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

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر
في تخصص تحضير نفسي رياضي
تحت عنوان:

تأثير التدريب بالألعاب الصغيرة في التقليل من قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

دراسة ميدانية اجريت على فريق أشبال فوز أولاد ابراهيم سعيدة

إعداد الطالبان :
– عمارة محمد أمين
– العرباوي صفيان

اشراف:
* د/ حجار محمد خرفان

السنة الجامعية: 2018–2019

شكر وتقدير

الحمد لله حمد الشاكرين موصولا بالثناء عليه وتوفيقه لنا في إتمام وإنجاز هذه المذكرة، فالحمد له أولا والشكر له ثانيا، والفضل له ثالثا.

حيث نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ **"حجّار محمّد"** المشرف على مذكرة تخرجنا هذه لما أسدى لنا به من نصح وتوجيه.

وإلى جميع الأساتذة الذين درسونا، وإلى الطاقم الإداري والبيداغوجي لقسم التدريب الرياضي "تخصص تحضير نفسي".

كما نتقدم بالشكر الكبير إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد

فالشكر لهم جميعا وعسى الله أن يتقبل منا هذا العمل وأن يجعله خالصا لوجهه الكريم

الإهداء

بسم الله، اللهم لك الحمد ولك الشكر كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك اللهم لك الحمد في الأولى ولك الحمد في الأخرى، ولك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا، والصلاة والسلام على خير عباد الله محمد صلى الله عليه وسلم المبعوث رحمة للعالمين.

أهدي ثمرة هذا البحث المتواضع:

إلى التي لو أهديتها كنوز الدنيا فما أوفيها حق تعبها ورعايتها لي،

والتي منحتني عطفها وحنانها، إلى التي أنجبتني **أمي الحنون**

إلى الذي شقى من أجل راحتي وعلمني كيف أكون رجلا، إلى الذي أفنى عمره في تربيتي وتعليمي **أبي العزيز**

إلى كل إخوتي وأخواتي

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في دفع هذا البحث بكلمة طيبة أو فكرة نيرة أو بسمة صادقة، وأخص بالذكر "هاشمي محمد – حريزي عبدالقادر" وكل أصدقائي

إلى كل طلبة وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بمستغانم

العرباوي سفيان

الإهداء

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

إلا بذكرك... ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة

إلى المعلم الأول، صاحب العلم الحق، سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام

كان لابد عندي إلا أن تكون أول من أهديك

إلى من علمني العطاء دون انتظار

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار، أطال الله عمره، **أبي العزيز**

إلى من بها أكبر، وعليها أعتمد

إلى بسمة الحياة، وسر الوجود

إلى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي، إلى **والدتي العزيزة**

إلى من أرى التفاؤل بأعينهم، والسعادة في ضحكتهم

إلى من تميزوا بالوفاء، إلى من عرفت كيف أجدهم وعلموني ألا أضيعهم،

إخوتي وأخواتي

وأخص بالذكر سفيان مير وعبد القادر مسكين

لكم جميعا أهدي جهدي المتواضع، فما كان من خلل فمن نفسي، وما كان من

توفيق فمن الله

والحمد لله أولا وأخيرا

عمارة محمد أمين

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الجدول رقم 1 يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية	61
02	الجدول رقم 2 يوضح مجتمع وعينة البحث	64
03	الجدول رقم 3 يمثل نتائج السؤال الأول	71
04	الجدول رقم 4 يمثل نتائج السؤال الثاني	72
05	الجدول رقم 5 يوضح نتائج السؤال الثالث	74
06	الجدول رقم 6 يوضح نتائج السؤال الرابع	75
07	الجدول رقم 7 يوضح نتائج السؤال الخامس	77
08	الجدول رقم 8 يوضح نتائج السؤال السادس	78
09	الجدول رقم 9 يوضح نتائج السؤال السابع	80
10	الجدول رقم 10 يوضح نتائج السؤال الثامن	81
11	الجدول رقم 11 يوضح نتائج السؤال التاسع	83
12	الجدول رقم 12 يوضح نتائج السؤال العاشر	84
13	الجدول رقم 13 يوضح نتائج السؤال الحادي عشر	86
14	الجدول رقم 14 يوضح نتائج السؤال الثاني عشر	87
15	الجدول رقم 15 يوضح نتائج السؤال الثالث عشر	89
16	الجدول رقم 16 يوضح نتائج السؤال الرابع عشر	90
17	الجدول رقم 17 يوضح نتائج السؤال الخامس عشر	92

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل رقم 1 يوضح متصل الإثارة (التنشيط)	48
02	شكل رقم 2 يوضح عملية التوتر كما يرى "مك غراث"	49
03	شكل رقم 3 يوضح المصطلحات الخاصة بوصف عملية التوتر في قلق المنافسة	50
04	شكل رقم 4 يوضح سمة قلق المنافسة كوسيط بين مثيرات المنافسة والاستجابة	57
05	شكل رقم 5 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 3	71
06	شكل رقم 6 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 4	73
07	شكل رقم 7 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 5	74
08	شكل رقم 8 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 6	76
09	شكل رقم 9 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 7	77
10	شكل رقم 10 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 8	79
11	شكل رقم 11 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 9	80
12	شكل رقم 12 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 10	82
13	شكل رقم 13 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 11	83
14	شكل رقم 14 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 12	85
15	شكل رقم 15 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 13	86
16	شكل رقم 16 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 14	88
17	شكل رقم 17 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 15	89
18	شكل رقم 18 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 16	91
19	شكل رقم 19 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 17	92

ملخص البحث:

لقد تناولنا في دراستنا موضوع تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في التقليل من قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم.

وتهدف الدراسة إلى إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب وانعكاسه على لاعبي كرة القدم ومعرفة إن كان لأهمية المنافسة دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم وكذا معرفة إن كان لتدريب بالألعاب المصغرة تأثير على التقليل من قلق المنافسة وجاء التساؤل العام للدراسة على النحو التالي : هل التدريب بالألعاب المصغرة له تأثير في التقليل من قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة؟ وجاءت الفرضية العامة على النحو التالي : التدريب بالألعاب المصغرة له تأثير إيجابي على التقليل من قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة . وتم تجزئتها إلى مجموعة من الفرضيات الجزئية:

- التدريب بالألعاب المصغرة له دور إيجابي في امتصاص القلق الذي يصيب اللاعبين.
- القلق يؤثر سلبا في أداء لاعبي كرة القدم .
- التحضير النفسي بالألعاب المصغرة يحد من التأثير السلبي لحالة القلق التي تسببها طبيعة المنافسة.

وتم إختبار العينة من فريق أشبال فوز أولاد إبراهيم ولاية سعيدة بطريقة عشوائية ,دامت دراستنا من شهر جانفي إلى شهر سبتمبر.

أجريت دراستنا على مستوى فريق أشبال فوز أولاد إبراهيم ولاية سعيدة.

استخدمنا المنهج التجريبي واعتمدنا على استبيان المنافسة الرياضية مع تطبيق البرنامج التدريبي.

Résumé:

Dans notre étude, nous avons discuté de l'impact de la formation des jeux réduires sur la réduction de l'anxiété liée aux compétitions sportives chez les joueurs de football.

L'étude vise à mettre en évidence le rôle psychologique joué par l'entraîneur et sa réflexion sur les joueurs de football et à déterminer si l'importance de la compétition joue un rôle négatif dans le niveau de performance des joueurs de football et à déterminer si la formation aux jeux réduires a un impact sur la réduction de l'anxiété de la compétition. Voici la question générale de l'étude: Les mini-jeux ont pour effet de réduire l'angoisse de concurrence chez les joueurs de football de moins de 17 ans? L'hypothèse générale était la suivante: La formation de jeux réduires a un impact positif sur la réduction de l'anxiété face à la compétition chez les joueurs de football de moins de 17 ans. Elles sont décomposées en un ensemble d'hypothèses partielles:

- La formation aux jeux réduires joue un rôle positif dans l'absorption de l'anxiété qui affecte les joueurs.

- L'anxiété affecte négativement les performances des joueurs de football.

- La préparation psychologique de jeux réduires réduit l'impact négatif de l'état d'anxiété causé par la nature de la compétition.

L'échantillon de l'équipe des gagnants de la victoire des enfants d'Ibrahim Ould Saïd heureux au hasard, notre étude a duré de janvier à septembre.

Notre étude a été menée au niveau de l'équipe gagnante Ouled Ibrahim gagne heureux.

Nous avons utilisé la méthode expérimentale et adopté le questionnaire de compétition sportive avec l'application du programme d'entraînement.

Summary:

In our study, we discussed the impact of mini-games training on reducing the anxiety of sports competition among football players.

The study aims to highlight the psychological role played by the coach and its reflection on football players and know if the importance of competition has a negative role on the level of performance of football players as well as to know whether training in mini-games has an impact on reducing the competition anxiety came the general question of the study as follows: Mini games have the effect of reducing the anxiety of competition for football players under 17 years? The general hypothesis was as follows: Mini-game training has a positive impact on reducing competition anxiety among football players under 17 years of age. They are broken down into a set of partial hypotheses:

- Training in mini-games has a positive role in absorbing the anxiety that affects players.

- Anxiety adversely affects the performance of football players.

- Psychological preparation of mini-games reduces the negative impact of the state of anxiety caused by the nature of competition.

The sample of the team of the winners of the victory of the children of Ibrahim Ould Said happy randomly, our study lasted from January to September.

Our study was conducted at the level of the Cubs team win Ouled Ibrahim happy state.

We used the experimental method and adopted the sports competition questionnaire with the application of the training program.

- **مقدمة:**

نظرا لأهمية الرياضة في الوقت الحالي اتي لم تبقى حبيسة في مجال الترفيه بل تحولت إلى علم من العلوم فأنشأت ملاعب خاصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات ،من خلال العناية بهذه الرياضة أصبح التدريب والمنافسات مفهوم أوسع يقوم على أسس علمية ومنهجية مدروسة تستند على المادة العلمية تلك تعود على الرياضي بفوائد عديدة التي تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني ،إلى أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي.

ومن هذه الرياضات نجد رياضة كرة القدم التي هي إحدى أشهر الألعاب التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة حيث يتفق الجميع على أن هذه اللعبة بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعلها غاية في الإثارة وفي هذه اللعبة نجد أن اللاعبين يواجهون العديد من المواقف التي لها ارتباط مباشر بالقلق سواء أثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية ، وما يتعلق بكل منها من أحداث ومثيرات وهنا يكون له انعكاس واضح ومباشر على سلوك اللاعبين وعلى مستوى قدراتهم و مهاراتهم وعلاقتهم مع الأخرين.

إن القلق هو انفعال مركب من توتر داخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الرياضي كشيء ينبعث من داخله، ويتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تنعكس عادة على مستوى أدائهم، بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة عليه.

ويعتبر الإعداد النفسي جملة من المكونات التي تقوم على التخفيض من حدة الانفعالات خاصة القلق الذي له أهمية بالغة وذلك لانعكاسه المباشر على أداء الرياضي وبالرغم من تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين إلا أن بعض المدربين لا يولون إهتماما كبيرا للتحضير النفسي ،لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في التقليل من قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم ،وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى قسمين :

القسم الأول: يضم الجانب النظري وقسمناه إلى ثلاثة فصول ،ضم الفصل الأول منها مبادئ التدريب الرياضي الحديث من حيث المفهوم ،والمبادئ والخصائص ،والواجبات والقواعد، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى الألعاب المصغرة مفهومها وإبراز خصائصها، وفوائدها، ومبادئ اختيارها، كما التعريج فيه إلى مفهوم اللعب .

كما احتوى الفصل الثالث على محورين: تضمن المحور الأول قلق المنافسة حيث قمنا بشرح المفاهيم المرتبطة بقلق المنافسة ،مع ذكر نظريات سمة قلق المنافسة ، أما المحور الثاني خصص للدراسات المساعدة المرتبطة بالبحث.

القسم الثاني: وهو الجانب التطبيقي (الدراسة الميدانية للبحث) ينقسم بدوره إلى فصلين:

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية، المنهج، متغيرات البحث، مجتمع البحث، العينة وكيفية اختيارها ومجالات البحث، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها، ومقابلة النتائج بالفرضيات ثم الاستنتاجات ليختتم بأهم التوصيات.

- **مشكلة البحث:**

تعد الرياضة جزءا هاما من تاريخ الشعوب، حيث ساهمت في تطوير الصدقات بين الدول نظرا للمجتمع القائم على المنافسة ونجد عدة بلدان ازدهرت أسمائها بفضل الرياضيين الذين تحصلوا على عدة ألقاب ، والرياضة ضرورية لجسم الانسان في حياته اليومية فالعقل السليم في الجسم السليم (مرزوق ، 2002 صفحة، 3).

وتعتبر لعبة كرة القدم من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم ، لأنها تتميز بإثارة مبارياتها ، كما أنها تضم أكبر عدد من اللاعبين مقارنة بالألعاب الجماعية الأخرى، كما تتميز أيضا بطابعها الترويحي لذا فهي مفضلة في قضاء أوقات الفراغ وممارستها ومشاهدتها كما تعمل على تكوين العلاقات الاجتماعية وقد مرت بعدة مراحل وتطورات من ناحية قوانينها وطريقة ممارستها ومفهومها والنظرة الشعبية لها وتعددت الطرق ومناهج التحضير والتدريب فيها ، حيث أصبحت هناك مدارس ومعاهد مختصة في تكوين اطارات مختصة في هذه اللعبة .

وتتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة مميزات أهمها اعداد اللاعبين وتكوينهم بمستوي عالي في المنافسات الرياضية التي تعتبر محصلة لكل المجهودات التي تبذل في أي نشاط رياضي ، والتي يحاول فيها الوصول الى أعلي مستوي ممكن وإحراز الفوز، ولتحقيق ذلك لابد أن يستخدم اللاعب أقصي قدراته وقواه النفسية والبدنية والمهارية، حيث أن المنافسة الرياضية ترتبط بالمواقف الانفعالية المتعددة والتي تتميز بقوتها لارتباطها بكثرة

الفوز والهزيمة من لحظة لأخرى أثناء المنافسة الواحدة مما ينعكس على حالة قلق اللاعب الرياضي قبل اشتراكه في المنافسة (هالة ،2008 صفحة ، 14)

في المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين ، وتعتبر كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الكبار والصغار من مختلف الثقافات ومن مختلف البلدان وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة، يمكن لأي شخص في أي مكان من العالم متابعة أي مباراة ، وباعتبار المنافسة الرياضية بمثابة وسيلة لتقييم المستوي وفعالية التدريب لذا نجد لها انعكاس على الجانب النفسي للاعبين وهذا يجعل مباريات كرة القدم والمنافسة مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي الى قلق اللاعبين .

ومما سبق ذكره حول التطور الطارئ على التدريب الرياضي للجانبين البدني والنفسي ، حيث كانت هناك عدة دراسات حول قلق المنافسة الرياضية كونها مشكلة حقيقية يواجهها المدربين نظرا لعدة متغيرات (قلق المنافسة ، أهمية المباراة ، الجمهور ، نتائج ، الاشهار ، الأموال ... إلخ) التي يتعرض لها اللاعب أو الرياضي توصل بعض الباحثين في المجال الرياضي إلى أن الألعاب المصغرة طريقة حديثة في التدريب الرياضي وذلك نظرا لمشابهة الألعاب المصغرة لظروف المنافسة الرياضية ، ومما تقدم وبالنظر لنتائج الدراسات والبحوث السابقة رأى الطالبان تحديد موضوع دراستهم حول مدي تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في التقليل من قلق المنافسة الرياضية ،وعليه يمكن طرح التساؤلات التالية:

- **التساؤل العام:**

هل التدريب بالألعاب المصغرة له تأثير في التقليل من قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة ؟

- **التساؤلات الجزئية:**

هل التدريب بالألعاب المصغرة له دور إيجابي في امتصاص القلق الذي يصيب اللاعبين ؟

هل القلق يؤثر سلبا في أداء لاعبي كرة القدم ؟

هل التحضير النفسي بالألعاب المصغرة يحد من التأثير السلبي لحالة القلق التي تسببها طبيعة المنافسة ؟

- **فرضيات الدراسة:**

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

الفرضية العامة:

التدريب بالألعاب المصغرة له تأثير إيجابي على التقليل من قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- التدريب بالألعاب المصغرة له دور إيجابي في امتصاص القلق الذي يصيب اللاعبين.
- القلق يؤثر سلبا في أداء لاعبي كرة القدم.
- التحضير النفسي بالألعاب المصغرة يحد من التأثير السلبي لحالة القلق التي تسببها طبيعة المنافسة.

▪ أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحثنا هذا له أهمية كبيرة ، اذ أنه يدرس جانبين نفسي ورياضي وهذا ملفت للانتباه والمتابعة فالجانب العلمي هو علم النفس أما الجانب العملي هو الذي يقترن بالنشاط الرياضي ، فيعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي ، اذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج الي تحضيرات كبيرة لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أهمية في تطوير مستوي اللاعبين من مختلف الجوانب.

▪ أهداف الدراسة:

- ابراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب وانعكاسه على مستوي أداء لاعبي كرة القدم .
- معرفة ان كان لأهمية المنافسة دور في زيادة حدة القلق لدي لاعبي كرة القدم .
- معرفة ان كان للجمهور دور في زيادة حدة قلق اللاعبين .
- لفت أنظار المدربين الى ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين .

▪ مصطلحات البحث:

الألعاب المصغرة:

هي مجموعة من التدريبات او التمرينات المماثلة لمواقف الأداء الفعلي أثناء المباريات وتقام بين أعداد قليلة من اللاعبين 2ضد 2 ، 3 ضد 3 ، 4 ضد 2 ، 5 ضد 3 داخل مساحات صغيرة من الملعب تتراوح اطوالها ما بين 20 و 40 متر .

التدريب الرياضي:

هو عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكتيك (المهارات الأساسية) والتكنيك (المهارات الخططية) وتطوير الإمكانيات العقلية ضمن عمل مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

القلق:

حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الانسان وهو عبارة عن ألم داخلى ، أو أصبح داخلى بسبب الشعور بالضيق والألم والانزعاج ويعتبر توتر شامل ، ويستمر نتيجة توقع الشر ،أو الخطر الذى قد يحدث.

- **الدراسات السابقة:**

تمهيد:

يعد موضوع قلق المنافسة الرياضية من المواضيع التي لاقت اهتماما كبيرا من قبل الدارسين لما يكتسيه الجانب النفسي من أهمية بالغة في التدريب والمنافسة لدى الممارسين، ولهذا سنحاول عرض بعض الدراسات المرتبطة والتي لها علاقة ببحثنا.

1/ الدراسة الأولى: أطروحة دكتوراه:

مزروع السعيد تحت عنوان: الاحتراف الرياضي وعلاقته بالقلق التنافسي لدى لاعبي كرة القدم 2012/2011.

إشكالية الدراسة: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص القلق ومستوى الاحتراف للنشاط البدني الرياضي التنافسي بين لاعبي كرة القدم للقسم الوطني الأول والرابطة المحترفة الأولى؟

أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية الاحتراف الرياضي وعلاقته بالقلق التنافسي على مستوى لاعبي كرة القدم للقسم الوطني الأول وكذا لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، ودرجة تأثير الاحتراف الرياضي على اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية، وكذا التعرف على الطرق الكفيلة لتحضير اللاعبين ذوي المستوى العالي للمنافسات الرياضية من الناحية النفسية حتى نجعل اللاعب في حالة هادئة ذو تركيز جيد بعيد عن الانفعالات والتوتر النفسي والتحكم في أعصابه خاصة ظاهرة القلق لدى اللاعبين وذلك لأتفه الأسباب، هذا من خلال:

– معرفة مستوى القلق ودرجته مما يساهم في عملية التحضير الجيد وإعداد اللاعبين وشحن بطاريتهم لخوض المنافسات الرسمية دون أي ارتباك.

– تبيان أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم التي هي من أهم الضروريات في عملية التدريب والمنافسة لمراحل النمو خلال فترات التدريب.

– تبيان أهمية الاحتراف الرياضي في التقليل أو الرفع من الضغوطات النفسية للاعبين.

– تبيان أثر القلق التنافسي في جعل اللاعب المحترف يقدم مردود أفضل خلال المنافسة الرياضية.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ما يخص القلق ومستوى الاحتراف للنشاط البدني الرياضي التنافسي بين لاعبي كرة القدم للقسم الوطني الأول والرابطة المحترفة الأولى.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص حالة القلق بين لاعبي كرة القدم للقسم الوطني الأول ولاعبي الرابطة المحترفة الأولى.
- هناك علاقة ارتباطية بين قلق السمة ومستوى الاحتراف للنشاط البدني الرياضي بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي الرابطة المحترفة الأولى.
- توجد علاقة ارتباطية ين القلق التنافسي ومردود لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى من الناحية الجسمية.

منهج البحث: المنهج الوصفي.

عينة البحث وكيفية اختيارها: تمثلت في الأندية التالية:

القسم الوطني الأول: وفاق سطيف – اتحاد العاصمة – مولودية الجزائر – شبيبة القبائل.

عدد الأفراد: 40 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العنقودية.

أندية الرابطة المحترفة الأولى: وفاق سطيف – اتحاد العاصمة – مولودية الجزائر – شبيبة القبائل.

عدد الأفراد: 40 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العنقودية.

أدوات البحث: مقياس سبيل برغر – اختبار حالة قلق المنافسة الرياضية.

أهم النتائج المتوصل إليها: أثبتت دراستنا أن القلق الذي يعشيه لاعبوا كرة القدم بالرابطة المحترفة الأولى أكبر من القلق الذي يعيشه لاعبو القسم الوطني الأول، ولقد أرجعنا أسباب ذلك للظروف المحيطة باللاعب أثناء المنافسة وتتمثل فيما يلي: عامل الجمهور، التغطية الإعلامية لوسائل الإعلام والإغراءات المالية الممنوحة والأهداف المسطرة التي تطمح كل الفرق إلى الوصول إليها... الخ.

2/ الدراسة الثانية: أطروحة دكتوراه:

بورنان شريف مصطفى تحت عنوان: قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي الرياضات الجامعية 2009.

التساؤل العام: هل هناك علاقة بين قلق المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي الرياضات الجماعية؟

أهداف البحث:

– الوقوف على معرفة أبعاد قلق المنافسة ودافعية الإنجاز التي تميز رياضيي الألعاب الجماعية المستوى الأول – صنف أكابر– والتعرف على العلاقة بين هاذين المتغيرين (قلق المنافسة، دافعية الإنجاز)، وكذا معرفة مدى الاختلاف الموجود بين اللاعبين في دافعية الإنجاز حسب مستويات قلق المنافسة.

فرضيات البحث: توجد أبعاد متعددة من قلق المنافسة لدى رياضيي كرة القدم المستوى الأول صنف أكابر.

- توجد علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة ودافعية الإنجاز.

منهج البحث: المنهج الوصفي.

عينة البحث وكيفية اختيارها: ضمت:

- فرق من القسم الوطني الأول لكرة القدم
- فرق من القسم الممتاز لكرة اليد
- فرق من القسم الممتاز لكرة الطائرة

ولقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

أدوات البحث: تبنى الباحث قائمتين وهما:

- قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية (مارتينيز وزملاؤه. 1990).
- قائمة دافعية الإنجاز الرياضي (جو ولس. 1972).

بعض النتائج المتوصل إليها:

- هناك علاقة ارتباطية بين قلق المنافسة ودافعية الإنجاز.
- يختلف قلق المنافسة باختلاف الخبرة ونتائج الفريق عند لاعبي كرة القدم.
- هناك فروق في دافعية الإنجاز بين لاعبي كرة القدم ذوي المستوى المنخفض وذوي المستوى المرتفع في قلق المنافسة.

3/ الدراسة الثالثة: أطروحة ماجستير:

سنوسي عبد الكريم تحت عنوان: تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة.

إشكالية الدراسة:

- هل التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

أهداف البحث:

- التعرف على مدى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم.

- تصميم وحدات تدريبية مهارية بالألعاب المصغرة لتطوير بعض المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة: التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر إيجابا في تطوير المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية والعينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية.

منهج البحث: المنهج التجريبي

عينة البحث وكيفية اختيارها:

تمثلت في الأندية التالية:

القسم الثاني للهواة: فريق مولودية الحساسنة – فريق مولودية سعيدة.

عدد أفراد العينة: 40 لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

أدوات البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية
- الاختبارات البدنية والمهارية
- التجربة الاستطلاعية
- العتاد الرياضي
- الوسائل الإحصائية

أهم النتائج المتوصل إليها:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التجريبي المقترح لعينة البحث.

- وفق البرنامج التدريسي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي.

أهم التوصيات:

- ضرورة استخدام الألعاب المصغرة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية المهارية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة لكرة القدم.

- **التعليق على الدراسات:**

بعد قيام الطالبين بقراءات واستطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تمكن من استخلاص أهم الدراسات، والاستعانة بها وقد راعى الطالبان الباحثان اختيار ما هو متاح من إصدارات.

الدراسات السابقة التي استعان بها الطالبان امتد تاريخ صدورها من سنة 1990 إلى 2011 وهذا ما يدل على حداثتها حيث كانت معظمها ترتبط بأثر برامج تدريبية موجهة للتحضير النفسي الجيد مع التركيز على التقليل والحد من قلق المنافسات الرياضية، وقد استفاد الباحثان من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، وكيفية اختيار العينة والطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، وأهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي.

- **خلاصة:**

من خلال عرضنا لبعض الدراسات التي تناولت موضوع القلق في المجال الرياضي يتبين لنا أنه رغم اختلافها في بعض النقاط إلا أنها تتفق في كون التحضير النفسي ضروري للرياضيين من أجل الرفع من مستواهم وتحقيق الإنجازات الرياضية التي يصبون إليها.

العنوان	الصفحة
ملخص البحث	
التعريف بالبحث	
مقدمة	1
مشكلة البحث	4
التساؤل العام	6
التساؤلات الجزئية	6
فرضيات الدراسة	6
أهمية الدراسة	7
أهداف الدراسة	8
مصطلحات البحث	8
الدراسات السابقة	9
التعليق على الدراسات	16
خلاصة	17
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: التدريب الرياضي بالألعاب المصغرة	
أولا: التدريب الرياضي	20
تمهيد	20
1/ مفهوم التدريب الرياضي	21
2/ خصائص التدريب الرياضي	22
3/ واجبات التدريب الرياضي	22
3-1/ الواجبات التربوية	23
3-2/ الواجبات التعليمية	23
4/ قواعد التدريب الرياضي	26
4-1/ قاعدة الإيضاح	26
4-2/ قاعدة التنظيم	26
4-3/ قاعدة التدرج	26
4-4/ قاعدة الاستيعاب والاستمرار	26
5/ مبادئ التدريب الرياضي	27

5-1/ مبدأ المعرفة	27
5-2/ مبدأ التصنيف والاستمرارية	28
5-3/ مبدأ التدرج	28
5-4/ مبدأ التنويع	29
5-5/ مبدأ الاسترجاع	30
5-6/ مبدأ التخصص	30
خلاصة	32
ثانيا: الألعاب المصغرة	33
تمهيد	33
1/ تعريف اللعب	34
2/ الألعاب الصغيرة	35
3/ مفهوم الألعاب الصغيرة	35
4/ خصائص الالعاب الصغيرة	37
5/ قواعد الألعاب الصغيرة	38
5-1/ الناحية التربوية	38
5-2/ الناحية التعليمية	38
5-3/ تنمية المهارات الحركية والوظيفية لأجهزة الجسم	39
6/ مبادئ اختيار الالعاب الصغيرة	39
7/ تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة	40
8/ ألعاب المباريات المصغرة كأسلوب تدريبي واقتصادي	41
خلاصة	43
الفصل الثاني: الإطار النظري لقلق المنافسة الرياضية	
1/ المفاهيم المرتبطة بقلق المنافسة	45
1-1/ القلق كحالة وسمة	45
1-2/ القلق المعرفي والقلق الجسمي	46
1-3/ التوتر (الضغط)	49
1-4/ قلق المنافسة	50
2/ نظرية سمة قلق المنافسة	51
2-1/ النظرية التفاعلية للشخصية	52

2-2/ القلق العام مقابل القلق الموقفي النوعي	54
2-3/ نظرية القلق كسمة وحالة	55
2-4/ عملية المنافسة	55
الباب الثاني: الدراسة التطبيقية	
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
تمهيد	60
1/ الدراسة الاستطلاعية	61
2/ الدراسة الأساسية	62
2-1/ المنهج العلمي المتبع	62
2-2/ عينة البحث وكيفية اختيارها	63
2-3/ مجالات البحث	64
2-4/ الأدوات المستعملة في البحث	65
خلاصة	68
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
تمهيد	70
1/ عرض وتحليل النتائج	71
2/ مناقشة ومقابلة النتائج بالتوصيات	93
3/ خلاصة	95
4/ الاستنتاجات	95
5/ الاقتراحات والتوصيات	96
خاتمة	97
قائمة المصادر والمراجع	99
الفهرس	102
الملاحق	

الفصل الأول:

التدريب الرياضي بالألعاب المصغرة

أولا: التدريب الرياضي

تمهيد

1/ مفهوم التدريب الرياضي

2/ خصائص التدريب فى كرة القدم

3/ واجبات التدريب فى كرة القدم

4/ قواعد التدريب الرياضي

5/ مبادئ التدريب الرياضي

خلاصة

ثانيا: الألعاب المصغرة

تمهيد

1/ تعريف اللعب

2/ الألعاب الصغيرة

3/ مفهوم الألعاب الصغيرة

4/ خصائص الالعاب الصغيرة

5/ قواعد الألعاب الصغيرة

6/ مبادئ اختيار الالعاب الصغيرة

7/ تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة

8/ ألعاب المباريات المصغرة كأسلوب تدريبي واقتصادي

خلاصة

أولا: التدريب الرياضي

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، أو الذى يهدف الى امداد المدرب بالعلوم والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع اللاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي ويشير مفهوم التدريب الى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة الى مستويات مثلى فى احدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم على كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء الرياضي .

1/ مفهوم التدريب الرياضي:

- يرى محمد حسن علاوي أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف أساسا لاعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوي رياضي ممكن من نوع معين من انواع الانشطة الرياضية . (علاوي 2002 .18) .
- يعرفه ''التدريب الرياضي على انه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري النفسي للرياضي للمساعدة قصد الوصول بالرياضي الى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.
- فيما يري طه إسماعيل أن : التدريب الرياضي يهتم بإعداد الرياضي اعدادا فيزيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول والاعداد المطلوب خلال المباراة اي من خلال زمن أداء التمارين او عدد تكرارات . وتطرق حسن السيد أبو عبده للتدريب الرياضي فى كرة القدم بقوله أن الهدف العام منه يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم ،والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى انجاز واستخدام الخبرات الناجحة فى تحقيق ذلك مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية مما ينعكس على تنمية الصفات المعنوية والادارية لأعضاء الفريق .

ومن خلال هذه التعاريف يمكننا تعريف التدريب الرياضي بأنه عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء بمقدرة اللاعب البدنية ، المهارية ، الخططية والوظيفية ، النفسية .

2/ خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم :

– أصبح التدريب الرياضي في كرة القدم عملية معقدة تهدف للحصول باللاعب الى اعلى المستويات من خلال الاعداد المتكامل من جميع النواحي الفسيولوجية والمهارية ، الخططية، النفسية لذا وجب علا كل مدرب أن يكون على دراية تامة بخصائص ومميزات التدريب والتي حددها مفتى ابراهيم حماد في النقاط التالية :

– تأثير شخصية وقيم وفلسفة المدرب.

– الاعتماد على الأسس التربوية كما يخضع كافة عملياته لأسس ومبادئ علمية.

– تواصل عملية التدريب الرياضي وعدم انقطاعها

– عدم اهمال دور الخبرة في العملية التدريبية واتباع نمط الحياة الرياضية مع نبذ المنشطات (مفتى . 2001 ، 26)

3/ واجبات التدريب الرياضي في كرة القدم:

ويطلق علماء التربية على كل الجهود التي توجه مباشرة لتنمية كفاءة اللاعب وقدراته اسم العملية التعليمية والتي توجه اساسا للتأثير على استعداد اللاعب وقابليته لأداء الجهد بالعملية التربوية ويجب النظر للعملية التربوية علا انها وحدة متكاملة مع استغلال العلاقة المتبادلة بينهما وعليه فان واجبات التدريب الرياضي في كرة القدم تتمثل في:

3-1/ الواجبات التربوية:

تتمثل الواجبات التربوية في جميع المؤشرات المنظمة التي تهدف لتطير السمات الخلقية والتوجيه الإداري والخصائص الأخرى للشخصية ، حيث تشتمل على الآتي:

تربية الشاب على حب الرياضة وتحقيق المستويات العالية واللعبة الرياضية.

- تحقيق الدوافع والحاجات والميول الفردية والارتقاء بها بصورة تستهدف حدمة الوطن بواسطة معرفة الدور الإيجابي المهم التي تهتم به المستويات الرياضية في هذا المجال.
- تربية السمات الخلقية وتطويرها مثل حب الوطن والاعتماد على النفس والعمل الجماعي ومساعدة الاخرين والخلق والإبداع الرياضي.
- تربية الخصائص والسمات الإرادية والمثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة والمجازفة.

3-2/ الواجبات التعليمية:

يعتبر الاعداد البدني من الركائز التي يجب على المدرب الإعتماد عليها لتطوير العمل التدريبي ويضم الإعداد العام والإعداد الخاص ، حيث يحتوي الإعداد البدني على التدريبات النفسية والموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب الرياضي بهدف الوصول باللاعبين الى اعلى مستوي ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإداري في مختلف مراحل الموسم الرياضي (طه 1989 _ 89).

3-2-1/ الإعداد المهاري:

يتفق كل من حنفي مختار ومفتي ابراهيم حماد على أن الإعداد المهاري هو عملية اكتساب واتقان وتثبيت الحركات المهارية البسيطة والمركبة في كرة القدم، ويعتمد الإعداد المهاري على استخدام القدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني، وهنا يكمن دور المدرب في ربط كل من الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة مما يمكن اللاعب من الأداء المهاري العالي في ظروف المباراة الصعبة تحت ضغط المنافس في مساحات الملعب المختلفة. (مفتي 1994 _ 23، 19)

3-2-2/ الإعداد الخططي:

يعرف عصام عبد الخالق الإعداد الخططي بأنه المركب الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية والمهارية والفكرية والنفسية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة في اتخاذ القرار والتصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة حيث يهدف الإعداد الخططي الي حساب الفرد الرياضي من معلومات ومعارف بالقدرات الخططية واتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التطرق في مختلف المواقف (عصام 1992 _ 898)

3-2-3/ الإعداد الذهني:

يلعب الإعداد الذهني دورا هاما في القدرة علي التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء التدريب والمباراة وتزداد أهمية الإعداد الذهني كلما إشتدت المنافسة بين الفريقين وخاصة في اللحظات الحرجة أثناء المباراة ويجب على المدرب ان ينمي القدرات

العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء المباراة كذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الصحية والخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية والخططية لكرة القدم (05 _2001).

حيث ان المدرب يعمل على تدريب الصفات الارادية وتنمية القيم الخلقية لدي اللاعب حيث أنه هناك عوامل كثيرة تؤثر في إعداد اللاعب أثناء سير اللعب كالملعب ونوعية الأرضية والجمهور.

3-2-4/ الإعداد النفسي:

هل كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية أثناء المباراة كالملعب ونوعية الارضية والجمهور والفريق المنافس ومتطلبات المباراة والتي قد تكون عائقا للأداء (كاشف 1991 _ 199).

وتلعب الصفات الإرادية للاعب دورا هاما في حسن أدائه للمباراة. لذا فإن الفريق الذي يمتلك لاعبيه صفات إرادية عالية يعتبر فريق تصعب هزيمته بل تلعب قدرته الإرادية دورا بارزا في تحقيقه الدائم للفوز أمام الفرق الغير معدة اعدادا تقنيا جيدا.

4/ قواعد التدريب الرياضي:

4-1/ قاعدة الإيضاح: من خلال طريقة الإلغاء يعد المبدأ الأول للاتصال الأساسية الخاصة في عملية التدريب، حيث تمثل الصور الحركية الأداة و الوسيلة الأساسية المستعملة في طريقة التعلم. عند عرض التمرين يجب توضيح النقاط المهمة في عملية الأداء وذلك بتوضيح الأشياء المهمة في البداية ثم الأشياء الخاصة (1989_ 28)

4-2/ قاعدة التنظيم: ان تنمية الصفات البدنية او مهارات أساسية او التدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح وتطوير مستواهم وان هدف التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة (صبحي. كسري 1998_195)

4-3/ قاعدة التدرج: لقد أصبح التدرج فى العمل للوصول إلى أحسن مستوي من الأداء قاعدة هامة فى التدريب الحديث .والتدرج يعني سير خطة التدريب من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد.

4-4/ قاعدة الاستيعاب والاستمرار: ان عملية الإستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب ، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب ، وقت الحركة ، وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباريات وان تطوير الصفات البدنية لا يتم بالإستمرار فى العمل على تطويرها كما أنه يكفى أن يعرف مهارة أو خطة معينة.

5/ مبادئ التدريب الرياضي:

تبين العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التى هي مستمدة فى الاصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري . وعلى مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته واتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضمانا لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين ومن هذه المبادئ ما يلي:

5-1/ مبدأ المعرفة: ان فهم ومعرفة الفكرة الأساسية للتدريب وتأثير كل من أنواع التمارين المستخدمة يؤدي باللاعب إلى اكتساب القدرة على الأداء المتقن بأقصر زمن ممكن وتكيف اجزاء الجسم على ذلك وبهذا يكون اللاعب قد وصل الى هدفه الأساسي المتمثل فى ضبط الأداء الفني الصحيح ويصبح اللاعب ايضا قادرا على اكتشاف نقاط الضعف ومن النقاط الهامة في مبدأ المعرفة هي:

أ- معرفة اللاعبين بأهمية عملية التدريب ليس فقط بشكل عام. بل فهم ومعرفة أداء كل تمرين على إنفراد.

ب- معرفة اللاعبين بالمبادئ الأساسية عند أداء كل تمرين على إنفراد ومعرفة الوضع المناسب بكل تمرين .

ج- يجري الأولمبيون تحليلا لأدائهم ومدى التطوير الذي حصل خلال التدريب دون مساعدة المدرب وان ينظر والى كل تمرين فردي بدقة متناهية (الرياضي 2004 _ 122)

5-2/ مبدأ التصنيف والإستمرارية: لا توجد فورمة ثانية اي ان الفورمة لا تدوم فكل تداخل فى عملية التدريب يؤدي الى تراجع بيني في فورمة اللاعب فإذا أردنا ان نحافظ على التغيرات المورفولوحية والوظيفية يتطلب هذا استمرارية التدريب وعملية التدريب يجب ان تصنف بمعنى ان يكون لها هدف او مجموعة أهداف .ويجب ان تكون هذه الأهداف دقيقة ومحكمة، وأن يكون مخطط لها تبعا لنتائج مجموعة إختيارات موضوعية، كذللك إضافة مواد ومحتويات ومواد قد تم التدريب عليها مسبقا (محجوب 1989 _ 87).

5-3/ مبدأ التدرج: ان عملية التدرج في التدريب الرياضي يحتاج الى دراسة عامة وشاملة لما تتطلبه من مراعاة لمراحل العمل وخاصة بالنسبة للأطفال والناشئين لذا فإعطاء الحمل في هذه المرحلة يجب أن يكون مناسب للمدرب مع الأخذ بصفة التدرج ، فالتدرج التدريبي يجب ان يكون تأثيره منظم على جهاز القلب والدوران الحركي ، ويضمن حالة التعود بالتدريب ويلاحظ ان اسس التدرج في التدريب لتطير القوة والسرعة وتتعلق بربطها بأسس وطرق الإعادة والتكرار لذلك هناك وسائل تربوية لابد من الأخذ بها أثناء بناء المهارات الحركية منها من البسيط الى المعقد ومن السهل الى الصعب ومن الحركة المعروفة الى الحركة الغير معروفة (قاسم 1998_26_27).

فاللاعب يحتاج الى وقت لتستطيع أجهزته التكيف مع الاستثارة القوية والمختلفة ، وهذا التكيف ربما يتضمن تغيرات مورفولوجية وفيسيولوجية ونفسية واذا لم يتم زيادة حملة التدريب كأن يصل الحمل عند مستوي معين او ثابت تكون النتيجة أن المستوى الذي يصل اليه

اللاعب باستخدام هذا الحمل يكون مستقرا فانه يتحسن مبدئيا ثم يسوء تدريجيا (أبو عبده 2002 - 36).

ان معدل سرعة زيادة أحمال التدريب يجب أن يكون له ارتباط بمعدل سرعة تكيف اللاعب ،فاجهزة اللاعب تتكيف مع كل حمل جديد مع وجود بعض التأخير أو هذا التأخير يعتمد على حجم وشدة الحمل وعلى الفترة الفردية تعتمد على العمر ، الجنس الصحة ... إلخ (البيساطي 1980 - 11).

ومما سبق ذكره فان الزيادة العشوائية لحمل التدريب يمكن أن يختار قدرة اللاعب على التكيف مما ينتج عن ذلك فقدان التوازن الفيزيولوجي والنفسي ، مما يؤدي بظهور الإصابات والتعب بالإضافة الى ظهور ظاهرة التدريب الزائد (1986 _143).

5-4/ مبدأ التنويع:

ان سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي الى الملل والسئم لأن عامل التغيير والتنويع في التدريب يؤدي الى إثارة الحماس بين اللاعبين ، حيث أن الإهمال في التغيير يؤدي الى الخمول وهما طريقتان يؤديان الى الأداء السيء حيث يمكن تخفيف ، تنويع وتغيير فى التدريب من خلال النقاط التالية:

- التنويع فى زمن الدوام وحدة التدريب (جرعة)
- التنويع فى الأجزاء المكونة لوحدة التدريب (الجرعة)
- التنويع فى سرعات اداء التمرين
- التنويع فى المسافة المقطوعة

- استخدام الالعاب المصغرة (مفتي 2001 _ 2)

5-5/ مبدأ الاسترجاع:

لتجنب الإفراط في التدريبات التي يمكن ان تؤدي الى الإرهاق والى التشبع النفسي فانه من الضروري احترام مبدا التناوب في النوعية والشدة ومدة العمل والراحة.

° **النوعية:** ان كل حصة أو كل تمرين يجب أن يكون الحادث الذي يحافظ على مستوى عالي من النشاط وهذا يجب ان يكون منتميا الى المتاع التقني لكل مدرب ناجح .

° **الشدة:** ان المرحلة أو الحصص التدريبية يجب أن تكون متناوبة بحصص تدريبية محققة أن يجب على الكل احترام مبدأ التناوب والتدرج في اعطاء الحمل .

° **الحجم:** الحصص الطويلة يجب ان تكون أيضا متناوبة بحصص قصيرة وتكون على العموم جادة جدا بحيث أن الشدة والحجم يتطوران بشكل متبادل .

5-6/ مبدأ التخصص:

من الضروري لصنع اللاعب جيد يجب أن يكون تركيز منصبا على لعبة واحدة فاليوم المنافسة في أكثر لعبة تحول دون الأداء الجيد والناجح حتى على مستوي أقل من المستوي المحلي، حيث أن أداة أنشطة حركية معينة يؤدي الى احداث تغييرات في أنسجة وأعضاء الجسم المشاركة في هذه الانشطة ولا تؤدي الى احداث تغييرات في أنسجة وأعضاء أخري فمثلا اذا زاول اللاعب تمرين الجري فان نفس الألياف العضلية المستخدمة في الجري هي التي تعمل.

وبالتالي هي التي تكون أكثر تأثير من غيرها كما أن نظام الطاقة المستخدمة يظل يعمل دون غيره والتكيف بحيث فى ذات الالياف العضلية المشاركة أمثال التدريب لتحسين كفاءة التحمل يطور التحمل ولا يطور القوة العضلية (مفتي 2001 – 53).

خلاصة:

وهذا ما يلاحظ كذلك في الرياضات الجماعية حيثان يكون التمرينات مماثلة وتتطابق مع نوع اللعبة من الناحية البدنية والمهارية، وكذلك الخططية وهو ما يظهر في مراحل تكوين اللاعبين فبعد مرحلة التعلم يتجه اللاعب الى مرحلة التخصص .

ثانيا: الألعاب المصغرة

تمهيد:

ان الاهتمام والاسهام فى تنشئة اللاعبين فى جميع النواحي البدنية والمهارية والتربوية والمعرفية والارادية يساهم فى بناء الشخصية الناضجة والمتكاملة ويؤدي الى امتلاك مهارات رياضية عالية المستوي في الأداء والسرعة فى تطبيقها مستثمرا القدرات والخصائص البدنية والحركية فى مرحلة الأشبال التى كانت قد نالت نصيبها من التطور والنمو نتيجة ممارسة الالعاب ، واللعبة والتخصص فيها والتى تمكنه من اكتساب خصائص اللازمة وكذلك اشباع حاجاته الاساسية في اللعب والترويح والمنافسة واتاحة فرص التجريب والكشف لتنمو لديه القدرة على الخلق والابداع .

وتمثل الالعاب المصغرة أو الصغيرة فى التدريب الرياضي اهمية استثنائية ومدخلا جديدا لارتباطها بالنشء الجديد وتكوين قاعدة متينة راسخة البنيان وتوفير كافة المستلزمات التى تأخذ بهم نحو الأحسن لتطوير مستواهم وكذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم وميولهم فضلا عن المتعة التى يكتبونها من خلال مزاولتهم لها سواء كانت هذه المتعة معرفية او بدنية أو مهارية أو نفسية على أن يكون مخططا لها بشكل يضمن استمرارية خلال الوحدات التدريبية ونجاحها المؤثر بالتقدم بالشكل الايجابي بمستوي نتائج الأداء .

1/ تعريف اللعب:

لقد كثر الجدل حول موضوع اللعب حيث لقي اهتماما وعناية من قبل العلماء والمفكرين الذين ارادوا أن يعطوه تعريفا دقيقا حيث عرفه "ريسان عبد المجيد" على انه "نشاط حيوي واستخدام حر دائم يقوي المرء وابداعه في اطار قواعد محددة" (ريسان 2000_ 11)

كما عرفه " عطية محمود " بأنه " الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التى تفرض وتحيط بالطفل في كل لحظة وآونة فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه (عطية 1994 _50)

في حين يري " عبد الحميد شرف " أن اللعب هو " وسيلة للتعبير عن الذات باستغلال طاقته ويدفع الفرد الى التجريب والتقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الانسان وبذلك يشعر الفرد بالمتعة والسرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد (شرف 1987 _ 05)

ومن خلال ما تقدم يمكن تعريف اللعب على أنه نشاط ضروري يكتسب من خلاله الطفل أو اللاعب مختلف المهارات الرياضية حسب مراحل النمو المختلفة.

كما يعرف اللعب بأنه "نشاط حر موجه او غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل يمارس فرديا أو جماعيا ويس1ثمر طاقة الجسم الحركي والذهنية ويمتد وتمتاز بالسرعة والخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية ولا يتعب صاحبه وبهذا يتلقى الفرد المعلومات ويصبح جزء من حياته ولا يهدف الا الى الاستمتاع (بلقيس 1982 _ 15)

ويعد اللعب نشاطا يمارسه الفرد يساهم في تكوين الشخصية وتطوير قدراته الحركية والبدنية والذهنية وكافة السمات ، فهو ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية ، اذ يعد اللعب وسيطا تربويا مهما وهو أحد أدوات التعلم واكتساب الخبرة (المصري 1998 _ 04)

2/ الألعاب الصغيرة:

3/ مفهوم الألعاب الصغيرة:

تعد الالعاب الصغيرة اساسية وهامة في سبيل الارتقاء في مجالات التعليم و التدريب باعتبارها وسيلة تربوية هامة من وسائل التربية عن طريق ممارسة الانشطة الرياضية ويرى البعض مفهوم الالعاب الصغيرة: "هي عبارة عن ألعاب بسيطة ذات قوانين غير معقدة و يمكن التعديل فيها وفق لمستوى قدرات المشتركين فهي مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات وألعاب اللياقة البدنية والمهارات الحركية حيث تعتبر هذه الألعاب من أجل تحقيق الأغراض التى وضعت من أجلها للارتقاء بالقدرات الوظيفية والبدنية والذهنية مع اضفاء جو من المرح والمنافسة بين الأفراد المتنافسين مما يجعل المدربين الى الاسهام الفعال في كيفية اختيار الألعاب وأسس ابتكارها أو الأغراض التى يمكن للعبة أن تتحققها من أجل تطوير وسيلة التدريب باضفاء الصيغة التنافسية التى تهتم بهذه الألعاب (القنواتي 1998 _ 144).

ويعرفها أمين الخولي أن " الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوي بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات وأجهزة أو بدونها (الخولي 1994 _ 171)

ويقول عنها " عطيات محمد خطاب " بأنها " مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات التى تمارس باستخدام الادوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات (عطيات 1990 _ 63)

ومن خلال ما تقدم يمكن القول أن الألعاب الصغيرة تعد وسيلة فعالة ورئيسية في التطور ومناسبة للمبتدئين واللاعبين الكبار علي أن يتم تنظيمها وبرمجتها وتهيئة سبل نجاحها كافة من أجل التقدم وتحقيق أفضل النتائج في عالم التدريب فهي ضرورية لتعلم المهارات الحركية وتنمية قدرات اللاعبين الإدراكية وتفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة وتجعله قادرا على الحكم على قيمة اللعبة ومدى تحقيقها للهدف الذي وضعت من أجله فى التطور وتنمية الثقة بالنفس والتعاون والمحبة والتضحية وتساعد على فهم حقوق الفرد وواجباته نحو الأخرين . (ص 41)

4/ خصائص الألعاب الصغيرة:

° لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذا لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين او مساحة او حجم و مكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بِأية اشتراطات أو قواعد دولية .

° سهولة تغيير قواعد و قوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف و المناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

° لا تتطلب عند ممارستها قوانين وقواعد معترف بها ولا ترتبط بزمن معين أو مساحة محددة للعبة.

° من السهولة تغيير قواعد اللعب وشروطه بما يتلائم والظروف الطبيعية والامكانات المادية وبما يتناسب وتحقيق أهداف والأغراض التربوية والتعليمية المحددة.

° لا تتطلب مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة.

° لا تخضع للطرائق المتعارف عليها في تنظيم السباقات التي تستلزم الألعاب الرياضية الأخرى.

° تستغل مساحة صغيرة من الأرض وتستخدم فيها الأدوات الصغيرة.

° يستغرق إعدادها وأدائها وقت قصير.

° يمكن أن تشترك فيها مجموعة صغيرة أو أفراد قليلون في اللعبة.

والألعاب الصغيرة تمارس بوصفها نشاطا للمستويات العمرية كافة ولها أغراض متعددة شأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية وان المعيار الدقيق للتعلم على الالتزام بهذه الأغراض يرتبط بدافع أهداف كل لعبة من الألعاب الصغيرة

5/ قواعد الألعاب الصغيرة:

تتمثل قواعد الألعاب الصغيرة بالنواحي الآتية:

5-1/ الناحية التربوية: وتتلخص فيما يلي:

- التمسك بالنظام
- الأمانة والصدق
- تنمية روح التعاون
- تربية الفرد اجتماعيا
- بث سمة التعاون واحترام الآخرين

5-2/ الناحية التعليمية: إذ يتحدد دورها في كونها:

- تعليمية واكتشافيه من حيث تكوينهم النفسي والعقلي والثقافي.
- أداة تعويضية من خلال تخلص اللاعبين من التوتر الذي قد يتولد لديه نتيجة القيود المختلفة.
- أداة تغيير بحيث يطور القدرات الجسدية والبدنية والعقلية.

5-3/ تنمية المهارات الحركية والوظيفية لأجهزة الجسم: إن ممارسة الألعاب الصغيرة تحقق الفوائد التالية:

- تساعد على نمو الجسم نموا طبيعيا وسليما.
- تعمل على تناسق الجسم واكتمال نموه واعتدال قامته.
- تساهم في تنمية التوافق الحركي (علاوي 1988 _ 35)

6/ مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يرى قاسم المندلاوي أن عملية اختيار الألعاب الصغيرة تخضع لمجموعة من المبادئ التي يمكن حصرها في النقاط التالية:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية السن – الجنس – النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد وبصفة عامة نبدأ بالألفاظ البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن جل اللاعبين قد أنجزوها واستوعبوا الهدف منها بشكل جيد.

- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة إلا تكون لمجرد التكرار فقط.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها (المندلاوي 1990 – 172).
- مراعاة المشاركة لجميع اللاعبين.

7/ تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار. ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة النجاح في ألعاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فإن التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولا.
- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.
- إعادة ممارسة النشاط و المهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق.
- تمرينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقدم مهارات اللعاب الجماعية غالبا من الصف الرابع أي السن التاسع. و لكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن الميول وحاجات واستعدادات الأطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات مجددا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة.

وتبعا لذلك فان مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى. (المندلاوي 1990 – 180).

8/ ألعاب المباريات المصغرة كأسلوب تدريبي و اقتصادي:

يختلف استخدام أسلوب اللعب في مكوناته عن التدريبات المهارية البدنية والمهارية الخططية وتتجه في تكوينها إلى تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي معا من خلال التمتع اللعب الجماعي المشوق لمواقف تنافسية قد تأخذ أشكال مباريات غير كرة القدم مثل كرة اليد والتصويب بالرأس أو التصويب على المرمى من خلال اللعب الجماعي لفرق مصغرة لتكوينات مختلفة وفي مساحات متباينة بشروط محددة (عدد اللمسات والتصويب – عدد التمريرات والتصويب – زيادة ونقصان عدد اللاعبين – تعاقب زيادة الخصوم – زيادة عدد المرمى – التحول من الدفاع إلى الهجوم ...الخ)

ويتناسب هذا الأسلوب مع الكبار والصغار حيث تتميز تدريباته باستثارة دوافع اللاعب وزيادة حماسه نحو وإظهار قدراته الكامنة من خلال الديناميكية المستمرة للعب والتعاون المستمر بين الزملاء مما يتيح فرص أكثر للاستكشاف والابتكار واكتساب خبرات مماثلة لمهارات المباريات الفعلية.

وفي ضوء تطوير استخدام أساليب التدريب وتعدد مفاهيم الإعداد والاتجاه إلى التخصصية في اختيار التدريبات كأحد المبادئ العلمية الواجبة فقط تطور أسلوب اللعب التدريبي وأصبح يعتمد عليه معظم المدربين أثناء فترات الإعداد المختلفة بأشكال متنوعة وزيادة حجم أدائها لتحقيق الأهداف المركبة واقتصادية التدريب من خلال استخدام العاب المباريات المصغرة كمحتوى وهدف في تصنيف الوقت لرفع مستوى كفاءة اللاعبين وزيادة قدراتهم وفي هذا الصميم قام الباحث بدراسة مشتركة نحو توجيه العاب المباريات المصغرة. (البساطي 1989 – 165).

لتحسين القدرة الهوائية من خلال بعض النماذج التدريبية المحددة بشروط حتى يتمكن التحكم فيها وفق أهداف واستراتيجيات أدائها بحيث تسمح للاعبين بأداء المهارات الفنية والخططية من خلال التحرك في اتجاهات مختلفة لتغيير مراكز اللعب في حالات دفاع وهجوم مستمرة (جماعية اللعب) في ظروف مثالية تبدو فيها الإثارة والمتعة والتنافس في وقت واحد، وقد أسفرت الدراسة عن ايجابية هذا الأسلوب في رفع مستوى القدرة الهوائية (التحمل) وتأخير ظهور التعب (التحمل الخاص) فضلا عن التحسن الجوهري في مستوى الانجاز المهاري. (البساطي 1989 – 165).

خلاصة:

يعتبر اللعب من أهم وسائل تكوين شخصية الطفل فهو أول واسطة بينه وبين وبواسطته يعبر عن احتياجاته فالطفل في مراحل عمره الأولى له وسيلة وحيدة يتصل بها بما حوله وحتى انه يعبر بها عن ما يختلج في صدره وتتمثل هذه الوسيلة في اللعب حيث نراه يقوم بحركات بيده وجسمه أثناء الطفولة وتدعى باللعب العفوي وحين ينمو الطفل ويدخل في طور الدراسة فان المربون يوجهونه عن طريق اللعب التربوي في سبيل بناء بعض الصفات الحميدة كاحترام الغير، الانضباط ...الخ.

وقد لوحظ في الآونة الأخيرة وبتطور البحث العلمي أن اللعب يعتبر كأنجع طريقة لعلاج بعض الاضطرابات النفسية للأطفال ودمجهم في المجتمع لذا أصبح للعب قيمة فعالة في تكوين الطفل وتوجيه العملية التربوية والدفع النحو السليم للطفل وبملاقاته لأقرانه يقومون بنسج سرورهم وفرحهم بواسطة الألعاب وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية وإمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة، إن الألعاب الصغيرة تشكل جزء هام من النشاط التعليمي والتدريبي حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة المتعددة وتشكل حيزا مهما في التدريب على المهارات الحركية والبدنية والوظيفية وغيرها، وأصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي – تدريبي للفئات العمرية المختلفة حيث يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب الصغيرة وبشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور وتحقيق مستوى أداء متقدم.

الفصل الثاني:

الإطار النظري لقلق المنافسة الرياضية

1/ المفاهيم المرتبطة بقلق المنافسة

1-1/ القلق كحالة وكسمة

1-2/ القلق المعرفي والقلق الجسمي

1-3/ التوتر (الضغط)

1-4/ قلق المنافسة

2/ نظرية سمة قلق المنافسة

2-1/ النظرية التفاعلية للشخصية

2-2/ القلق العام مقابل القلق الموقفي النوعي

2-3/ نظرية القلق كسمة وكحالة

2-4/ عملية المنافسة

1/ المفاهيم المرتبطة بقلق المنافسة:

ربما من المناسب أن نستهل موضوع قلق المنافسة الرياضية بإلغاء الضوء على التعريف ببعض المصطلحات الهامة المرتبطة بدراسة ظاهرة قلق المنافسة الرياضية ومن ذلك القلق – الإثارة – التوتر – (الضغط) المنافسة الرياضية.

1-1/ القلق كحالة وكسمة:

يشير الاستعراض النظري خلال فترة طويلة من الزمن إلى عدم الاتفاق حول الإجابة عن تساؤل عام مفاده هل مقاييس القلق تقيس الاستعداد العام أم أنها تقيس حالات قلق نوعي، ومع ذلك فقد شهدت بداية الخمسينات من القرن الحالي التمييز بين نوعي القلق كحالة وكسمة، ويعرف قلق الحالة بأنه: "حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت إلى أخر"، بينما يعرف قلق السمة بأنه: "استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدئ له والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق".

ويمكن تشبيه العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة بالعلاقة بين طاقة الوضع (الطاقة الكامنة)، وطاقة الحركة حيث يشير قلق السمة مثل طاقة الوضع إلى استعداد كامن لحدوث، كما يثير قلق الحالة منبه طاقة الحركة إلى استجابة معينة إذا أثيرت بمثير مناسب للاستجابة (ردة فعل) التي تحدث الآن وبمستوى معين من الشدة.

ويدرك الأفراد المتميزون بالمستوى العالي في قلق السمة اغلب المواقف على أنها مهددة لهم ومن المتوقع أنهم يستجيبون بمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة في المواقف المعينة المهددة بالفعل كذلك فإنهم يظهرون ارتفاعا ملحوظا في قلق الحالة أكثر مما يظهره الأفراد المتميزون بالمستوى المنخفض في قلق المناقشة.

1-2/ القلق المعرفي والقلق الجسمي:

اهتم الباحثون مع بداية الستينيات من القرن الحالي يتناول موضوع القلق على أساس انه أكثر من كونه بناء أحادي البعد بناء متعدد الأبعاد، فعلى سبيل المثال نجد أن كلا من"موريس" و"ليبرت" قد صنفا القلق إلى بعدين هما: القلق المعرفي والإثارة الانفعالية.

وقد دعم وجهة النظر السابقة البحوث التي قام بها كل من "اندلر" و"ديفيدسون" و"سنوارتر" حيث توصلوا إلى مكونين رئيسيين للقلق هما: القلق المعرفي والقلق الجسمي.

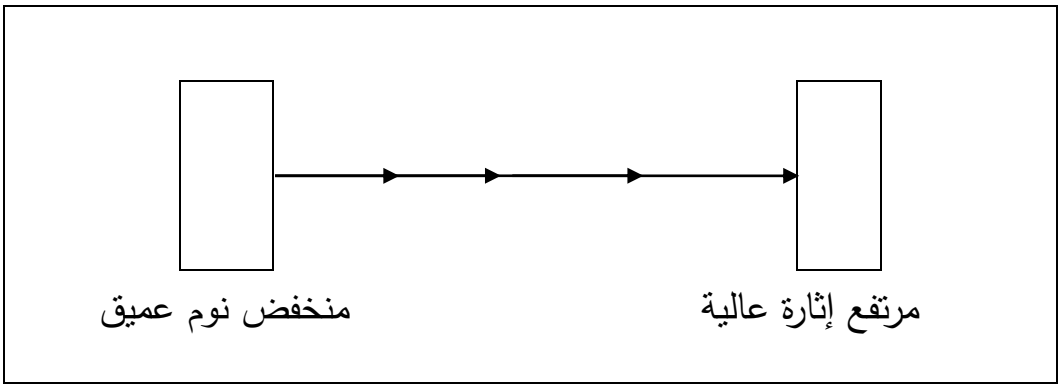
يمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق ويحدث عادة نتيجة التوقع او التقسيم الذاتي السلبي للرياضي نحو مستوى أدائه ويظهر في ضعف مقدرته على التركيز والانتباه اما القلق الجسمي فانه يمثل كلا من الجانبين الفسيولوجي والوجداني للقلق. ومن المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب وزيادة سرعة التنفس وتعرق اليدين واضطرابات في المعدة وتوتر العضلات.

وبالرغم من ان الافتراض النظري يشير إلى استغلال كل من نوعي القلق المعرفي والجسمي فإنهما يشتركان معا في تأثرها بالمواقف الضاغطة، نظرا لان مثل هذه المواقف الضاغطة تمثل نوعا من الإثارة لهذين النوعين من القلق، ويبدو أن كلا من نوعي القلق المعرفي والجسمي يمثلان بالنسبة للسلوك بعدين أساسيين وكما تخبر هذه الإشارة إحداهما يرتبط بالشدة، أما الآخر يرتبط بالاتجاه، كذلك إلى هذين النوعين من القلق وخاصة في حالة ارتفاع درجة كل منهما تمثل خبرات غير سارة بالنسبة للفرد.

إثارة (إيقاظ):

يمكن النظر إلى الإثارة الانفعالية كما يرى "اوكسندين "على أنها بمثالية درجة شدة الانفعال أو كما يرى "النقيب "أنها الشدة التي يطلق بها الفرد السلوك أو الاستجابة، ويضيف "ماركنز" وزملاؤه إلا أن مصطلح الإثارة الانفعالية كثيرا ما يستخدم بشكل متبادل مع كل من مصطلحي التنشيط وتعبئة الطاقة.

ويعرف كل من "جولد" و"كران" مصطلح الإثارة بأنه نوع من التنشيط "الإيقاظ العام" للنواحي الفسيولوجية والنفسية كتباين على متصل من النوم العميق إلى الإثارة الشديدة.



شكل رقم 1 يوضح متصل الإثارة (التنشيط)

ويعتبر مصطلح الإثارة مصطلحا محايدا لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والأفكار فقد يملك رياضيان قدرا مساويا من الإثارة لكنهما يختلفان في طبيعة الانفعالات والأفكار التي تسيطر عليهما بمعنى أخر يمكن لأحد الرياضيين ان يكون في حالة انفعالية ايجابية قبل المباراة بينما يكون زميل له من الفريق في حالة من الخوف الشديد فكلاهما على درجة عالية من الإثارة الفسيولوجية ولكن طبيعة انفعالاتها مختلفة.

تعرف الإشارة بانها إيقاظ استعداد او نبضة دافعة يفترض انها تكون في حالة استجابة التنبيه الحسي عن طريق جهاز التنشيط الشبكي للمخ.

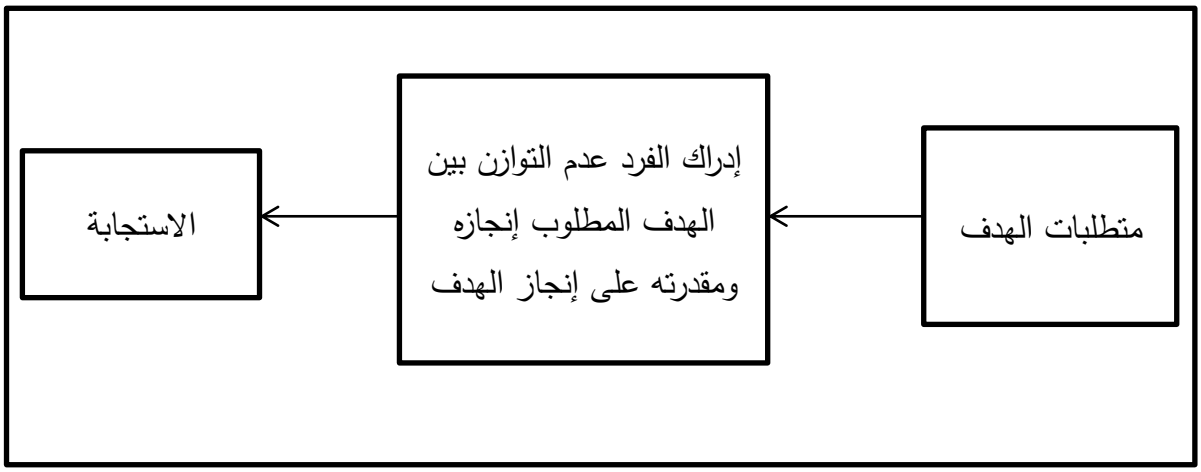
التنبيه او التيقظ لا ينطوي على استجابة نوعية فهي رد فعل معين لظروف التنبيه والاستجابة بل استجابة أكثر انتشارا وديمومته في اللحاء. (كمال الدسوقي. ذخيرة علوم النفس – 126).

1-3/ التوتر (الضغط):

يعتبر مصطلح التوتر من المصطلحات الخلافية و الأكثر غموضا في مجال علم النفس و خلال السبعينيات من هذا القرن تقديم ، بالرغم من ذلك فقد حاول "مك جرات " تفسيرا لهذا المفهوم في ضوء اعتبارات أربعة على النحو التالي:

- تفرض البيئة الاجتماعية و الفيزيقية المحيطة بالفرد بعض الأهداف الهامة المطلوب منه انجازها.
- يدرك الفرد طبيعة هذه الأهداف كما يحاول اتخاذ القرار حول كيفية الاستجابة لنجازها
- يقوم الفرد بالاستجابة لانجاز الهدف.
- النتائج المترتبة عن استجابة الفرد.

ويوضح الشكل التالي كيف تتم عملية التوتر



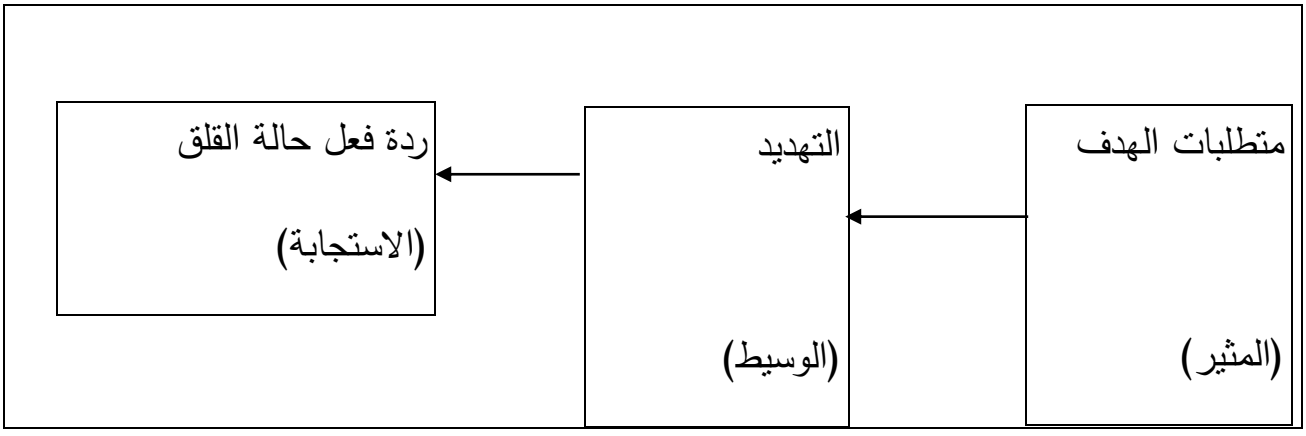
شكل رقم 2 يوضح عملية التوتر كما يرى "مك غراث"

1-4/ قلق المنافسة:

قدم "مارتنز" وزملاؤه نموذجا مقترحا لقلق المنافسة مستفيدين من النموذجين 1990 السابقين لكل من مك جرات وسيلبجر وبفضل استخدام مصطلح "التوتر" على النحو الوارد في نموذج "مك جرات" والذي يعني العملية ككل التي ترتبط بحالة القلق الراهنة وليس الاقتصار على كونه مثيرا فقط كذلك إشعار مصطلح مطلب الهدف من نموذج "مك جرات" ويعني به المتغيرات أو المثيرات المدركة من الفرد على أنها بمثابة خطر أو تهديد أو تحد مع عجزه أو عدم قدرته على التصرف بكفاءة نحوها.

وأخيرا استخدم مصطلح رد فعل مع حالة القلق من النموذج الذي اقترحه "سيلبجر" للتعبير عن مكون الاستجابة الخاصة بهذا.

النموذج شكل رقم 3



المصطلحات الخاصة بوصف عملية التوتر في قلق المنافسة شكل رقم 3

2/ نظرية سمة قلق المنافسة:

تعتبر نظرية سمة قلق المنافسة موقفا نوعيا معدلا لبناء أكثر عمومية لقلق السمة و نعرف سمة قلق المنافسة بأنه الميل لإدراك مواقف المنافسة كمهدد و الاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق.

واستعراض الجانب الإجرائي لبناء سمة قلق المنافسة يمثل أهمية لفهم السلوك في المجال الرياضي، وخاصة كفهم أي المواقف الرياضية يمكن إدراكها كمثير تهديد و كيف يستجيب الشخص لهذا التهديد م بأسس نظرية أربعة في محاولة بناء مقياس قلق 1990لقد استرشد "مارتنز" و زملاؤه

المنافسة الرياضية يمكن إجمالها على النحو التالي:

أولا: تعتبر النظرية التفاعلية للشخصية أفضل في التنبؤ بالسلوك من نظرية السمات أو النظرية الموقفية.

ثانيا: إن بناء مقياس سمة القلق لموقف خاص يساهم في تحقيق التنبؤ على نحو نوعي.

ثالثا: أفضل مقارنة بمقاييس سمة القلق العام الاعتماد على نظرية قلق السمة و الحالة و التي تميز بين نوعي القلق كسمة وكحالة.

رابعا: تطوير نموذج نظري لدراسة المنافسة على أساس أنها عملية اجتماعية.

2-1/ النظرية التفاعلية للشخصية:

يشير الاستعراض المرجح إلى أن اغلب البحوث التي اهتمت بدراسة الشخصية والرياضية قبل السبعينيات من هذا القرن اعتمدت لدرجة كبيرة على مدخل السمة وبينما تبنى بعض الباحثين هذا المدخل تبعا لإطار نظري منطقي فان الكثير من الباحثين استخدموا هذا المدخل نظرا لتوفر أدوات البحث الملائمة لذلك الغرض ومنها على سبيل المثال:

- قائمة مستويات المتعددة الأوجه للشخصية
- قائمة كاليفورنيا النفسية

وتجدر الإشارة إلى أن مدخل السمات الشخصية يتأسس على افتراض الطبيعة الإنسانية شانها في ذلك شان كل ما هو طبيعي تتكون من بناءات ثابتة شيئا ولكن لا يوجد اتفاق عام على هذه البناءات كما يرون أصحاب نظريات السمات الشخصية إن هذه البناءات مصدرها داخل الفرد يسبب حقيقة ملحوظة لا تتنكر وهي المعروفة بسمة الاتساق النسبي في سلوك شخص ما أي أننا عندما نعرف شخصا معينا نستطيع بدقة معقولة ان نتوقع كيف سيسلك في مواقف متعددة.

ووفقا لرأي أصحاب نظريات السمات الشخصية فان الفرد الذي يتصف بالثبات الانفعالي سيظهر عليه ذلك بشكل ثابت في اغلب تصرفاته بصرف النظر عن اختلاف الظروف والمواقف لمعنى أخر فان هذا الأسلوب في دراسة الشخصية يقلل من تأثير العوامل الموقفية أو عوامل البيئة.

هنا في ضوء محددات مدخل السمات الشخصية في دراسة السلوك فان العديد من الباحثين اتجهوا إلى النظرية الموقفية باعتبار أنها تؤكد على أن السلوك يتحدد بدرجة كبيرة بواسطة العوامل الموقفية والبيئية، وفي نفس الوقت يقلل أصحاب هذه النظرية من دور سمات الشخصية في تفسير السلوك.

ويبدو أن أصحاب النظرية الموقفية على النحو السابق يمتثلون ردة الفعل متطرف لمدخل السمات الشخصية حيث أن المهتمين بمدخل السمات الشخصية يعظمون من شان البناءات الداخلية بينما يهملون تأثير البيئة وفي المقابل فان المهتمين بالنظرية الموقفية يمجدون البيئة باعتبارها المصدر الهام الوحيد لتباين السلوك ويهملون الفروق الفردية بين الأفراد والواقع ان كلا من وجهتي النظر التي ترجع السمة أو الموقف نعطي رؤية محدودة للمصدر المحتمل لتباين السلوك لذا اخذ الباحثون يتزايد اهتمامهم للتعرف عن بديل ثالث وهو ما يطلق عليه المدخل التفاعلي إذ يأخذ هذا المدخل بعين الاعتبار الأدوار المترابطة لكل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية ويعتبرها من المحددات الأساسية للسلوك.

فالنظرية التفاعلية تنظر الى كل من الموقف والشخصية باعتبارهما عاملين يساهمان معا في تشكيل السلوك دون تحديد انها الأكثر أهمية أو تأثيرا وإنما درجة الأهمية لكل منهما تحدد تبعا لتفاعل الشخص مع الموقف تبعا للمعادلة التالية:

$$B=F(P.E)$$

السلوك	B= Behavior
الشخصية	P= Person
البيئة	E = Environnement

أي أن السلوك هو نتيجة تفاعل الشخصية مع البيئة.

2-2/ القلق العام مقابل القلق الموقفي النوعي:

لقد حاول العديد من علماء النفس السلوكي دراسة القلق العام بغرض التنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة ولكن لم يتوصلوا إلى نتائج أو حقائق ثابتة يمكن تفهمها ويرجع سبب ذلك كما يرى بعض العلماء أمثال "ماندلر" و"ساراسون" إلى قصور في أدوات القياس التي ركزت على قياس القلق العام ويرفق الحاجة إلى دراسة القلق على أساس انه استجابة مكتسبة من المواقف او ما يسمى بالقلق النوعي، مثال ويسوق مارتنز 1990 الرأي السابق مفاده أن الشخص قد يكون قلقا لدرجة كبيرة عندما يطلب منه حل مسالة رياضية أو التحدث إلى مجموعة من الأفراد أو الجلوس على كرسي طبيب الأسنان لخلع ضرسه ولكنه لا يكون قلقا عند اشتراكه في إحدى المنافسات الرياضية أو الاشتراك في اختبار قيادة السيارات ...الخ، وهكذا يمكننا الحصول على مؤشر جيد للتنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف الخاصة عندما تتوافر لدينا المعرفة الكافية عن هذه المواقف وعن ميول الأفراد نحو الاستجابة لها.

كما أشارت نتائج دراسة "سيلرجر" الخاصة بمراجعة البحوث التي استخدمت أدوات قياس قلق السمة الخاص إلى أنها تعتبر مؤشرا أفضل للتنبؤ بالسلوك من مقاييس القلق العام بتطوير مقياس سمة القلق كمقياس خاص لقياس سمة القلق في مواقف المنافسة الرياضية.

2-3/ نظرية القلق كسمة وكحالة:

ربما كان أول من أشار إلى هذين النوعين من القلق – القلق كسمة وحالة – (كاتل 1988)، ولكن يعتبر (سبيل برجر) هو الذي اهتم ببلورة كلا النوعين من القلق ووضع الأساس النظري للتفرقة بينهما، وفيما يلي المسلمات والافتراضات الأساسية التي اعتمد عليها في بناء نظريته عن القلق كسمة وكحالة، والتي استفاد منها بعد ذلك مارتينيز في تصميم مقياسه قلق سمة المنافسة الرياضية.

أولا: إن حدوث مثير خارجي أو داخلي يدركه الفرد من خلال ميكانيزمات الإدراك والتوصيل الحسي على أنه مهدد له يؤدي إلى حدوث ردود فعل من حالة القلق.

ثانيا: إن زيادة درجة إدراك المثير كمهدد يؤدي إلى ارتفاع درجة الشدة من حالة القلق.

ثالثا: إن زيادة فترة إدراك الشخص للمثير كمهدد، يؤدي إلى زيادة مدة رد فعل حالة القلق.

رابعا: إن المستويات المرتفعة من حالة القلق ترتبط بخصائص المثير والحافز، وقد تظهر هذه المستويات المرتفعة مباشرة في سلوك الفرد، أو قد تقوم العمليات الدفاعية النفسية بدور فعال في اختزالها في الخبرة السابقة للفرد.

2-4/ عملية المنافسة:

نحاول في هذا الجزء أن نتعرف على ماهية وطبيعة عملية المنافسة ونتناول بشكل خاص النموذج المقترح الذي قدمه "مارتينيز 1975" والذي يعتمد على أهمية الجانب المعرفي كوسيط بين كل من المثير وحدوث الاستجابة (المثير، المعرفة، الاستجابة).

وفيما يلي شرح لمكونات نموذج عملية المنافسة:

أولا: الموقف التنافسي الموضوعي

ويعني بالجانب الموضوعي لموقف المنافسة جميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة، ونظرا لأن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتحدد من خلال متطلبات البيئة بالنسبة للشخص، فإن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد. وحيث أن عملية المنافسة تعتبر بمثابة موقف تقويمي لقدرات الفرد فإنه من المتوقع أن تتضمن مصادر عديدة تعتبر نوعا من التهديد بالنسبة له.

ثانيا: الموقف التنافسي الذاتي

ويعني بالموقف الذاتي لموقف المنافسة كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجانب الموضوعي لموقف المنافسة، أو بمعنى آخر يعتبر بمثابة بين بعض العوامل مثل استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته.

ثالثا: الاستجابة

تتحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة، ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقا لمستويات ثلاثة:

1/ الاستجابات السلوكية: ومثال ذلك الأداء الجيد.

2/ الاستجابات الفيسيولوجية: ومثال ذلك زيادة تعرق كف اليد.

3/ الاستجابات النفسية: ومثال ذلك زيادة حالة القلق.

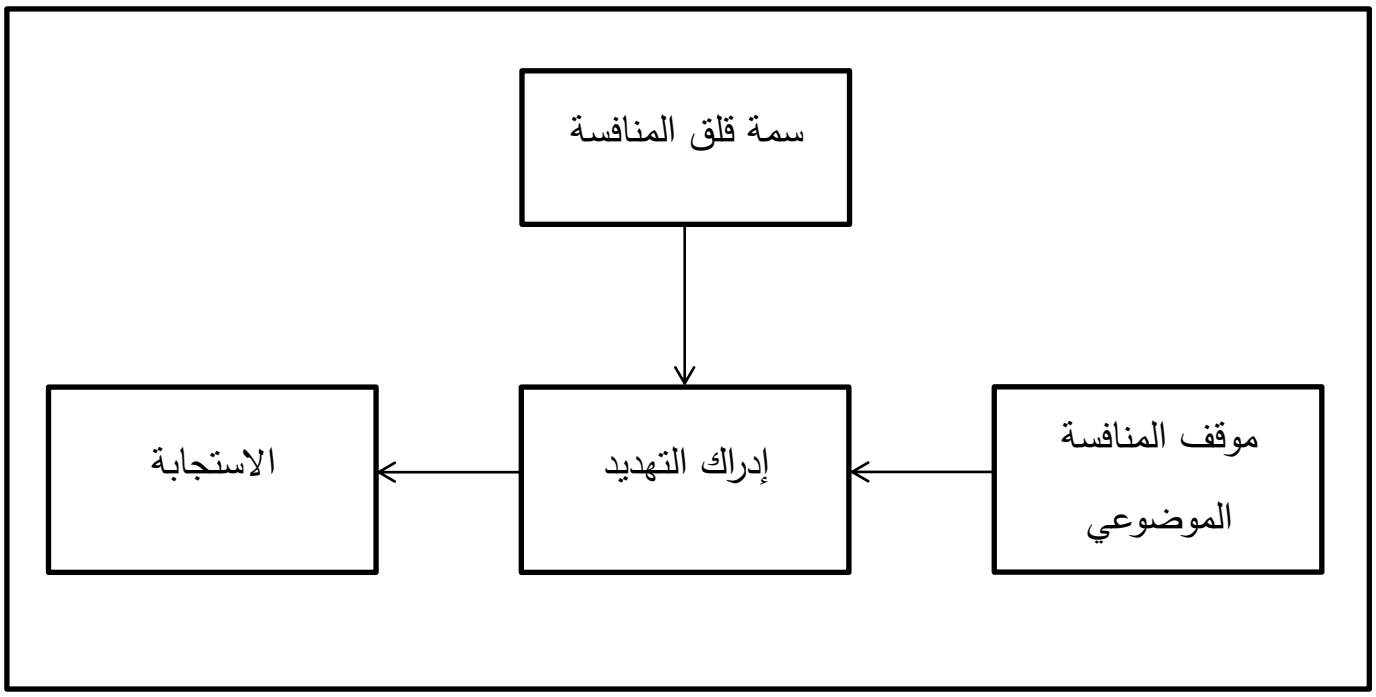
رابعا: النتائج

تقيم نتائج المنافسة غالبا في ضوء محكين أساسيين هما: النجاح والفشل.

يعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية بينما ينظر للفشل على أنه نتيجة سلبية.

وتجدر الإشارة إلى إمكانية تطبيق هذا النموذج المقترح عند دراسة قلق المنافسة كما هو موضح في الشكل التالي.

حيث يبين الشكل أن سمة قلق المنافسة يمثل متغيرا وسيطا للشخصية يؤثر على نحو مباشر في إدراك الفرد للتهديد، الذي يؤثر بدوره في استجابات حالة القلق نحو موقف المنافسة الموضوعي.



الشكل رقم 4 يوضح سمة قلق المنافسة كوسيط بين مثيرات المنافسة والاستجابة

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

1/ الدراسة الاستطلاعية

2/ الدراسة الأساسية

2-1/ المنهج العلمي المتبع

2-2/ عينة البحث وكيفية اختيارها

2-3/ مجالات البحث

2-4/ الأدوات المستعملة في البحث

خلاصة

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الالمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية ، حتى نعطيه منهجية علمية حيث أن البحوث العلمية عموما تهدف الى الكشف عن الحقائق ، حيث تكمن قيمة هذه البحوث فى التحكم فى المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، وبالتالي فإن الوظيفية المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. (ريك، 1998 ، ص 231)

وبهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقباس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري تناولنا في هذا الفصل الدراسة الأساسية من حيث المنهج العلمي المستخدم في الدراسة كما قمنا بضبط متغيرات الدراسة وحصر مجتمع البحث والعينة التي قمنا باختيارها والطريقة التي اعتمدناها في تحديد حجم العينة وقمنا بتحديد مجالات البحث واختيار الأداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا الى الشروط العلمية التي يجب أن تتوفر في أداة البحث من صدق وثبات وموضوعية كما ويبين كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا الى أساليب احصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها.

1/ الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث لإلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث قمنا بدراسة استطلاعية لأشبال فريق فوز أولاد ابراهيم لكرة القدم أقل من 17 سنة قصد الإطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع، وذلك من أجل التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجري عليها الدراسة.

الجدول رقم 1 يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية

الأسئلة	عدد أفراد العينة	الارتباط الجدولي عند مستوى الدلالة 0.05	الثبات	الصدق
س 1	5	0.81	0.97	0.98
س 2			0.98	0.98
س 3			0.98	0.98
س 4			0.96	0.97
س 5			0.93	0.96
س 6			0.97	0.98
س 7			0.98	0.98
س 8			0.92	0.95
س 9			0.99	0.99
س 10			0.97	0.98
س 11			0.99	0.99
س 12			0.93	0.95
س 13			0.95	0.98
س 14			0.97	0.98
س 15			0.98	0.98

نلاحظ من خلال الجدول أن قيم الثبات والصدق أكبر من قيمة الارتباط الجدولي عند مستوى الدلالة 0,05، وهذا يدل على صدق وثبات الاستبيان.

الموضوعية:

كانت كل أسئلة الاستبيان سهلة الفهم وفي متناول اللاعبين إذ لم يجد أفراد العينة أي صعوبة في الإجابة على الأسئلة، حيث أن أسئلة الاستبيان لا تخضع إلى ذاتية المحكم، وهذا يدل على موضوعية الاستبيان.

2/ الدراسة الأساسية:

2-1/ المنهج العلمي المتبع: ان مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية لإختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج: " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه .

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، فموضوع بحثنا يتمثل في "دور التدريب بالألعاب المصغرة في التقليل من قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة".

واعتمدنا على المنهج التجريبي كونه يناسب دراسة بحثنا.

متغيرات البحث: بناء على فرضيات سابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول الي نتائج أكثر علمية وموضوعية.

المتغير المستقل: وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.

وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: **التدريب بالألعاب المصغرة.**

المتغير التابع: يعرف بأنه متغير يأثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته علي مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: **قلق المنافسة.**

مجتمع البحث: هو جميع افراد المجتمع الاصلي والمكون من اشبال فريق فوز اولاد ابراهيم الاقل من 17 سنة لكرة القدم.

2-2/ عينة البحث وكيفية اختيارها:

حرصنا على الوصول الى نتائج اكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة عشوائية بسيطة للاعبين دون قيود او خصائص ويمكن تعريف هذه العينة كما يلي :هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين "وهي ذلك النوع الذي يعطي احتمالات متساوية ومتكافئة للاختيار عن كل وحدة من المجتمع الاصلي". (الرشيدي، 2000، صفحة 20)

وتتمثل هذه العينة في اشبال البطولة الثانية هواة لفريق فوز اولاد ابراهيم لكرة القدم للموسم الرياضي 2019/2018 والذين بلغ عددهم 300 لاعب، وقد شملت عينة البحث 20 لاعبا من فئة اقل من 17 سنة موزعين على الشكل التالي:

العينة الاستطلاعية: والتي تضم 5 لاعبين ينتمون الى فريق اشبال فوز اولاد ابراهيم.

العينة التجريبية: والتي ضمت 15 لاعبا من نفس الفريق.

الجدول رقم 2 يوضح مجتمع وعينة البحث

	العدد	النسبة المئوية
المجتمع الأصلي	300	100%
عينة البحث	20	6.67%

2-3/ مجالات البحث:

المجال البشري: يتمثل في لاعبي فريق أشبال فوز أولاد ابراهيم لكرة القدم وقد كان عددهم 20 لاعبا من المجتمع الأصلي الذي بلغ عدده 300 لاعب.

المجال المكاني:

تم العمل بالملعب الجواري البلدي لدائرة أولاد إبراهيم ولاية سعيدة.

المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

تمت التجربة الاستطلاعية يوم 3 أفريل 2019 على الساعة الخامسة مساءا لتعاد بعد 5 أيام أي 8 أفريل 2019 .

الاختبارات القبلية أجريت يوم 10 أفريل 2019 على العينة التجريبية، ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 15 أفريل 2019 إلى 24 جوان 2019.

2-4/ الأدوات المستعملة في البحث:

الاستبيان: هو وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية الى الباحث.

كما يعرف على أنه وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف الى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف، حتى من ايجابيات الاستبيان يكمن في تعميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدي الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة وأيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، اذ تبقي المتوصل نسبيا. (شلبي، 1992، صفحة 25)

فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها ، حيث تم اعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية:

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.
- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.

أشكال الاستبيان:

الأسئلة المفتوحة: تكون الاجابة عليها بحرية تامة والإدلاء برأيه الخاص.

الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسبا.

أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه على بعض الأساتذة بغرض المعاينة والموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه بطريقة مباشرة أي منا الى اللاعبين.

الأسس العلمية للأداة:

صدق الاستبيان: ان المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار. (راتب، 2002، صفحة 224)

ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه. (خفاجة، 2002، صفحة 167)، للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين:

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض استمارة على خمسة أساتذة محكمين مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيمه وذلك لمراعاة امكانية توافق العبارات بالمحاور، وكذا المحاور بالفرضيات وكذلك حذف أو اضافة أو تعديل أي

عبارة من العبارات وقد تم تعديل كل الاشارات التي أوصي بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفرت عنه من جانب صدق الاستبيان.

الوسائل الاحصائية:

بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة باللاعبين قمنا بعملية تفريغها وفرزها، حيث تتم هذه العملية بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الاحصائية التالية:

الطريقة الثلاثية: بغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا، استخدمنا الطريقة الاحصائية في بحثنا لكون الاحصاء هو الأداة والوسيلة الحقيقية التي نعالج بها النتائج واعتمدنا على استخراج النسبة المئوية باستخدام الطريقة التالية: **(القاعدة الثلاثية)**:

ع ← %100

ت ← س

$$\frac{\text{ت } x\ 100\%}{\text{ع}} = \Longleftarrow$$

$$\text{النسبة المئوية } \% = \frac{\text{عدد التكرارات } x\ 100}{\text{عدد الأفراد}}$$

حيث أن:

ع: تمثل عدد أفراد العينة

ت: يمثل عدد التكرارات

س: يمثل النسبة المئوية

خلاصة:

إن ما جاء في هذا الفصل يعتبر من الخطوات الضرورية والتي يجب أن يتقيد بها كل باحث لكي تكون دراسته أكثر دقة وتمتاز بمنهجية متكاملة ويتحرى الطريقة العلمية في البحث حتى يكون عمله أكثر مصداقية ومطابقا للواقع.

حيث تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم بها دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات ...إلخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1/ عرض وتحليل النتائج

2/ مناقشة ومقابلة النتائج بالتوصيات

3/ خلاصة

4/ الاستنتاجات

5/ الاقتراحات والتوصيات

تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة ثم جمع المعلومات النظرية وتحليل البيانات وأخيرا ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية.

إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقا، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان وتطبيق البرنامج التدريبي المسطر.

1/ عرض وتحليل النتائج:

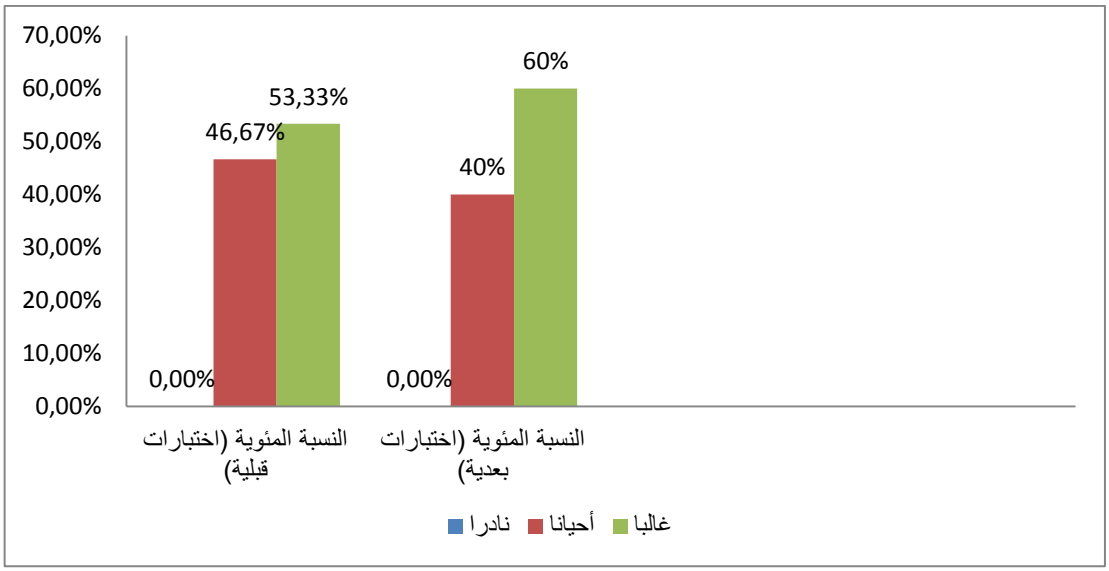
السؤال الأول: التنافس مع الأخرين متعة اجتماعية؟

الجدول رقم 3 يمثل نتائج السؤال الأول

السؤال الأول	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
	0	7	8	0	46,67%	53,33%	0	6	9	0	40%	60%

الغرض منه: تعزيز المتعة الاجتماعية والتنافس مع الآخرين

شكل رقم 5 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 3



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم 3 نلاحظ أن نسبة 46,67% من اللاعبين يشعرون **أحيانا** بالمتعة الاجتماعية عند التنافس مع الآخرين، بينما نسبة 53.33% من اللاعبين أكدوا على شعورهم **غالبا** بالمتعة الاجتماعية عند التنافس مع الآخرين، وهذا كان في الاختبار القبلي.

وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المعزز بالألعاب المصغرة كانت نتائج الاختبار البعدي كالآتي: انخفضت نسبة اللاعبين الذين يشعرون **أحيانا** بالمتعة الاجتماعية عند التنافس مع الآخرين إلى 40 %، بينما ارتفعت نسبة اللاعبين الذين يشعرون **غالبا** بالمتعة الاجتماعية إلى نسبة 60%.

ومنه نستنتج أن التدريب بالألعاب المصغرة يزيد من المتعة الاجتماعية أثناء التنافس مع الآخرين.

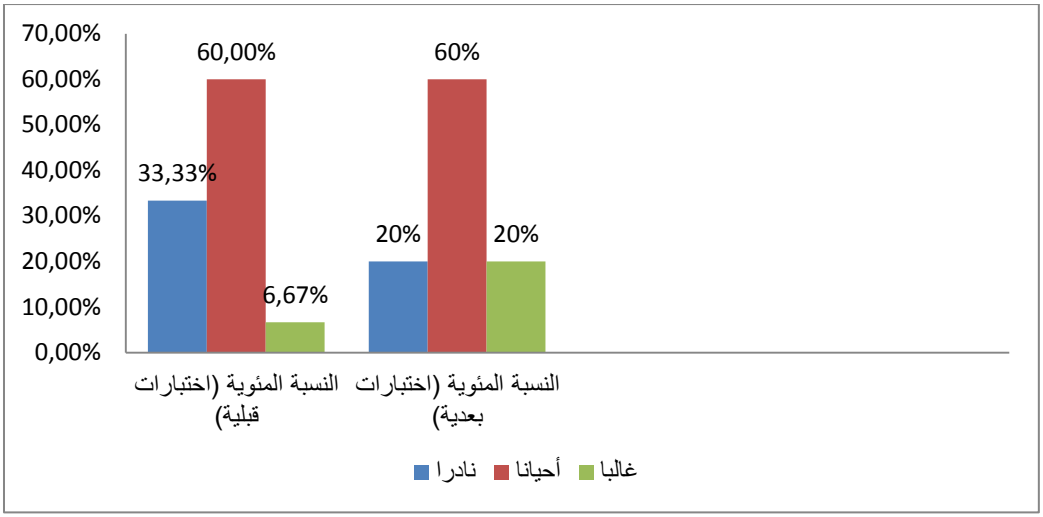
السؤال الثاني: قبل أن أشترك في المنافسة أشعر بأنني مرتبك؟

الجدول رقم 4 يمثل نتائج السؤال الثاني.

السؤال	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
الثاني	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
	5	9	1	33,33 %	60%	6.67%	3	9	3	20%	60%	20%

الغرض منه: التقليل أو الحد من الشعور بالارتباك قبل الاشتراك في المنافسة

شكل رقم 6 يوضح التمثيل البياني لنتائج الجدول رقم 4



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم 4 في الاختبارات القبلية: نلاحظ أن نسبة 33.33% **نادرا** ما يشعرون بالارتباك قبل المشاركة في المنافسة الرياضية، بينما نسبة 60% من اللاعبين الذين أكدوا شعورهم **أحيانا** بالارتباك قبل اشتراكهم في المنافسة، ونسبة 6.67% من اللاعبين يشعرون في **أغلب** الأحيان بالارتباك قبل الاشتراك في المنافسة.

وبعد تطبيق البرنامج التدريبي والتركيز على التدريب بالألعاب المصغرة، لاحظنا في الاختبار البعدي انخفاض نسبة اللاعبين الذين **نادرا** ما يشعرون بالارتباك قبل المشاركة في المنافسة إلى نسبة 20%، بينما بقيت اللاعبين الذين يشعرون **أحيانا** بالارتباك كما هي 60%، وارتفعت نسبة اللاعبين الذين يشعرون **غالبا** بالارتباك إلى 20%.

ومنه نستنتج أن التدريب بالألعاب المصغرة يقلل من الشعور بالارتباك قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية.

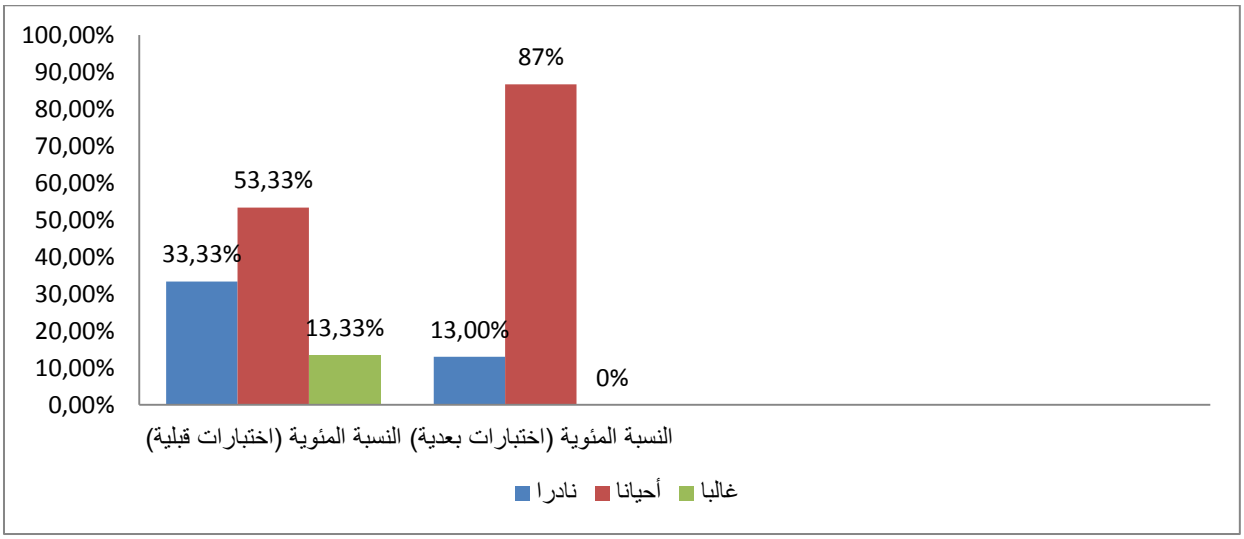
السؤال الثالث: قبل أن أشترك في المنافسة أخشى من عدم التوفيق من اللعب؟

الجدول رقم 5 يوضح نتائج السؤال الثالث

السؤال الثالث	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
	5	8	2	33.33 %	53.33%	13,33%	2	13	0	13.33 %	86.67%	0%

الغرض منه: تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين

شكل رقم 7 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 5



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم 5: الاختبارات القبلية نلاحظ أن نسبة 33.33% من اللاعبين **نادرا** ما يخافون من عدم توفيقهم في اللعب، بينما نسبة 53.33% من اللاعبين **أحيانا** ما يخشون من عدم توفيقهم في اللعب، أما اللاعبين الذين **غالبا** ما يخافون من عدم توفيقهم في اللعب تمثلت نسبتهم في 13.33%.

وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لاحظنا في نتائج الاختبار البعدي انخفاض في نسبة اللاعبين الذين **نادرا** ما يخافون من عدم توفيقهم في اللعب إلى نسبة 13.33%، بينما ارتفعت نسبة اللاعبين الذين **أحيانا** ما يخشون توفيقهم في اللعب إلى 87% وانعدمت نسبة اللاعبين الذين كانوا **غالبا** ما يخافون عدم توفيقهم في اللعب.

ومنه نستنتج أن الألعاب المصغرة تعزز ثقة اللاعبين في قدراتهم ومهاراتهم في اللعب قبل المنافسة.

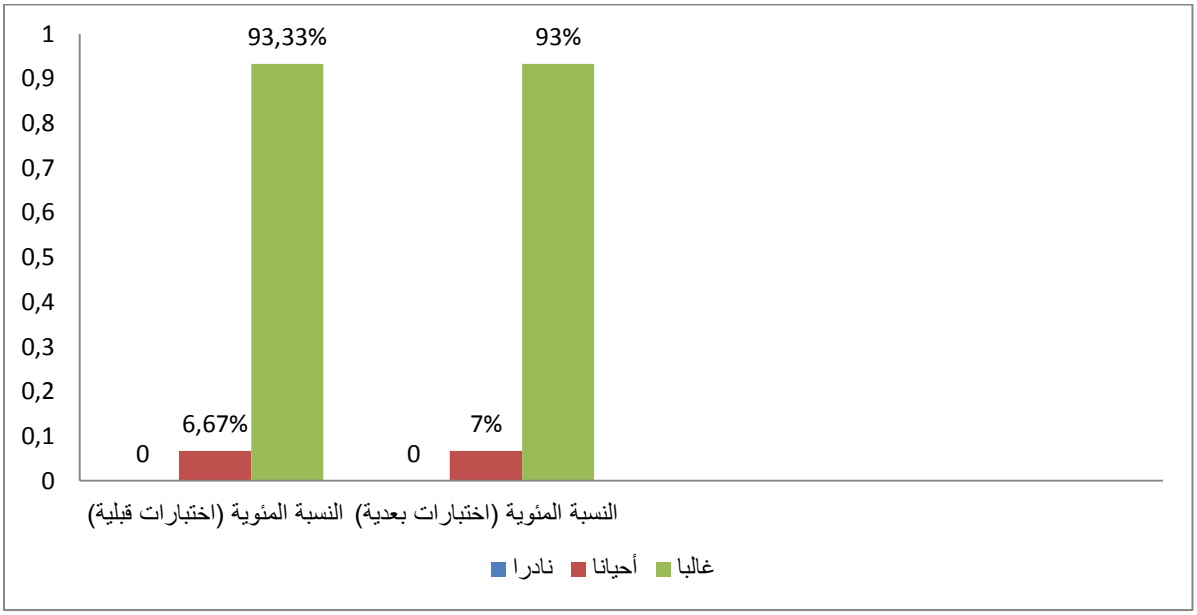
السؤال الرابع: أتمتع بروح رياضية عالية عندما أشترك في المنافسة؟

الجدول رقم 6 يوضح نتائج السؤال الرابع

السؤال الرابع	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
	0	1	14	0	6,67%	93,33%	0	1	14	0	6.67%	93.33%

الغرض منه: التمتع بروح رياضية

شكل رقم 8 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 6



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم 6 نلاحظ أن نسبة 6.67% من اللاعبين يتمتعون **أحيانا** بالروح الرياضية العالية عند الاشتراك في المنافسة، ونسبة 93.33% يتمتعون **غالبا** بالروح الرياضية العالية عند الاشتراك في المنافسة الرياضية، وهي نفسها النتائج المتحصل عليها في الاختبارات البعدية بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

ومنه نستنتج عدم تأثير البرنامج التدريبي على الروح الرياضية العالية التي يتمتع بها اللاعبون عند الاشتراك في المنافسة الرياضية.

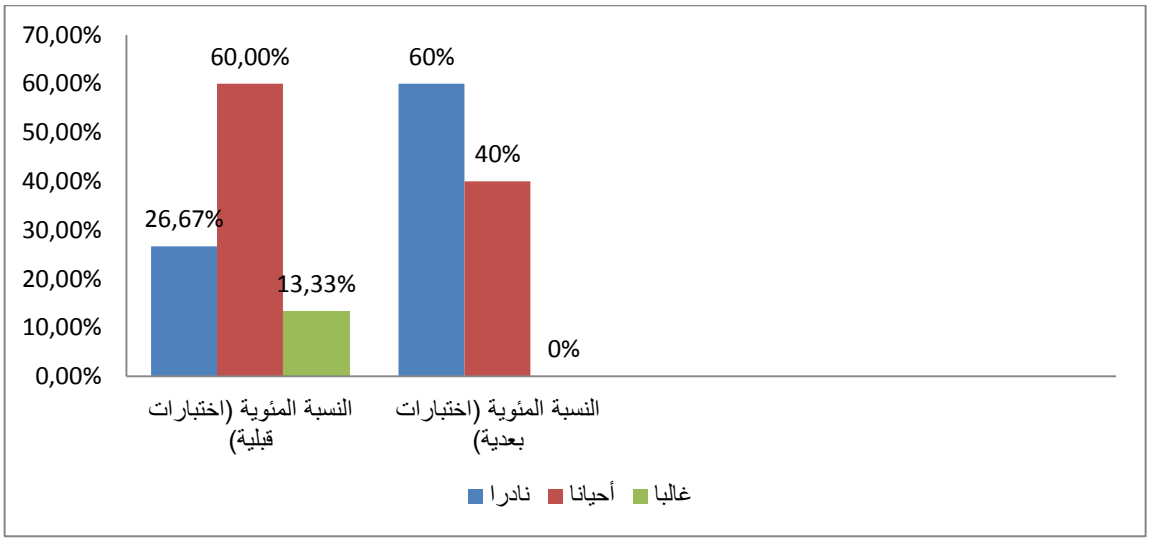
السؤال الخامس: عندما أشترك في المنافسة أخشى من ارتكابي لبعض الأخطاء؟

الجدول رقم 7 يوضح نتائج السؤال الخامس

السؤال الخامس	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
	4	9	2	26.67 %	60%	13,33%	9	6	0	60%	40%	0%

الغرض منه: نزع الخوف من ارتكاب الأخطاء أثناء المنافسات

شكل رقم 9 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 7



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم 7 نلاحظ في الاختبارات القبلية أن نسبة 26.67% من اللاعبين الذين **نادرا** ما يخافون من ارتكابهم لبعض الأخطاء، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي ارتفعت نسبة اللاعبين الذين **نادرا** ما يخافون ارتكابهم لبعض الأخطاء إلى نسبة 60% في الاختبارات البعدية، بينما انخفضت نسبة اللاعبين الذين يخشون **أحيانا** ارتكابهم لبعض الأخطاء إلى نسبة 40% في الاختبار البعدي بعدما كانت بنسبة 60% في الاختبار القبلي. وانعدمت نسبة اللاعبين الذين كانوا **غالبا** ما يخافون ارتكابهم لبعض الأخطاء بعدما كانت 13.33% في الاختبار القبلي.

ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين أصبح لديهم ثقة في عدم خوفهم من ارتكاب بعض الأخطاء أثناء المنافسات الرياضية.

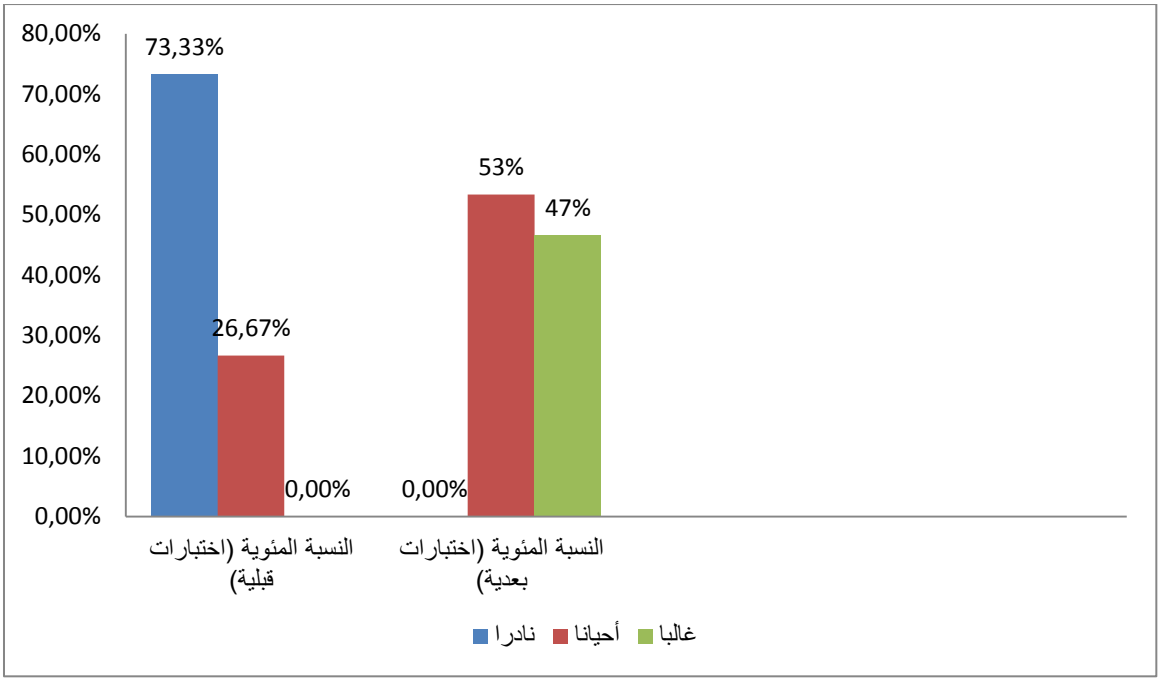
السؤال السادس: قبل أن أشترك في المنافسة أكون هادئا؟

الجدول رقم 8 يوضح نتائج السؤال السادس

السؤال السادس	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
	11	4	0	73.33 %	26,67%	0 %	0	8	7	0	53.33%	46.67%

الغرض منه: الحفاظ على هدوء اللاعبين قبل الاشتراك في المنافسة

شكل رقم 10 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 8



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم 8 نلاحظ ارتفاع ملحوظ في الاختبار القبلي عند اللاعبين الذين **نادرا** ما يكونون هادئين قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية حيث تمثلت نسبتهم في 73.33%، أما اللاعبين الذين **أحيانا** ما يكونون هادئين قبل المنافسة بلغت نسبتهم 26.67%.

وبعد التدريب بالألعاب المصغرة لاحظنا انعدام نسبة اللاعبين الذين كانت إجابتهم **بنادرا** ارتفاع في نسبة اللاعبين الذين **أحيانا** ما يحافظون على هدوئهم قبل المنافسة إلى نسبة 53%، وارتفاع نسبة اللاعبين الذين **غالبا** ما يكونون هادئين قبل المنافسة إلى 47% بعدما كانت منعدمة.

ومنه نستنتج أن التدريب بالألعاب المصغرة يحافظ على هدوء اللاعبين قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية.

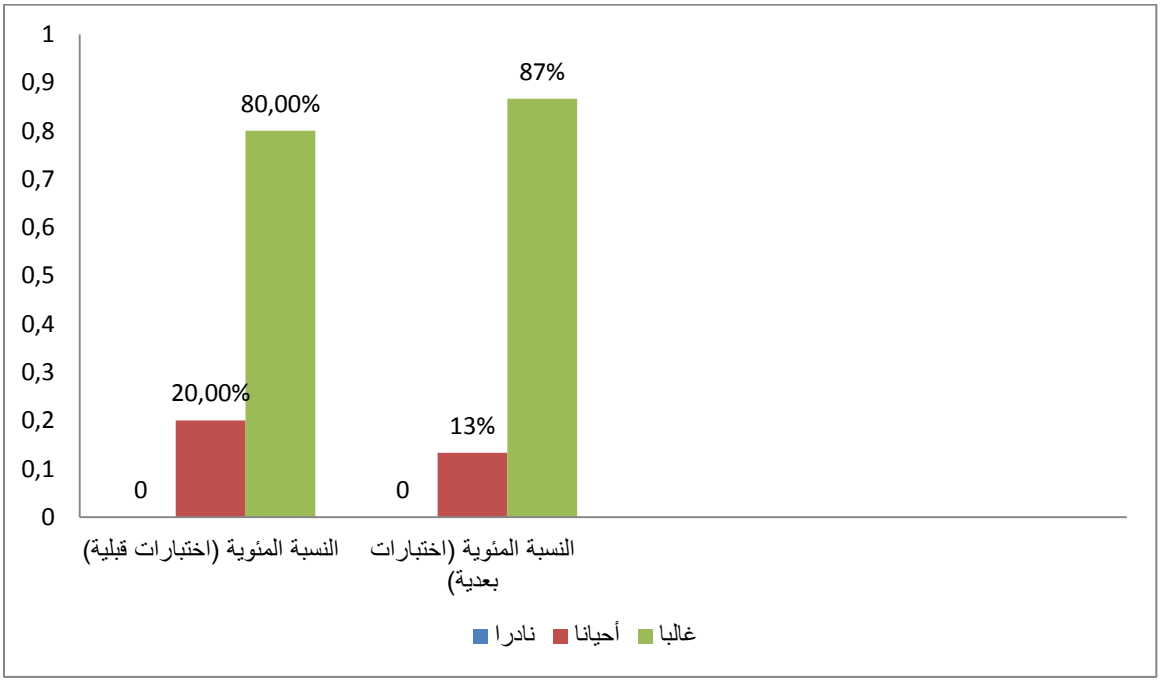
السؤال السابع: من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة؟

الجدول رقم 9 يوضح نتائج السؤال السابع

السؤال	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
السابع	0	3	12	0	20%	80%	0	2	13	0	13.33%	86.67%

الغرض منه: أهمية وضع هدف أثناء المنافسة

شكل رقم 11 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 9



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم 9 في الاختبار القبلي نلاحظ أن نسبة 20% من اللاعبين **أحيانا** ما يضعون هدف أثناء لعب المنافسة، بينما نسبة 80% من اللاعبين الذين **غالبا** ما يكون لهم هدف أثناء المنافسة.

وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لاحظنا في نتائج الاختبار البعدي انخفاض في نسبة اللاعبين الذين **أحيانا** ما يكون لهم هدف أثناء المنافسة إلى نسبة 13%، بينما نلاحظ ارتفاع في نسبة اللاعبين الذين **غالبا** ما يكون لهم هدف أثناء المنافسة إلى 87%.

ومنه نستنتج أن التدريب بالألعاب المصغرة يحث اللاعبين على أهمية وضع هدف أثناء المنافسة الرياضية.

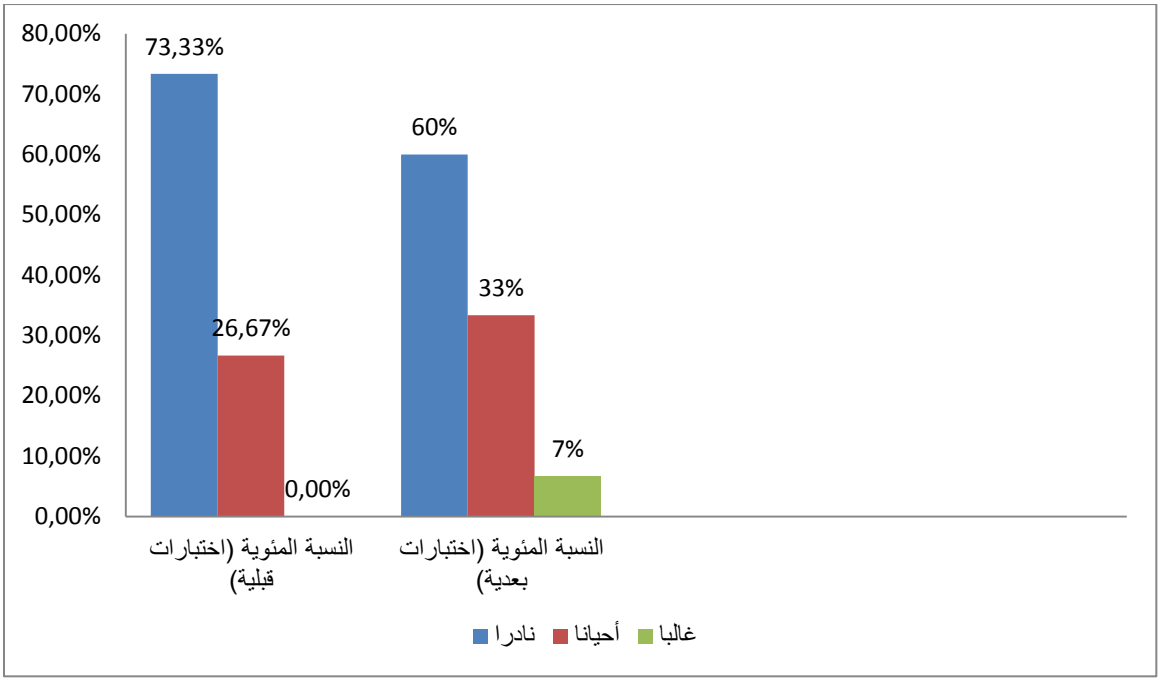
السؤال الثامن: قبل أن أشترك في المنافسة أشعر باضطراب في معدتي؟

الجدول رقم 10 يوضح نتائج السؤال الثامن

السؤال الثامن	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
	11	4	0	73.33 %	26.67%	0%	9	5	1	60%	33.33%	6.67%

الغرض منه: التحكم في القلق الداخلي للاعب قبل الاشتراك في المنافسة

شكل رقم 12 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 10



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن في الاختبار القبلي نسبة 73% من اللاعبين **نادرا** ما يشعرون باضطراب داخلي قبل الاشتراك في المنافسة، ونسبة 26% من اللاعبين يشعرون **أحيانا** باضطراب داخلي قبل الاشتراك في المنافسة، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لاحظنا انخفاض تدريجي في نسبة اللاعبين الذين **نادرا** ما يشعرون باضطراب داخلي قبل الاشتراك في المنافسة إلى 60%، بينما نلاحظ ارتفاع في نسبة اللاعبين الذين **أحيانا** ما يشعرون بالاضطرابات الداخلية إلى 33%، وزيادة على ذلك ارتفاع نسبة اللاعبين الذين **غالبا** ما يشعرون بالاضطرابات إلى 7% بعدما كانت منعدمة.

ومنه نستنتج أن التدريب بالألعاب المصغرة له دور في التقليل من الشعور بالاضطرابات الداخلية قبل الاشتراك في المنافسة.

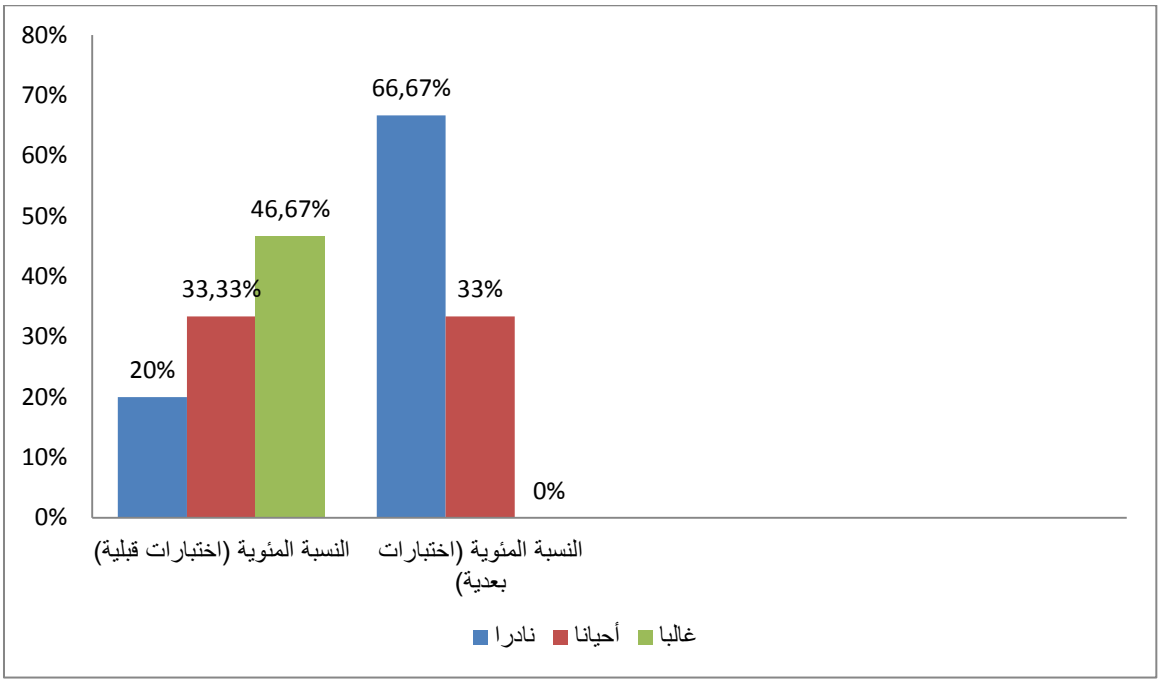
السؤال التاسع: قبل أن أشترك في المنافسة أشعر أن ضربات قلبي أسرع من المعتاد؟

الجدول رقم 11 يوضح نتائج السؤال التاسع

السؤال التاسع	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
	3	5	7	20%	33.33%	46.67%	10	5	0	66.67 %	33.33%	0%

الغرض منه: تحسين ضربات القلب قبل البدء في المباراة.

شكل رقم 13 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 11



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 20% من اللاعبين **نادرا** ما يشعرون بارتفاع في سرعة ضربات القلب قبل الاشتراك في المنافسة، بينما نسبة 33% من اللاعبين **أحيانا** ما يشعرون بارتفاع في سرعة ضربات القلب، في حين 46% **غالبا** ما يشعرون بارتفاع في ضربات القلب.

وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لاحظنا ارتفاع في نسبة اللاعبين الذين **نادرا** ما يشعرون بارتفاع في سرعة ضربات القلب إلى 66% في حين انعدام نسبة اللاعبين الذين كانوا يشعرون في **أغلب** الأحيان في ارتفاع سرعة ضربات القلب.

ومنه نستنتج أن التدريب بالألعاب المصغرة يساعد في تعديل ضربات القلب المعتادة.

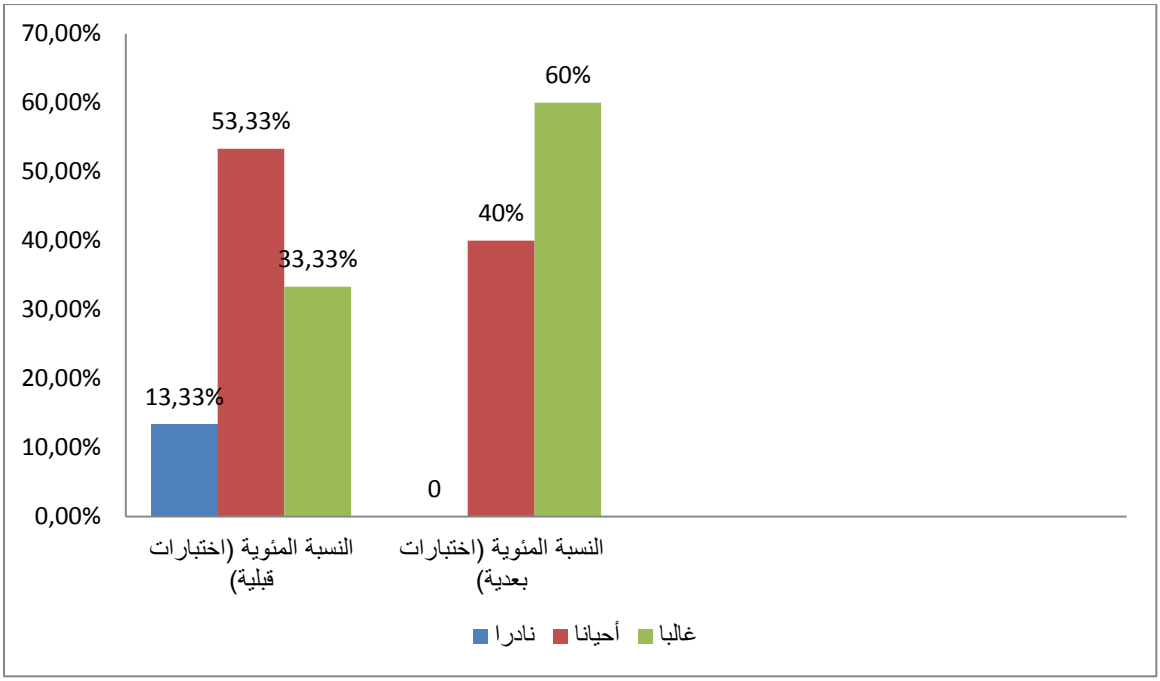
السؤال العاشر: أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا؟

الجدول رقم 12 يوضح نتائج السؤال العاشر

السؤال العاشر	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
	2	8	5	13.33 %	53.33%	33.33%	0	6	9	0	40%	60%

الغرض منه: حب التنافس الجماعي في الأنشطة البدنية

شكل رقم 14 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 12



التحليل والمناقشة:

خلال نتائج الجدول الموضح أعلاه نلاحظ أن نسبة 13% من اللاعبين **نادرا** ما يفضلون التنافس في الأنشطة البدنية، ونسبة 53% **أحيانا** ما يفضلون التنافس في هذه الأنشطة، ونسبة 33% **غالبا** ما يفضلونها.

وبعد تطبيق البرنامج نرى انعدام في نسبة اللاعبين الذين **نادرا** ما يفضلون التنافس في الأنشطة البدنية، وانخفاض في نسبة اللاعبين الذين **أحيانا** ما يفضلون هذه الأنشطة إلى 40%، وارتفاع في نسبة اللاعبين الذين **غالبا** ما يفضلون هذه الأنشطة إلى 60%.

ومنه نستنتج أن التدريب بالألعاب المصغرة له دور كبير في ميول اللاعب إلى حب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهود بدني.

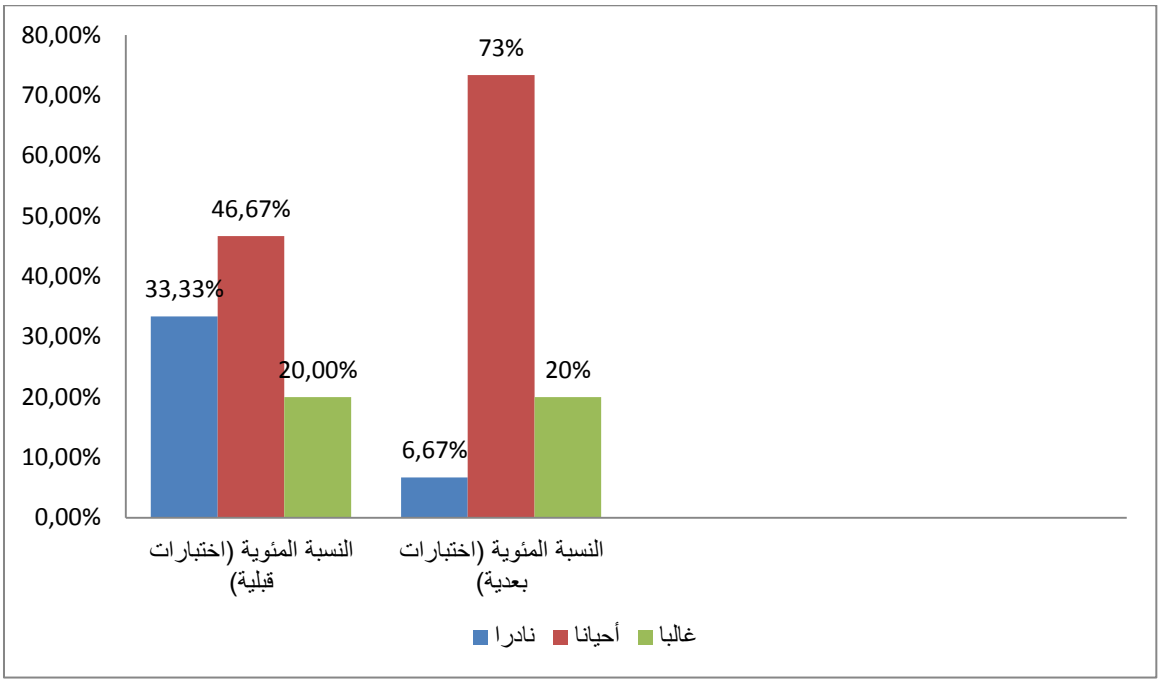
السؤال الحادي عشر: قبل أن أشترك في المنافسة أشعر بالاسترخاء؟

الجدول رقم 13 يوضح نتائج السؤال الحادي عشر

السؤال الحادي عشر	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
	5	7	3	33.33 %	46,67%	20%	3	11	1	20%	73.33%	6.67%

الغرض منه: الشعور بالراحة قبل المنافسة

شكل رقم 15 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 13



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن نسبة 33% من اللاعبين الذين **نادرا** ما يشعرون بالاسترخاء قبل المنافسة، و46% من اللاعبين الذين **أحيانا** ما يشعرون بالراحة قبل المنافسة، بينما نسبة 20% من اللاعبين الذين **غالبا** ما يشعرون بالاسترخاء قبل المنافسة وكان هذا في الاختبارات القبلية.

وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لاحظنا انخفاض في نسبة اللاعبين الذين **نادرا** ما يشعرون بالاسترخاء إلى 6%، وارتفاع نسبة اللاعبين الذين **أحيانا** ما يكون لهم هذا الشعور إلى 73%.

ومنه نستنتج أن التدريب بالألعاب المصغرة يساعد اللاعبين على الشعور بالراحة وعدم الخوف والقلق قبل الاشتراك في المنافسة.

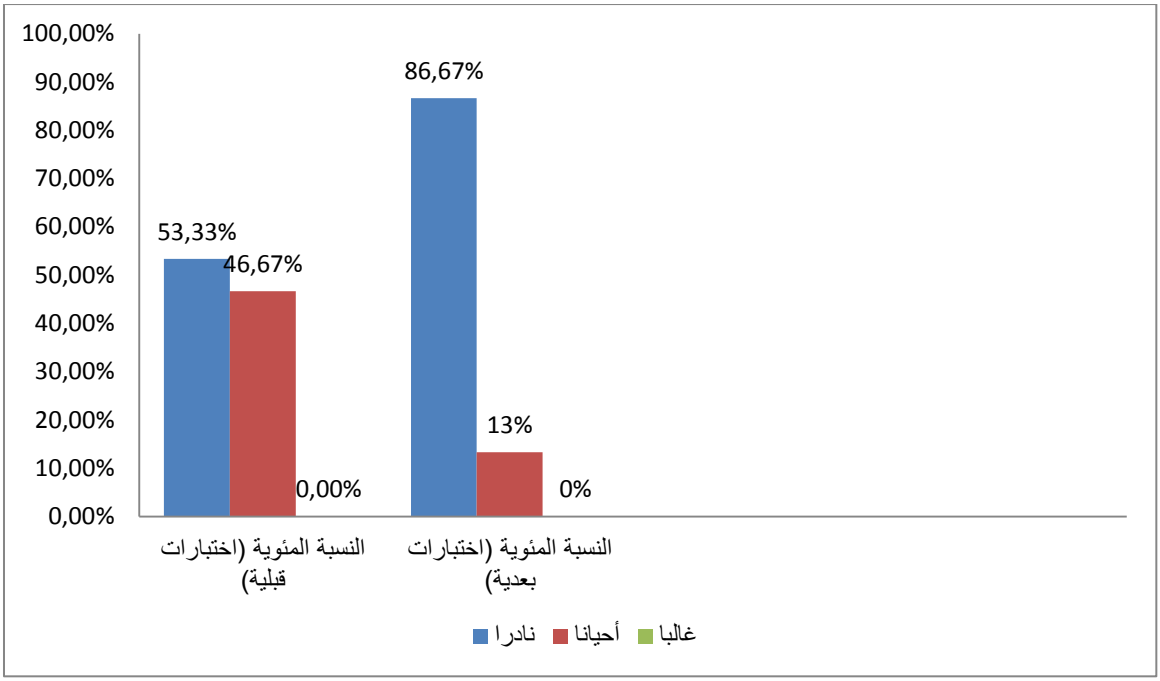
السؤال الثاني عشر: قبل أن أشترك في المنافسة أكون عصبيا؟

الجدول رقم 14 يوضح نتائج السؤال الثاني عشر

السؤال	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
الثاني عشر	8	7	0	53.33 %	46,67%	0%	13	2	0	86.67 %	13.33%	0%

الغرض منه: محاولة التقليل من عصبية اللاعبين قبل المنافسة

شكل رقم 16 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 14



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول أعلاه وبعد إجراء الاختبارات القبلية تمثلت النتائج في: نسبة 53% من اللاعبين **نادرا** ما يكونون عصبيين قبل المنافسة، ونسبة 46% من اللاعبين **أحيانا** ما يكونون عصبيين، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لاحظنا ارتفاع نسبة اللاعبين الذين **نادرا** ما يكونون عصبيين قبل المنافسة إلى 86%، وانخفاض نسبة اللاعبين الذين **أحيانا** ما يكونون عصبيين إلى 13%.

ومنه نستنتج أن التدريب بالألعاب المصغرة يقلل من عصبية اللاعبين.

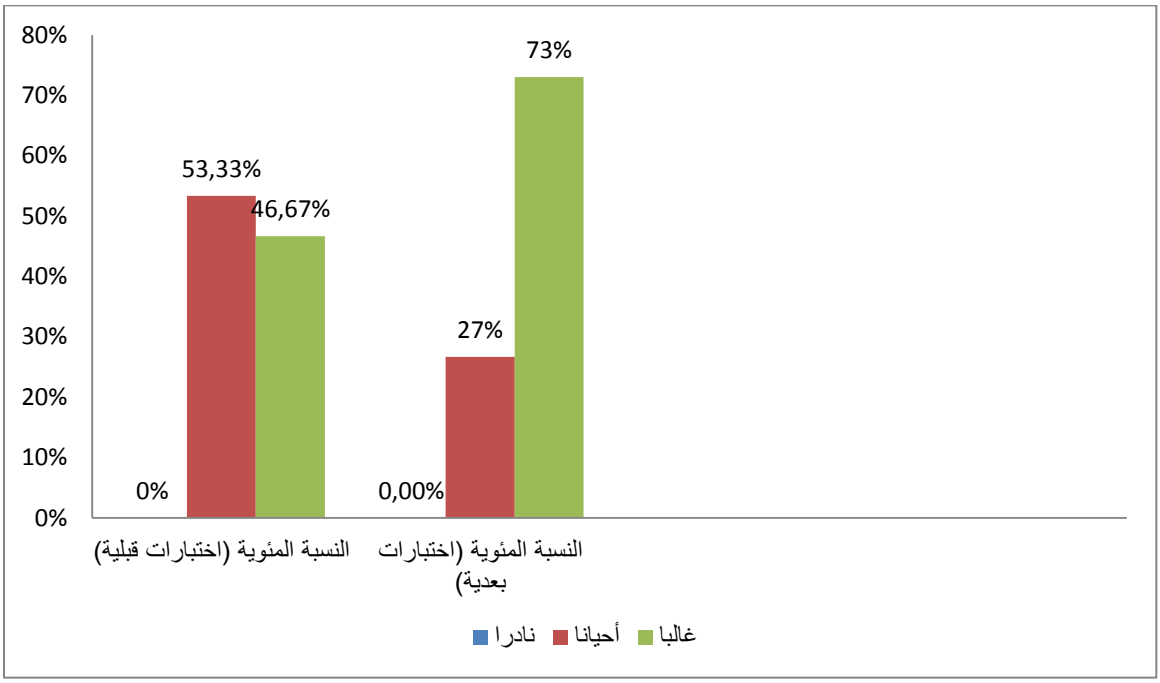
السؤال الثالث عشر: الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية؟

الجدول رقم 15 يوضح نتائج السؤال الثالث عشر

السؤال الثالث عشر	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
	0	4	11	0	%53,33	%46,67	7	8	0	%27	%73	0%

الغرض منه: زرع ثقافة حب الألعاب الجماعية عند لاعبي كرة القدم

شكل رقم 17 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 15



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 53% من اللاعبين **أحيانا** ما يفضلون الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية كونها أكثر إثارة، و46% من اللاعبين الذين يفضلون **في الغالب** الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية، وبعد تطبيق البرنامج لاحظنا انخفاض في نسبة اللاعبين الذين **أحيانا** ما يفضلون الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية إلى 26%، بينما نلاحظ ارتفاع في نسبة اللاعبين الذين **غالبا** ما يفضلون الألعاب الجماعية على الفردية بنسبة 73%.

ومنه نستنتج أن التدريب بالألعاب المصغرة يلعب دورا هاما في زرع ثقافة الرياضة الجماعية كونها مشابهة للمنافسة.

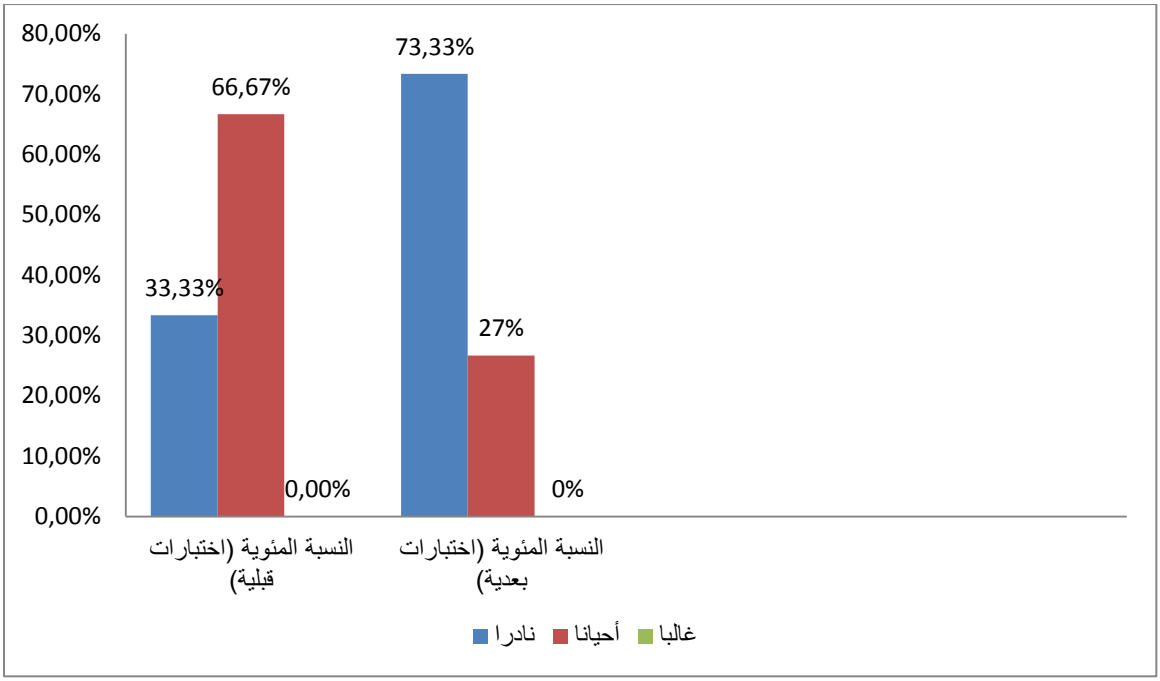
السؤال الرابع عشر: أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة؟

الجدول رقم 16 يوضح نتائج السؤال الرابع عشر

السؤال الرابع عشر	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
	5	10	0	33.33 %	66.67%	0%	11	4	0	73.33 %	26.67%	0%

الغرض منه: الحد من القلق عند انتظار بدء المنافسة

شكل رقم 18 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 16



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول الموضح أعلاه وبعد إجراء الاختبارات القبلية نلاحظ أن نسبة 33% من اللاعبين **نادرا** ما يشعرون بالتوتر عند انتظارهم للمنافسة، بينما نسبة 66% من اللاعبين **أحيانا** ما يشعرون بالقلق قبل المنافسة، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لاحظنا ارتفاع نسبة اللاعبين الذين **نادرا** ما يشعرون بالتوتر قبل بدء المنافسة إلى 73%، في حين انخفاض نسبة اللاعبين الذين **أحيانا** ما يشعرون بالتوتر قبل المنافسة إلى 27%.

ومنه نستنتج أن التدريب بالألعاب المصغرة يساعد في التقليل من قلق اللاعبين عند انتظارهم بدء المنافسة.

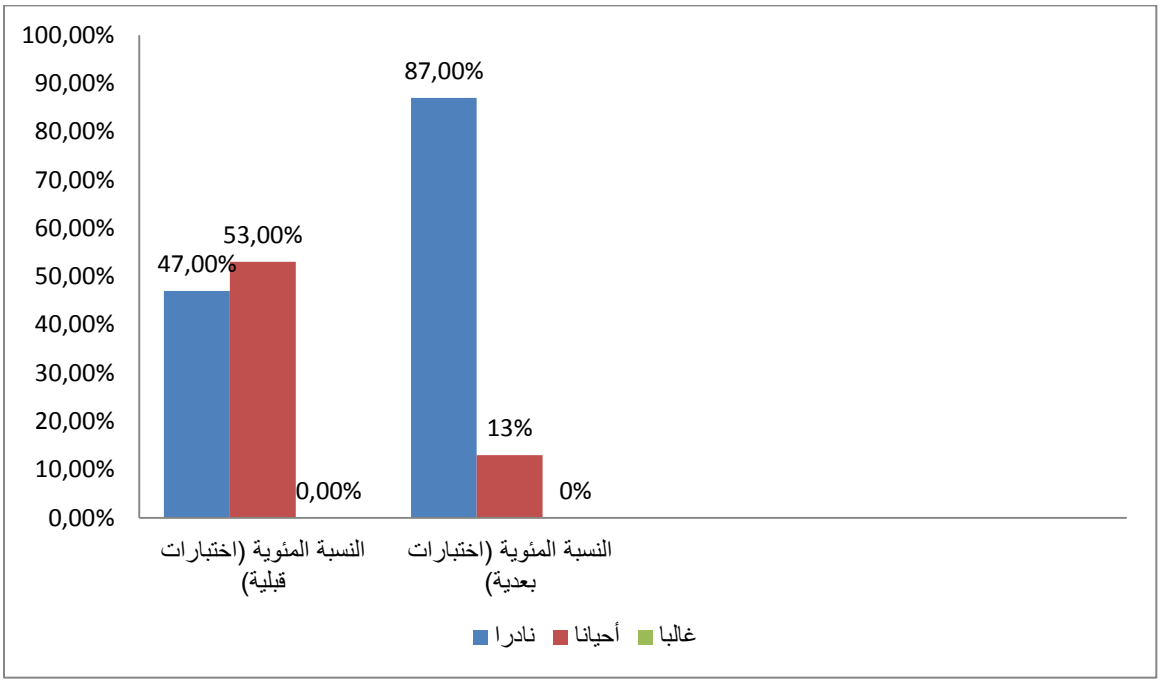
السؤال الخامس عشر: قبل أن أشترك في المنافسة أشعر بالضيق؟

الجدول رقم 17 يوضح نتائج السؤال الخامس عشر

السؤال الخامس عشر	الاختبارات القبلية						الاختبارات البعدية					
	التكرارات			النسبة المئوية			التكرارات			النسبة المئوية		
	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا	نادرا	أحيانا	غالبا
	13	2	0	%47	%53	0%	7	8	0	%87	%13	0%

الغرض منه: تجنب الشعور بالضيق قبل المنافسة

شكل رقم 19 يوضح التمثيل البياني للجدول رقم 17



التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ في الاختبار القبلي أن نسبة 47% من اللاعبين الذين **نادرا** ما يشعرون بالضيق قبل المنافسة، و53% من اللاعبين الذين **أحيانا** ما يشعرون بذلك، وبعد تطبيق البرنامج نلاحظ ارتفاع في نسبة اللاعبين الذين **نادرا** ما يشعرون بالضيق قبل المنافسة إلى 86%، وانخفاض نسبة اللاعبين الذين **أحيانا** ما يشعرون بذلك إلى 14%.

ومنه نستنتج أن التدريب بالألعاب المصغرة يساعد اللاعبين في تجنب الشعور بالضيق قبل المنافسة.

2/ مناقشة ومقابلة النتائج بالتوصيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج قمنا بمقارنتها بفرضية البحث وكانت النتائج كالتالي:

الفرضية الأولى:

التدريب بالألعاب المصغرة له دور إيجابي في امتصاص القلق الذي يصيب اللاعبين.

- لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 2، 3، 5، 6، 8، 9، 12، 14، حيث لاحظنا تحسن واضح بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية، وهذا بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

وعليه نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

الفرضية الثانية:

القلق يؤثر سلبا في أداء لاعبي كرة القدم وهذا من خلال نتائج الجداول من 3، 5، 9، 12، 15، الخاصة بتحليل استمارة استبيان الموجهة للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة حيث لاحظنا تحسن مستوى أداء اللاعبين خاصة سمة القلق التي تؤثر بالسلب على أداء اللاعبين.

وعليه نقول أن الفرضية قد تحققت.

الفرضية الثالثة:

التحضير النفسي بالألعاب المصغرة يحد من التأثير السلبي لحالة القلق التي تبنتها طبيعة المنافسة من خلال:

– النتائج المتوصل إليها من الجداول 4، 7، 10، 11، 13 التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة استبيان الموجهة للاعبين، نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية.

ومنه الفرضية قد تأكدت.

3/ خلاصة:

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل استمارة استبيان للعينة بينت لنا أن لاعبي كرة القدم يعانون من نقص في التحضير النفسي، الشيء الذي جعل اللاعبين يرتبكون قبل المنافسات ويرتكبون الكثير من الأخطاء خصوصا لما يتعلق الأمر بمنافسة ذات أهمية بالغة، وهذا راجع إلى إهمال المدربين للتحضير النفسي وهذا ما جعل الباحثين يركزون على التدريب بالألعاب المصغرة لما لها من دور كبير في التقليل من القلق الذي له انعكاس بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

4/ الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل للنتائج المتحصل عليها تمكنا من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- التدريب بالألعاب المصغرة يزيد من المتعة الاجتماعية أثناء التنافس مع الآخرين.
- التدريب بالألعاب المصغرة يقلل من الشعور بالارتباك.
- التدريب بالألعاب المصغرة يحافظ على هدوء اللاعبين قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية.
- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية زيادة على أن الألعاب المصغرة تعتبر مباريات صغيرة مشابهة للمنافسة الرياضية.

- التدريب بالألعاب المصغرة يعزز من ثقة اللاعبين في قدراتهم ومهاراتهم في اللعب قبل المنافسة.
- التدريب بالألعاب المصغرة له دور في التقليل من الشعور بالاضطرابات الداخلية.

5/ الاقتراحات والتوصيات:

من خلال دراستنا لهذا الموضوع استخلصنا عدة نقائص وهي كثيرة، ولهذا تطرقنا لطرح بعض التوصيات التي نلخصها فيما يلي:

- الاهتمام بتكوين مدربين بما يتماشى مع التطورات التي تشهدها اللعبة.
- الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين منذ الفئات الصغرى.
- استخدام تقنيات حديثة للتحضير النفسي.
- ضرورة استخدام الألعاب المصغرة ضمن المنهج التدريبي لما لها من أثر إيجابي في التحضير النفسي.
- يجب على المدرب أن يتعرف على نوع القلق الذي يتعرض له اللاعبون لإيجاد حل مناسب.
- إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى.

إن التحضير النفسي له أهمية كبيرة في إعداد الرياضي للمنافسات الرياضية، فلا تستطيع أن تتصور منافسة أو تدريب بدونه، لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها، لأنه في الكثير من الأحيان يتعرض اللاعب خلال المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة كالتوتر والقلق، الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب، وبالتالي يخفض من مردوده، ومن خلال دراستنا تحت عنوان [تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في التقليل من قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة]، لجأنا في هذه الدراسة بداية بالجانب النظري أين درسنا فيه مفهوم الألعاب الصغيرة، التدريب الرياضي الحديث، قلق المنافسة.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي فمن خلال الاستبيان الموجه للاعبين قبل وبعد البرنامج التدريبي المقترح من طرف الطالبين، قد توصلنا إلى أن أغلب اللاعبين يتعرضون لانفعالات سلبية خاصة القلق قبل المنافسات، فالتدريب بالألعاب المصغرة يقلل من حدة هذه الانفعالات خاصة القلق قبل المنافسة.

وفي الأخير توصلنا إلى أن التدريب بالطرق الحديثة خاصة بالألعاب الصغيرة ضروري لأي فريق في لعبة كرة القدم لبلوغ المستوى الجيد.

المصادر:

القرآن الكريم:

- سورة النمل الآية 19
- سورة الإسراء الآية 23

المراجع باللغة العربية:

1. محمد حسن علاوي(2002) **علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية.** القاهرة: دار الفكر العربي.
2. مفتي إبراهيم حماد (2001) **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق.** القاهرة. دار الفكر العربي.
3. طه إسماعيل وآخرون (1989) **كرة القدم بين النظرية والتطبيق.** القاهرة. دار الفكر العربي.
4. مفتي إبراهيم حماد (1994) **الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم.** القاهرة. دار الفكر العربي.
5. عصام عبد الخالق (1992) **التدريب الرياضي نظريا و تطبيقيا.** الإسكندرية. دار الفكر والمعارف.
6. عبد العالي نصيف. قاسم حسن حسين (1988) **مبادئ التدريب.** بغداد. مطبعة التعليم العالي.
7. عزة محمد كاشف. (1991) **الإعداد النفسي الرياضي.** القاهرة. دار الفكر العربي.
8. محمد صبحي حسنين. أحمد كسرى. (1998) **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي.** القاهرة. مركز الكتاب للنشر.
9. كمال جمال الريضي (2005) **الجديد في ألعاب القوي.** الأردن. دار وائل.
10. وجيه محجوب (1989) **علم الحركة.** العراق. مطابع دار الكتاب للطباعة والنشر.
11. قاسم حسن حسين (1998) **أسس التدريب الرياضي.** القاهرة. دار الفكر العربي.
12. قاسم حسن حسين (1998) **الأسس النظرية والعلمية لفعالية ألعاب السباحة والميدان.** دار الفكر العربي.
13. حسن السيد أبو عبده (2001) **الاتجاهات الحديثة في تدريب وتخطيط كرة القدم.** مكتبة الإشعاع الفنية.
14. أمر الله السباطي (1980) **التدريب والإعداد البدني.** مصر. مطبعة الإسكندرية.
15. مفتي إبراهيم حماد (2000) **طرق تدريب ألعاب الكرات.** جامعة حلوان. دار الفكر العربي.

16. تامر محسن. واثق الناجي (2000) **الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم**. الشركة المركزية للطباعة والإعلان. بغداد.

17. محمد حسن علاوي (1992) **علم التدريب الرياضي**. القاهرة.

18. محمد حسن علاوي (1992) **علم النفس الرياضي**. دار المعارف. القاهرة.

19. محمد حسن علاوي (1987) **الاختبارات النفسية والمهارية في مجال كرة القدم**. القاهرة. دار الفكر العربي.

20. حامد محمود القنواتي. محمود محمد عيسى(1998) **التربية البدنية**. ج 1.

21. طاهير ك. إ (2003) **منهجية إعداد بحث علمي**. عين مليلة. دار الهدى للطبع والنشر.

22. الرشيدي ب .ص (2000) **مناهج البحث التربوي رؤية تطبيقية بسيطة**. الكويت. دار الكتاب الحديث.

23. شلبي أ (1992) **منهجية البحث العلمي**. الجزائر. الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.

24. خفاجة ف. ع (2002) **أسس البحث العلمي**. الإسكندرية. مكتبة الإشعاع الفني.

25. راتب أسامة كامل (1999) **البحث العلمي والتربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**. القاهرة. دار الفكر العربي.

26. فريد كمال أبو زينة وآخرون ف.ك (2006) **مناهج البحث العلمي**. الأردن. دار المسيرة للنشر والتوزيع.

27. إبراهيم مرزوق (2002) **الموسوعة الرياضية**. القاهرة. دار الثقافة.

28. الطالب . م. ن (1983) **علم النفس الرياضي** بغداد. دار الحكمة للطباعة.

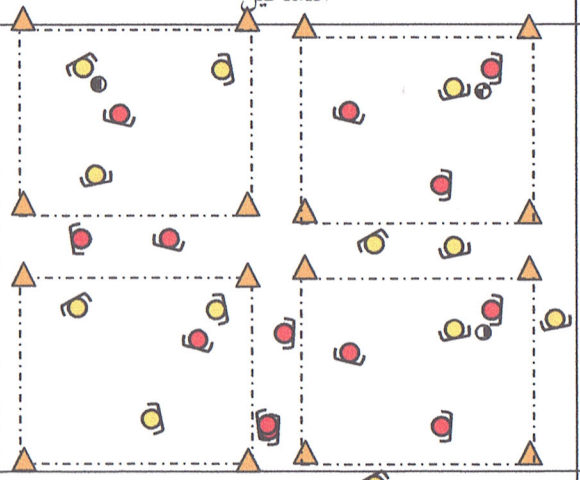
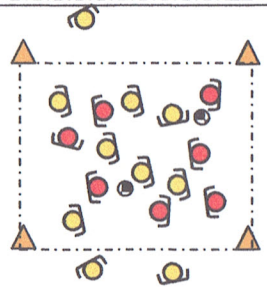
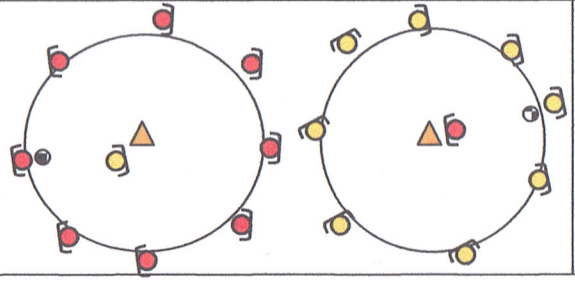
29. الأزرق .ب (1993) **الإنسان والقلق**. مصر.

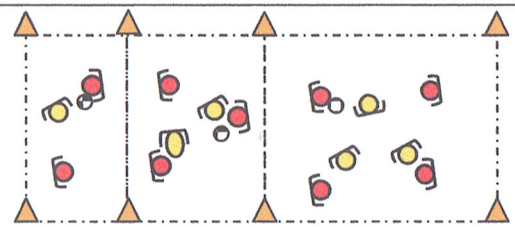
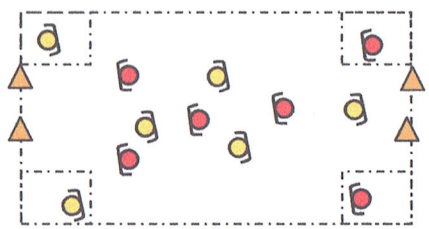
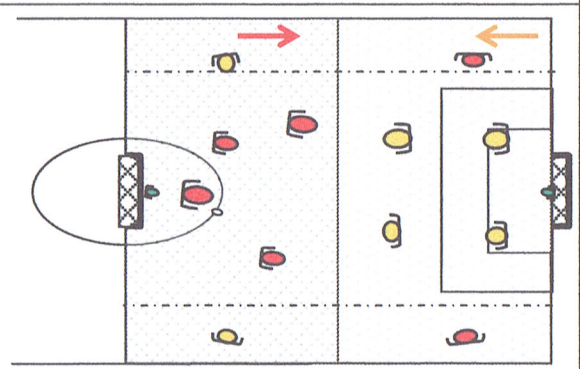
30. إخلاص عبد الحفيظ (2001) **التوجيه والإرشاد النفسي**. الإسكندرية.

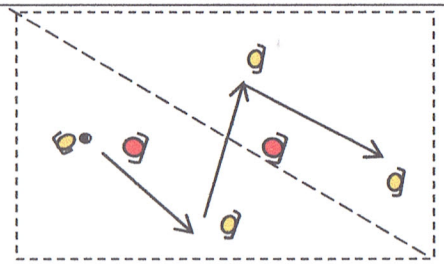
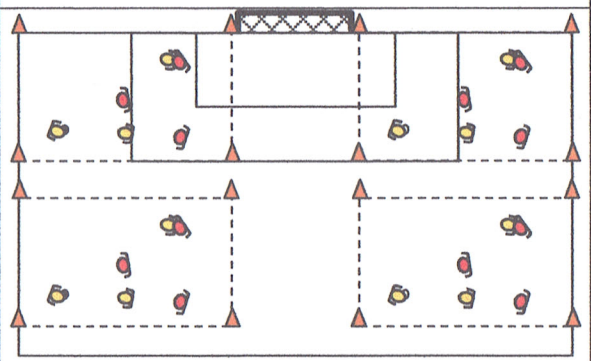
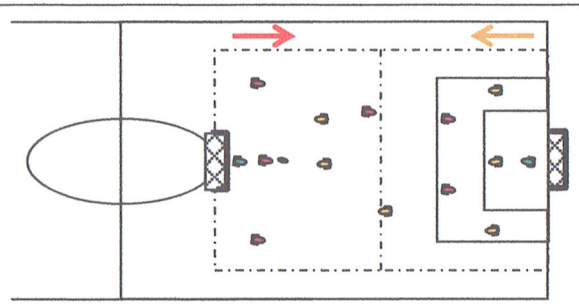
المراجع باللغة الفرنسية:

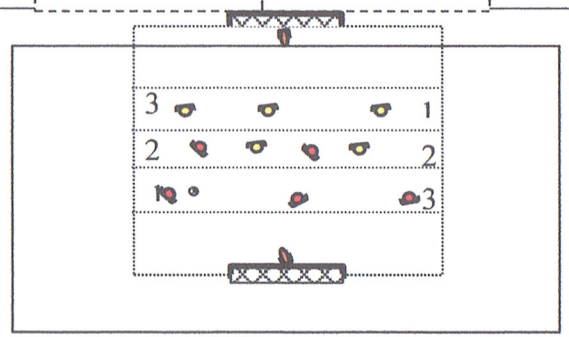
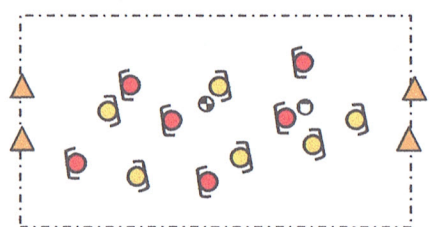
31. Jurgon weineck 1986 "manuel d'entrainement. Edition vigot.

نماذج من الألعاب المصغرة (الصغيرة) المقترحة

الرقم	التمرين /اللعبة	التشكيل	الأهداف	التنويع
01	اللعب 3 x 1 في مساحة 10x10م قف مدافعان كاحتياط خارج المربع يحاول المهاجمون الاحتفاظ بالكرة أطول وقت ممكن تحت ضغط المدافع يفقد المهاجمون الكرة إذا خرجت الكرة خارج المربع أو إذا قطعها المدافع، وعندها يبدل مكانه مع أحد زملائه.بعد إشارة المدرب يتبادل المدافعون الأدوار مع المهاجمون		- الدقة وتوقيت التمرير - المساندة للزميل - استغلال الفراغات	-
02	داخل مساحة 20x20م فريقا بلونين مختلفين لكل فريق كرة يحاول أعضاء كل فريق القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات في وقت محدد في نفس الوقت محاولة قطع تمريرات الفريق الأخر وعرقلته		- التمرير السليم - التحكم في الكرة	-
03	على محيط دائرة قطرها 15م ينتشر اللاعبون في محاولة منهم تمرير الكرة بينهم لإيجاد فرصة لضرب الشاخص الموجود في مركز الدائرة والمحمي من طرف الحارس الفريق الفائز هو الذي يصيب الشاخص أكبر عدد من المرات		- التمرير السليم - دقة التمرير - توقيت التمرير الصحيح	-

الرقم	التمرين /اللعبة	التشكيل	الأهداف	التنويع
04	مقابلات داخل مساحات مختلفة بأعداد مختلفة 2ضد1 – 3ضد2 – 4ضد 3 تحاول كل مجموعة القيام بخمسة تمريرات ثم تمرير الكرة إلى الزملاء في المنطقة الأخرى وفي نفس الوقت استقبال الكرة منهم		– التمرير – المراوغة وحماية الكرة – الجري بالكرة	
05	4ضد4 مع مساعدين لكل فريق في الهجوم للارتكاز اللعب داخل منطقة 20x15 مقسمة إلى نصفين ومحددة الزوايا لاعب ارتكاز في كل زاوية لتبادل التمرير فقط يسمح بالجري بالكرة في منطقة المنافس فقط أما في الدفاع فيسمح بلمستين		– الجري بالكرة – التحكم في الكرة – التمرير والاستلام – دقة التمرير	
06	7 ضد 7 في نصف الملعب مع رسم خطين على طولي الملعب بالتوازي مع خط التماس بقى لاعبان جوكر في المنطقة الجانبية مساند لكل فريق يقوم الفريقان بالتباري لتسجيل الأهداف حيث كل هدف يسجل بعد 5 تمريرات يحصل الفريق على 3 نقاط ، وكل هدف يسجل بعد اقل من 5 تمريرات يحتسب نقطة تحتسب 3 نقاط عند التسجيل من خارج المنتصف الفريق الفائز الذي يحصل على اكبر عدد من النقاط		– التحكم في الكرة – التمرير السليم – المساندة والارتكاز	

الرقم	التمرين /اللعبة	التشكيل	الأهداف	التنويع
07	4 ضد 2 في مساحة 13 x13م مقسمة قطريا يتم تغير المدافعين كل دقيقتين يحاول المهاجمين اللعب بالتمرير ونقل الكرة للجانب الآخر دون تجاوز القطر تحديد عدد لمس الكرة		- التمرير واحد اثنان - السرعة في التمرير	
08	3ضد 3 في منطقة 20x16.5م التسجيل يكون بإيقاف الكرة على خط منطقة المنافس اللعب الحر مع منع التمرير للأمام يحتسب الهدف بعد تواجد اللاعبين الثلاثة خارج منطقتهم		- التمرير القصير - الاحتفاظ بالكرة - نقل اللعب لمنطقة المنافس	
09	في ربع ملعب كرة القدم اللعب 6ضد6 مع تقسيم منطقة اللعب إلى نصفين لكل فريق اللعب بلمسة واحدة في منطقته وبلمستين في منطقة المنافس يسجل الهدف بعد تحقيق خمسة تمريرات بالحصول على ثلاثة نقاط والحصول على نقطة واحد بعد اقل من خمس تمريرات		- دقة التمرير - الاحتفاظ بالكرة	

الرقم	التمرين /اللعبة	التشكيل	الأهداف	التنويع
10	2ضد2 +1 للمساندة لكل فريق مرميين للتسجيل وآخرين للدفاع يسمح للاعب المساند بلمس الكرة مرتين فقط التسجيل يكون بالجري بالكرة والدخول في المرمى بين الأعمدة الاستنجاد بالمساند في الحالات الصعبة فقط		- بناء اللعب - الجري بالكرة - التمرير القصير 1-2	
11	5ضد5 داخل ملعب 40x20م مقسم إلى ثلاثة مناطق في منتصفه اللعب الحر مع تسجيل الهدف بالتصويب على المرمى بحيث التسجيل من المنطقة 3 ب 3 نقاط ومن المنطقة2 ب2نقطة ومن المنطقة1 ب 1نقطة		- التصويب من مسافات مختلفة - دقة التصويب - التمرير - الجري بالكرة	
12	6ضد6 داخل مساحة 40x20م اللعب بكرتين في وقت واحد،فإذا كان الفريق مهاجما بكرة فعليه مراقبة الفريق الأخر إذا كانت لديه الكرة وبذالك يكون الفريق مدافعا ومهاجما في نفس الوقت، أو يكون مهاجما بكرتين والفرق الثاني مدافعا على مرماه من كرتين.		- الدفاع والهجوم - قوة الملاحظة - التحكم في الكرة	