

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في تخصص التربية وعلم الحركة

بعنوان

**التأثير النفسي للقلق على مستوى أداء
لاعب كرة القدم في المنافسة الرياضية**

دراسة مسحية أجريت على لاعبي فريق كرة القدم لولاية تلمسان. صنف أشبال

إشراف الدكتور:
معافي عبد القادر

إعداد الطالبين:
عبد كعبة سفيان
عبد مارييف فيصل

السنة الجامعية: 2017 / 2018

إهداء

إلى من بفضلهما بعد الله تواجدت في هذا المكان

إلى من أصرا على مواصلة مشواري الدراسي

إلى من وضعا ثقتهما بي, ووقفا سندا لي

حتى أنهي هذا العمل

إلى الغاليين أهداهما الله نعمة فوق رؤوسنا.

أبي و أمي .

إلى كل فرد من أفراد عائلتي

المحتوى

الصفحة	
أ	الإهداء
ب	شكر و تقدير
قائمة المحتويات	
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الأشكال البيانية
التعريف بالبحث	
1	1- مقدمة
2	2- مشكلة البحث
2	3- أهداف البحث
3	4- فرضيات البحث
3	5- أهمية البحث
3	6- مصطلحات البحث
5	7- الدراسات السابقة و المشابهة
الباب الأول : الدراسة النظرية	
الفصل الأول القلق و علاقته بالأداء الرياضي في المنافسة الرياضية	
10	تمهيد
10	1 - مفهوم القلق
10	1 1 - تعريف القلق
10	1-1-2 أنواع القلق
11	1-1-3 أعراض القلق
11	1-1-4 مكونات القلق
12	1-1-5 مفهوم المنافسة
12	1-1-6 خصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية
14	1-1-7 تأثير المنافسة الرياضية على النتائج
14	1-1-8 أهمية التخطيط السيكولوجي للمنافسة
14	1-1-9 تعريف القلق في المنافسة الرياضية
15	1-1-10 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
15	1-1-11 الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة
18	1-1-12 الحالة النفسية للاعبين
19	1-2-1 تعريف الأداء الرياضي
20	1-2-2 القلق و الأداء الرياضي التنافسي
20	1-2-3 دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
21	1-2-4 اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
22	1-2-5 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
23	1-2-6 فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة و نوعية الأداء

الفصل الثاني: طبيعة كرة القدم و مرحلة المراهقة.

26	تمهيد
26	1-2-تعريف كرة القدم
27	1-1-2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
27	2-1-2- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
28	3-1-2- كرة القدم في الجزائر
30	4-1-2- مدارس كرة القدم
30	5-1-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم
31	6-1-2- قوانين كرة القدم
33	7-1-2- طرق اللعب في كرة القدم
35	8-1-2- متطلبات كرة القدم
38	2-2- تعريف المراهقة
39	1-2-2- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة)
39	2-2-2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
39	3-2-2- أنماط المراهقة
40	4-2-2- أزمة المراهقة
40	5-2-2- الفلق عند المراهقة
41	6-2-2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة

الباب الثاني : الدراسة التطبيقية

الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية

47	تمهيد
47	1-1- دراسة استطلاعية
47	2-1- منهج البحث
47	3-1- عينة البحث و كيفية اختيارها
48	4-1- ضبط المتغيرات لأفراد العينة
48	5-1- مجالات البحث
48	6-1- ضبط متغيرات البحث
49	7-1- أدوات البحث

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث

51	1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث
78	2-2- مقابلة النتائج بالفرضيات
78	3-2- الاستنتاجات
79	4-2- الاقتراحات و التوصيات
80	5-2- الخلاصة العامة
	-المصادر و المراجع
	-الملاحق

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
51	يبيّن تمثيلاً لنسب متوسط السن للاعبين.	01
52	يبيّن تمثيلاً لنسب السن للمدربين.	02
53	يبيّن تمثيلاً لنسب وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.	03
54	يبيّن تمثيلاً لنسب عدد سنوات خبرة المدربين.	04
55	يبيّن تمثيلاً لنسب درجة ومستوى المدرب.	05
56	يبيّن تمثيلاً لنسب سلوك المدرب بعد انهزام فريقه في المباراة.	06
57	يبيّن تمثيلاً لنسب ما إذا كانت النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.	07
58	يبيّن تمثيلاً لنسب ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.	08
59	يبيّن تمثيلاً لنسب مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.	09
60	يبيّن تمثيلاً لنسب ما إذا كان للفريق طبيب نفسي.	10
61	يبيّن تمثيلاً لنسب ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.	11
62	يبيّن تمثيلاً لنسب كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.	12
63	يبيّن تمثيلاً لنسب ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.	13
64	يبيّن تمثيلاً لنسب ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.	14
65	يبيّن تمثيلاً لنسب تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.	15
66	يبيّن تمثيلاً لنسب المستوى الدراسي.	16
67	يبيّن تمثيلاً لنسب مدى التنوع في الحصص التدريبية.	17
68	يبيّن تمثيلاً لنسب ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصص التدريبية.	18
69	يبيّن تمثيلاً لنسب معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.	19
70	يبيّن تمثيلاً لنسب دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.	20
71	يبيّن تمثيلاً لنسب الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.	21
72	يبيّن تمثيلاً لنسب ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.	22
73	يبيّن تمثيلاً لنسب ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.	23
74	يبيّن تمثيلاً لنسب مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.	24
75	يبيّن تمثيلاً لنسب ما إذا كان اللاعبين يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة.	25
76	يبيّن تمثيلاً لنسب ما إذا كان اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.	26

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يمثل متوسط السن للاعبين.	51
02	يمثل متوسط السن للمدربين.	52
03	يبين وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.	53
04	يبين عدد سنوات خبرة المدربين.	54
05	يبين درجة ومستوى المدرب.	55
06	يبين سلوك المدرب بعد انهزام فريقه في المباراة.	56
07	يبين ما إذا كانت النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.	57
08	يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.	58
09	يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.	59
10	يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفسي.	60
11	يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخضم اثر على أداء اللاعبين.	61
12	يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.	62
13	يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.	63
14	يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.	64
15	يبين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.	65
16	يمثل المستوى الدراسي.	66
17	يبين مدى التنوع في الحصص التدريبية.	67
18	يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصص التدريبية.	68
19	يبين معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.	69
20	يبين دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.	70
21	يبين الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.	71
22	يبين ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.	72
23	يبين ما إذا كان جمهور الخضم مصدر خوف وقلق للاعبين.	73
24	يبين مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.	74
25	يبين ما إذا كان اللاعبين يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة.	75
26	يبين ما إذا كان اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.	76
27	يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.	77

1- مقدمة :

كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من أحد عشر لاعبا بكرة مكورة ويلعب كرة القدم حوالي 250 مليون لاعب في أكثر من مائتي دولة حولة العالم فلذلك هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم وتلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بركل الكرة داخل المرمى.

يستخدم اللاعبون أرجلهم غالبا في الهجوم أو تمرير الكرة و يمكن أيضا استخدام رأسهم و جميع جسدهم ما عدى اليدين .حرس المرمى هو الوحيد الذي يسمح له لمس الكرة بيديه أو راعيه ،الفريق الذي يحرز أهدافا أكثر يكون هو الفائز،إذا أحرز الفريقان أهدافا متعادلة في نهاية المباراة فتكون نتيجة المبارات التعادل أو تدخل المبارات في نظام الوقت الإضافي أو الضربات الترجيحية ويعتمد ذلك على نظام البطولة وضعت قوانين لعبة كرة القدم في إنجلترا بواسطة الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم سنة 1863 يتأسس لعبة كرة القدم دوليا "الفيفا".تنظم بطولة كأس العالم لهذه الرياضة مرة كل أربع سنوات وهي البطولة الأهم دوليا.

ويهدف كل لاعب كرة قدم إلى تحقيق البطولات و الفوز بالمباريات سواء مع ناديه أو مع المنتخب لإسعاد الجماهير، مما يضع مسؤولية كبيرة على اللاعبين ويولد ضغوط نفسية و بعض الانفعالات التي تؤثر على اللاعبين بشكل سلبي ولعل من أكثر الانفعالات النفسية التي يواجهها لاعب كرة القدم هو القلق، ومن هذا المنطلق ارتأينا إلى دراسة هذا الموضوع فقمنا بإجراء دراسة مسحية أجريه على لاعبي فرق كرة القدم لولاية تلمسان صنف الأشبال بعنوان "التأثير النفسي للقلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية" و ذلك لمحاولة تحليل هذا الموضوع و إجراء دراسة معمقة عن الموضوع راجين من المولى عز وجل أن يوفقنا بالخروج بمعلومات و استنتاجات تعود بالفائدة على جميع اللاعبين و المدربين .

2- مشكلة البحث:

ترمي الرياضة إلى التخفيف من التوترات و الضغوطات النفسية و السلوكيات العدوانية للاعبين في معظم الرياضات كرياضة كرة القدم .
وتعتبر كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت إهتماما كبيرا من قبل الباحثين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار و الكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، نظرا لشعبيتها من جهة ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي خاصة لدى اللاعبين المراهقين (علاوي. 1998. صفحة 385).
والقلق هو أحد العوامل النفسية المؤثرة على أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية فهو انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الرياضي كشيء ينبعث من داخله ، ويتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم ، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم في السيطرة على درجة القلق . فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبا وخاصة أثناء المنافسة .

وللتعمق في هذا الموضوع .ومما سبق نتطرق للتساؤلات التالية :

التساؤل العام:

- ما هو التأثير النفسي للقلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.

التساؤلات الفرعية:

1- هل يؤدي عدم مبالاة المدرب بالتحضير النفسي خلال التدريبات إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟.

2- هل يؤثر الجمهور تأثيرا سلبيا على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟.

3- هل تؤثر المنافسة تأثيرا سلبيا 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 التأثير النفسي للقلق 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- فرضيات البحث:

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

الفرضية العامة:

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

3- لأهمية المنافسة تأثير نفسي سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

5- أهمية البحث:

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

6- أسباب اختيار الموضوع:

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.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

* تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : اضطرب وإنزعج .

- القلق : المضطرب والمنزعج (المنجد الأبيدي، 1967 ،صفحة 815)

- 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، 1985 ،صفحة 44)

- تعريف إجرائي:

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

* تعريف المنافسة:

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

* تعريف الأداء:

- تعريف لغوي:

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

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

- 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 راتب، 1997، صفحة 195)

- تعريف إجرائي:

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما (le petit Larousse)

(p76،1995)

* - تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer)(روحي جميل، 1986، صفحة 05)

- 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 السلطان، 1998، صفحة 09)

- 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: " راهق الفتى وراهقت الفتاة "، بمعنى أنهما نمتا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم (حامد زهران، 2001، صفحة 323)

تعريف اصطلاحي:

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

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

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 القسم الوطني الأول (ب) صنف أكابر".

وكان تساؤل العام لهذه الدراسة: (بدر الدين بويوسف، 2007، صفحة 16)

- هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد؟
ومن أهداف هذه الدراسة:

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

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.

- معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.

- معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.

- معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

أما عينة البحث فكانت بطريقة عشوائية، وذلك إعطاء فرص متكافئة من اللاعبين دون تخصيص وتمت على 6 فرق الذي كان عددهم 72 لاعب.

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد 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 (نور الدين طاجين، 2001، صفحة 87)

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

- هل توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعَدائي 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 لعَدائي 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:

التعريف بالبحث

التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة، تركيز" بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعَدائِي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة، التركيز" بين عدائِي (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 القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى 14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5 جويلية، والذين مثلوا عدائِي 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 "السيبليجر" 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 كمقياس 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 عدائِي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائِي 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.

تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق والخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظراً لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسياً ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

1-1- مفهوم 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 الطيب، 1994، صفحة 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" (ماك كندرس و كاستانيدا، 1987، صفحة 05)

1-1-1- تعريف القلق :

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر ويشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر " (محمد الطيب، 1994، صفحة 282)

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

1-1-2- أنواع القلق:

يقسم العالم النفسي فرويد القلق إلى نوعين هما:

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

- 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 علاوي، 1992، صفحة 278)

- القلق العصابي:

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللا شعوري 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 العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية" (محمد علاوي، 1992، صفحة 287)

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق الهستيريا.

- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ (محمد الطيب، 1994، صفحة، 391)

1-1-3- أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

- 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 حمودة، 1991، صفحة 263)

- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب 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 الطيب، 1994، صفحة 386)

1-1-4- مكونات القلق:

- مكونات انفعالية:

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

- 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.

- 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 وضحتها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية (محمد علاوي، 1992، صفحة 280)

1-1-5- 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 ينازلهم (أحمد فوزي، 2003، صفحة 211)

1-1-6- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:**- الخصائص السيكولوجية العامة:**

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه 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 والمدربين 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.

- 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 علاوي، 1992، صفحة 280)

- 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 غالباً ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.

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

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

غالباً ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضاً، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيراً سلبياً بالغاً في حياة الرياضي نظراً لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها (أحمد فوزي، 2003، صفحة 213 و 214)

1-1-7- 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.

1-1-8- 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 الخصم.

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 المرضية (محمد

عادل، 1965، صفحة 65)

1-1-9- 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 مالمدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر" (أحمد فوزي، 1999، صفحة 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 راتب، 1990، صفحة 157)

ويعرف القلق كذلك على انه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم 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 والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معمة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق.(أسامة راتب، 1990، صفحة 112)

والقلق هو: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كاشيء 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 علاوي، 2002، صفحة 379 و 402)

1-1-10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب 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.

1-1-11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

- 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 ويشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

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 والخطوية 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 فرديته 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 أجل 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، صفحة 148 و 149)
- من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.

- 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 فوزي، 2003، صفحة 233)

- 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 علاوي، 2003، صفحة 333)

- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات (محمد علاوي، 2003، صفحة 334 و335)

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

- 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 سيترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

- 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.

- 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 يكثُر الحديث 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.

- الخوف من الإصابات:

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

1- مرحلة الرفض: فبعد إصابة اللاعب فإنه 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 بتقدم 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 مستعداً للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط (إحلاص محمد، 2002، صفحة 181)

1-1-12- الحالة النفسية للاعبين (محمد علاوي، 1992، صفحة 82، 84 و 94)

- 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.

- 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 محمدا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

- 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 وهذه 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.

1-1-13- 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 فيما 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 ليلا المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.
- كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعا، لاستناده على الأدلة العلمية، ولفعاليتها في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان (عمرون بدران، 1990، صفحة 39)

2- مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات 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.

1-2-1- تعريف الأداء الرياضي :

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 الطالب، 1983، صفحة 214 و215).

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.

1-2-2- 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 أنه 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، فان 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 بالغثيان 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 فوزي، 1989، صفحة 252 و253).

1-2-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها 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 إيجابية 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 تبدله 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.

1-2-4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

- يجب أن يكون هناك تقويم 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 تقويم 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؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

1-2-5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وأن 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 أنها 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 أيضاً على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلاً) 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 تأثيراً تربوياً 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 والتصوير، 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 اختلافاً واضحاً، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سبباً في عدم إجادتهم.

- تجرى المنافسات الرياضية طبقاً 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 البعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيراً 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

الأوحد (محمد علاوي، 1987، صفحة 20 و32)

1-2-6- 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:

- 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، وتجدد 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.

- 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.

- 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؟.

ربما 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.

- لخسارة 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 يوماً أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

- 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 أداءً حسناً (أسامة راتب، 2000، صفحة 405 و407)

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسدية، 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، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج إيجابية في المباراة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم. وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

1-2- تعريف كرة القدم :

- التعريف اللغوي :

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما 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 أصناف المجتمع (رومي جميل ، 1989، صفحة 50 و 52) وقبل أن تصبح منظمة ، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة ، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء ، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية .

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

- التعريف الإجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكام على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين ، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

2-1-1- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين . نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و رشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السليبي لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جارز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

" اللعبة الأسهل " ، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الإتحاد الديمقراطي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق ديمقراطي كانت رمية التماس بكلى اليدين .

في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها (مجد المولي، 1999، صفحة 09)

2-1-2- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم (مجد المولي، 1999، صفحة 09)

1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد)

1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم)

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجليز واسكتلندا .

- 1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة .
- 1904 : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل .
- 1930 : أول كأس عالمية فازت بها الارغواي .
- 1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة .
- 1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين .
- 1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط .
- 1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم .
- 1963 . أول دورة باسم كأس العرب (حسن عبد الجواد، 1994 ،صفحة 16)
- 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم .
- 1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل .
- 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر .
- 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال .
- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم .
- 1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك .
- 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين .
- 1990 : دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل .
- 1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا .
- من بينها خمسة فرق من أفريقيا .
- 2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية (alain)
- (page 14، 1998،mischel

2-1-3- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07أوت 1921م تأسس أو فريق

رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبيدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو ، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان " محمد معوش " أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (بلقاسم تلي و مزهود لوصيف والخابري عيساني ، 1997 ، صفحة 46 و 47)

- النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلائم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

- الإطار القانوني للنادي :

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م ، المتعلق بالجمعيات ، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظمة

الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها ، وخاصة المواد 17-18 منه ، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م ، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة ، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري .

- هياكل النادي :

- إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية :
- . الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي .
- . مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي .
- . رئيس النادي .
- . الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول .
- . اللجان المختصة : تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه .

- مهام النادي :

- من بين المهام الرئيسية للنادي :
- . الاهتمام بالنشاط الرياضي .
- . تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY ، FPIV .
- . تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .
- . الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى (الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، 1996، صفحة 13)

2-1-4- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية ، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية :

- 1 - مدرسة أوربا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك)
- 2 - المدرسة اللاتينية .
- 3 - مدرسة أمريكا الجنوبية (عبد الرحمان عيساوي، 1980، صفحة 72)

2-1-5- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير ، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ،

ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويجاور عند اللزوم ، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة ، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

استقبال الكرة . المحاوره . المهاجمة . رمية التماس ضرب الكرة . لعب الكرة بالرأس حراسة المرمى (حسن عبد الجواد ، 1992 ، صفحة 25 و 27)

2-1-6- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن . حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم ، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي :

. المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون .

. السلامة : وهي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية .

. التسلية : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض (سامي الصفار ، 1982 ، صفحة 29)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالاتي :

- ميدان اللعب : يكون مستطيل الشكل ، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

- الكرة : كروية الشكل ، غطائها من الجلد ، لا يزيد محيطها عن 71سم ، ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ .
- مهمات اللاعبين : لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .
- عدد اللاعبين : تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان ، و 7 لاعبين احتياطيين
- الحكم : يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .
- مراقبو الخطوط : يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، وبجهازان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .
- مدة اللعب : شوطان متساويان مدة كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة (علي خليفة، 1987، صفحة 255)
- ابتداء اللعب : يتقدر اختيار نصفي الملعب ، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق 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 خط التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .
- طريقة تسجيل الهدف : يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى ، بين القائمين وتحت العارضة (علي خليفة، 1987، صفحة 255)
- التسلسل : يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .
- الأخطاء وسوء السلوك : يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :
 - . ركل أو محاولة ركل الخصم
 - . عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
 - . دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة .
 - . الوثب على الخصم
 - . ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد ،
 - . مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
 - . يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحراس المرمى .
 - . دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (سامي الصفار، 1982، صفحة 30)

- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين : مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطف مباشرة ، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .
- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .
- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس .
- ضربة المرمى : عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم (حسن عبد الجواد، 1992 ،صفحة 177)
- الضربة الركنية : عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .
- الكرة في اللعب أو خارج اللعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها (حسن عبد الجواد، 1992 ،صفحة 172)

2-1-7- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم : لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق .

- طريقة الظهر الثالث (WM) :

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم ، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلسل عام 1925م ، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم ، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب ، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعنى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد ، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا ، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي ، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب ، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه .

- طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م ، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية ، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع ، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم (رشيد الدليمي و لحر عبد الحق صفحة ،1994، 36، و104 و105)

طريقة متوسط الهجوم المتأخر (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم (رشيد الدليمي و لحر عبد الحق، 1994، صفحة 36)

- طريقة 3-3-4 :

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية ، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم ، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب .

- طريقة 4-3-3 :

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط .. (alain mischel، 1998، page 142)

- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

- الطريقة الهرمية : ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في

أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم ، (حارس المرمى ، اثنان خط الدفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين)...

2-1-8- متطلبات كرة القدم :

- الجانب البدني :

- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، والتي تعد أحد أساسيات المباراة ، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم ، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة ، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (حسن الشافعي، 1998، صفحة 23)

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم ، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة

- الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ، ونجد نوعين من الإعداد البدني :

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص (أحمد الباسطي، 1990 ،صفحة 70)

- الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية ، المقاومة ، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية (michel pradat، 1997، page 22)

وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

- الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم ، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ .

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي ، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية

فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام ، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (أحمد الباسطي، 1990 ،صفحة 63)

- عناصر اللياقة البدنية :

- التحمل : عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن (page 107، 1990،ahmed khelifi)

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم ، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة ، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات ، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين ، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها .

- القوة العضلية :

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية ، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها ، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب ، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة(أحمد الباسطي، 1990، صفحة 111)

- السرعة :

تعريفها : نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا .
وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم ، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز ، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية (قاسم حسين و قيس ناجي، 1984، صفحة 48)

- تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها

حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة ، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية (حسن السيد، 1994، صفحة 39 و 60)

- الرشاقة :

تعريفها : هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة ، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء ، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة (قاسم حسين و قيس ناجي، 1984 ،صفحة 200)

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه .

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي :

أولا : القدرة على إتقان التوافق الحركية المعقدة .

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية .

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة (محمد علاوي، 1994 ،صفحة 110)

- المرونة :

تعريفها : هي القدرة على إنجاز حركات بأكثر سعة ممكنة ، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت ، وذلك للحصول على أحسن النتائج ، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر .

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة ، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية (pirre wullacki، 1990، page 145)

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة ، خلال فترة التسخين ، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرعة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية

(stretching) ، مباشرة بعد نهاية جرعة التدريب (أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال، 1994، صفحة 395)

- الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة ، وكذلك القدرة

على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية ، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة ، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية .

- الجانب المهاري :

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري ، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء (حسن السيد، 1994، صفحة 127)

2-2- تعريف المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي (محمد زيدان، 1985، صفحة 153)

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

ب- اصطلاحا: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها(رابح تركي، 1990 صفحة، 241 و 242)

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحيانا باسم (المرحلة العشارية) ويعرف المراهقون بالعشاريين (حامد زهران، 2001، صفحة 323)

2-2-1- التحديد الزمني للمراهقة(أطوار المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيما إفتراضيا بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة .

- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.

- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجا جسديا و فيزيولوجيا وجنسيا وعقليًا وإنفعاليا وإجتماعيا.

2-2-2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

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

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً (حامد زهران، 2001، صفحة 328 و 329)

2-2-3- أنماط المراهقة:

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

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

- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

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

- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً متمثلاً في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العيناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

-المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت صورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلقي والإهتبار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروغ المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي (محمد زيدان ، 1985 ، صفحة 154 و 155)

2-2-4-أزمة المراهقة:

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يلخصها القوسي في قوله: " ينزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكره وعمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانها واحتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة.

ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة (أبو بكر مرسى محمد مرسى ، 2002 ، صفحة 79

2-2-5- القلق عند المراهق:

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها.

وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى.

ومما لا شك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة موضوع القلق إنما أتت من الحرص على الاهتمام بهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصف ليفين "

وعلى حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبله على حياة جديدة".

ويرى إيريك فروم " فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعله مألوفاً في الدراسات النفسية المعاصرة".

ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعاً ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضاً حول آثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم إغراضاً بناءة لدى الفرد. (أبو بكر مرسى محمد مرسى، 2002، صفحة 91 و 92)

2-2-6- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

كما ذكرنا سابقاً في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي فيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعت الجماعة من قيم ومثل (عليا محمد زيدان، 1975، صفحة 152)

- النمو الجسمي: تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأقل من الفتيات (محمد عوض، 1992، صفحة 147) إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة (قاسم المنديلاوي، 1990، صفحة 21) إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

- النمو الفيزيولوجي: يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رثتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه (محمد زيدان، 1985، صفحة 156)

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلأوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطوّرهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لايزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس (قاسم المندلأوي، 1990، صفحة 21)

- النمو العقلي المعرفي:

الذكاء: ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نمو مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ماترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيء من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيًا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

انتباه المراهق: وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

تذكر المراهق: ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكّرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة

تخييل المراهق: يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرى المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرى في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن نمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم (محمد زيدان، 1985، صفحة 157 و158)

- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج , ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية , ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر, والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي, واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي. ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق, نوع المجتمع الذي يعيش فيه, الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر, والاتجاه الديني.

- النمو الأخلاقي: مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة زملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية(حامد زهران، 2001، صفحة 394 و399)

خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها: الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح و تساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة إجتماعيا، كما تساعده على إكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

تمهيد:

من الطبيعي و المعروف أن الباحث من خلال بحثه يتأكد من الفرضيات التي يضعها و يكون ذلك من خلال وضعها تحت التجريب العلمي باستخدام مجموعة من الموارد 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.

وتكون الدراسة التطبيقية لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل منهجية البحث والإجراءات الميدانية والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما في الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضيات والإستنتاجات والتوصيات مع الخلاصة العامة للبحث .

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد قمنا بدراسة استطلاعية لفرق ولاية تلمسان القسم الوطني الثاني المحترف وما بين الرابطات "صنف أشبال" وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالولاية ومقرها وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

1-2- منهج البحث :

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

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث اعتبارا 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 و محمدذنيبات، 1995، صفحة 129 و 130)

1-3 - التعريف بعينة البحث وكيفية إختيارها:

"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 زرواطي، 2007، صفحة 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 فرق القسم الوطني الثاني المحترف و ما بين الرابطات لكرة

القدم بتلمسان "صنف أشبال" ولقد كان إختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في عينتين العينة الأولى المدربين وشملت على 10 مدربين والعينة الثانية اللاعبين وشملت على 40 لاعبا.

1-4- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

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

الجنس: ذكور

متوسط السن: 15-18 سنة

1-5- مجالات البحث :

• المجال المكاني :

كانت الدراسة على مستوى ثلاث أندية من ولاية تلمسان للقسم الوطني الثاني المحترف وما بين الرابطات " صنف أشبال " وهم على التوالي:

- وداد تلمسان ، سريع ندرومة ، اتحاد الرمشي .

• المجال الزمني :

كان إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر ديسمبر 2017 إلى غاية شهر ماي 2018 حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى (ديسمبر، جانفي، فيفري، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري أبريل وماي 2018 تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على الفرق سألقة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

1-6- ضبط متغيرات البحث :

• 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".

• 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 علاوي، 1999، صفحة 219)

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

• المتغير الوسيط: وهو "التأثير"

1-7- أدوات البحث :

● 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:

● 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.

● 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، صفحة 68)

عدد التكرارات

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

المجموع الكلي

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

2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

- عرض وتحليل نتائج الإستبيان الأول :

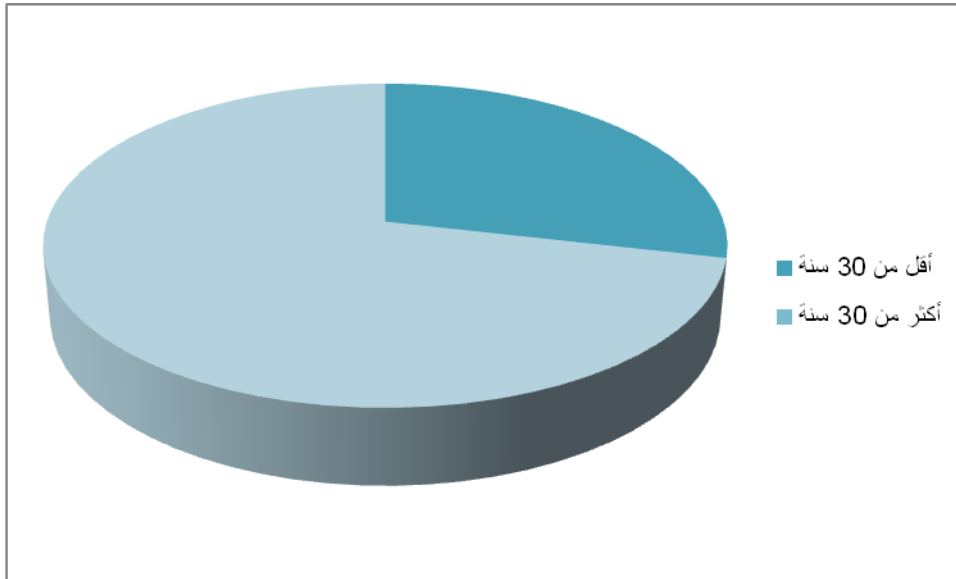
لقد كانت هذه الاستمارة من أهم الوسائل التي مكنتنا بالاتصال بالمدرين والتوصل إلى معرفة آرائهم ووجهة نظرهم حول مهنة التدريب.

السؤال الأول: السن.

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

النسبة المئوية	التكرار	السن
40%	04	أقل من 30 سنة
60%	06	أكثر من 30 سنة
100%	10	المجموع

الجدول رقم (02): يمثل متوسط السن.



الشكل رقم (01) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (02)

تحليل ومناقشة النتائج:

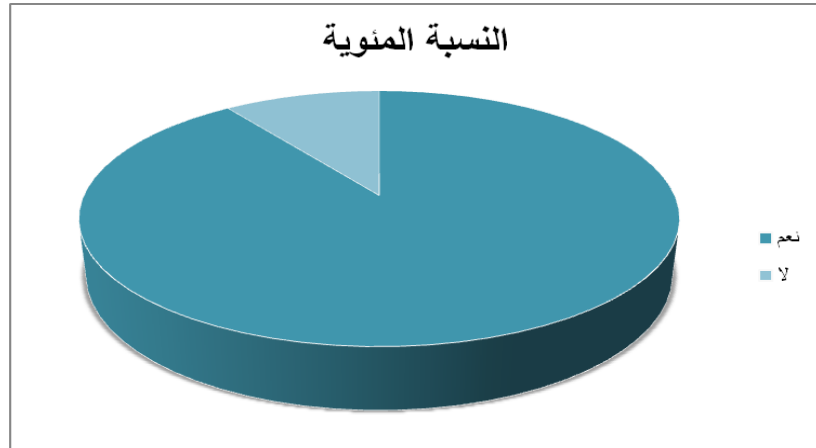
نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن جل المدرين أكثر من 30 سنة حيث يمثلون نسبة 60% من المجموع، بينما نسبة 40% تمثل السن أقل من 30 سنة.

ومنه نستنتج أن الفئة العمرية لأغلبية المدرين هي الفئة أكثر من 30 سنة.

السؤال الثاني: هل مارست مهنة أخرى، غير مهنة التدريب؟
الغرض من السؤال: معرفة درجة اهتمام المدرب بنشاطات اجتماعية أخرى.

النسبة المئوية	التكرار	وجود مهنة أخرى
90%	09	نعم
10%	01	لا
100%	10	المجموع

الجدول رقم (03) يبين وجود مهنة أخرى لجانب التدريب



الشكل رقم (02) يبين تمثيلاً لنسب مهنة التدريب

تحليل ومناقشة النتائج:

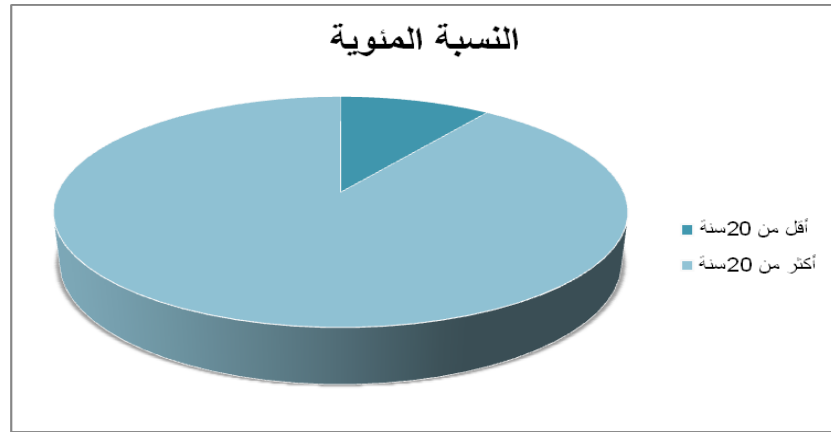
نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن نسبة 90% من المدربين قد مارسوا مهنة أخرى غير مهنة التدريب أما نسبة 10% من المدربين لم يمارسوا مهنة أخرى غير مهنة التدريب. ومنه نستنتج أن جميع المدربين مهتمون بنشاطات اجتماعية أخرى غير مهنة التدريب، ومن بين هذه النشاطات مهنة تدريس التربية البدنية.

السؤال الثالث: ما هو عدد سنوات الخبرة في تدريبك لكرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة خبرة المدرب في مجال التدريب .
الجدول رقم (04): يبين عدد سنوات خبرة المدربين.

الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 20 سنة	01	10%
أكثر من 20 سنة	09	90%
المجموع	10	100%

الجدول رقم (04) يبين عدد سنوات خبرة المدربين.



الشكل رقم (03) يبين تمثيلاً لنسب لعدد سنوات خبرة المدربين.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن 90% من المدربين قد تجاوزت سنهم في مجال التدريب 20 سنة، بينما نسبة 10% 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.

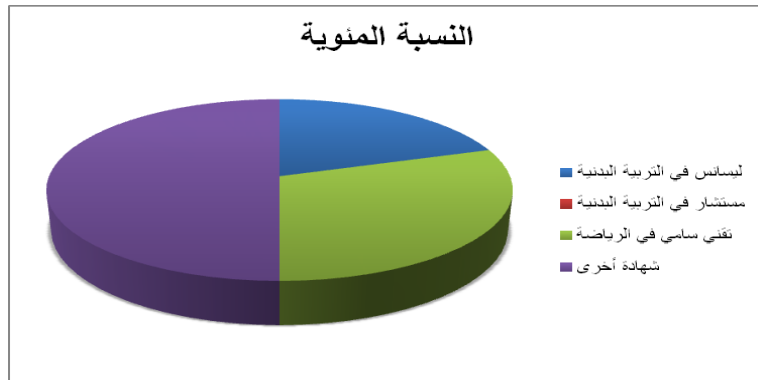
السؤال الرابع: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى ودرجة المدرب العلمية والرياضية.

الجدول رقم (05): يبين درجة ومستوى المدرب.

النسبة المئوية	التكرار	نوع الشهادة أو المستوى
20%	01	ليسانس في التربية البدنية
00%	00	مستشار في التربية البدنية
30%	03	تقني سامي في الرياضة
50%	06	شهادة أخرى
100%	10	المجموع

الجدول رقم (05) يبين درجة ومستوى المدرب



الشكل رقم (04) يبين تمثيلاً لنسب درجة ومستوى المدرب

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن 10% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 30% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 60% متحصلين على شهادات أخرى.

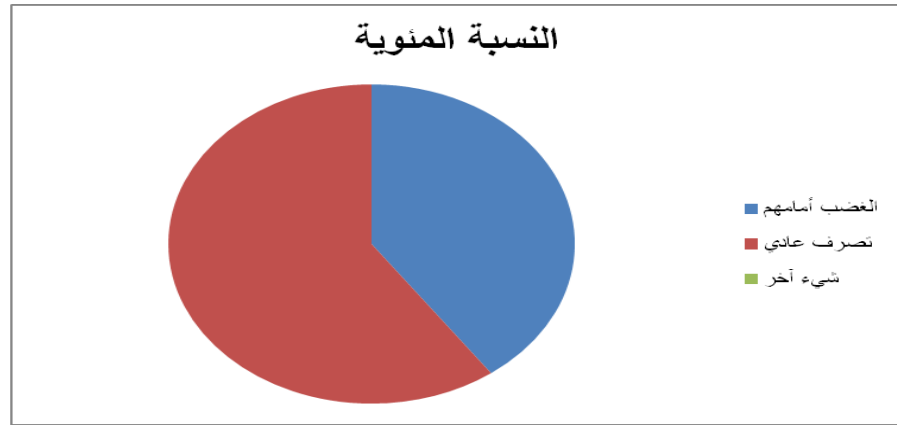
ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

السؤال الخامس: إذا إنهمز فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك أمام اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة سلوك ورد فعل المدرب اتجاه اللاعبين في حالة الانهزام.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
40%	04	الغضب أمامهم
60%	06	تصرف عادي
00%	00	شيء آخر
100%	10	المجموع

الجدول رقم (06) يبين سلوك المدرب بعد إنهزام فريقه في المباراة



الشكل رقم (05) يبين تمثيلاً لنسب سلوك المدرب بعد إنهزام فريقه في المباراة

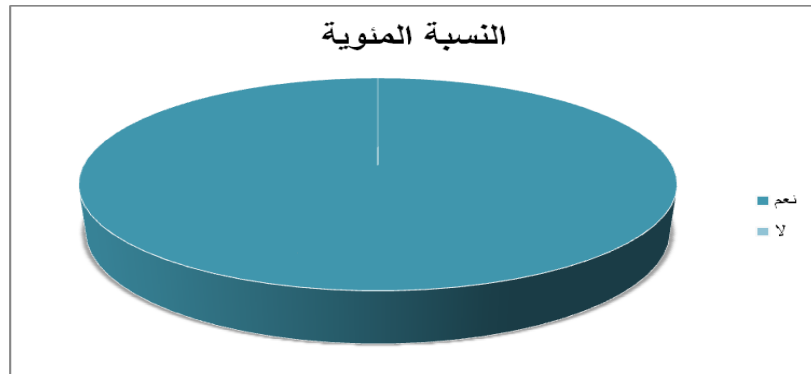
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 40% من المدربين يغضبون على لاعبيهم بعد الانهزام أما نسبة 60% من المدربين تصرفهم عادي اتجاه لاعبيهم. ومنه نستنتج أن شخصية أغلبية المدربين هي شخصية هادئة ومتحكمة في أعصابها.

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.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	10	نعم
00%	00	لا
100%	10	المجموع

الجدول رقم (07) يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.



الشكل رقم (06) يبين تمثيلاً لنسب ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.

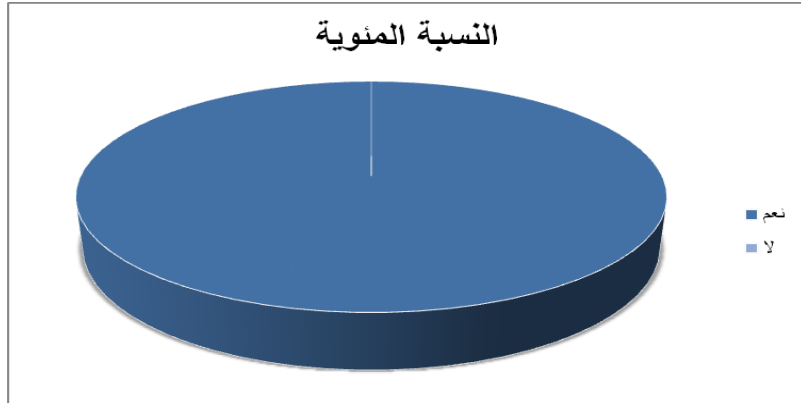
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) 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.

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.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	10	نعم
00%	00	لا
100%	10	المجموع

الجدول رقم (08): يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.



الشكل رقم (07) يبين تمثيلاً لنسب ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.

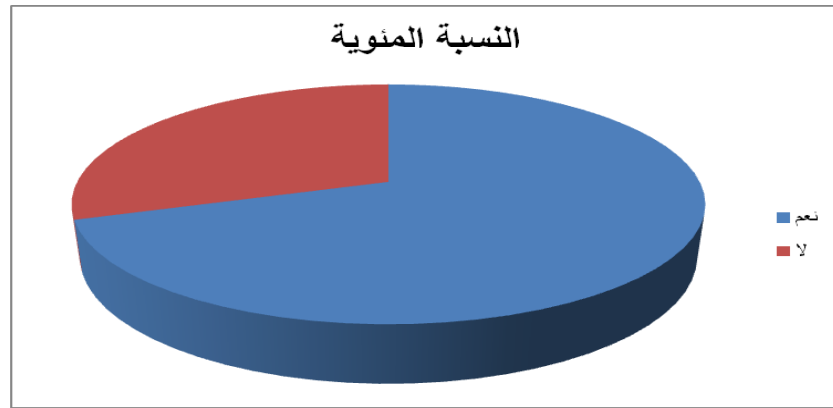
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) 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.

السؤال الثامن: هل أنت تعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدرب على علم بالأوضاع الاجتماعية للاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	07	نعم
30%	03	لا
100%	10	المجموع

الجدول رقم (09) يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه



الشكل رقم (08) يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه

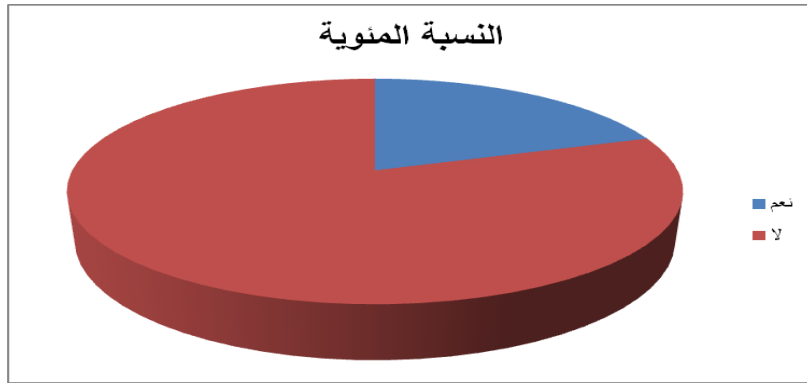
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيهم أما نسبة 30% 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.

السؤال التاسع: هل لفريقك طبيب نفساني يتبع الحالات النفسية للاعبين؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون مهتمون بالجانب النفسي للاعبينهم.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة.
20%	02	نعم
80%	08	لا
100%	10	المجموع

الجدول رقم (10) يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفساني.



الشكل رقم (09) يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفساني

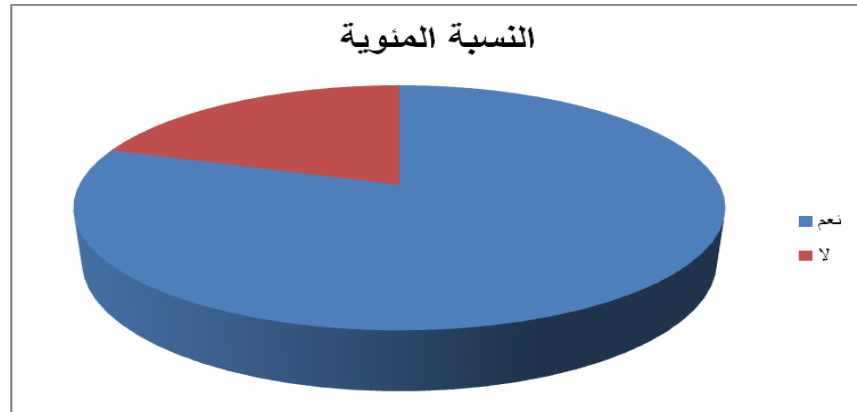
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 80% من إجابات أفراد العينة أكدوا على عدم وجود طبيب نفساني داخل الفريق. أما نسبة 20% من الإجابات كانت عكس ذلك. ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين وهذا نظراً لعدم وعيهم بالدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي على نتائج الفريق.

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.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	08	نعم
20%	02	لا
100%	10	المجموع

الجدول رقم (11) يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.



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

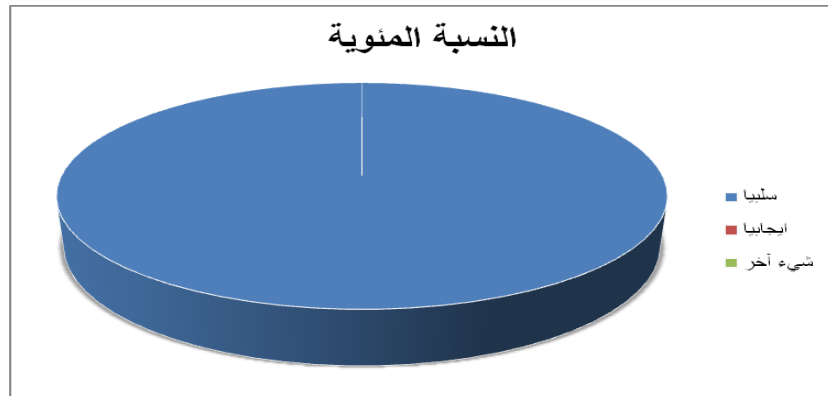
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن ضغط مناصري فريق الخصم يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء لاعبيهم داخل الميدان أما نسبة 20% 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.

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.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	10	سلبيا
00%	00	إيجابيا
00%	00	شيء آخر
100%	10	المجموع

الجدول رقم (12) يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين



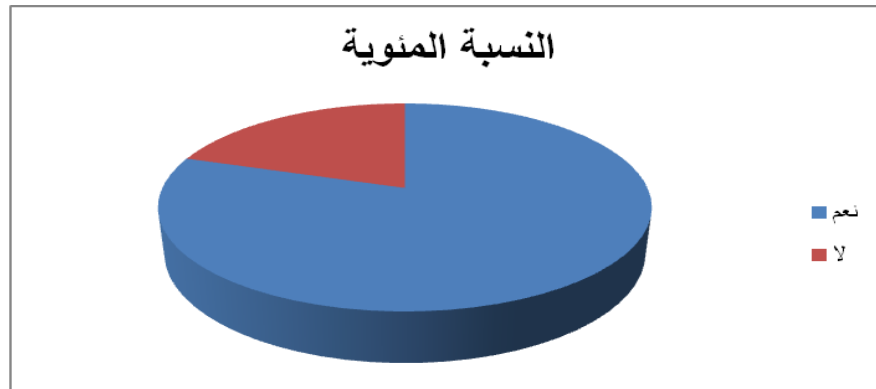
الشكل رقم (11) يبين تمثيلا لنسب كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) 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.

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.
الجدول رقم (13): يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	08	نعم
20%	02	لا
100%	10	المجموع



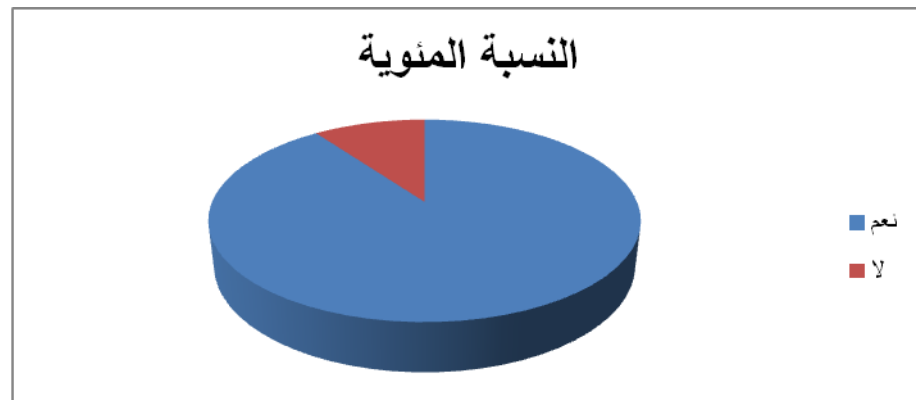
شكل رقم (12) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (13)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) 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 إيجابياً بتشجيعات الجمهور.
ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يزداد حماسهم ومردودهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

السؤال الثالث عشر: هل يختلف أداء لاعبيك مع اختلاف أهمية المباريات؟
 الغرض من السؤال: مدى تأثير أهمية المباراة على أداء اللاعبين.
 الجدول رقم (14): يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
90%	09	نعم
10%	01	لا
100%	10	المجموع



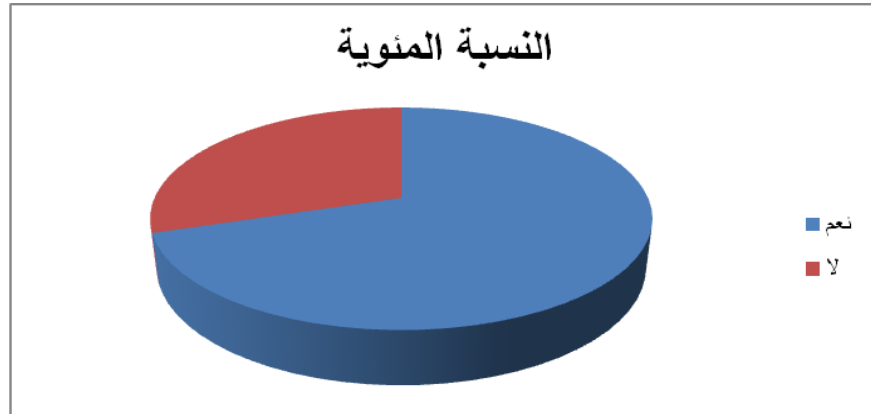
شكل رقم (13) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (14)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 90% من المدربين يرون أن أداء اللاعبين يختلف حسب أهمية المباريات أما نسبة 10% فيرون أن أداء لاعبيهم يبقى ثابتاً مهما كانت طبيعة وأهمية المباريات. ومنه نستنتج أن لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على مردود وأداء اللاعبين سواء ايجابياً أو سلبياً.

السؤال الرابع عشر: هل يرتكب اللاعبون كثيرا من الأخطاء أثناء إجراء المباريات الهامة؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تركيز اللاعبين أثناء المباريات الهامة.
الجدول رقم (15): بين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	07	نعم
30%	03	لا
100%	10	المجموع



شكل رقم (14) يبين تمثيلا لنسب الجدول (15)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن لاعبيهم يرتكبون ويرتكبون الأخطاء أثناء المباريات وينقص تركيزهم أما نسبة 30% 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.

السؤال الخامس عشر: ما هي الأسباب الأساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة الأسباب التي لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين.

لقد اختلفت وتضاربت آراء المدربين حول الأسباب الرئيسية التي لها تأثير سلبي على اللاعبين أثناء المنافسة، فمنهم من أكد على أن نقص التحضير البدني والنفسي من أهم الأسباب في النتائج السلبية ومنهم من قال أن التحكيم وضغط الجمهور ونقص الإمكانيات المادية من ألبسة رياضية وحوافز مادية وهياكل ومنشآت رياضية جيدة هي السبب الرئيسي للأداء السلبي للاعبين، ونسبة أكدت على أن الحالة الاجتماعية للاعبين هي العامل المباشر على مستوى أدائهم بالإضافة إلى ضغط الجمهور ونوعية وطبيعة المنافسة.

- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الثاني:

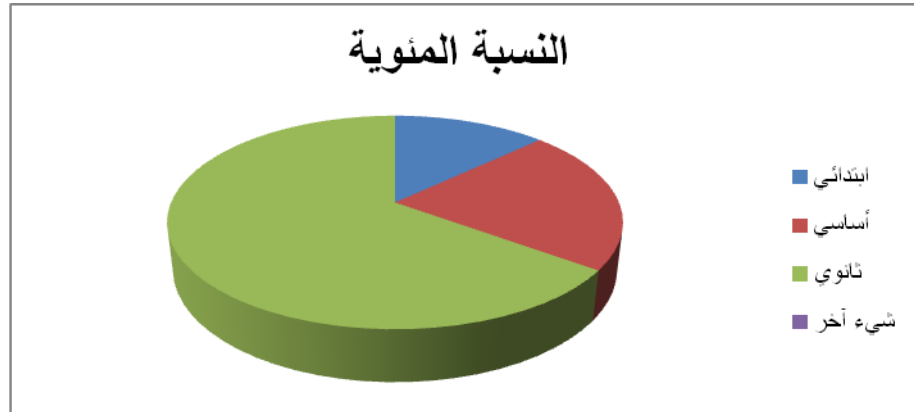
أما بالنسبة للعينات التي شملت اللاعبين (عدد 40) لبعض فرق كرة القدم لولاية تلمسان القسم الشرقي "صنف أشبال".

السؤال السادس عشر: ما هو مستواك الدراسي؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى اللاعب.

جدول رقم (16): يمثل المستوى الدراسي.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى
12.5%	02	ابتدائي
22.5%	12	أساسي
65%	26	ثانوي
00%	00	شيء آخر
100%	40	المجموع



شكل رقم (15) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (16)

تحليل ومناقشة النتائج:

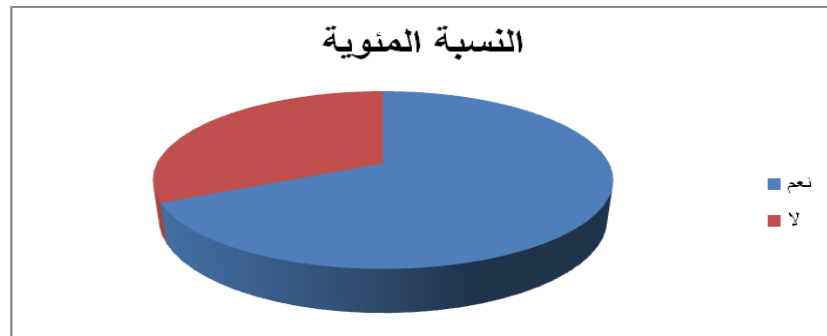
من خلال نتائج الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 65% من اللاعبين لهم مستوى ثانوي أما نسبة

22.5% من اللاعبين لهم مستوى أساسي في حين نسبة 12.5% مستوى الدراسي لديهم ابتدائي.

ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين مستواهم الدراسي مقبول.

السؤال السابع عشر: هل هناك تنوع في الحصص التدريبية؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك تنوع في الحصص التدريبية.
الجدول رقم (17): يبين مدى التنوع في الحصص التدريبية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
67.5%	27	نعم
32.5%	13	لا
100%	40	المجموع



شكل رقم (16) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (17)

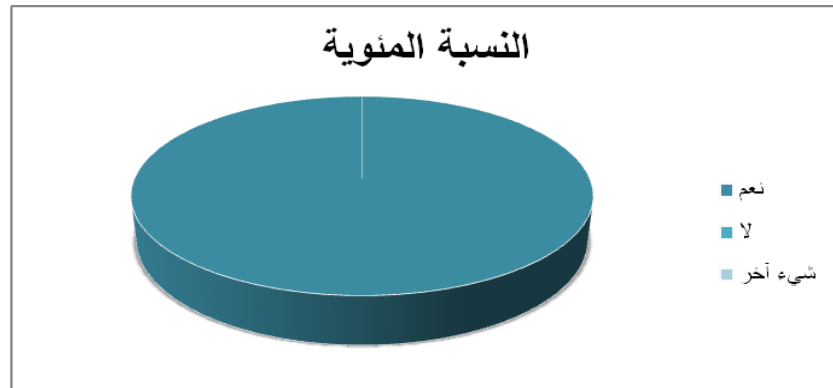
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) يتضح لنا أن نسبة 67.5% من اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 32.5% من اللاعبين فأكدوا لنا أنهم لا يتمتعون بتنوع في الحصص التدريبية.

ومنه نستنتج إن معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.

السؤال الثامن عشر: أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بدوره الإرشادي أثناء الحصص التدريبية.
الجدول رقم (18): يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصص التدريبية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	40	نعم
00%	00	لا
00%	00	شيء آخر
100%	40	المجموع



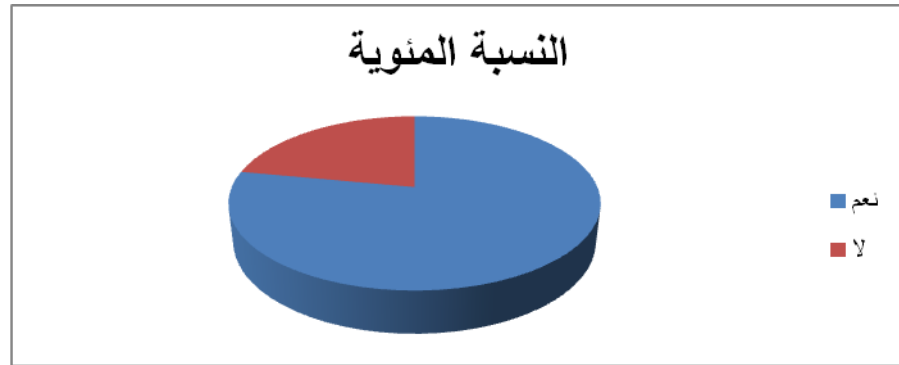
شكل رقم (17) يبين تمثيلا لنسب الجدول (18)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (18) يتضح لنا إن نسبة كبيرة جدا من اللاعبين والمقدرة ب100% 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.

السؤال التاسع عشر: هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟
الغرض من السؤال: معرفة دور نصائح المدرب في إقبال اللاعبين على التدريب.
الجدول رقم (19): يبين معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
77.5%	31	نعم
22.5%	09	لا
100%	40	المجموع



شكل رقم (18) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (19)

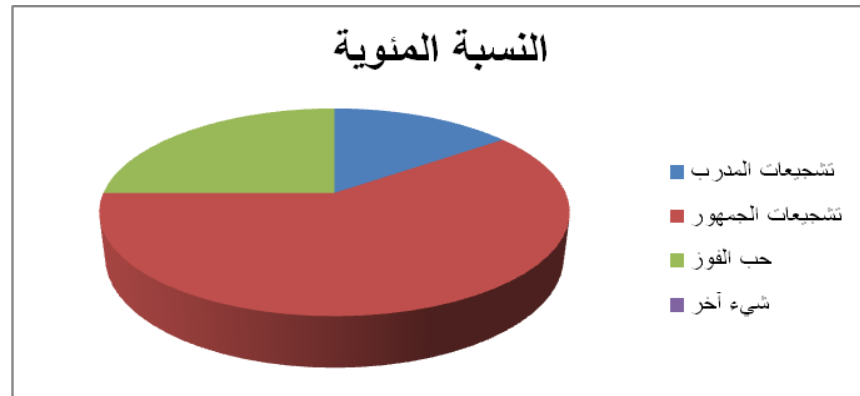
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 78% من اللاعبين أكدوا لنا أن نصائح المدرب تحفزهم أكثر على التدريب، في حين أن نسبة 22.5% 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.

السؤال العشرين: أثناء المنافسات الرياضية ما هو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟
الغرض من السؤال: معرفة الدافع الأكثر وراء رغبة اللاعبين في الفوز.
الجدول رقم (20): يبين دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
15%	06	تشجيعات المدرب
60%	24	تشجيعات الجمهور
25%	10	حب الفوز
00%	00	شيء آخر
100%	40	المجموع



شكل رقم (19) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (20)

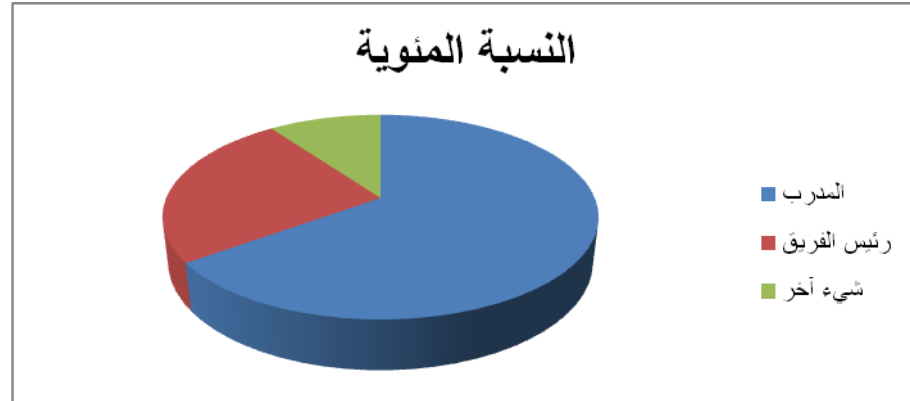
تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة 60% من اللاعبين يرون أن الدافع الذي يجعلهم أكثر أداء ورغبة في الفوز هي تشجيعات الجمهور بينما نسبة 25% من اللاعبين دافعهم هو حب الفوز أما نسبة 15% 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 والحفز الرئيسي لديهم لتحقيق الفوز وهذا ما يؤكد على الدور الكبير الذي يلعبه الجمهور في رفع مستوى أداء اللاعبين وتحقيقهم للنتائج الإيجابية.

السؤال الحادي والعشرين: إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟
الغرض من السؤال: معرفة من أي طرف تكون مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم.
الجدول رقم (21): يبين الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
65%	25	المدرّب
25%	10	رئيس الفريق
10%	05	شيء آخر
100%	40	المجموع



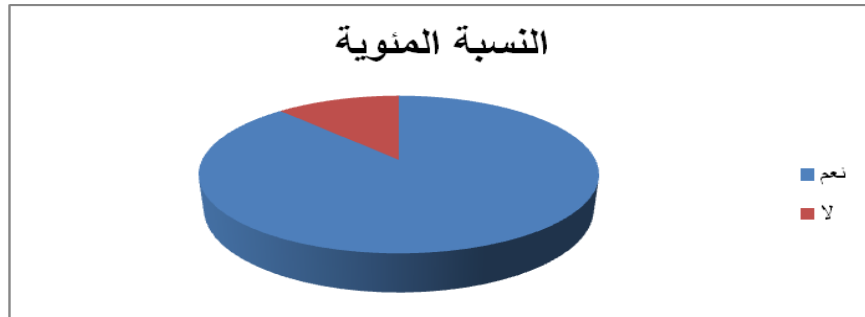
شكل رقم (20) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (21)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 65% من اللاعبين أكدوا على أن المدرّب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 25% 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.
ومنّه نستنتج أن أغلبية اللاعبين أكدوا على أن المدرّب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم باعتباره المقرب إليهم وهذا لأنه يتعامل معهم بطريقة مباشرة.

السؤال الثاني والعشرين: هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى حب اللاعبين للعب في وجود الجمهور.
الجدول رقم (22): يبين ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
87.5%	35	نعم
12.5%	05	لا
100%	40	المجموع



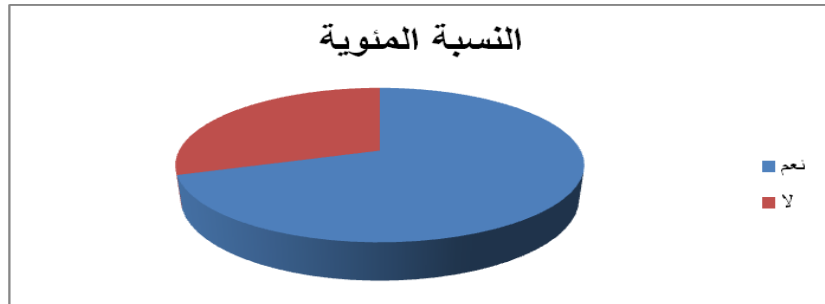
شكل رقم (21) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (22)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (22) نلاحظ أن نسبة 87.5% من اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور أما نسبة 12.5% 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.

السؤال الثالث والعشرين: هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير جمهور الخصم على نفسية وأداء اللاعبين.
الجدول رقم (23): يبين ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	28	نعم
30%	12	لا
100%	40	المجموع



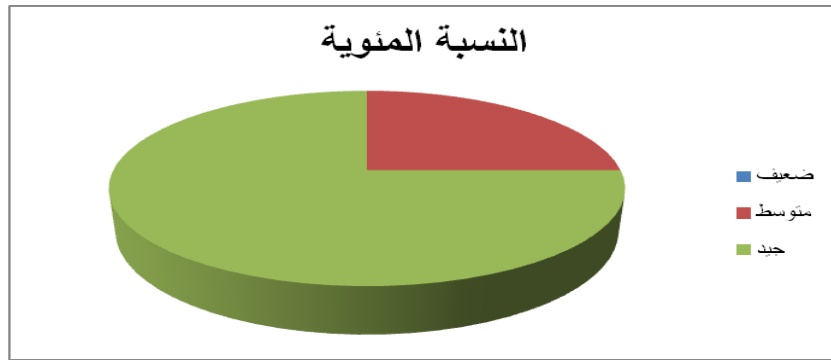
شكل رقم (22) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (23)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (23) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين يشعرون بالخوف والارتباك في وجود جمهور الخصم أما نسبة 30% 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.

السؤال الرابع والعشرين: عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أداؤك؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير تشجيع الجمهور على أداء اللاعبين.
الجدول رقم (24): يبين مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	00	ضعيف
25%	10	متوسط
75%	30	جيد
100%	40	المجموع



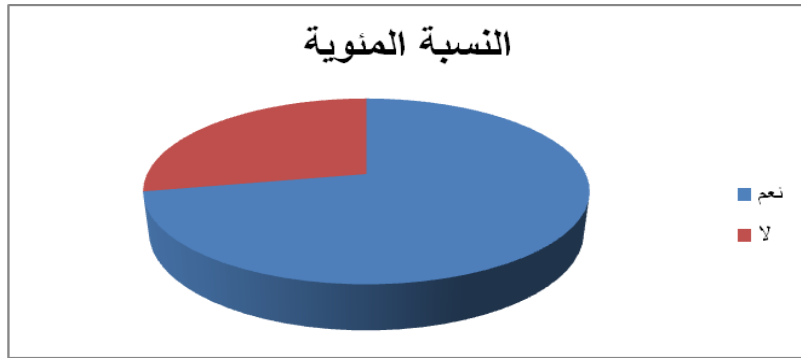
شكل رقم (23) يبين تمثيلا لنسب الجدول (24)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 75% من اللاعبين يصبح أداؤهم جيد في وجود أهازيج وتشجيعات الجمهور أما نسبة 25% يصبح أداؤهم متوسط وهذا نظرا لأن تشجيع الجمهور يمكن أن يشكل ضغطا على اللاعبين يعرقل أداؤهم.
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.

السؤال الخامس والعشرين: هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟
 الغرض من السؤال: معرفة مدى تحكم اللاعب في أعصابه تحت ضغط المنافسات الهامة.
 الجدول رقم (25): يبين ما إذا كان اللاعبون يرتبكون عند دخولهم للمنافسة الهامة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
72.5%	29	نعم
27.5%	11	لا
100%	40	المجموع



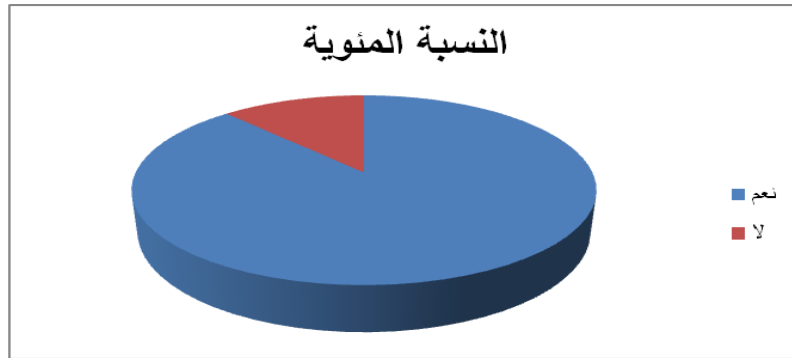
شكل رقم (24) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (25)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (25) نلاحظ أن نسبة 72.5% من اللاعبين أكدوا على شعورهم بالارتباك والخوف أثناء دخولهم المنافسات الهامة أما نسبة 27.5% 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.

السؤال السادس والعشرين: هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير المنافسات الهامة على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.
الجدول رقم (26): يبين ما إذا كان اللاعبون يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
87.5%	35	نعم
12.5%	05	لا
100%	40	المجموع



شكل رقم (25) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (26)

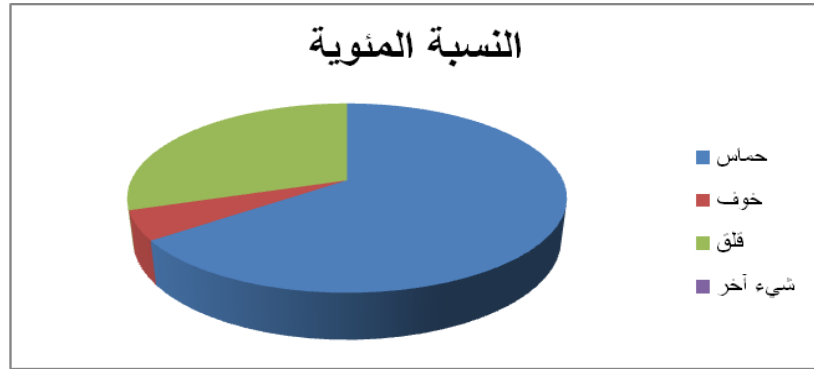
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (26) نلاحظ أن نسبة 87.5% من اللاعبين يرتكبون الأخطاء أثناء المنافسات الهامة، أما نسبة 12.5% لا يرتكبون أخطاء أثناء المنافسة. ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية وسلوك اللاعبين.

السؤال السابع والعشرين: كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة (نهائي، نصف نهائي)؟

الغرض من السؤال: معرفة نفسية اللاعب في المباريات الهامة.
الجدول رقم (27): يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
65%	26	حماس
05%	02	خوف
30%	12	قلق
00%	00	شيء آخر
100%	40	المجموع



شكل رقم (26) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (27)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (27) نلاحظ أن نسبة 65% من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة أما نسبة 30% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق ونسبة 05% أكدوا على شعورهم بالخوف.

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.

السؤال الثامن والعشرين: ما هي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع مستوى أدائك؟

الغرض من السؤال: معرفة الأسباب الرئيسية التي لها علاقة بمستوى أداء اللاعبين.

لقد اختلفت آراء اللاعبين حول الأسباب الرئيسية المؤثرة على مستوى أدائهم حيث أن نسبة من اللاعبين أكدوا على أن التحضير البدني والنفسي هو من أهم العوامل المؤثرة على مستوى أدائهم ونسبة أخرى أرجعوا الأسباب إلى طبيعة العلاقة مع زملائهم والمدرّب المشرف عليهم وإلى الإمكانيات المادية المتوفرة مثل المركبات والألبسة الرياضية والحوافز المادية ومنحهم الامتيازات....

2-3- الإستنتاجات:

- أغلبية المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.
- الضغط السلبي للجمهور اتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب.
- جميع اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرّب.
- يزيد حماس اللاعبين في المباريات الهامة.
- معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.
- يتأثر اللاعبين سلبيا في حضورهم و تركيزهم أثناء المباريات بحسب أهميتها.
- لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.
- أغلبية اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.
- نصائح المدرّب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين.
- الإعداد النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.

2-2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى: إهمال المدرّب 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، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا 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 اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا 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 تبعا 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 رياضيا".

الفرضية الثالثة: 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".

خلاصة الفصل:

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل استمارة الاستبيان لكلتا العينتين بينت لنا إن كرة القدم لدى صنف الأشبال تعاني من نقص التحضير النفسي، الشيء الذي جعل اللاعبين يرتبكون أمام الجمهور خصوصا لما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة وهذا ما يعبر عنه علماء النفس بالقلق الذي يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

2-4- الإقتراحات والتوصيات :

من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف المدربين واللاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والإقتراحات 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:

- * العمل على خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- * التنظيم و التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات الرياضية في كرة القدم.
- * الحرص على التعاون والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
- * تقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.
- * التحضير النفسي للاعبين و التركيز عليه خاصة الفئات الصغرى.
- * يجب على كل مدرب توجيه إرشادات و توصيات للاعبين خلال الحصص التدريبية حتى تطبق في المباريات الرسمية.
- * من الواجب إدراج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني .
- * العمل على إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.

5-2- الخلاصة العامة :

في نهاية هذه الدراسة والتي لكل من يريد معلومات عن هذا الموضوع و مع ذلك فإنه يبقى بحاجة شديدة إلى أبحاث جدية معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا، ورغبة منا في تحسين كرة القدم الجزائرية، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب والدوافع التي أدت إلى ضعف وتدهور نتائج الكرة الجزائرية وهذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق والذي ركزنا فيه على لاعبين صنف الأشبال لكرة القدم، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق اثر كبير على الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبين، وهذا ليس معناه انه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم وإنما هناك أسباب أخرى منها سوء التسيير داخل الفريق و أهمية المنافسة، عدم وجود ثقافة كروية، وحول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل، ثم اقترحنا فرضيات رأينا 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 المدربين وعينة من اللاعبين توصلنا إلى أن الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهمه هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. و صفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

قائمة المصادر و المراجع

1- المراجع باللغة العربية :

- 1- إبراهيم قشقوش، (1980) ، "سيكولوجية المراهقة" ، مكتب الأنجلو مصرية، ب ط، مصر.
- 3- أحمد فوزي، (2003) ، "مبادئ علم النفس الرياضي" ، دار الفكر العربي، ط1، مصر.
- 4- أحمد أبسطوسي، (1996) ، "أسس ونظريات الحركة" ، دار الفكر العربي، ط1، بدون بلد.
- 5- أسامة راتب، (1997) ، "علو النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)" ، دار الفكر العربي، ط2، مصر.
- 6- أسامة راتب، (2000) ، "التدريب المهاري- تدريب المهارات النفسية- التطبيقات في المجال الرياضي" ، دار الفكر العربي، ط1، مصر .
- 7- أسامة راتب، (1990) ، "دوافع التفوق الرياضي" ، دار الفكر العربي، ب ط، مصر.
- 8- أسامة راتب (1997) ، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور" ، دار الفكر العربي، ط1، مصر.
- 9- أكرم رضا (2000) ، "مراهقة بلا أزمة" ، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ب ط، ج3، مصر.
- 10- أمر الله السباطي (1990) ، "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم" ، دار المعارف، ط2، مصر.
- 11- بوفلحة غياب (1983) ، "أهداف التربية وطرق نجاحها" ، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر.
- 12- حامد زهران (1982) ، علم نفس النمو للطفولة والمراهقة" ، عالم الكتاب، ب ط، مصر.
- 13- حامد زهران (2001) ، علم نفس النمو للطفولة والمراهقة" ، عالم الكتاب، ط5، مصر.
- 14- حسن الشافعي (1998) ، "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي" ، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر.
- 15- حسن أبو عبده (2001) ، "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مكتبة وطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر.
- 16- حسن عبد الجواد (1977) ، "كرة القدم، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية- القانون الدولي" ، دار العلم للملايين، ط1، لبنان.
- 17- حلمي المليجي (1984) ، "علم النفس المعاصر" ، دار العربية، ط1، بيروت.
- 18- حنفي مختار "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" ، دار الفكر العربي، مصر، ب س.
- 19- رايح تركي (1990) ، "أصول التربية والتعليم" ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، بدون بلد.
- 20- رشيد الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم" ، المدرسة العليا للأساتذة.
- 21- رومي جميل (1986) ، "كرة القدم" ، دار النفائس، ط1، لبنان.
- 22- سامي الصفار (1982) ، "كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، ج1، جامعة الموصل، العراق،
- 23- صدقي محمد (1998) ، "المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال" ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، صالح حسن الداهري و وهيب الكبسي (1986) ، "علم النفس العام" ، ب ط، بدون بلد، ب س.
- 25- صالح علي أبو جادو: "علم النفس التربوي" ، دار المسيرة، ط1 ، الأردن، ب س.
- 26- عبد الرحمن عيساوي (1980) ، "سيكولوجية النمو" ، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان.

- 27- عبد الغني الإيدي "التحليل النفسي للمراهقة"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ط، لبنان، ب س.
- 28- عبد الغني الإيدي (1995)، "ظواهر المراهق وخفاياه"، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد.
- 29- أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال (1994)، "فسيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر.
- 30- علي المشري و آخرون (1987)، "كرة القدم"، بدون دار نشر، ب ط، ليبيا.
- 31- فاخر عقل "علم النفس التربوي"، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س.
- 32- أبو الفضل ابن منظور (1997)، "لسان العرب"، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج3، لبنان.
- 33- فكري الدباغ (1983)، "أصول الطب النفسي"، دار الطليعة، ط3، لبنان.
- 34- قاسم حسين و قيس عبد الجبار (1834)، "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، ب ط، بغداد.
- 35- كمال الدسوقي (1979)، "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان.
- 36- محمد أبو عبيدة (1977)، "المنهج في علم النفس"، دار المعارف، ب ط، مصر.
- 37- محمد علاوي (1987)، "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط4، مصر.
- 38- محمد علاوي (1992)، "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط7، مصر.
- 39- محمد علاوي (1994)، "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، مصر.
- 40- محمد علاوي (1994)، "علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر.
- 41- محمد علاوي (1985)، "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط4، مصر.
- 42- محمد علاوي (1987)، "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر.
- 43- محمد علاوي (1992)، "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط8، مصر.
- 44- محمد علاوي (1997)، "علم النفس الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر.
- 45- محمد علاوي (1968)، "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1968.
- 46- محمد علاوي (2002)، "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر.
- 47- محمد حمدان (2008)، "علم النفس النمو التربوي-مجالاته و نظرياته و تطبيقاته المدرسية"، دار التربية الحديثة، ط 1، الأردن، ص28.
- 48- محمد السيد الطوب (1997)، "النمو الإنساني-أسسه و تطبيقاته"، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر.
- 49- محمد الطيب (1994)، "مبادئ الصحة النفسية"، دار المعارف الجامعية، ب ط، مصر.
- 50- محمد تجاني (1993)، "الحديث النبوي و علم النفس"، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، مصر.
- 51- محمد إسماعيل (1986)، "النمو في مرحلة المراهقة"، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 1986.
- 52- محمود حسن: "الأسرة ومشكلاتها"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان.
- 53- محمود حمودة "الطفولة والمراهقة"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، ص43.
- 54- مريم سليم (2002)، "علم النفس النمو"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان.
- 55- مصطفى عشوي (1990)، "مدخل إلى علم النفس"، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر.

5- المراجع باللغة الأجنبية :

- 65-Ahmed Khelifi ,(1990) ,"L`arbitrage a travers le caractère du Football ", ENAL Alger, p 107.
- 66-Alain Mischel (1998) ,"Football, des systemes de jeux ", 2^{eme} edition, Edition Chiron, Paris, p 14.
- 67-Gerand, Bet BROS, G (1985) "Entraînement de BASKET BALL ", ed vigot, paris, , p 223.
- 68-Michel Pradet (1990) ,"La préparation physique, collection entraînement, I W S E D, Alger, p107.
- 69-Macoli (revue(1998), Les farceurs qui contribuent a sa performance individuelle ou dîme epuique.....
, spécial sportif, février, p 12.
- 70-Philippe Mort (1982) ,"psychologie sportive, ed Mosson, paris, p 12.
- 71-Pierre Wallaël(1990) ,"medicine du sport" edition vi got saris p 145.
- 72-R-Thomas(1991) , " préparation psychologique du sportif " ed 1 vigot Paris p72.

ملخص البحث

الملخص:

تعد كرة القدم واحدة من النشاطات الرياضية الأكثر تنافسية من خلال ما تحمله مبارياتها من ضغوط تؤدي إلى استثارة حالة قلق المنافسة ، وللاعب كرة القدم كإنسان يحس و يشعر ويتعامل مع هذه الحالة من خلال بذل مجهودات إضافية تمكنه من تحسين أدائه.

ومن خلال الدراسة التي أجريه على لاعبي كرة القدم لفرق ولاية تلمسان صنف أشبال . فقد لوحظ التأثير النفسي للقلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية من حيث أدائهم وبروحهم القتالية ، من خلال هذا الطرح تلخصت الأهداف الأساسية للبحث في الإجابة على الفرضية العامة و التي تنص على أن للقلق تأثير نفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية و أيضا الإجابة على الأسئلة التالية : هل يؤدي إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤدي إلى انخفاض مستوى اللاعبين أثناء المنافسة ؟ هل يؤثر الجمهور على أداء اللاعبين أثناء المنافسة ؟ هل تؤثر أهمية المنافسة على أداء لاعبي كرة القدم ؟

الكلمات المفتاحية: قلق المنافسة الرياضية ، كرة القدم ، المراهقة .

Résume :

Le football est l'une des activités sportives les plus compétitives, avec une compétition stressante. Le footballeur est une sensation humaine qui consiste à ressentir et à gérer cette situation en faisant des efforts supplémentaires pour améliorer ses performances.

L'impact psychologique des joueurs de football sur les performances sportives en termes de performance et d'esprit de combat a été observé. Les principaux objectifs de la recherche ont été résumés dans la réponse à l'hypothèse générale suivante: Il est précisé que l'anxiété a un impact psychologique sur le niveau de performance des joueurs de football en compétition sportive et répond également aux questions suivantes: Est-ce que la négligence de l'entraîneur à se préparer à la baisse psychologique du nombre de joueurs pendant la compétition? Le public affecte-t-il la performance des joueurs pendant la compétition? Performance des joueurs de football?

Mots-clés: anxiété compétition sportive, football, adolescence.