتوافقه الحركي، فإذا رأينا في الملعب نجد انه لم يفقد شيئا من حركاته من اجل التقدم. أما في الفترة بين الخامسة والسادسة عشرة سنة يصل المراهق إلى النضج في حركاته ويكون النشاط له دور كبير في هذه المرحلة لاكتساب التوافق الحركي كالرشاقة والتوازن، أما بالنسبة للإناث يجبط نشاطهم بسبب عدم الرغبة والميول لهذه النشاطات (احمد زكي صالح، د.ت، 22).

5.5.3- النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغيرات العضوية، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز وتمايز وفترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموما، فالنمو العقلي هو تلك التغيرات الطارئة على الادعاءات السلوكية للأطفال، لو الناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغيرات تتميز عادة بالزيادة نوعا وكما ومقدارا (احمد زكي صالح، د.ت، 22).

لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه احد مظاهر النمو فحسب وإنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددًا هامًا في تقييم قدرات المراهق واستعداداته، ومن القدرات العقلية نجد:

التذكر: تبين هذه العملية على أساس الفهم والميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر، كما لا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما ويرتبط بغيره من الخبرات (عبد الرحمن عيسوي، 1984، 91).

الذكاء: في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام والذي يسمى القدرة العقلية العامة والاستعدادات والقدرات الخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير، التذكر والتعلم.

الانتباه: يزداد المراهق في الانتباه للأشياء سواء في مدته أي مداه فهي يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير وسهولة، ويستطيع أن يلفت نظره أدنى الأشياء (احمد زكي صالح، د.ت، 157).

الميول: تتضح الميول في المراهقة وتتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد ويعرف الميل بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد واهتمامه بموضوع ما، وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي (محي الدين مختار، 1990، 166).

التخيل: يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان وله وظائف عدة، يمكن أن يحققها المراهق فهو ادات ترويقية كما انه مسرح للمطامع الغير محققة (عبد الرحمن عيسوي، د.ت،

* **التفكير**: يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك الذي عند الطفل إذ أن التفكير عند المراهق يكون ذا أبعاد ومعاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول لمشاكله (محي الدين مختار، 1990، 168).

6.5.3- النمو الاجتماعي:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد، إذ فيها يحقق كيانه الاجتماعي، ويحس انه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه محيطه فهو الآن يتطلع إلى اكتشاف علاقات واتجاهات جديدة ومختلفة، تجعل منه رجلا مشاركا في بناء مجتمعه ووطنه.

وتبدأ بذور هذا النمو في مرحلة الطفولة المبكرة حيث أن الطفل في حاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية لتنمو بعد ذلك، يحس في المراهقة انه عنصر محبوب مرغوب فيه لأنه يكون عنصر هام في عناصر مجموعة ما. فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تلميه العلاقات والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، يفهم المسؤولية ويعالج وجهات النظر المختلفة بصور موضوعية.

وفي هذا الصدد يذكر "مصطفى غالب" إن اكتساب الفرد لهذه العادات والاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار والراحة النفسية، ولذلك فإكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه وبين تحقيق أهدافه ويعرضه لبعض الأزمات ومشاعر التوتر والاضطرابات وعدم الاستقرار (مصطفى غالب، د.ت 197).

6.3- سيكولوجية المرحلة (اقل من 20 سنة):

فترة المراهقة هي الانتقال من الطفولة إلى الرشد في هذه الفترة يمر المراهق بمرحلة انتزاع اعتراف الكبار به فيدخل في راع بينه وبينهم يتمثل في إشكال التناقض الفكري(الثقافي والاجتماعي) تظهر فيه عدوانية وتمرد فهو يريد نفي الصور الطفولية واثبات صور الرجولة ، لذلك نجده ينفى احتياجه لأمه ويرفضه ويفضل الاعتماد الزائد على النفس إذن فمن المهم دراسة سيكولوجية المراهقة المقوم للصحة النفسية والتأثير الفعال في حياة المجتمع الإنساني. مقارنة بمرحلة الطفولة التي تسبق المراهقة ومرحلة الشباب التي تليها نجد أن المراهقة تمتاز باتساع مساحتها السيكولوجية وثقل أعبائها الاجتماعية، كما أن أساس اندفاع الإنسانية حتما على طريق التقدم كما تبدو أهميتها أيضا بالنسبة للمراهق إذ فيها كينونة ووجود وفيها تحدد أهدافه وتحرره مع عالم الكبار وما يتعلمه في سبيل هذا التحرر (أبو بكر مرسي و محمد مرسي، د.ت 20-21).

7.3- أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق:

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، على مستوى

المدرسة فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ، وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية، وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ:

1.7.3- من الناحية النفسية:

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية وعنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد. كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر بذلك الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد فممارسة التربية البدنية والرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحي الذات والخجل، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم.

2.7.3- من الناحية الاجتماعية:

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملة، والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية التوفيق ما هو صالح له فقط، وما هو صالح للمجتمع، ويتعلم من خلالها أهمية احترام القوانين والأنظمة في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي، حيث انه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه، فالتربية البدنية والرياضية تحضر الفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق تساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكيفهم معها، وهي عنصر لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي (محمد عوض بسيوي وفيصل ياسين الشطي، 1992، 17).

9.3- المراهقة وحصّة التربية البدنية والرياضية:

تظهر أهمية التربية البدنية والرياضية حسب بعض المفكرين على أنها مادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي تحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة وتجعله يتحصل على القيم التي يعجز على توفيرها له المربي. وتعتبر التربية البدنية والرياضية عملية تنفيس وترويح لكلا الجنسين حيث تهيئ للمراهقين نوع من التداوي الفكري والبدني، وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والعنف عن حركات رياضية متزنة ومنسجمة ومتناسقة، تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية ككل، كما تلعب أيضا دورا أساسيا في تنمية عملية التوافق العضلي والعصبي وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات كم الناحية البيولوجية والتربوية، فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصّة التربية البدنية والرياضية، فإن عملية التفاعل تتم بينهم

ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية وعند ممارسة المراهق للنشاط البدني والرياضي ومشاركته في اللعب واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين التلاميذ والاتجاهات الغير مرغوب فيها مثل الخوف والقلق والكراهية والخجل وغيرها وذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواصف، وخلق نظرة متفائلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمانية والعقلية، ولهذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تهتم أكثر به بدل أن تقف عائقا وهذا لا يأتي إلا بساعات من النشاط الرياضي داخل الثانوية وخارجها (علي سليمان، 1996، 37).

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تبين لنا أن هذه المرحلة تحدث بما تغيرات جسمية ، فيزيولوجية، انفعالية، وعقلية تؤثر على شخصية المراهق وعلى علاقته مع الناس الذين يحيطون به مما يجعله غير ذلك الطفل الصغير، فيصبح بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي لذلك تختلف طريقة التعامل معه. وعليه دعا الكثير من الباحثين والمربين إلى الاهتمام بالمراهق كفرد من الأفراد حتى يكون صالحا لمجتمعه يفيد ويستفيد، كون أن أي خلل في هذه المرحلة ينعكس على شخصيته مستقبلا.

الباب الثاني

الحايت التظهير

الفصل الأول:

منهجية البحث والأجراءات الميدانية

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لإستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على إستقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشمئ على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة. أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية لفريق اتحاد يوب من ولاية سعيدة ينش ط في القسم الجهوي الثاني لفئة اقل من 20 سنة وهذا راجع لقرب المسافة وربح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

1-1- المجال المكاني والزماني:

– **المكان:** تمت الدراسة على مستوى فريق اتحاد يوب من ولاية سعيدة ينشط في القسم الجهوي الثاني " اقل من 20 سنة"

– **الزمان:** تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى (ديسمبر، جانفي، فيفري، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري أفريل وماي تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على لاعبي فريق اتحاد يوب، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

2-1- ضبط متغيرات الدراسة:

– **1-2-1- تعريف المتغير المستقل :** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

– **تحديد المتغير المستقل:** وهو "القلق".

– **2-2-1- تعريف المتغير التابع:** متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن

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

1-2-3- المتغير الوسيط: وهو "التأثير"

1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل. بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث". (رشيد 2007, 334)

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فريق اتحاد يوب الذي ينشط في القسم الجهوي الثاني لكرة القدم بسعيدة اقل من 20 سنة ولقد كان اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في عينتين العينة الأولى المدربين وشملت على 05 مدربين والعينة الثانية اللاعبين وشملت على 20 لاعبا.

1-4- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

حتى تكون نتائج الدراسة مستقلة عن أي متغيرات أخرى تم ضبط المتغيرات لأفراد العينة الثانية (اللاعبين) من حيث الجنس، السن.

الجنس: ذكور

متوسط السن: اقل من 20 سنة

جدول رقم (01): يمثل متوسط السن

المجموع	اقل من 20 سنة	السن
20%	20	التكرار
100%	100%	النسبة المئوية

2- المنهج المستخدم:

– المنهج الوصفي:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج. (محمد أزهري 1980, 42)

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (عمار بوحوش 1995, 129)

2-1- أذوات الدراسة:

2-1-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة

سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

2-1-1-2- طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد فمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

2-1-1-2- الطريقة الإحصائية:

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

(فريد كامل 2006, 68)

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{المجموع الكلي}} \times 100$$

واعتمدنا نفس الطريقة الثلاثية لتحويل النسب المئوية إلى دوائر نسبية للنتائج المتحصل عليها.

الفصل الثاني :

عرض وتخطيط النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاصة بالمدرين:

لقد كانت هذه الاستمارة من أهم الوسائل التي مكنتنا بالاتصال بالمدرين والتوصل إلى معرفة آرائهم ووجهة نظرهم حول مهنة التدريب.

السؤال الأول: السن.

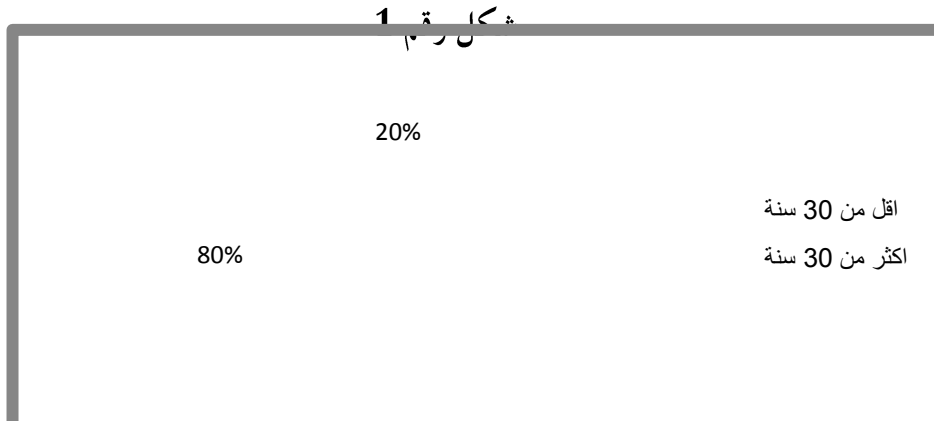
الغرض من السؤال: معرفة الفئة العمرية التي تشرف على التدريب.

الجدول رقم (01): يمثل متوسط السن.

جدول رقم (01): يمثل متوسط السن.

السن	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 30 سنة	01	20%
أكثر من 30 سنة	04	80%
المجموع	05	100%

شكل رقم (01) يمثل متوسط السن



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن جل المدرين أكثر من 30 سنة حيث يمثلون نسبة 80% من المجموع، بينما نسبة 20% تمثل السن أقل من 30 سنة. ومنه نستنتج أن الفئة العمرية لأغلبية المدرين هي الفئة أكثر من 30 سنة.

الجدول رقم (02): يبين وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.

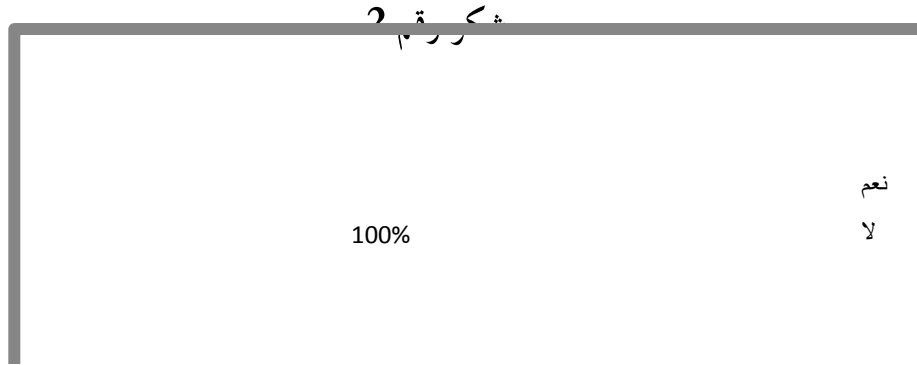
السؤال الثاني: هل مارست مهنة أخرى، غير مهنة التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة درجة اهتمام المدرب بنشاطات اجتماعية أخرى.

جدول رقم (02): يبين وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.

وجود مهنة أخرى	التكرار	النسبة المئوية
نعم	05	%100
لا	00	%00
المجموع	05	%100

شكل رقم (02) يمثل وجود مهنة أخرى لجانب التدريب



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (02) أن نسبة 100% من المدربين قد مارسوا مهنة أخرى غير مهنة التدريب.

ومنه نستنتج أن جميع المدربين مهتمون بنشاطات اجتماعية أخرى غير مهنة التدريب، ومن بين هذه النشاطات مهنة تدريس التربية البدنية.

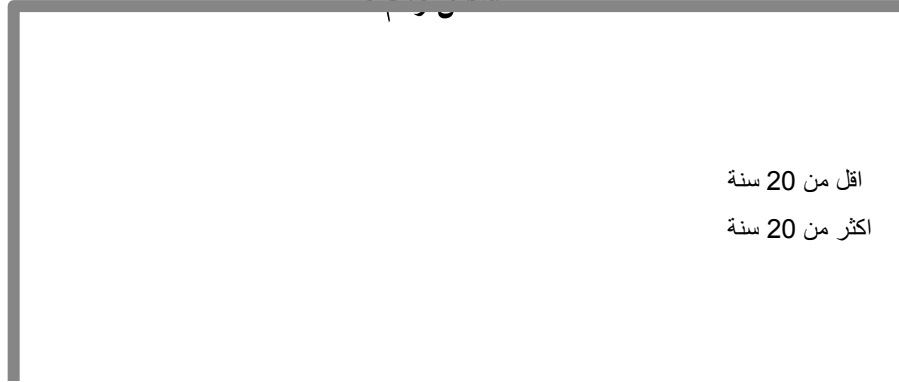
الجدول رقم (03): يبين عدد سنوات خبرة المدربين.
السؤال الثالث: ما هو عدد سنوات الخبرة في تدريبك لكرة القدم؟
الغرض من السؤال: معرفة خبرة المدرب في مجال التدريب.

جدول رقم (03): يبين عدد سنوات خبرة المدربين.

الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 20 سنة	01	20%
أكثر من 20 سنة	04	80%
المجموع	05	100%

شكل رقم (03) يمثل عدد سنوات خبرة المدربين

شكل رقم 3



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن 80% من المدربين قد تجاوزت سنهم في مجال التدريب 20 سنة، بينما نسبة 20% خبرتهم أقل من 20 سنة في مجال التدريب. ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم خبرة ميدانية كافية للتدريب الحسن والتعامل بطريقة جيدة مع اللاعبين لأن خبرة المدرب لها دور كبير في التقليل من انفعالات اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

الجدول رقم (04): يبين درجة ومستوى المدرب.

السؤال الرابع: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

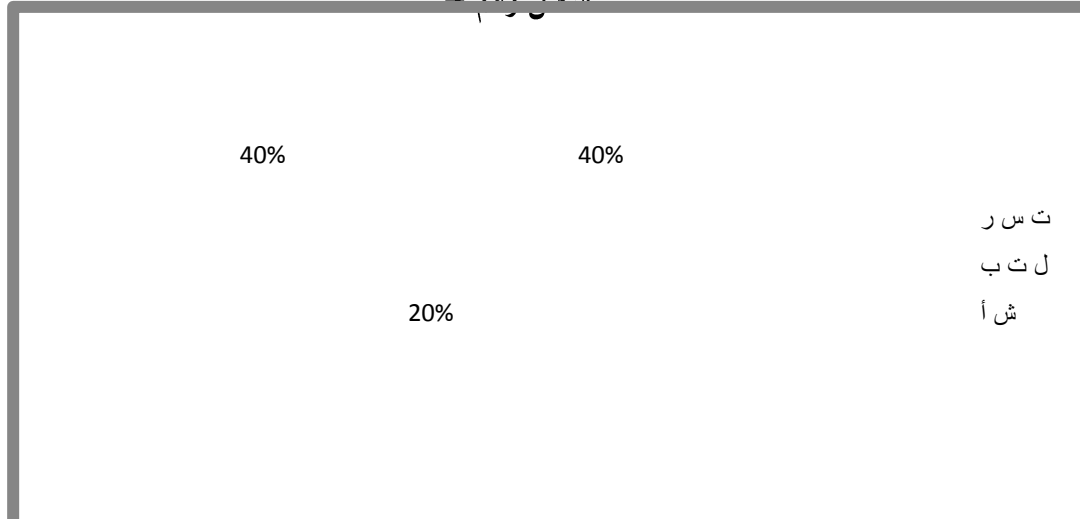
الغرض من السؤال: معرفة مستوى ودرجة المدرب العلمية والرياضية.

جدول رقم (04): يبين درجة ومستوى المدرب.

النسبة المئوية	التكرار	نوع الشهادة أو المستوى
20%	01	ليسانس في التربية البدنية
00%	00	مستشار في التربية البدنية
40%	02	تقني سامي في الرياضة
40%	02	شهادة أخرى
100%	05	المجموع

شكل رقم (04) يمثل درجة ومستوى المدرب

شكل رقم 4



تحليل ومناقشة النتائج:

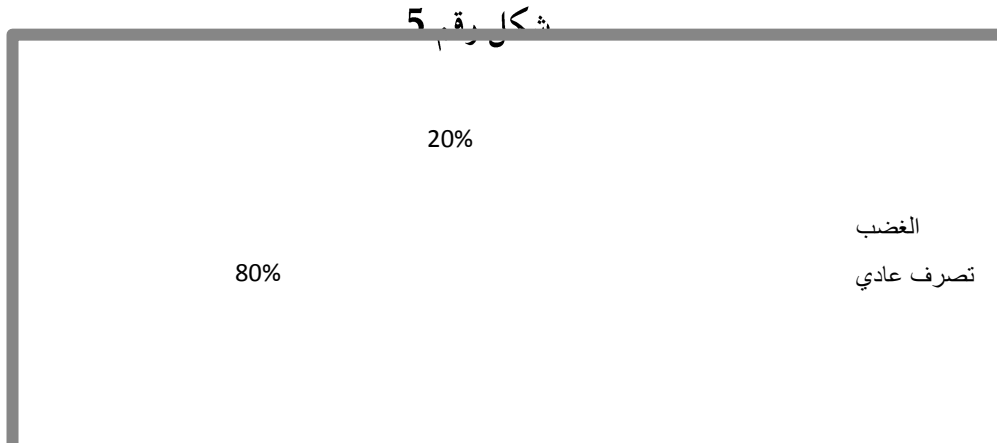
من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن 20% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و40% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و متحصلين على شهادات أخرى. ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

الجدول رقم (05): يبين سلوك المدرب بعد انهزام فريقه في المباراة.
السؤال الخامس: إذا انهزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك أمام اللاعبين؟
الغرض من السؤال: معرفة سلوك ورد فعل المدرب اتجاه اللاعبين في حالة الانهزام.

جدول رقم (05): يبين سلوك المدرب بعد انهزام فريقه في المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الغضب أمامهم	01	20%
تصرف عادي	04	80%
شيء آخر	00	00%
المجموع	05	100%

شكل رقم (05) يمثل سلوك المدرب بعد انهزام فريقه في المباراة



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن نسبة 20% من المدربين يغضبون على لاعبيهم بعد الانهزام أما نسبة 80% من المدربين تصرفهم عادي اتجاه لاعبيهم. ومنه نستنتج أن شخصية أغلبية المدربين هي شخصية هادئة ومتحكمة في أعصابها.

الجدول رقم (06): يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.

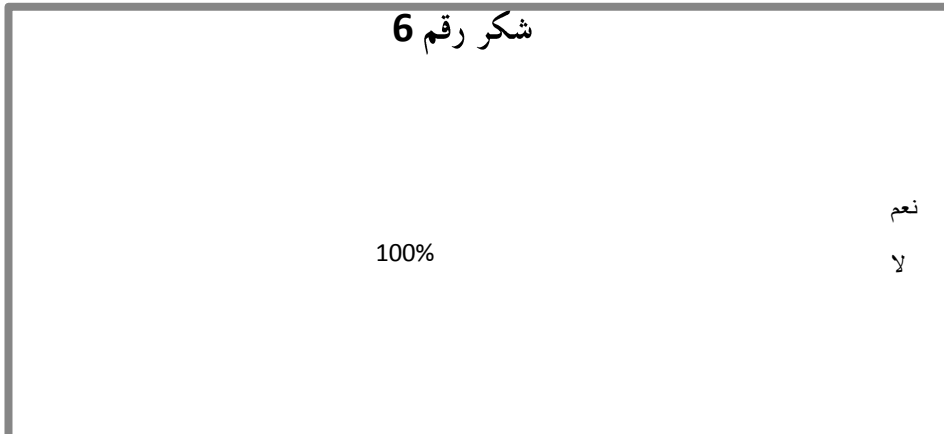
السؤال السادس: هل تضمن أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

الغرض من السؤال: معرفة هل أن سوء بعض النتائج راجعة لنقص التحضير النفسي.

جدول رقم (06): يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	05	%100
لا	00	%00
المجموع	05	%100

شكل رقم (06) يمثل ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن بعض النتائج السلبية للفريق

راجعة لنقص التحضير النفسي.

ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير على نتائج الفريق.

الجدول رقم (07): يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.

السؤال (07): هل ترى أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم؟

الغرض من السؤال: معرفة أثر التحضير النفسي الجيد على نتائج الفريق.

جدول رقم (07): يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	05	%100
لا	00	%00
المجموع	05	%100

شكل رقم (07) يمثل ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم.

ومنه نستنتج أن التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان وبالتالي على نتائج الفريق.

الجدول رقم (08): يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.

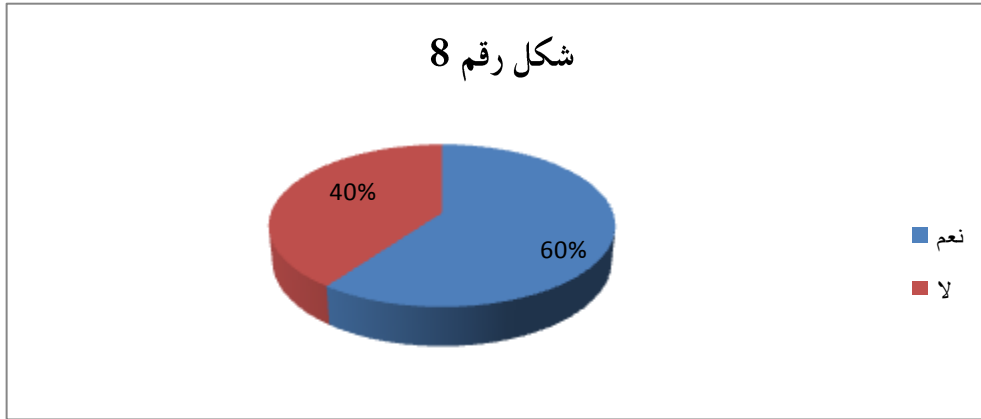
السؤال الثامن: هل أنت تعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدرب على علم بالأوضاع الاجتماعية للاعبين.

جدول رقم (08): يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	03	%60
لا	02	%40
المجموع	05	%100

شكل رقم (08) يمثل مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 60% من المدربين على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيهم أما نسبة 40% فقد أكدوا على عدم اطلاعهم على الظروف الاجتماعية المحيطة بلاعبهم. ومنه نستنتج من نتائج الجدول السابق أن أغلبية المدربين على علم بالحالة الاجتماعية للاعبهم هذا ما يؤدي بالمدرّب إلى اختيار الطريقة الصحيحة للتعامل مع لاعبيه كل حسب ظروفه وهو ما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق.

الجدول رقم (09): يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفسي.

السؤال التاسع: هل لفريقك طبيب نفسي يتبع الحالات النفسية للاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون مهتمون بالجانب النفسي للاعبينهم.

جدول رقم (09): يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفسي.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	00	نعم
100%	05	لا
100%	05	المجموع

شكل رقم (09) يمثل ما إذا كان للفريق طبيب نفسي



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات أفراد العينة أكدوا على عدم وجود

طبيب نفسي داخل الفريق.

ومنه نستنتج أن جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين وهذا نظرا لعدم وعيهم بالدور الكبير الذي

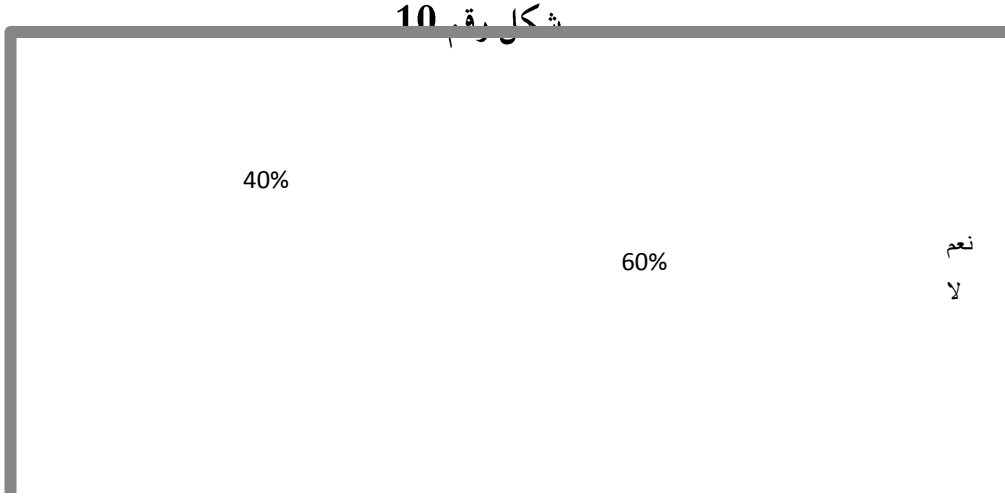
يلعبه التحضير النفسي على نتائج الفريق.

الجدول رقم (10): يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.
السؤال العاشر: هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء اللاعبين؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لضغط مناصري فريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.

جدول رقم (10): يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	03	60%
لا	02	40%
المجموع	05	100%

شكل رقم (10) يمثل ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 60% من المدربين يرون أن ضغط مناصري فريق الخصم يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء لاعبيهم داخل الميدان أما نسبة 40% فيرون أن جمهور فريق الخصم لا يؤثر على أداء اللاعبين داخل الميدان.

ومنه نستنتج أن لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على مردود اللاعبين داخل الميدان.

الجدول رقم (11): يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.

السؤال الحادي عشر: عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الأداء؟.
الغرض من السؤال: معرفة رد فعل اللاعبين في حالة السلوك العدواني من الجمهور ومدى تأثيره على أدائهم.

جدول رقم (11): يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
سلبيا	05	%100
ايجابيا	00	%00
شيء آخر	00	%00
المجموع	05	%100

شكل رقم (11) يمثل كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن السلوك العدواني للجمهور يؤثر سلبا على أداء اللاعبين داخل الملعب .
ومنه نستنتج أن عدوانية الجمهور اتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب حيث يصاب اللاعبون بالارتباك والخوف والقلق وهو ما ينعكس سلبا على أدائهم.

الجدول رقم (12): يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.

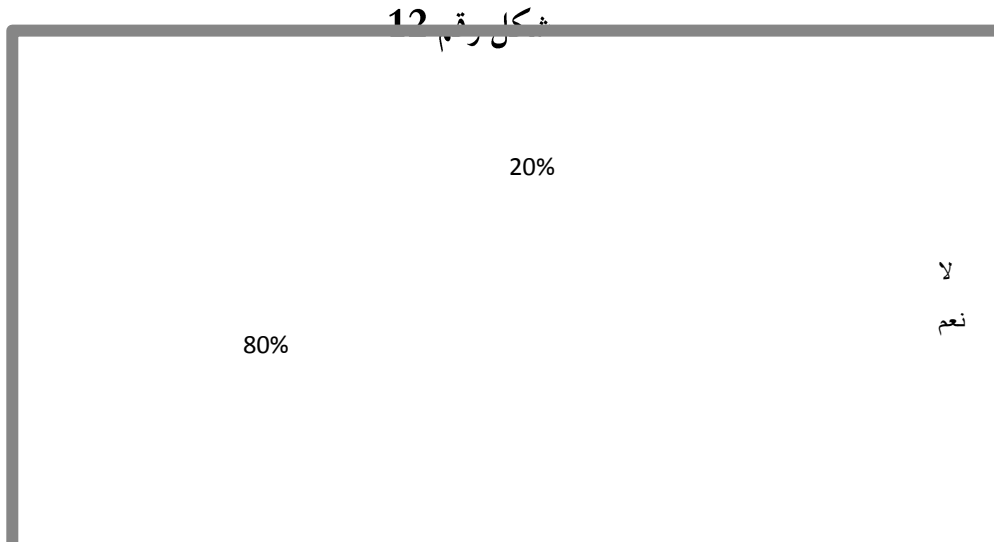
السؤال الثاني عشر: هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير هتافات وتشجيعات الجمهور على مردود اللاعبين داخل الميدان.

جدول رقم (12): يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	04	%80
لا	01	%20
المجموع	05	%100

شكل رقم (12) يمثل ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن لتشجيع الجمهور من خلال هتافاته وصيحاته وحماسه فوق المدرجات دور في رفع مردود اللاعبين فوق أرضية الميدان، أما نسبة 20% فيرون أن لاعبيهم لا يتأثرون إيجابيا بتشجيعات الجمهور. ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يزداد حماسهم ومردودهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

الجدول رقم (13): يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.

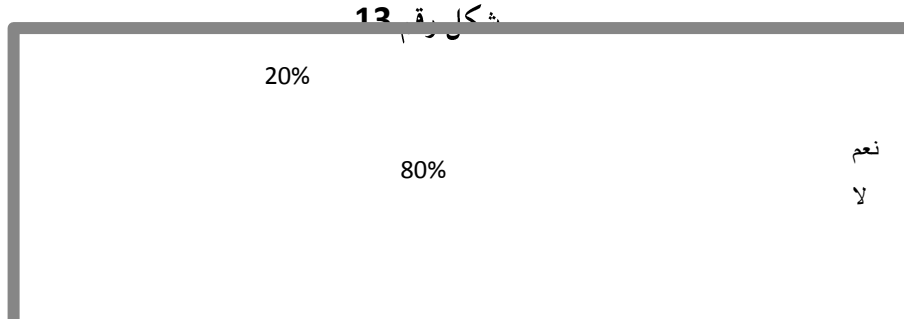
السؤال الثالث عشر: هل يختلف أداء لاعبيك مع اختلاف أهمية المباريات؟

الغرض من السؤال: مدى تأثير أهمية المباراة على أداء اللاعبين.

جدول رقم (13): يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	04	نعم
20%	01	لا
100%	05	المجموع

شكل رقم (13) يمثل ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن أداء اللاعبين يختلف حسب

أهمية المباريات أما نسبة 20% فيرون أن أداء لاعبيهم يبقى ثابتا مهما كانت طبيعة وأهمية المباريات.

ومنه نستنتج أن لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على مردود وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.

الجدول رقم (14): بين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.

السؤال الرابع عشر: هل يرتكب اللاعبون كثيرا من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تركيز اللاعبين أثناء المباريات الهامة.

جدول رقم (14): بين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	04	80%
لا	01	20%
المجموع	05	100%

شكل رقم (14) يمثل تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن لاعبيهم يرتكبون ويرتكبون الأخطاء أثناء المباريات وينقص تركيزهم أما نسبة 20% فيرون أن لاعبيهم لا يرتكبون الأخطاء بل يبقى تركيزهم كبير في المباريات.

ومنه نستنتج أن أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة وهذا نظرا لنقص التحضير النفسي الجيد من جهة ولنقص خبرتهم من جهة أخرى.

– عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاصة باللاعبين:

لقد كانت هذه الاستمارة من أهم الوسائل التي مكنتنا بالاتصال باللاعبين والتوصل إلى معرفة آرائهم ووجهة

نظرهم حول مهنة اللعب في كرة القدم.

الجدول رقم (01): يمثل المستوى الدراسي.

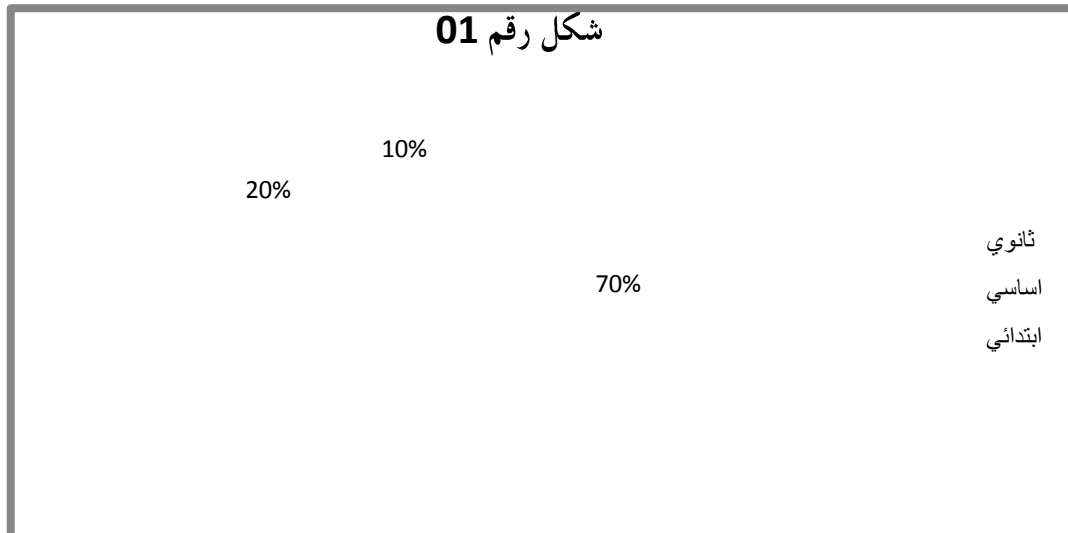
السؤال الأول: ما هو مستواك الدراسي؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى اللاعب.

جدول رقم (01): يمثل المستوى الدراسي.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى
10%	02	ابتدائي
20%	04	أساسي
70%	14	ثانوي
00%	00	شيء آخر
100%	20	المجموع

شكل رقم (01) يمثل المستوى الدراسي



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين لهم مستوى ثانوي أما نسبة 20% من اللاعبين لهم مستوى أساسي في حين نسبة 10% مستوى الدراسي لديهم ابتدائي. ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين مستواهم الدراسي مقبول.

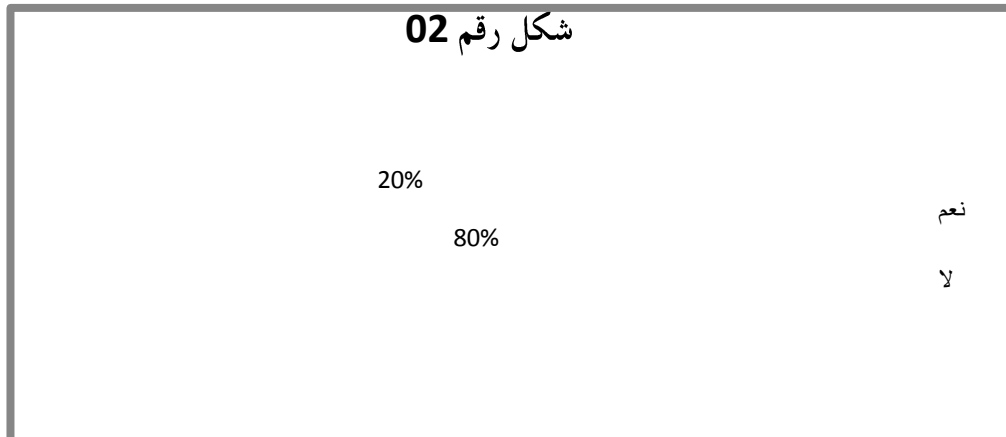
الجدول رقم (02): يبين مدى التنوع في الحصص التدريبية.

السؤال الثاني: هل هناك تنوع في الحصص التدريبية؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك تنوع في الحصص التدريبية.

جدول رقم (02): يبين مدى التنوع في الحصص التدريبية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	16	80%
لا	04	20%
المجموع	20	100%

شكل رقم (02) يمثل مدى التنوع في الحصص التدريبية



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) يتضح لنا أن نسبة 80% من اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 20% من اللاعبين فأكدوا لنا أنهم لا يتمتعون بتنوع في الحصص التدريبية. ومنه نستنتج إن معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.

الجدول رقم (03): يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصص التدريبية.

السؤال الثالث: أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بدوره الإرشادي أثناء الحصص التدريبية.

جدول رقم (03): يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصص التدريبية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	19	95%
لا	01	05%
شيء آخر	00	00%
المجموع	20	100%

شكل رقم (03) يمثل ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصص التدريبية



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (03) يتضح لنا إن نسبة كبيرة جدا من اللاعبين والمقدرة بـ 95% يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية إما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 5% من اللاعبين لا يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية. ومنه نستنتج إن أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب وهذا ما ينعكس ايجابيا على نتائج الفريق.

الجدول رقم (04): يبين معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.

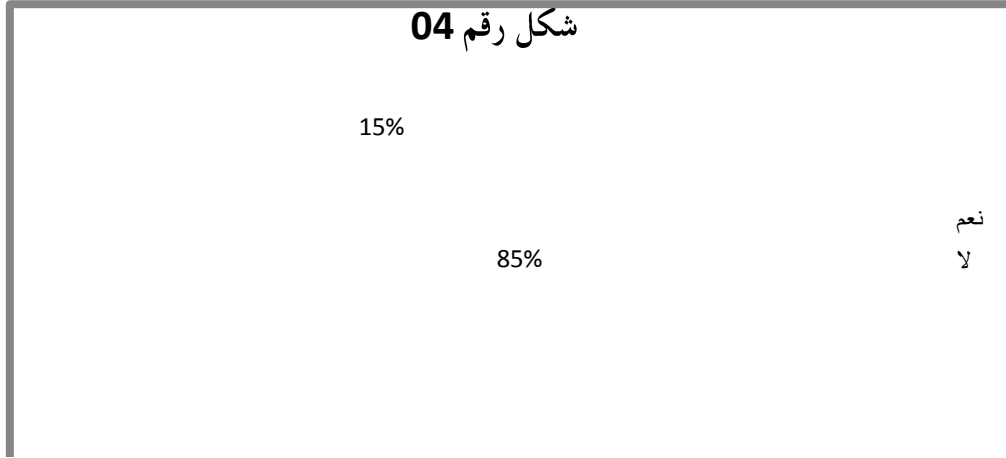
السؤال الرابع: هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة دور نصائح المدرب في إقبال اللاعبين على التدريب.

جدول رقم (04): يبين معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	17	85%
لا	03	15%
المجموع	20	100%

شكل رقم (04) يمثل معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 85% من اللاعبين أكدوا لنا أن نصائح المدرب تحفزهم أكثر على التدريب، في حين أن نسبة 15% من اللاعبين فلا يرون لنصائح المدرب أثر في إقبالهم على التدريب. ومنه نستنتج أن نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب وهذا يدل على دور المدرب في توجيه اللاعبين.

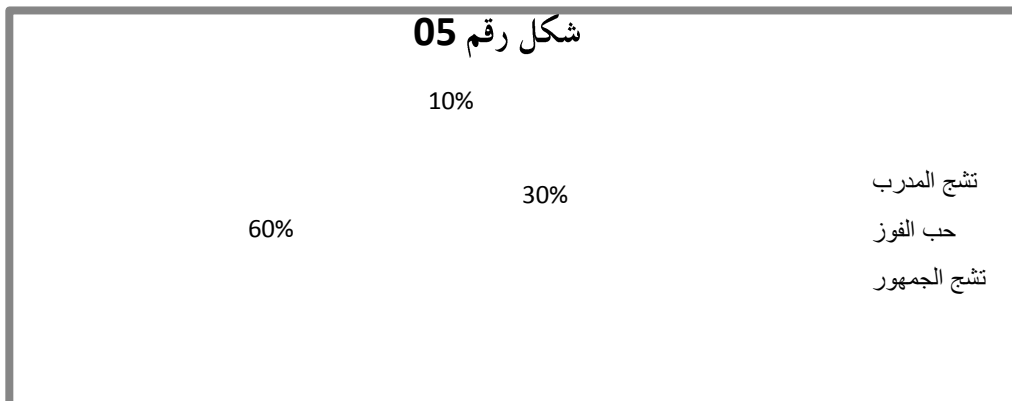
الجدول رقم (05): يبين دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.

السؤال الخامس: أثناء المنافسات الرياضية ما هو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟
الغرض من السؤال: معرفة الدافع الأكثر وراء رغبة اللاعبين في الفوز.

جدول رقم (05): يبين دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
تشجيعات المدرب	02	10%
تشجيعات الجمهور	12	60%
حب الفوز	06	30%
شيء آخر	00	00%
المجموع	20	100%

شكل رقم (05) يمثل دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة 60% من اللاعبين يرون أن الدافع الذي يجعلهم أكثر أداء ورغبة في الفوز هي تشجيعات الجمهور بينما نسبة 30% من اللاعبين دافعهم هو حب الفوز أما نسبة 10% فيعتبرون تشجيعات المدرب هي الدافع في حماس اللاعبين ورغبتهم في الفوز أثناء المنافسات. ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين يعتبرون أن تشجيعات الجمهور هي الدافع والمحفز الرئيسي لديهم لتحقيق الفوز وهذا ما يؤكد على الدور الكبير الذي يلعبه الجمهور في رفع مستوى أداء اللاعبين وتحقيقهم للنتائج الإيجابية.

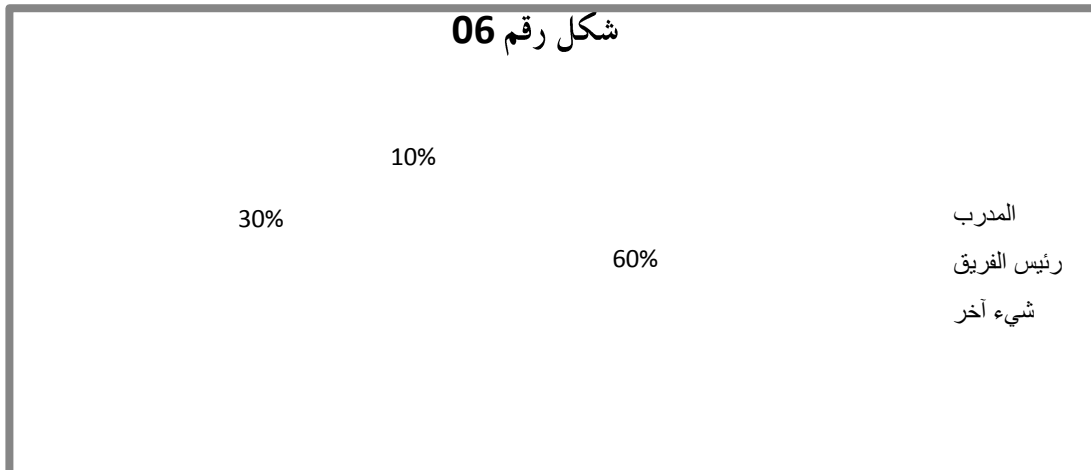
الجدول رقم (06): يبين الأشخاص المساعدون في حل مشاكل اللاعبين.

السؤال السادس: إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟
الغرض من السؤال: معرفة من أي طرف تكون مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم.

جدول رقم (06): يبين الأشخاص المساعدون في حل مشاكل اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
المدرّب	12	60%
رئيس الفريق	06	30%
شيء آخر	02	10%
المجموع	20	100%

شكل رقم (06) يمثل الأشخاص المساعدون في حل مشاكل اللاعبين



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين أكدوا على أن المدرّب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 30% فيرون أن رئيس الفريق هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 10% فقد اختلفت إجاباتهم فمنهم من أكد على دور العائلة في حل مشاكلهم ومنهم من يرى أن الزميل هو الذي يساعدهم على حل مشاكلهم.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين أكدوا على أن المدرّب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم باعتباره المقرب إليهم وهذا لأنه يتعامل معهم بطريقة مباشرة.

الجدول رقم (07): يبين ما إذا كان اللاعبون يحبون اللعب في وجود الجمهور.

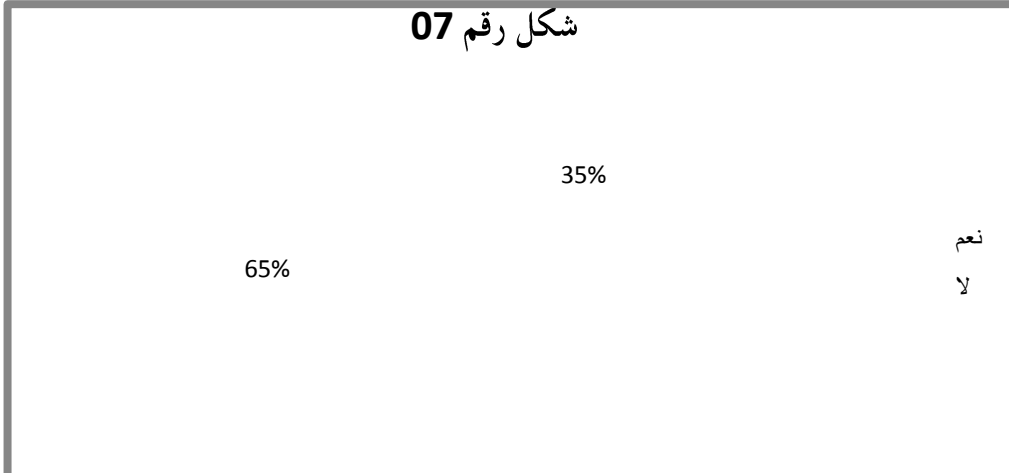
السؤال السابع: هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى حب اللاعبين للعب في وجود الجمهور.

جدول رقم (07): يبين ما إذا كان اللاعبون يحبون اللعب في وجود الجمهور.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	17	85%
لا	03	15%
المجموع	20	100%

شكل رقم (07) يمثل ما إذا كان اللاعبون يحبون اللعب في وجود الجمهور



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 85% من اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور أما نسبة 15% لا يحبون اللعب في وجود الجمهور. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور وهذا لأنه يحفزهم ويدفعهم إلى بذل مجهود أكبر من أجل تحقيق نتائج إيجابية من خلال الحماس الذي يخلقه في المدرجات.

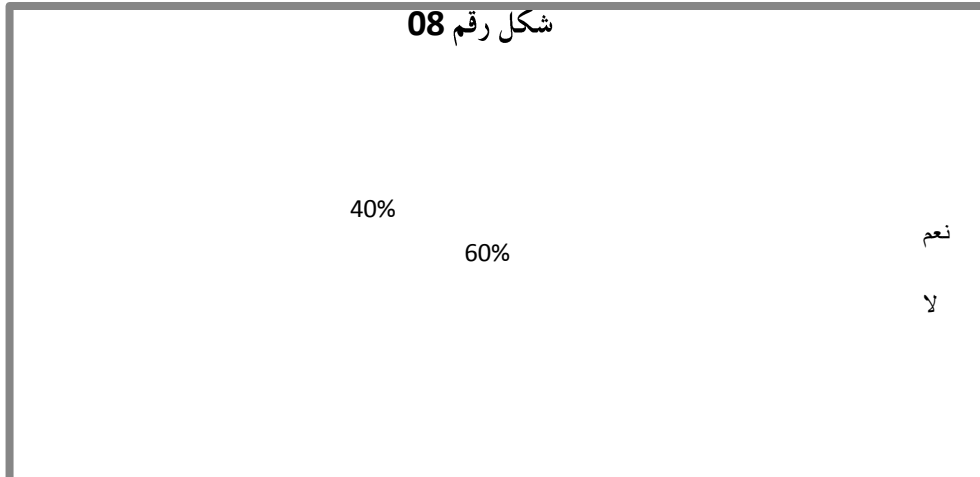
الجدول رقم (08): يبين ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.

السؤال الثامن: هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير جمهور الخصم على نفسية وأداء اللاعبين.

جدول رقم (08): يبين ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	12	60%
لا	08	40%
المجموع	20	100%

شكل رقم (08) يمثل ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين يشعرون بالخوف والارتباك في وجود جمهور الخصم أما نسبة 40% فجمهور الخصم لا يسبب لهم أي نوع من الخوف أو الارتباك. ومنه نستنتج أن لجمهور الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين فوق أرضية الميدان.

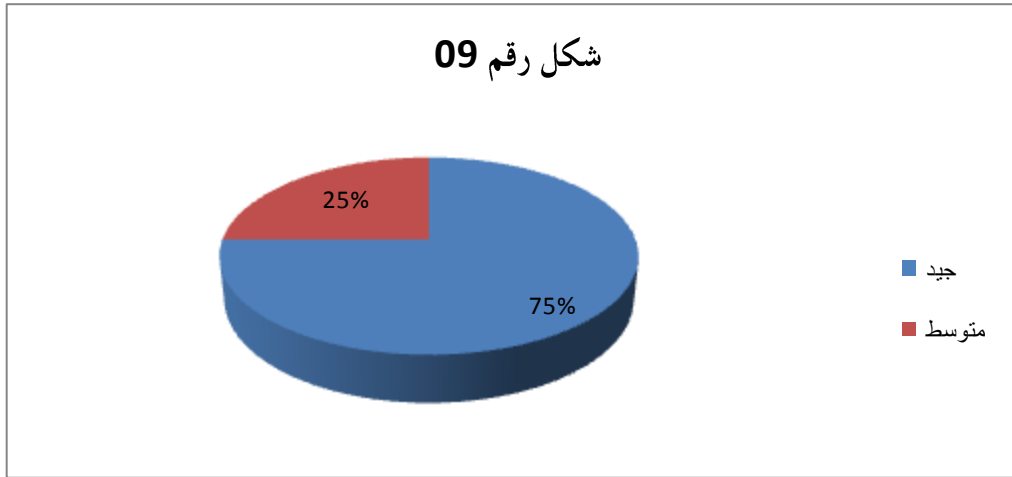
الجدول رقم (09): يبين مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.
السؤال التاسع: عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أداك؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير تشجيع الجمهور على أداء اللاعبين.

جدول رقم (09): يبين مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	00	ضعيف
25%	05	متوسط
75%	15	جيد
100%	20	المجموع

شكل رقم (09) يمثل مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (23) نلاحظ أن نسبة 75% من اللاعبين يصبح أدائهم جيد في وجود أهازيج وتشجيعات الجمهور أما نسبة 25% يصبح أدائهم متوسط وهذا نظرا لأن تشجيع الجمهور يمكن أن يشكل ضغطا على اللاعبين يعرفل أدائهم.

ومنه نستنتج أن الجمهور يلعب دورا كبيرا في زيادة أداء اللاعبين فوق أرضية الميدان عن طريق زيادة دافعية اللاعب لبذل مجهود أكبر وتحقيق أداء أفضل ويظهرون حماسا كبيرا.

الجدول رقم (10): يبين ما إذا كان اللاعبون يرتبون عند دخولهم للمنافسة الهامة.

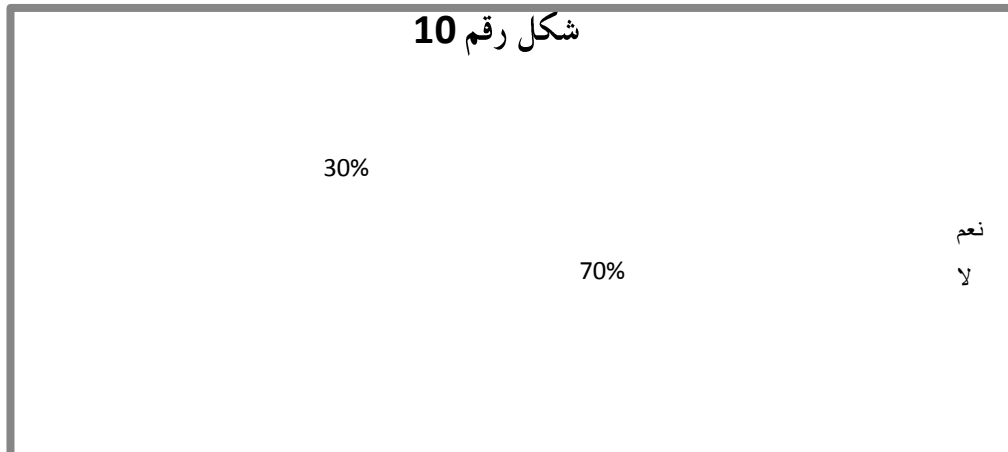
السؤال العاشر: هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تحكم اللاعب في أعصابه تحت ضغط المنافسات الهامة.

جدول رقم (10): يبين ما إذا كان اللاعبون يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	14	نعم
30%	06	لا
100%	20	المجموع

شكل رقم (10) يمثل ما إذا كان اللاعبون يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين أكدوا على شعورهم بالارتباك والخوف أثناء دخولهم المنافسات الهامة أما نسبة 30% من اللاعبين فقد أكدوا على عدم ارتباكهم وخوفهم أثناء دخولهم للمنافسات الهامة.

ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية اللاعبين ولكن يمكن للمنافسة أن يكون لها تأثير إيجابي، فالمنافسات الهامة يمكن أن يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته.

الجدول رقم (11): يبين ما إذا كان اللاعبون يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.

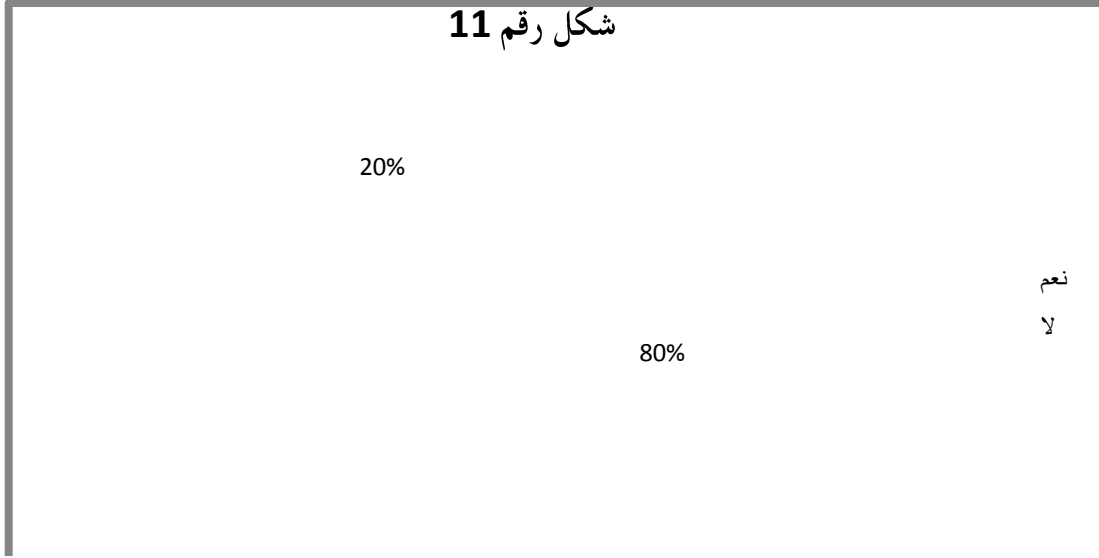
السؤال الحادي عشر: هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.

جدول رقم (11): يبين ما إذا كان اللاعبون يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	16	80%
لا	04	20%
المجموع	20	100%

شكل رقم (11) يمثل ما إذا كان اللاعبون يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين يرتكبون الأخطاء أثناء المنافسات الهامة، أما نسبة 20% لا يرتكبون أخطاء أثناء المنافسة. ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية وسلوك اللاعبين.

الجدول رقم (12): يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.

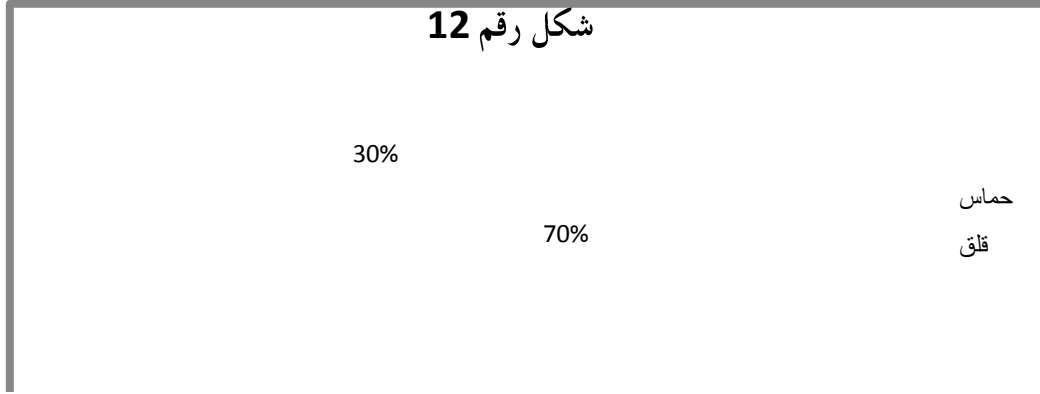
السؤال الثاني عشر: كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة (نهائي، نصف نهائي)؟

الغرض من السؤال: معرفة نفسية اللاعب في المباريات الهامة.

جدول رقم (12): يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	14	حماس
00%	00	خوف
30%	06	قلق
00%	00	شيء آخر
100%	20	المجموع

شكل رقم (12) يمثل نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة أما نسبة 30% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق ومنه نستنتج أن المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لأن المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات، فهناك انفعالات قبل المنافسة وانفعالات تظهر في وقت المنافسة وانفعالات ترتبط بالنتيجة.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى: إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (07)، (10) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والنتائج المتوصل إليها في الجداول (18)، (19) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى، وهذا ما أكد عليه محمد عادل في الصفحة (20) من الجانب النظري حيث أكد على أن "التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية"

الفرضية الثانية: للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (11)، (13) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجداول (24)، (25) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثانية بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي في الصفحة (32) من الجانب النظري حيث تضمن قوله مايلي: "تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافاً واضحاً، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سبباً في عدم إجادتهم".

الفرضية الثالثة: للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (11)، (13) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجداول (24)، (25) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثانية بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي في الصفحة (32) من الجانب النظري حيث تضمن قوله مايلي: "تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافاً واضحاً، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سبباً في عدم إجادتهم".

وكذلك أكد على هذه النتائج أحمد أمين فوزي في الصفحة (22) على أن "أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً".

الفرضية الرابعة: لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

من خلال نتائج الجداول (14)، (15) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجداول (26)، (28) تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثالثة بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي في الصفحة (18) حيث تضمن قوله مايلي: "تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة"، بينما أكد أحمد أمين فوزي في الصفحة (19) على مايلي: "تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان".

التوصيات:

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف المدربين والتي تتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في تخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ✓ ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- ✓ على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- ✓ خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- ✓ ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب.
- ✓ يتوجب على جميع المدربين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبين لان هذه الأخيرة لها تأثير كبير على مردود اللاعب ، فهناك من يعيش حالة اجتماعية سيئة ، وهناك من ليس لديه إمكانيات للتنقل من اجل التدريب ، وهناك من يعاني من ضغوطات عائلية و الذي يجب على المدربين أن تكون لهم الدراية الكاملة لهذه الحالات و يجب مساعدة اللاعبين و توفير جميع الإمكانيات لأجل تطوير كرة القدم الجزائرية .
- ✓ يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين، و لهذا ترحوا من الجهات المعنية و الرابطات و رؤساء النوادي ضرورة توفير أطباء نفسانيين.

الاستنتاجات:

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف اللاعبين و المدربين والتي تتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في تخفيف المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

- ✓ التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ✓ ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- ✓ خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- ✓ ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.

- ✓ توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.
- ✓ يتوجب على المدربين أن يعملوا على أن يكون جميع اللاعبين يفهمون كلمتهم وإرشاداتهم لان لعبة كرة القدم جماعية و فرد واحد يمكن أن يؤثر على الفريق و بالتالي على نتيجة لمباراة .
- ✓ نوصي المدربين بالابتعاد عن العصبية قبل بدأ المباراة أو أثناءها لان ذلك ليس في صالحه و ل في صالح اللاعبين أو الفريق و يجب عليه أن يكون متفائل حتى يشعر اللاعبون بالراحة في اللعب النرفزة العصبية من قبل المدرب تجعل اللاعب يتخوف من مدربه و بالتالي لا يقوم بأداء جيد في المباراة.
- ✓ نوصي المدربين أن لا يمدحوا اللاعب الذي يقوم بأداء جيد أمام زملائه لان بذلك يعتقد بأنه وصل إلى اعلي مستوى و بالتالي يسكنه الغرور و الغرور بالنفس خطير جدا في كرة القدم ، و إضافة إلى ذلك فإن مدح اللاعب إمام زملائه يؤثر على نفسية بقية اللاعبين مما يؤدي إلى شعورهم بالإحباط .
- ✓ إجراء تربص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- ✓ ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
- ✓ ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
- ✓ توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.
- ✓ نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- ✓ جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.

الخاتمة:

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا، ورغبة منا في تحسين كرة القدم الجزائرية، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب والدوافع التي أدت إلى ضعف وتدهور نتائج الكرة الجزائرية وهذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق والذي ركزنا فيه على لاعبين اقل من 20 سنة لكرة القدم، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق اثر كبير على الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبين، وهذا ليس معناه انه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم وإنما هناك أسباب أخرى منها سوء التسيير داخل الفريق و أهمية المنافسة، عدم وجود ثقافة كروية، وحول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل، ثم اقترحنا فرضيات رتبنا أنها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة الاستبيان التي وزعناها على نسبة ممثلة لمجمع البحث الذي يتمثل في عينة من اللاعبين توصلنا إلى أن

الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزئياً بسيطاً من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهتم بهذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

ملخص البحث

- عنوان الدراسة: * أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية *
- هدف الدراسة: معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.
- مشكلة الدراسة: ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.
- فرضيات الدراسة:
 - الفرضية العامة: للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
 - الفرضيات الفرعية:
 - 1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
 - 2- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
 - 3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.
- إجراءات الدراسة الميدانية:
 - العينة: - العينة الأولى: مدربي كرة القدم صنف أقل من 20 سنة العدد 05 مدربين.
 - العينة الثانية: لاعبي كرة القدم صنف أقل من 20 سنة 20 لاعب.
 - المجال الزماني والمكاني: تمت الدراسة على مستوى فريق اتحاد يوب من ولاية سعيدة للقسم الجهوي الثاني " صنف أقل من 20 سنة " وكانت الدراسة الميدانية في بداية شهر أفريل وماي.
 - المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.
 - الأدوات المستعملة في الدراسة:
 - الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدرين وأخرى خاصة باللاعبين.
- اقتراحات:
 - 1- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الكبرى.
 - 2- ضرورة أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
 - 3- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
 - 4- خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
 - 5- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية من جهة ولجان الأنصار من جهة أخرى للنهوض بالثقافة الرياضية.

Résumé de recherche

- **Le titre de l'étude:** * l'impact de l'anxiété sur le niveau de performance des joueurs de football dans les compétitions sportives*
- **L'objectif de l'étude:** pour connaître l'impact de l'anxiété sur le niveau de performance des joueurs de football dans les compétitions sportives.
- **Le problème de l'étude:** Quel est l'effet de l'anxiété sur le niveau des joueurs de football lors de la compétition de la performance?.
- **Hypothèses:**
 - Le principe général: à vous soucier un impact négatif sur la performance des joueurs de football lors d'une compétition sportive.
 - **sous-hypothèses:**
 - 1 - la négligence de la préparation psychologique pour l'entraîneur lors de la formation conduisant à la réduction du niveau de performance des joueurs durant la compétition.
 - 2 - au public un impact négatif sur la performance des joueurs de football lors d'une compétition sportive.
 - 3 - de l'importance de la concurrence a eu un impact négatif sur le niveau de performance des joueurs dans le football.
- Procédures pour l'étude de terrain:
- **Extrait:** - le premier échantillon: classe des entraîneurs de football de moins de 20 ans 05 formateurs.
- **Deuxième exemple:** classe footballeurs de moins de 20 ans 20 joueur.
- **Temporelle et spatiale domaine:** L'étude a été menée au niveau de l'équipe de l'Union youb du Département d'Etat des heureux régional pour la seconde «classe moins de 20 ans» et a été l'étude de terrain au début du mois d'Avril et Mai.
- **Curriculum:** le programme utilisé est l'approche descriptive.

- Les outils utilisés dans l'étude:

Le questionnaire a été divisé en deux formes de formation de formateurs de forme spéciale et d'autres acteurs privés.

Suggestions:

- 1 - mettre l'accent sur la préparation psychologique des joueurs, en particulier les principaux niveaux.
- 2 - Les psychologues des besoins au sein de l'équipe technique de l'équipe.
- 3 - Le guide du formateur et des consignes aux joueurs lors des séances de

formation afin que sert les matches officiels.

4 - créer une atmosphère de concurrence lors de la formation dans le même rythme de compétitions officielles.

5 - la nécessité de la solidarité et de la coordination entre les clubs et les instances sportives sur les partisans d'une

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قائمة المراجع

باللغة العربية

1. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر 2003، ص(211).
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، مصر، 2002، ص(148-149).
3. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990، ص(112).
4. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، مصر، 1997، ص(195).
5. بدر الدين بو يوسف وآخرون: دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية قسم الوطني الأول "ب" صنف أكابر، (مذكرة ليسانس غير منشورة)، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة، 2007.
6. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط 5، القاهرة، مصر، 2001، ص(323).
7. حسن عبد الجواد : كرة القدم، مكتبة المعارف- لبنان - ط2- 1984 - ص15
8. حسن فايد: الاضطرابات السلوكية (تشخيصها- أسبابها)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 1985، ص(44).
9. حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط 1 - 1997 - ص 23
10. رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص(334).
11. روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986، ص(5).
12. عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر، 1994، ص(257).
13. علاء خالد وآخرون المسؤولية القانونية في تأمين الحكام في منافسات كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، 2007-2008 ص14.15
14. علي خليفة العنشري وآخرون : كرة القدم - الجماهير العربية الليبية - بدون طبعة - 1987 - ص 255
15. عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث"، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1995، ص129، 130.

- www.Hayatnafis. 16. عمرون بدران: مدرس علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة،
com/mna3at_fi_ alnafis/sport com pètion¹ رومي جميل : كرة القدم - مرجع سابق - ص 50
17. فريد كامل أبو زينة وآخرون: مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2006، ص (68).
18. الفيروز أبادي: القاموس المحبط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998، ص(1233).
19. قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997، ص(06).
20. كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجلو المصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987، ص(05).
21. كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقييم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص(345).
22. مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998، ص(09).
23. مجلة الوحدة الرياضية- عدد خاص - 18 / 06 / 1982 - الجزائر - ص 10.
24. محمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980، ص42.
25. محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999، ص(219).
26. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر، 1992، ص(278).
27. محمد عادل: خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1965، ص(65).
28. محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة (المشكلات النفسية والعلاج)، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1991، ص(263).
29. محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط 8، الاسكندرية، مصر، 1994، ص(281).
30. محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص(386).
31. محمود بديع، موسوعة الألعاب الرياضية والشعبية، دار حموراي للنشر والتوزيع، عمان-الأردن-الطبعة الأولى، 2007، ص17.
32. مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين - مكتبة المعارف - بيروت - لبنان - ط2 - 1988 - ص15.
33. المنجد الأبجدي: قاموس عربي-عربي، دار المشرق، ط1، بيروت، لبنان، 1967، ص(815).
34. نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1983، ص(214-215).

35. نورالدين طاجين: علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه للقلق عند الرياضيين في المنافسات الرياضية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية (دالي إبراهيم). جامعة الجزائر، 2001.

باللغة الفرنسية

1. <http://www.qlgqz.n> et/vb. موقع سابق
2. "La fédération Algériens de foot ball : les règlements généraux", 2006, p33.
3. www.ahlamontada.com¹
4. الاثنين 2008/04/07 العنوان الرابط لهذا المقال:
<http://www.algmaherahadhe.montadactif.com/montada-15/topic17.nexthtm>

استمارة الاستبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة للاعبين

تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية تخصص كرة القدم تحت عنوان: " أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ".
لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذ تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم، ونعدكم بعدم الكشف على هويتكم .

ملاحظة:

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

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

السن:

المستوى الدراسي:

- ابتدائي

- اساسي

- ثانوي

- شيء آخر.....

الخبرة الميدانية:.....

1 - هل هناك تنوع في الحصص التدريبية؟

لا

نعم

2 - أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟

لا

نعم

شيء آخر.....

3 - هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

لا

نعم

4- أثناء المنافسات الرياضية ماهو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟

تشجيعات المدرب

تشجيعات الجمهور

حب الفوز

شيء آخر.....

5- إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟

المدرب

رئيس الفريق

شيء آخر.....

6- هل لفريقك أطباء؟

لا

نعم

7- الجواب بنعم هل هو: طبيب عام

طبيب نفسي

شيء آخر.....

8- هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

لا

نعم

9- هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟

لا

نعم

- 10- عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أدائك؟
ضعيف متوسط جيد
- 11- كيف يكون أدائك عند اللعب خارج ميدانك وأمام جمهور الفريق الخصم؟
ضعيف متوسط عالي
- 12- هل يتحسن أدائك عند تشجيع الجمهور لفريقك؟
نعم لا
- 13- هل تفضل اللعب في مباراة؟
رسمية ودية
- 14- هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟
نعم لا
- 15- هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟
نعم لا
- 16- هل أدائك منخفض كلما حضرت مباراة هامة؟
نعم لا
- 17- كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة (نهائي، نصف نهائي، دربي)؟
حماس خوف
- قلق شيء آخر
- 18- ما هي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع مستوى أدائك؟

.....
.....
.....

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

استمارة استبيان موجهة للمدربين

تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية تخصص كرة القدم تحت عنوان: " أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ".
لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة ، ونرجو مساعدتكم وذلك إذ تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم، ونعدكم بعدم الكشف على هويتكم .

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

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

- 1 - السن.
- 2 - هل مارست مهنة أخرى، مهنة التدريب؟
نعم
لا
إذا كانت الإجابة بنعم
ما هي.....
- 3- ما هو عدد سنوات الخبرة في تدريبك لكرة القدم؟
.....
- 4- ما هي الشهادة المتحصل عليها؟
- تقني سامي في الرياضة
- ليسانس في التربية البدنية
- مستشار في التربية البدنية
- شهادة أخرى
- 5- إذا انهزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك أمام اللاعبين؟
- الغضب أمامهم
- تصرف عادي
- شيء آخر
- 6- هل تعتمد في تدريبك على برنامج تدريبي؟
نعم
لا
- 7- هل تضمن أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟
نعم
لا
- 8- هل ترى أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له اثر ايجابي على مستوى أدائهم؟
نعم
لا
- 9- هل أنت بعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟
نعم
لا
- 10- إذا كان احد اللاعبين له مشكل معين، من أي طرف تكون المساعدة له؟
- المدرب
- رئيس الفريق
- الفريق
- شيء آخر
- 11- هل لفريقك طبيب نفسي يتبع حالات النفسية للاعبين؟
نعم
لا

- 12- هل لفريقك جمهور يتبعه في كل اللقاءات؟
 نعم لا
- 13- كيف تقيم أداء اللاعبين أثناء اللقاء بدون جمهور؟
 ضعيف متوسط جيد
- 14- هل يزداد حماس اللاعبين عند امتلاء المدرجات؟
 نعم لا
- 15- هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء اللاعبين؟
 نعم لا
- 16- عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الأداء؟
 - سلبيا
 - ايجابيا
 - شيء آخر
- 17- هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور؟
 نعم لا
- 18- هل يختلف أداء لاعبيك مع اختلاف أهمية المباريات؟
 نعم لا
- و كيف ذلك؟.....
- 19- هل يشعر اللاعبون بالراحة وسهولة الأداء في المباريات الودية؟
 نعم لا
- 20- عند حضور الأدوار الهامة (نهائي، نصف نهائي.....) هل تلاحظ ارتباك في صفوف اللاعبين؟
 نعم لا
- 21- هل ينخفض مستوى اللاعبين كلما حضرت مباراة هامة؟
 نعم لا
- كيف ذلك؟.....
- 22- هل يتكب اللاعبون كثيرا من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة؟
 نعم لا

23- ما هي الأسباب الأساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الأداء السليم للاعبين أثناء المنافسة الرياضي؟

.....

.....

.....

.....