



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية



قسم التربية البدنية و الرياضية
بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في
التربية البدنية و الرياضية

أثر القلق على مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم في المنافسات صنف أقل من 15 سنة

دراسة مسحية أجريت على مستوى فرق ولاية غليزان ومستغانم
(شباب مازونة، اتحاد سيدي امحمد بن علي، مولودية الحجاج)

تحت إشراف الاستاذ:

من اعداد الطلبة:

د.عتوتي نور الدين

- يحي باي عبد القادر
- خطاب عمر
- بوقضبة بخولة بلقاسم

السنة الجامعية: 2014/2013

الاهداء

اهدي هذا العمل الى من تعاهداني بالتربية في الصغر. و كانا لي نورا

يضيء فكري بالنصح و التوجيه في الكبر ابي و امي. **حفظهما الله**

الى من شملوني بالعطف. و امدوني بالعون. و حفزوني للتقدم اخوتي و اخواتي

رعاهم الله

الى اختي العزيزة لينة ابتهال. الى كل من علمني حرفا. و اخذ بيدي في سبيل تحصيل العلم
و المعرفة.

اليهم جميعا اهدي ثمرة جهدي. و نتاج بحثي المتواضع

يحي باي عبد القادر.

الإهداء

قال الله تعالى: ﴿رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحاً ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين﴾.

على ذكر آيات المولى العزيز الحكيم

اهدي ثمرة جهدي إلى التي يرتاح إليها البال وقدأ بها العواطف.

إلى التي اسعد بسعادتها وأهنأ بهنائها.... إلى التي منحني الأمل والتفاؤل.

إلى منبع العطف والحنان، أمي، أمي، أمي... ثم أمي.

إلى من كان دوماً ورائي ولم ييخل علي بشيء أبي العزيز الذي مهما عملت لن أرد له
خيرهُ مدى الحياة.

إلى جميع الأصدقاء والصديقات الذين عشت معهم أحلى وأمر أيام الجامعة إلى إخوتي وأخواتي

حطاب عمر

الإهداء

قال الله تعالى: ﴿رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحاً ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين﴾.

على ذكر آيات المولى العزيز الحكيم

اهدي ثمرة جهدي إلى التي يرتاح إليها البال وقدأ بها العواطف.

إلى التي اسعد بسعادتها وأهنأ بهنائها... إلى التي منحني الأمل والتفاؤل.

إلى منبع العطف والحنان، أمي، أمي، أمي... ثم أمي.

إلى من كان دوماً ورائي ولم ييخل علي بشيء أبي العزيز الذي مهما عملت لن أرد له خيره مدى الحياة.

إلى جميع الأصدقاء والصديقات الذين عشت معهم أحلى وأمر أيام الجامعة إلى إخوتي وأخواتي

بوقضية بخولة بلقاسم

شكر و تقدير

من الحق النعمة الذكر. و اقل الجزاء للمعروف الشكر.....

فبعد شكر المولى عز و جل. المتفضل بجليل النعم. و عظيم

الجزاء. يجدر بي انا ان نتقدم ببالغ الامتنان. و جزيل العرفان الى كل من وجهنا

و علمنا و اخذا بايدينا في سبيل انجاز هذا البحث.. و نخص بذلك مشرفنا. الاستاذ

د. عتوي نور الدين. الذي قوم. و تابع و صوب بحسن ارشاده لنا في كل مراحل البحث

و الذي وجدنا في توجيهاته حرص المرشد، التي توتي بشمارها الطيبة باذن الله....

كما نتقدم بخالص الشكر و التقدير الى الصرح العلمي الشامخ متمثلا في

دكاترة و اساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس -

مستغانم. و القائمين عليها.....

كما نتوجه بالشكر الى كل من ساندنا بدعواته الصادقة

نشكركم جميعا و نتمنى من الله عزوجل ان يجعل ذلك في موازين حسناتكم

يحي باي عبد القادر.

حطاب عمر.

بوقضبة بخولة بلقاسم.

فهرسة الجداول

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

فهرسة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
55	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (02)	01
56	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (03)	02
57	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (04)	03
58	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (05)	04
59	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (06)	05
60	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (07)	06
61	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (08)	07
62	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (09)	08
63	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (10)	09
64	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (11)	10
65	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (12)	11
66	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (13)	12
67	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (14)	13
68	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (15)	14
70	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (16)	15
71	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (17)	16
72	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (18)	17
73	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (19)	18
74	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (20)	19
75	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (21)	20
76	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (22)	21
77	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (23)	22
78	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (24)	23
79	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (25)	24
80	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (26)	25
81	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (27)	26

محتويات البحث

الاهداء	1
شكر و تقدير	ب
قائمة المحتويات:	
قائمة الجداول	ج
قائمة الاشكال	ح

التعريف بالبحث:

مقدمة	03
مشكلة البحث	05
اهداف البحث	05
الفرضيات	06
مصطلحات البحث	06
الدراسات السابقة	08

الجاناب النظري.

الفصل الأول: القلق في المنافسة الرياضية.

تمهيد	12
1-1- تعريف القلق	12
1-2- أنواع القلق	12
1-3- أعراض القلق	13
1-4- مكونات القلق	13
1-5- مفهوم المنافسة	14
1-6- الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية	14
1-7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج	15
1-8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة	16
1-9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية	16
1-10- أساليب التعرف لدى الرياضيين	17
1-11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة	17
1-12- الحالة النفسية للاعبين	20

21 13-1- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية

21 خلاصة

الفصل الثاني: الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية.

23..... تمهيد

23..... 2-2- مفهوم الأداء الرياضي

23..... 2-2- القلق والأداء الرياضي التنافسي

24..... 2-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي

24..... 2-4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي

25..... 2-5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب

26..... 2-6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء

27..... خلاصة

الفصل الثالث: كرة القدم.

29..... 1-3- تمهيد

29..... 2-3- تعريف كرة القدم

30..... 3-3- نبذة تاريخية حول كرة القدم

30..... 3-4- مدارس كرة القدم

30..... 3-5- مبادئ أساسية لكرة القدم

31..... 3-6- قوانين كرة القدم

33..... 3-7- متطلبات كرة القدم

36..... 3-8- أهداف رياضة كرة القدم

36..... 3-9- خصائص كرة القدم

37 3-10- أهمية كرة القدم في المجتمع

38..... الخلاصة

الفصل الرابع: المراهقة.

40..... 1 تمهيد

40..... 4-2- مفهوم المراهقة

41..... 4-3- أطوارها

41..... 4-4- خصائص الفئة العمرية (12-15)

43..... 4-5- مشاكل المراهقة المبكرة

- 45.....4-6-دوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى المراهق
- 45.....4-7-دور الرياضة في مرحلة المراهقة
- 46.....4-8-التطور البدني لدى فئة المراهقين
- 47.....4-9-خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الاول: الطرق المنهجية للبحث

- 50.....1-تمهيد
- 51.....2-منهج البحث
- 51.....3-مجتمع و عينة البحث
- 51.....4-ضبط المتغيرات لافراد العينة
- 51.....5-مجالات البحث
- 52.....6-ادوات البحث

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

- 55.....- عرض وتحليل نتائج الاستبيان
- 86.....- خلاصة
- 87.....- اقتراحات
- 88.....- الخاتمة

- المراجع

- الملاحق

مَعْنَى الْبَطْنِ

1- مشكلة الدراسة: ان الرياضة عامة و كرة القدم خاصة لها عدة مميزات تخصها, ذلك من حيث طريقة التحضير و ادراج مجموعة خصوصيات اهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالمي غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من حالات: التوتر والضغط النفسي والقلق.

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

ومما سبق يمكننا طرح التساؤل التالي.

التساؤل العام:

- ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.

التساؤلات الفرعية:

1- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟.

2- هل للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟.

3- هل لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم؟.

2- أهداف الدراسة:

إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:

- الوقوف عند الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

3- فرضيات الدراسة: من خلال التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية السابقة قمنا بوضع الفرضيات

كحللول مؤقتة للإشكالية المطروحة.

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الفرعية:

1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

2- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

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

4- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

4-1- تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

- قلق : قلنا الشيء : حركه .

- قلق : قلنا : اضطرب وإنزعج .

- القلق : المضطرب والمزعج . (المنجد الابجدي(قاموس عربي-عربي)، 1967)

- تعريف اصطلاحي:

لقد اختلف الباحثون وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية. (فايد، 1985)

- تعريف إجرائي:

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

4-2- تعريف المنافسة:

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

4-3- تعريف الأداء:

- تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (قاموس المنجد في اللغة و الاعلام،

(1997)

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ. (الفيروز ابادي ، 1998)

- تعريف اصطلاحي:

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

- تعريف إجرائي:

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما. (le petit larousse illustré dictionnaire encyclopédique, 1995)

4-4- تعريف كرة القدم:

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

- تعريف اصطلاحي:

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

- تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث

يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها. بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون البسة اللاعبين من " تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

4-5- المراهقة:

- تعريف لغوي:

المراهقة معناها النمو، نقول: " راهق الفتى وراقت الفتاة "، بمعنى أنهما نما نموًا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (زهران، 2001)

تعريف اصطلاحي:

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

5- الدراسات المشابهة:

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

الدراسة الأولى: وهي مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: " دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة القسم الوطني " وكان تساؤل العام لهذه الدراسة:
- هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد؟
ومن أهداف هذه الدراسة:

- لفت الانتباه لخطورة هذه الظاهرة "ظاهرة القلق" والتحسيس بمدى معالجتها.
- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.
- أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:
 - معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.
 - معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.
 - معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.
 - معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

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

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد اعتمد على استمارة الاستبيان وهي وسيلة لجمع المعلومات ولكونها تسمح له بجمع المعلومات وتحليلها بسهولة. (قلاطي عبد الحق و اخرون. دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة القسم الوطني).

الدراسة الثانية: وهي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: " علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة " بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات وهي:

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياسين الأول والثاني؟.
- هل توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة؟.
- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م)؟.

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية: توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح القياس الأول قيد الدراسة.

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م). من خلال هذه التساؤلات والفرضيات حاولت الدراسة تحقيق أهداف عدة منها:

التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، التركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م).

ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من اجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى 14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5 جويلية، والذين مثلوا عدائي منتخب الجزائر، تونس، المغرب في ألعاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتمثل في اختبار القلق كحالة "لسبيليرجر" للكشف عن ظاهرة القلق "كحالة وكسمة" لدى الرياضيين في جميع المراحل. أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بوردون- انقي موف" لقياس الانتباه " حدة- تركيز " وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كمقياس لمستوى للعدائين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.
- تقل حالة القلق عند عدائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م .
- يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات. ومن خلال هذه النتائج والفرضيات التي تحققت وتوصل إليها الطالب كانت بمثابة قاعدة أساسية بنيت عليها هذه الدراسة الحالية. (نورالدين طاجين 2001)

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول

القلق في المنافسة الرياضية

تمهيد: تتسم الرياضة بطابعها التنافسي، حيث ان المنافسة الرياضية من العوامل الضرورية لكل نشاط رياضي. ويتم اعداد المنافسات و المقابلات قصد تحديد الفائزين و ترتيبهم حيث تتماشى مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية للاعبين اثناء ادائهم للنشاط الرياضي ومن بين الضغوط النفسية نجد القلق و الخوف، التردد و الارتباك ومن هذا المنطلق وجب علينا التخصيص و الاهتمام باعداد برامج توجيهية و ارشادية و ناخذ على الخصوص فئة اللاعبين و المدربين باعتبارهم الاكثر عرضة للضغوط النفسية و مواقف الاستشارة العالية بالاضافة الى بعض المعوقات التي ترتبط بالتدريب اوائناء المنافسات و التي قد تؤدي الى انهيار نفسي و بالكاد الانسحاب من المقابلة و يحدث ذلك مي حال عدم وجود توجيهات و ارشادات قصد مواجهة مثل هذه الضغوطات.

1_تعريف القلق: اختلفت اراء علماء النفس في تعريف القلق. اذ تباينت تفسيراتهم و كذا طرق التخلص منه ، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على ان القلق هو مقدمة للأمراض العقلية و النفسية. (الطيب، 1994)

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

حيث يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن تتصوره بخريطة معرفية". (كاندرس، 1987)

ومن هذا المنطلق نستنتج ان القلق ناتج عن اخذ نظرة سلبية للمستقبل و الخوف منه حيث تختلف تأثيراته باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

2_انواع القلق: يقسم العالم النفسي فرويد القلق إلى نوعين هما:

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

1-2- القلق الموضوعي

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

2-2- القلق العصبي:

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

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

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

2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ. (الطيب م.).

3- أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

3-1- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة. (حمودة، 1991)

3-2- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

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

4- مكونات القلق:

4-1- مكونات انفعالية:

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

4-2 - مكون معرفي:

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

4-3- مكون فيزيولوجي: يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات

فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (علاوي، علم النفس الرياضي)

(5)- مفهوم المنافسة: المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينافسونهم. (فوزي، 2003)

6- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

6-1- الخصائص السيكولوجية العامة: يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه. كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح. ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

6-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالاً للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين. تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة. تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة.

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

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيراً ايجابياً أو سلبياً على الأداء الرياضي. تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية. (علاوي، علم النفس الرياضي)

6-3- الخصائص السيكولوجية السلبية:

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

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

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

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

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

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها. (فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي)

7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية.

ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر (ماير) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

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

8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

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

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

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

الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية.

(عادل، 1965)

9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

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

والقلق من خلال هذا التعريف: "هو حالة الاستئثار التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستئثار ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر" (فوزي، مبدئ علم النفس الرياضي)

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

ويعرف القلق كذلك على أنه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فإذا لم يحسن الحال فإن القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحياناً وأحياناً أخرى بصورة معمة وغامضة، وهذا يكون القلق شعوراً معماً فيه خشية وعدم رضا وضيق." (راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، 1990)

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

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

10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

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

1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشرا لارتفاع درجة القلق.

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

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

4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

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

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

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

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

2- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

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

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

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

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

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

8- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة باللاعبين. (الحفيظ، 2002)

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

11-2- تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً. (فوزي، مبادئ علم النفس في كرة اليد، 2003)

11-3- الهزائم المتتالية للفريق:

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

11-4- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات: (العلاوي، الاعداد النفسية في كرة اليد)

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

11-5- الخوف من الهزيمة:

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

11-6- الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير

بالوسائل الفعالة لمواجهةها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهاريا وخططيا، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

11-7- الخوف من المسؤولية:

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

11-8- الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

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

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

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

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

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

12- الحالة النفسية للاعبين: (علاوي م.)، الإعداد النفسي في كرة اليد

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

1- استشارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.

2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.

3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.

4- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.

5- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

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

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

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

13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

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

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.

- التدريب على التصور العقلي.

- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.

- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.

- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.

- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.

- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.

كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعا، لاستناده على الأدلة العلمية، ولفعالته في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل:

القلق، الاكتئاب، الإدمان. (بدران) (www)

خلاصة: نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسدية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها. كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج إيجابية في المباراة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

الفصل الثاني:

الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة

تمهيد :

يرغب الرياضيون في توافر قدر ما من الضغط النفسي في حياتهم الرياضية، وفي الواقع يعد ضغط المباراة من تلك الأشياء التي يجد فيها كثير من الرياضيين عناصر تنبيه وتخفيف له، غير انه من المعلوم أن زيادة الضغوط المفرطة، وبالتالي تقل فرص الأداء الناجح في المنافسة، كما يقول "ستيف بود بورسكي" بطل العالم السابق في التزحلق: "شدة عصبيتي تدمر قدرتي على الأداء".

لذا فإكتساب المهارات المناسبة للضبط الإرادي للقلق أو الإثارة غير المرغوب فيهما يشكل جزءا هاما في الخطة العقلية للعب.

1- مفهوم الأداء الرياضي:

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

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

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

2- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

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

3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.
- وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية إيجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:
- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجاتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

- يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:
- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسليبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف

على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

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

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

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

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

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

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى

الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (علاوي، 1987)

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

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

6-1- المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الإنجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدد الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

6-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

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

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

6-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

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

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- لخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

6-4- الخسارة واللعب ضعيف:

- عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.
- وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداء حسنا. (راتب، 2000)
- خلاصة:** عندما يقترن القلق بالاستتارة، فإن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى ارتباك الأداء الرياضي وإعاقته. كما أن انخفاض مستوى القلق المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة في مواجهة الموقف، وفي كلتا الحالتين (ارتفاع وانخفاض القلق) عن القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا في الموقف الرياضي التنافسي.
- وإذا كان مقدار القلق مناسباً لنوع التهديد الذي يواجهه أو يتوقعه الرياضي، كان ذلك مناسباً لإصدار السلوك المطلوب دون غيره، ويستطيع به الرياضي مواجهة الموقف المهدد له والتغلب على هذا التهديد، وهنا يكون القلق عنصرا إيجابيا.

الفصل الثالث

كرة القدم

1-تهيد: تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

2-تعريف كرة القدم:

1-1-التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي ستحدث عنها كما تسمى " Soccer "

2-2-التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (جميل ر.، 1986)
وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

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

3-3-التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك

شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

3-نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

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

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

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

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

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

1- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية. (عيساوي، 1980)

5-المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم. بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى . (الجواد)

6-قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

1-6-المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

2-6-السلامة : وهي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

6-3-التسلية : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (الصفار، 1982) بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

6-3-1-ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

6-3-2-الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

6-3-3-مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

6-3-4-الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

6-3-5-مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

6-3-6-مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة. (الهنشري، 1987)

6-3-7-ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

6-3-8-طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة. (الهنشري، كرة القدم، 1987)

6-3-9-التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

6-3-10-الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

— ركل أو محاولة ركل الخصم

— عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

— دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.

— الوثب على الخصم.

— ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

— مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

— يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.

— دفع الخصم بالكف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (الصفار، كرة القدم)

6-3-11-الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ

مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

6-3-12-ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين

خارج منطقة الجزاء.

6-3-13-رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

6-3-14-ضربة المرمى: عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين

ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم . (الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للاعب الاعدادية و

القانون الدولي)

6-3-15-الضربة الركنية : عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين

ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

6-3-16-الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو

التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى

نهايتها. (الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية الاعدادية و القانون الدولي)

7-متطلبات كرة القدم :

7-1-الجانب البدني :

7-1-1-1-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم،

والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم،

والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا

سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم

والدفاع بفعالية. (الشافعي، 1998)

7-1-1-2-الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد

به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم

الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن

محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد

البدني :

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. (البساطي، 1990)

7-1-1-3-الإعداد البدني العام : (*préparation physique générale*) هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصليّة، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي). (pradet, 1997)

7-1-1-4-الإعداد البدني الخاص : (*préparation spécifique*)

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

7-1-2-عناصر اللياقة البدنية :

7-1-2-1-التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن. (khelifi, 1990).

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

7-1-2-2-القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة. (البساطي، التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم)

7-1-2-3-السرعة: تعريفها

تعني القدرة على أداء الحركات المشابهة أو غير المشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم، من

خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لالعاب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية. (الجبار، 1984)

7-1-2-4- تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية. (عبده، 2001)

7-1-2-5- الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (الجبار، مكونات الصفات الحركية)

7-1-2-6- المرونة: تعريفها : هي القدرة على إنجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر. والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية. (WULLACKI, 1990)

7-2- الجانب النفسي: يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

7-3- الجانب المهاري: يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء . (عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم)

8-أهداف رياضة كرة القدم:

- يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:
- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
 - التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
 - الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
 - تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
 - إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ. (منهاج التربية البدنية، 1984)

9-خصائص كرة القدم: "تميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- 1-9- الضمير الجماعي:** و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.
- بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات و أدوار متكاملة و مترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- 2-9-النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء. و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
- 3-9- العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.
- 4-9-التنافس:** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم. كالكرة و الميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحجة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة و متغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به و تحدده قوانين اللعبة .
- 5-9- التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير و المتنوع في خطط اللعب و بنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم و المنافسة.
- 6-9-الاستمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها, إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي و مستمر), كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

9-7- الحرية : اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا. (اخرن، 1995)

10-أهمية كرة القدم في المجتمع: إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

***الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

***الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم التزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

***الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لاينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرباتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والناقصات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

***الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين. (الخولي، ص.، 1996،

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الفصل الرابع:

خصائص المراهقة (12-15) سنة

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لإعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لإعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته. ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة، وأطوار المراهقة، وخصائص الفئة العمرية (12-15) سنة ومشاكل المراهقة المبكرة، حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

2- المراهقة: يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة) (سعيد)، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

2-1- لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه (الزعبلاوي، 1998)، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الإقتراب والنمو والدنو من النضج والإكتمال. (السيد، 1975)

2-2- اصطلاحا: والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد (المليحي، 1973)، ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات". (زيدان، 1995)

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة. (زيدان، علم النفس التربوي)

3- أطوار المراهقة:

3-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر (سعيد ع.)، وتمتد

هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإتجاه نحو رفقائه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم. (القذافي)

3-2-مرحلة المراهقة الوسطى: وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والإستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى. (سعيد ع.، النمو من الطفولة الى المراهقة)

و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء

- زيادة القوة والتحمل.

- التوافق العضلي والعصبي.

- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات. (خطايبية، 1997)

3-3-مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب (سعيد ع.، النمو من الطفولة الى المراهقة)، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته. و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال، وبوضوح الهوية، وبالإلتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المحددة. (القذافي، علم نفس الطفولة و المراهقة)

4-خصائص الفئة العمرية(12-15) سنة :

1-4-النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الإنتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه ،اشتداد في عضلاته ،واستطالة ليديه،وقدمه،وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإنخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين .الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم ،و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي ، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها. (محمد، النمو النفسي بين السواء و المرض، 2003)

4-2- النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملاً محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في سن 15_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

4-3- النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة ، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية ، ومظاهر الثورة الخارجية ، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية ، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل. لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به ، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج ، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين . (محمد)

4-4- النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة ، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته ، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات ، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته ، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه ، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له .. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها ، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية، الا انه في فترة المراهقة يخرج عن هذه الدائرة ليكون لنفسه

ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة. (قناوي)

4-5- النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي .

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر , وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لاعداد المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر , التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأحرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون. (احمد)

4-6- النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة, وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة, فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق . (قناوي، سيكولوجية المراهقة)

5-مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثال فيتنجب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية: (عوض، 1971)

4-1-المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا

يفهمونه ولا يقدرّون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيّمته.

5-2-المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمّنة، إذ يصاب المراهقون بسمّنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لأن عند المراهق أحاسيس خاطئة ولأن أهله لا يفهمونه. (عوض، المرجع السابق)

5-3المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدتها وانسدفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

5-4المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

5-6مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

6-دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق: تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين:

6-1-دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

6-2دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس , انقباض الوزن الزائد
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي

- تحقيق النمو العقلي والنفسي.(etleill.r.thoms, 1993)

7-دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما , وجدانا, فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذى يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا إسترعت في ذلك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية
- تنمية القدرة الحركية
- تنمية الكفاءة العقلية
- تنمية العلاقات الاجتماعية

7-1-تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنوية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

7-2-تنمية الكفاءة الحركية :

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر الياقة البدنية

وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر - الجنس"

7-3- تنمية الكفاءة العقلية :

سلامة البدن لها تأثير أكبر على الخلايا الجسمانية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية إلا أن كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وأن مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل.

7-4- تنمية العلاقات الاجتماعية :

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر، قوت التحمل، الاعتماد على النفس، الطاعة، النظام، احترام الطرف الآخر، تقبل الهزيمة، انكار الانانية، المثابرة، الشجاعة، الحذر من الغير، الثقة بالنفس، التعاون مع الفريق، وحدة العمل، المسؤولية، الترابط الأسري، اتخاذ المواقف المهمة... " وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي.

8- التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن

طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل

تؤثر في النمو:

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.

- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.

- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.

بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لاتمام

عملية النمو الطبيعي، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب

ملائم وفي أي وقت تكون انصب.

9- الخلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة

والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي

وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع

الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها:

الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أُنحج الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح و تساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة إجتماعيا، كما تساعده على إكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته , وذلك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .

ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومرتنة في حياته .

الكتاب الثاني

الفصل الأول:

منهجية البحث

- تمهيد:

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

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

2- منهج البحث:

- المنهج الوصفي:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.

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

3- مجتمع و عينة البحث:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل. بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث".

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فرق القسم الجهوي الأول لكرة القدم بغليزان ومستغانم "صنف أشبال" ولقد كان إختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في عينتين العينة الأولى المدربين وشملت على 05 مدربين والعينة الثانية اللاعبين وشملت على 30 لاعبا.

4- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

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

الجنس: ذكور

متوسط السن: 12-15 سنة

جدول رقم (01): يمثل متوسط السن

المجموع	12-15 سنة	السن
30%	30	التكرار
100%	100%	النسبة المئوية

5- مجالات البحث:

قمنا بدراسة استطلاعية لفرق لولايي غليزان ومستغانم "صنف أشبال" وهذا راجع لقرب المسافة وربح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالولايتين

ومقرهما وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

5-1- المجال المكاني والزمني:

- المكان: تمت الدراسة على مستوى ثلاث أندية من ولايتي غليزان ومستغانم للقسم الجهوي الاول " صنف أشبال " وهم على التوالي:
- شباب مازونة
- اتحاد س.م.بن علي
- مولودية الحجاج

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

5-2- ضبط متغيرات الدراسة:

5-2-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.
- تحديد المتغير المستقل: وهو "القلق".

5-2-2- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.
- تحديد المتغير التابع: وهو "أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية".

5-2-3- المتغير الوسيط: وهو "التأثير"

6- أدوات البحث:

❖ جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

1- طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم

الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد فمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

2- الطريقة الإحصائية:

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

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

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

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج

- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

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

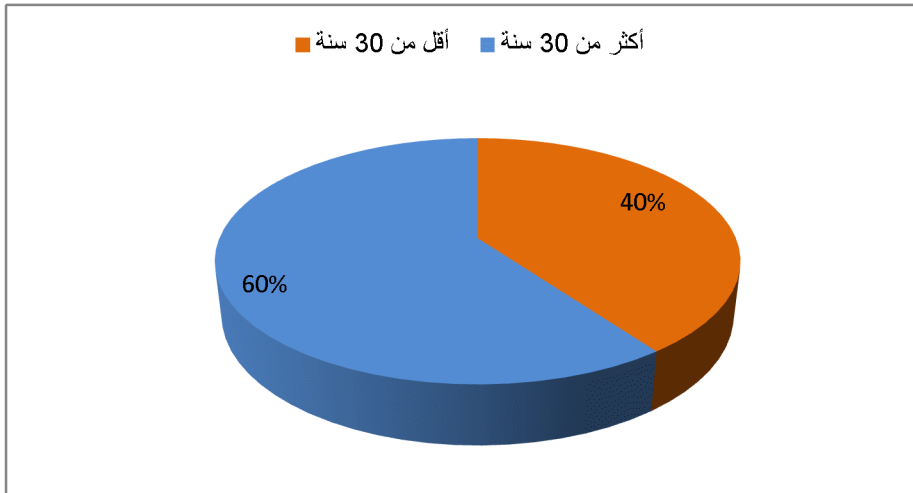
لقد كانت هذه الاستمارة من أهم الوسائل التي مكنتنا بالاتصال بالمدرين والتوصل إلى معرفة آرائهم ووجهة نظرهم حول مهنة التدريب.

السؤال الأول: السن.

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

الجدول رقم (02): يمثل متوسط السن.

النسبة المئوية	التكرار	السن
40%	02	أقل من 30 سنة
60%	03	أكثر من 30 سنة
100%	05	المجموع



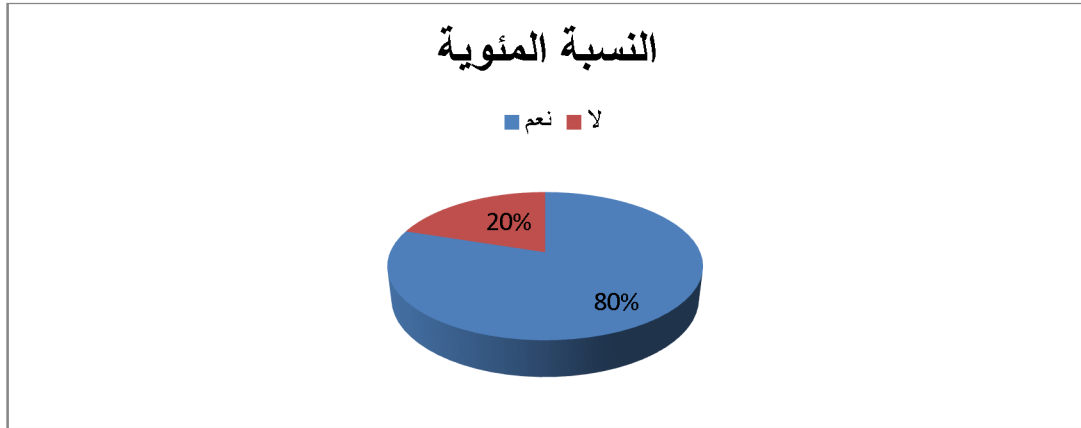
شكل رقم (01) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (02)

تحليل و مناقشة النتائج:

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

السؤال الثاني: هل مارست مهنة أخرى، غير مهنة التدريب؟
 الغرض من السؤال: معرفة درجة اهتمام المدرب بنشاطات اجتماعية أخرى.
 الجدول رقم (03): يبين وجود مهنة أخرى بجانب التدريب.

النسبة المئوية	التكرار	وجود مهنة أخرى
%80	04	نعم
%20	01	لا
%100	05	المجموع



شكل رقم (02) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (03)

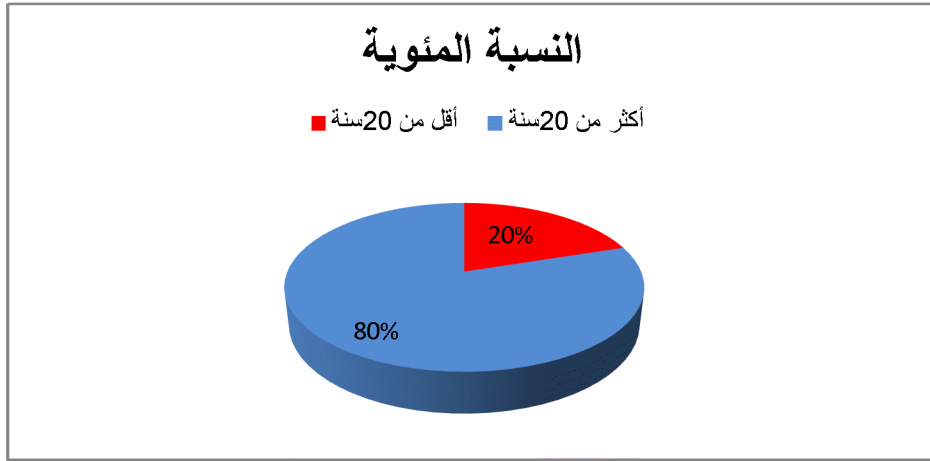
تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن نسبة 80% من المدربين قد مارسوا مهنة أخرى غير مهنة التدريب.

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

السؤال الثالث: ما هو عدد سنوات الخبرة في تدريبك لكرة القدم؟
الغرض من السؤال: معرفة خبرة المدرب في مجال التدريب.
الجدول رقم (04): يبين عدد سنوات خبرة المدربين.

النسبة المئوية	التكرار	الخبرة
20%	02	أقل من 20 سنة
80%	03	أكثر من 20 سنة
100%	05	المجموع



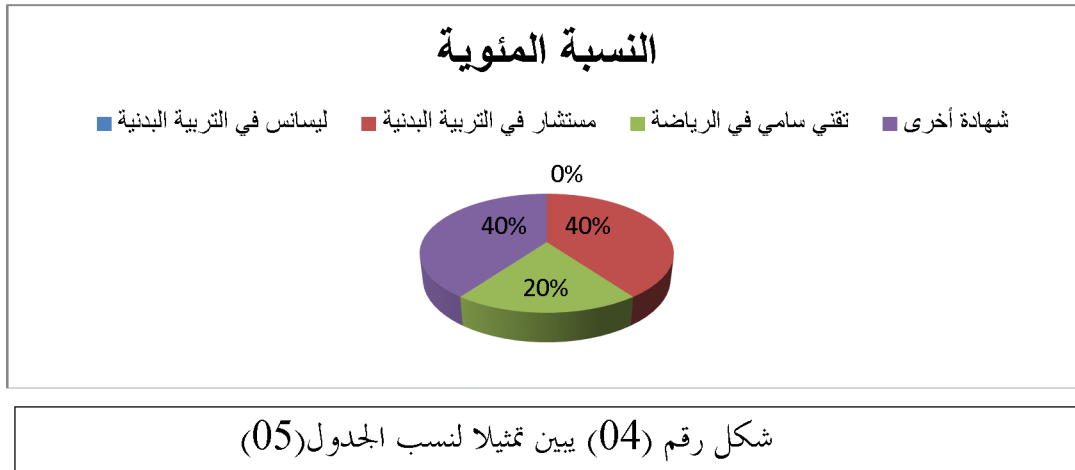
شكل رقم (03) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (04)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن 80% من المدربين قد تجاوزت سنهم في مجال التدريب 20 سنة، بينما نسبة 20% خبرتهم أقل من 20 سنة في مجال التدريب. ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم خبرة ميدانية كافية للتدريب الحسن والتعامل بطريقة جيدة مع اللاعبين لأن خبرة المدرب لها دور كبير في التقليل من انفعالات اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

السؤال الرابع: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟
الغرض من السؤال: معرفة مستوى ودرجة المدرب العلمية والرياضية.
الجدول رقم (05): يبين درجة ومستوى المدرب.

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

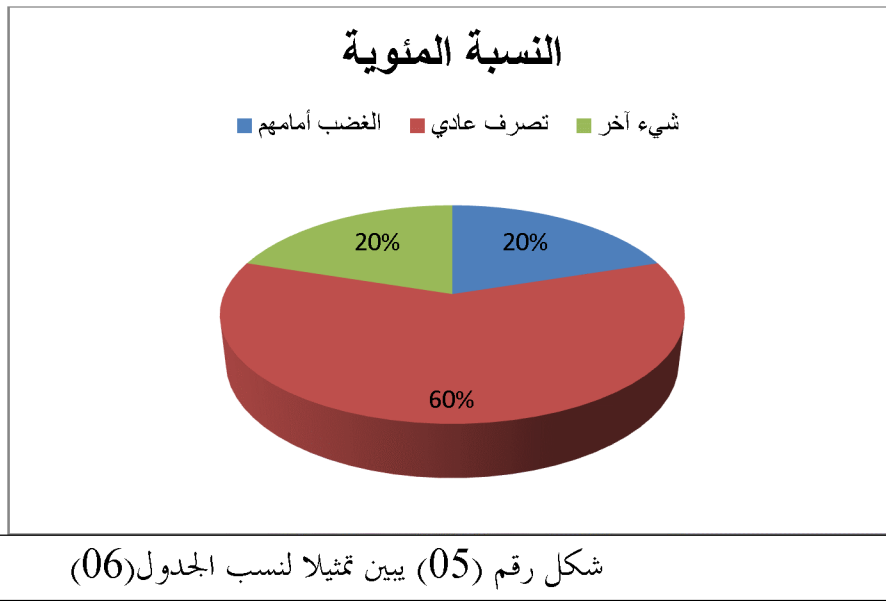


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن 40% من المدربين مستشارين في التربية البدنية و 20% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 40% متحصلين على شهادات أخرى. ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

السؤال الخامس: إذا إنهزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك أمام اللاعبين؟
 الغرض من السؤال: معرفة سلوك ورد فعل المدرب اتجاه اللاعبين في حالة الانهزام.
 الجدول رقم (06): يبين سلوك المدرب بعد إنهزام فريقه في المباراة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
20%	01	الغضب أمامهم
60%	03	تصرف عادي
20%	01	شيء آخر
100%	05	المجموع

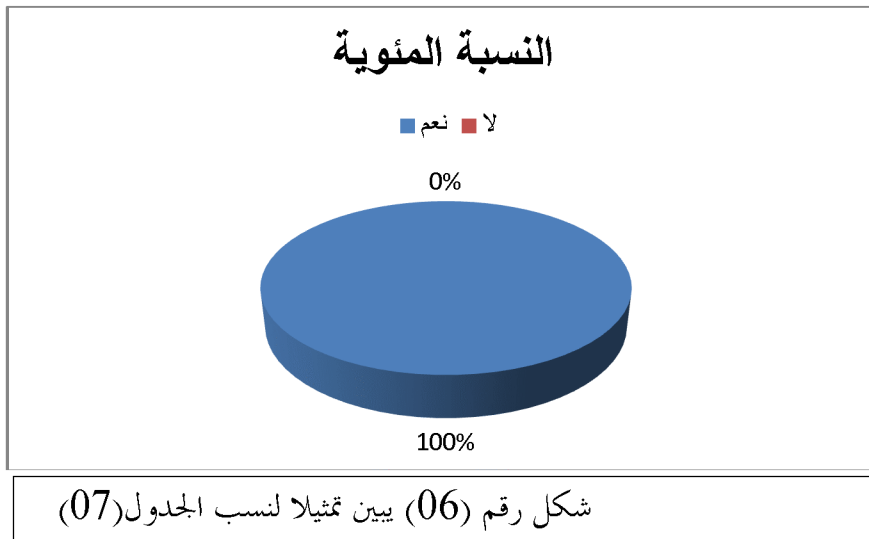


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 20% من المدربين يغضبون على لاعبيهم بعد الانهزام أما نسبة 60% من المدربين تصرفهم عادي اتجاه لاعبيهم بينما نجد 20% لديهم طرق خاصة في التعامل مع هذه الوضعيات.
 ومنه نستنتج أن شخصية أغلبية المدربين هي شخصية هادئة ومتحكمة في أعصابها.

السؤال السادس: هل تضمن أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟
 الغرض من السؤال: معرفة هل أن سوء بعض النتائج راجعة لنقص التحضير النفسي.
 الجدول رقم (07): يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.

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

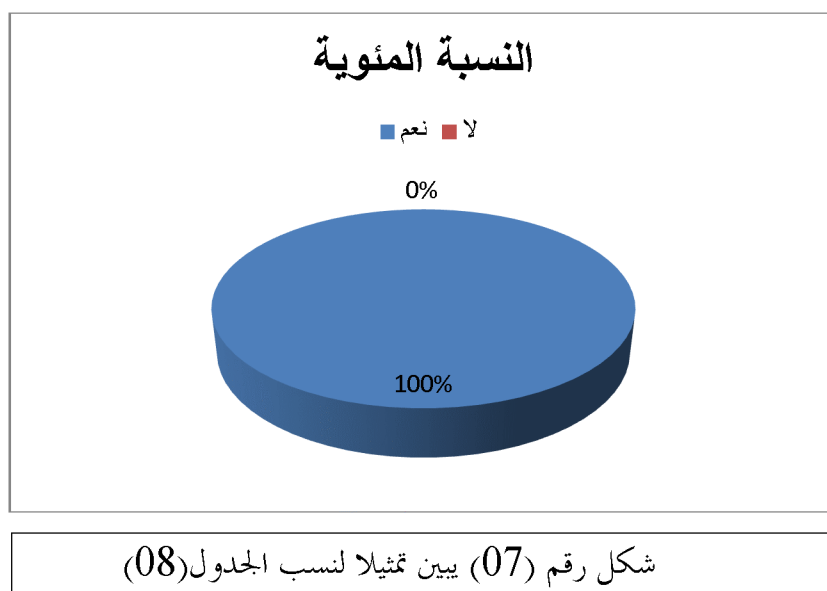


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن بعض النتائج السلبية للفريق راجعة لنقص التحضير النفسي.
 ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير على نتائج الفريق.

السؤال السابع: هل ترى أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم؟
 الغرض من السؤال: معرفة أثر التحضير النفسي الجيد على نتائج الفريق.
 الجدول رقم (08): يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.

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

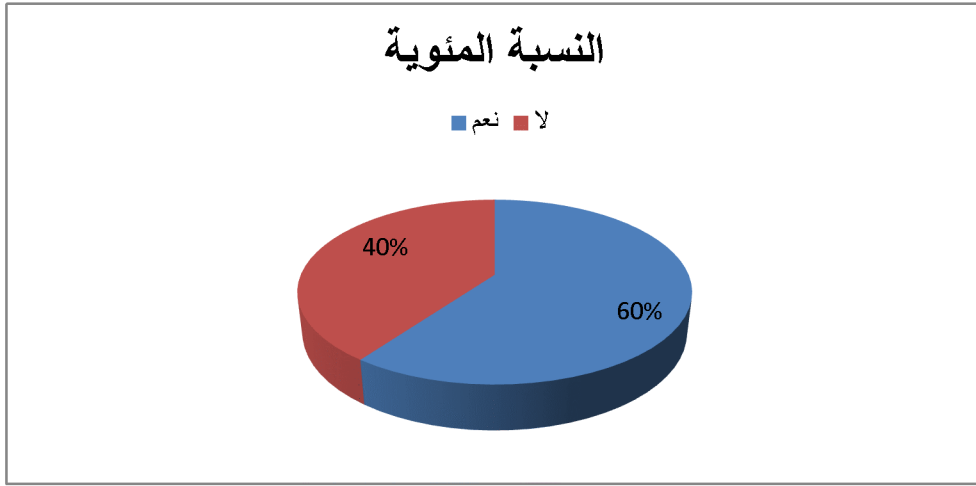


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم.
 ومنه نستنتج أن التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان وبالتالي على نتائج الفريق.

السؤال الثامن: هل أنت بعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدرب على علم بالأوضاع الاجتماعية للاعبين.
الجدول رقم (09): يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.

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



شكل رقم (08) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (09)

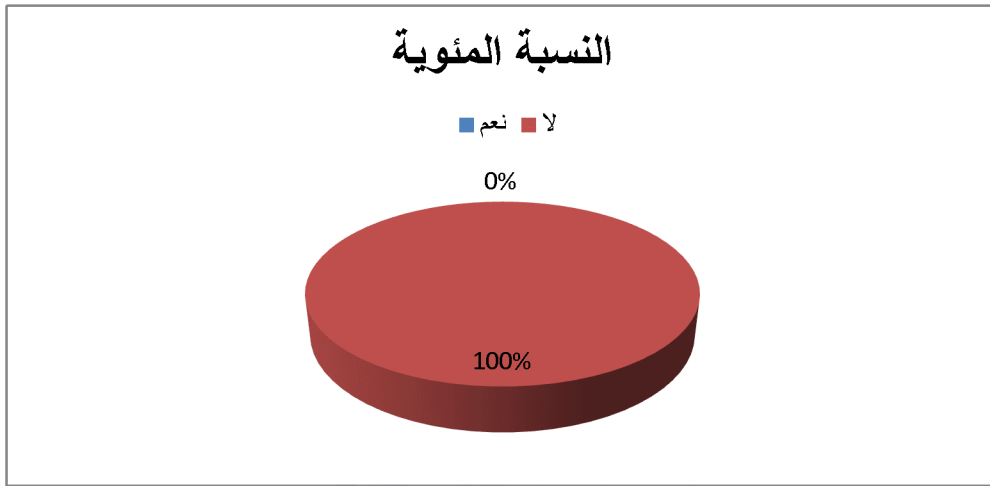
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 60% من المدربين على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيهم أما نسبة 40% فقد أكدوا على عدم اطلاعهم على الظروف الاجتماعية المحيطة بلاعبهم.

ومنه نستنتج من نتائج الجدول السابق أن أغلبية المدربين على علم بالحالة الاجتماعية للاعبهم هذا ما يؤدي بالمدرب إلى اختيار الطريقة الصحيحة للتعامل مع لاعبيه كل حسب ظروفه وهو ما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق.

السؤال التاسع: هل لفريقك طبيب نفسي يتبع الحالات النفسية للاعبين؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون مهتمون بالجانب النفسي للاعبينهم.
الجدول رقم (10): يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفسي.

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



شكل رقم (09) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (10)

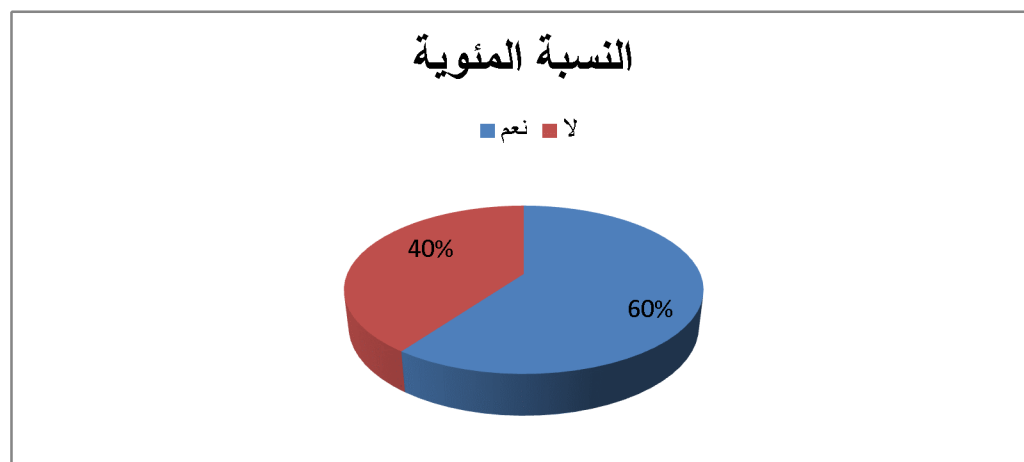
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات أفراد العينة أكدوا على عدم وجود طبيب نفسي داخل الفريق.

ومنه نستنتج أن جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين وهذا نظراً لعدم وعيهم بالدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي على نتائج الفريق.

المحور الثاني: للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
 السؤال العاشر: هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء اللاعبين؟
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لضغط مناصري فريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.
 الجدول رقم (11): يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.

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



شكل رقم (10) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (11)

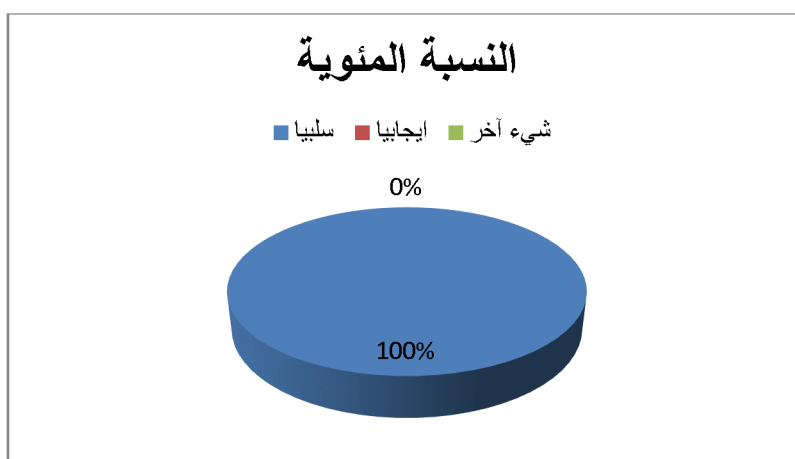
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 60% من المدربين يرون أن ضغط مناصري فريق الخصم يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء لاعبيهم داخل الميدان أما نسبة 40% فيرون أن جمهور فريق الخصم لا يؤثر على أداء اللاعبين داخل الميدان.
 ومنه نستنتج أن لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على مردود اللاعبين داخل الميدان.

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

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

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



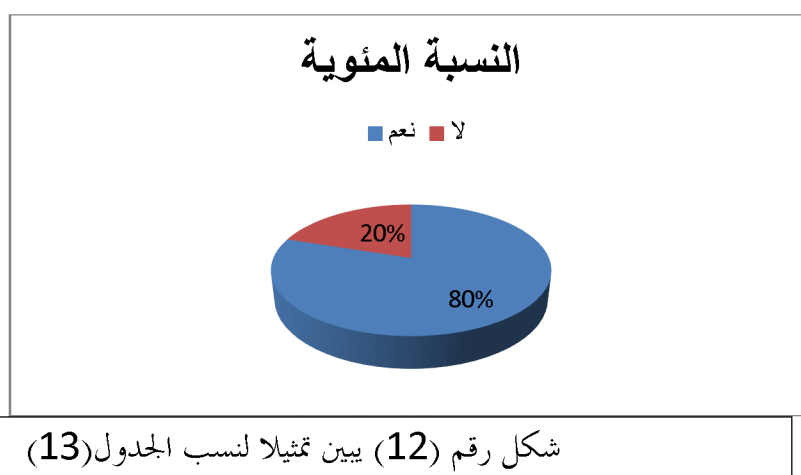
شكل رقم (11) يبين تمثيلا لنسب الجدول (12)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن السلوك العدواني للجمهور يؤثر سلبا على أداء اللاعبين داخل الملعب . ومنه نستنتج أن عدوانية الجمهور اتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب حيث يصاب اللاعبون بالارتباك والخوف والقلق وهو ما ينعكس سلبا على أدائهم.

السؤال الثاني عشر: هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور؟. الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير هتافات وتشجيعات الجمهور على مردود اللاعبين داخل الميدان. الجدول رقم (13): يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.

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



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن لتشجيع الجمهور من خلال هتافاته وصيحاته وحماسه فوق المدرجات دور في رفع مردود اللاعبين فوق أرضية الميدان، أما نسبة 20% فيرون أن لاعبيهم لا يتأثرون إيجابياً بتشجيعات الجمهور. ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يزداد حماسهم ومردودهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

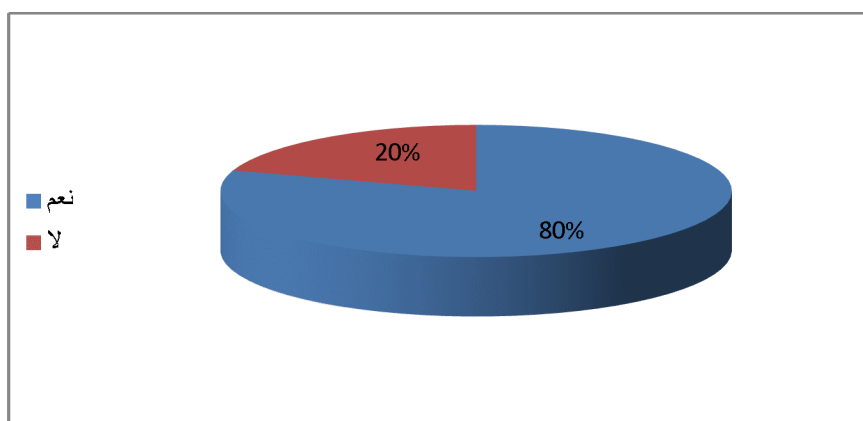
المحور الثالث: لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم

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

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

الجدول رقم (14): يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.

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



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

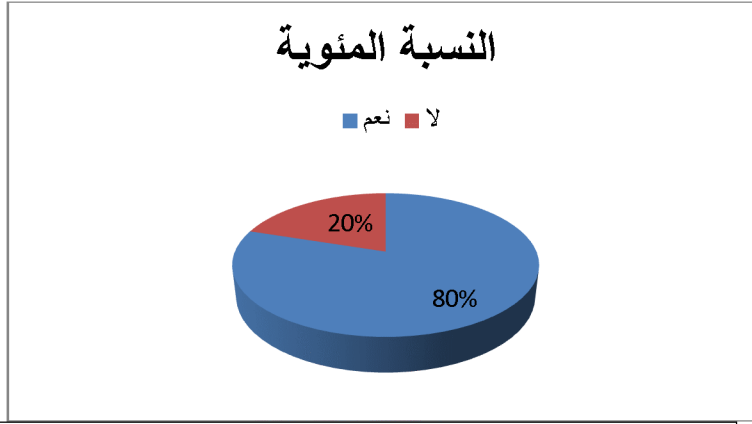
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن أداء اللاعبين يختلف حسب أهمية المباريات أما نسبة 20% فيرون أن أداء لاعبيهم يبقى ثابتاً مهما كانت طبيعة وأهمية المباريات.

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

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

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن لاعبيهم يرتكبون ويرتكبون الأخطاء أثناء المباريات وينقص تركيزهم أما نسبة 20% فيرون أن لاعبيهم لا يرتكبون الأخطاء بل يبقى تركيزهم كبير في المباريات.

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

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

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

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

عرض وتحليل نتائج الاستبيان: أما بالنسبة للعينة التي شملت اللاعبين (عددهم 30) لبعض فرق كرة القدم لولاية غليزان ومستغنام القسم الشرقي "صنف أشبال".

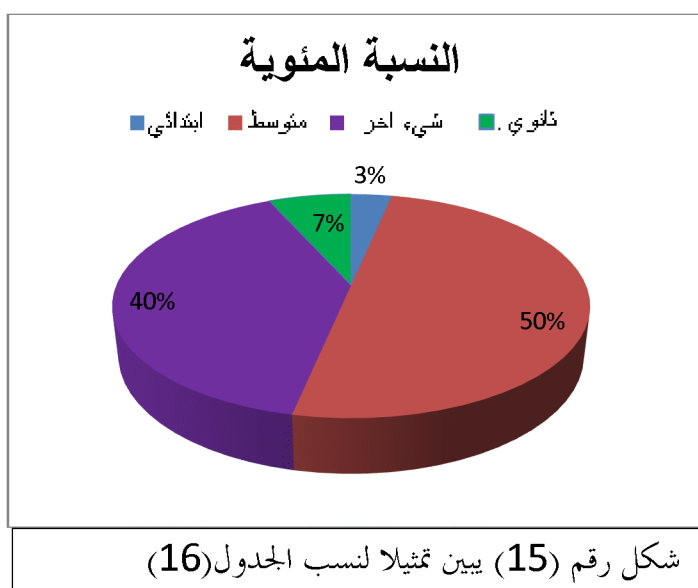
المحور الاول: إهمال المدرب للتحضير النفسي يؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال السادس عشر: ما هو مستواك الدراسي؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى اللاعب.

جدول رقم (16): يمثل المستوى الدراسي.

النسبة المئوية	التكرار	المستوى
3.3%	01	ابتدائي
50%	15	متوسط
6.7%	02	ثانوي
40%	12	شيء آخر
100%	30	المجموع

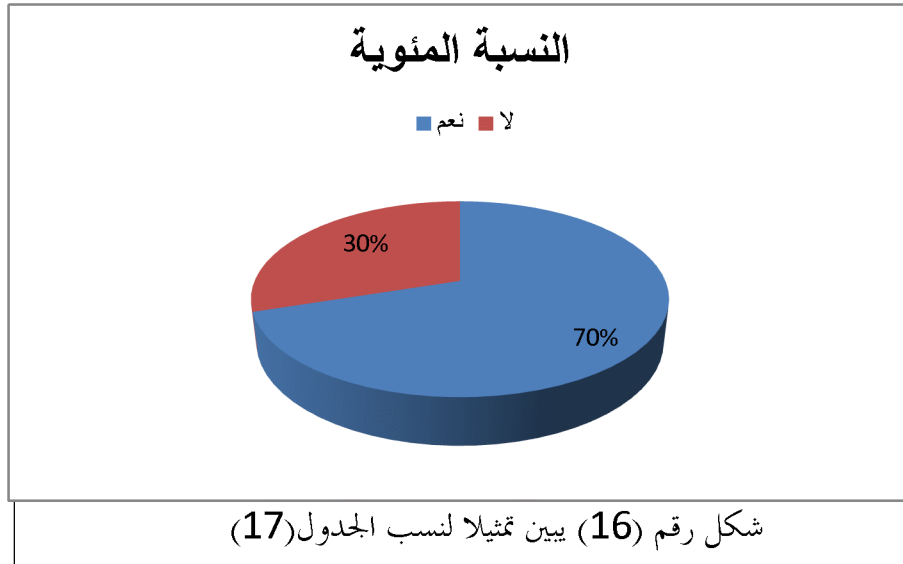


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (16) نلاحظ أن 50% من اللاعبين لهم مستوى متوسط في حين نسبة 3% مستوى الدراسي لديهم ابتدائي. 7% ثانوي اما البعض الاخر لديه امور اخرى غير الدراسة. ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين مستواهم الدراسي مقبول.

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

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	21	نعم
30%	09	لا
100%	30	المجموع



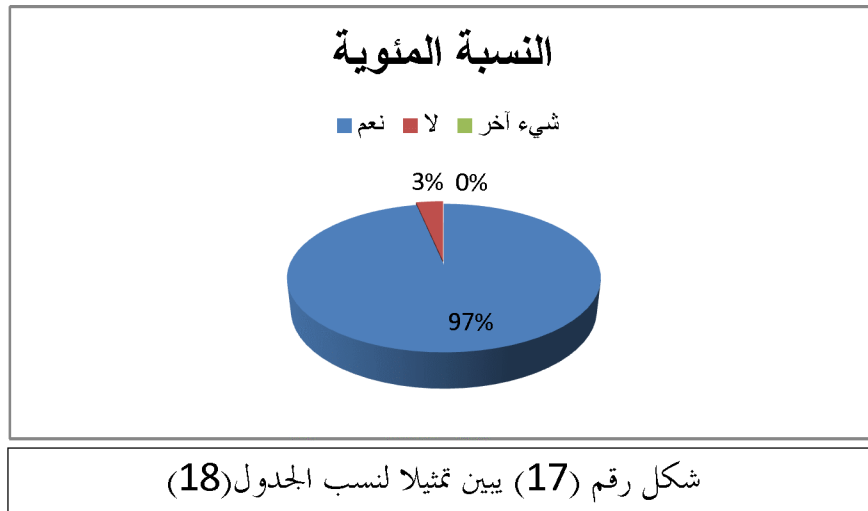
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) يتضح لنا أن نسبة 70% من اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 30% من اللاعبين فأكدوا لنا أنهم لا يتمتعون بتنوع في الحصص التدريبية.

ومنه نستنتج إن معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.

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

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
96.67%	29	نعم
3.33%	01	لا
00%	00	شيء آخر
100%	30	المجموع

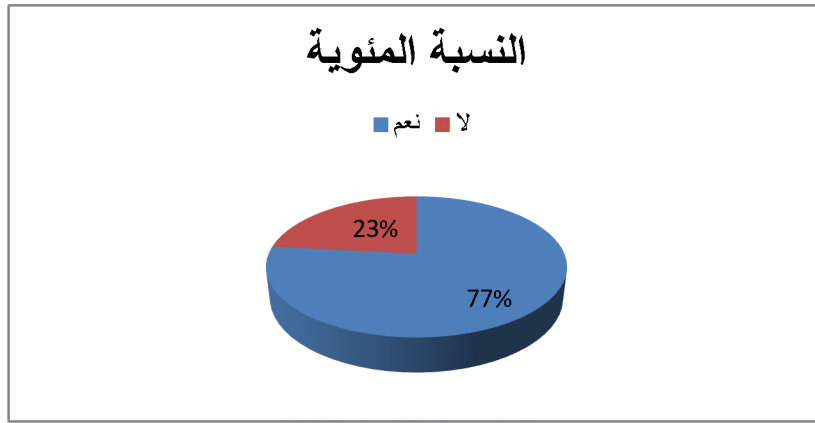


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (18) يتضح لنا إن نسبة كبيرة جدا من اللاعبين والمقدرة بـ 97% يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية إما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 3% من اللاعبين لا يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب وهذا ما يعكس ايجابيا على نتائج الفريق.

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

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
76.67%	23	نعم
23.33%	07	لا
100%	30	المجموع



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

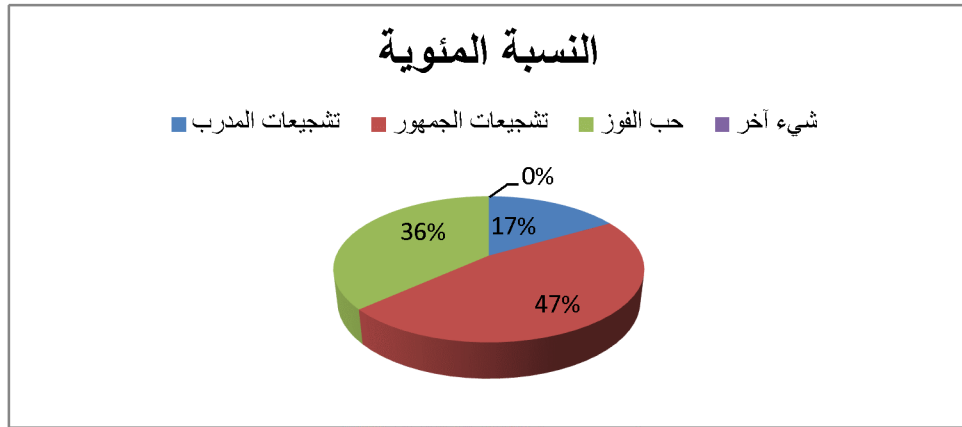
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 76.67% من اللاعبين أكدوا لنا أن نصائح المدرب تحفزهم أكثر على التدريب، في حين أن نسبة 23.33% من اللاعبين فلا يرون لنصائح المدرب أثر في إقبالهم على التدريب.

ومنه نستنتج أن نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب وهذا يدل على دور المدرب في توجيه اللاعبين.

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

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
16.67%	05	تشجيعات المدرب
46.67%	14	تشجيعات الجمهور
36.66%	11	حب الفوز
00%	00	شيء آخر
100%	30	المجموع



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

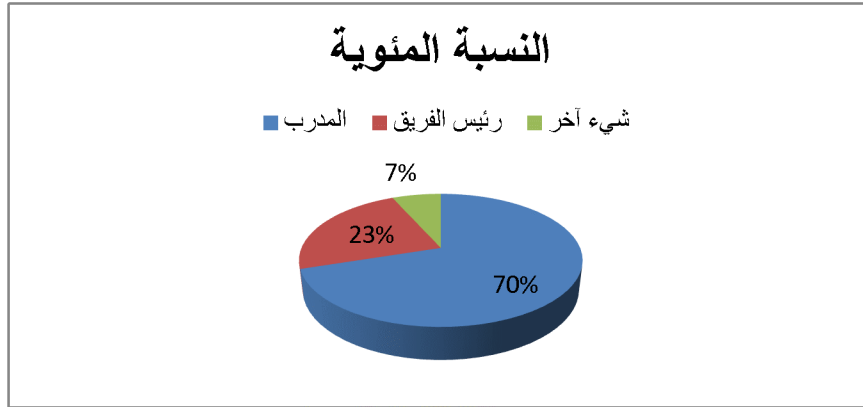
تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة 46.67% من اللاعبين يرون أن الدافع الذي يجعلهم أكثر أداء ورغبة في الفوز هي تشجيعات الجمهور بينما نسبة 36.66% من اللاعبين دافعهم هو حب الفوز أما نسبة 16.67% فيعتبرون تشجيعات المدرب هي الدافع في حماس اللاعبين ورغبتهم في الفوز أثناء المنافسات.

ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين يعتبرون أن تشجيعات الجمهور هي الدافع والمحفز الرئيسي لديهم لتحقيق الفوز وهذا ما يؤكد على الدور الكبير الذي يلعبه الجمهور في رفع مستوى أداء اللاعبين وتحقيقهم للنتائج الإيجابية.

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

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	21	المدرّب
23.33%	07	رئيس الفريق
6.67%	02	شيء آخر
100%	30	المجموع



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين أكدوا على أن المدرّب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 23.33% فيرون أن رئيس الفريق هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 6.67% فقد اختلفت إجاباتهم فمنهم من أكد على دور العائلة في حل مشاكلهم ومنهم من يرى أن الزميل هو الذي يساعدهم على حل مشاكلهم.
ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين أكدوا على أن المدرّب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم باعتباره المقرب إليهم وهذا لأنه يتعامل معهم بطريقة مباشرة.

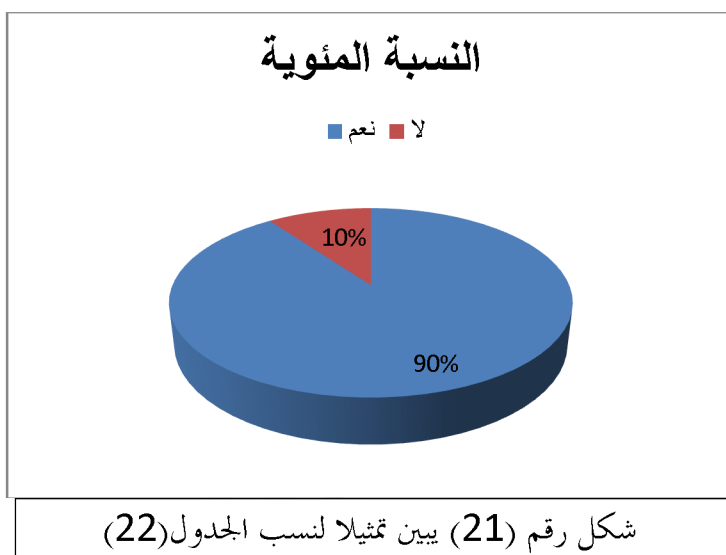
المحور الثاني: للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

السؤال الثاني والعشرين: هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

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

الجدول رقم (22): يبين ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
%90	27	نعم
%10	03	لا
%100	30	المجموع



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (22) نلاحظ أن نسبة 90% من اللاعبين يحبون اللعب في وجود

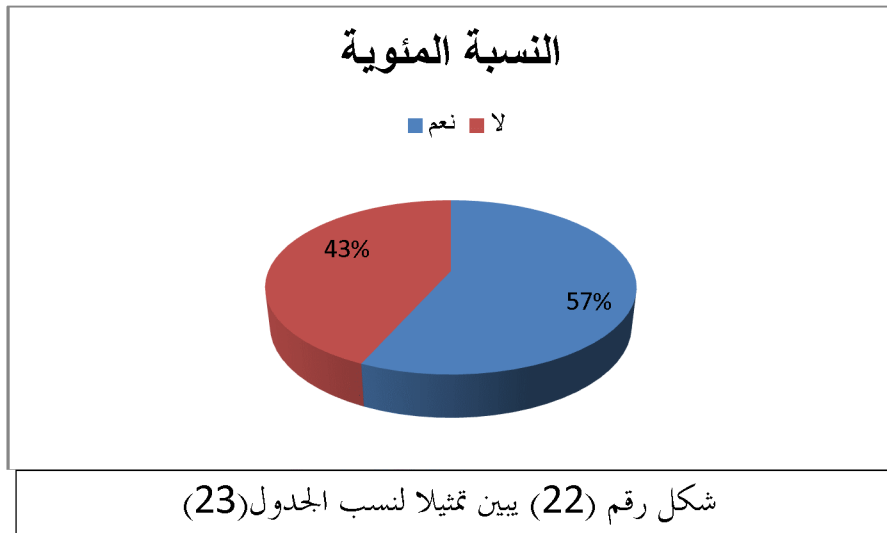
الجمهور أما نسبة 10% لا يحبون اللعب في وجود الجمهور.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور وهذا لأنه يحفزهم ويدفعهم إلى بذل

مجهود أكبر من أجل تحقيق نتائج إيجابية من خلال الحماس الذي يخلقه في المدرجات.

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

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
56.67%	17	نعم
43.33%	13	لا
100%	30	المجموع

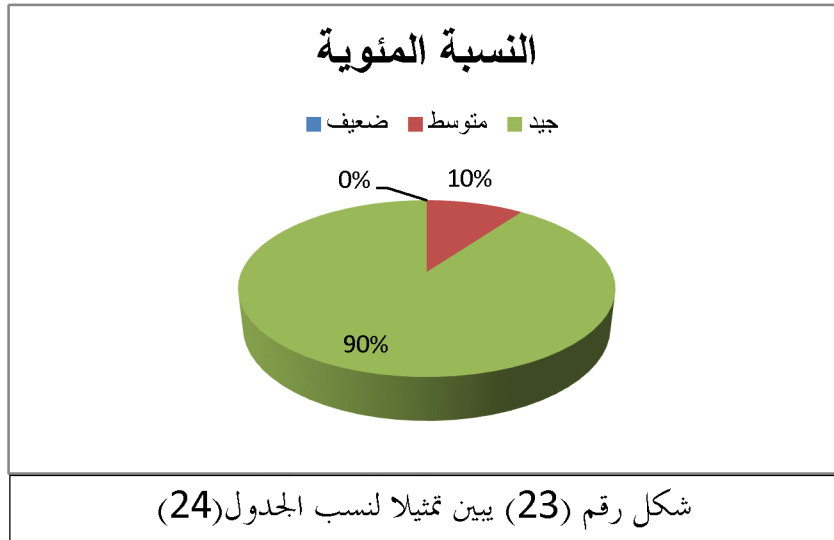


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (23) نلاحظ أن نسبة 57% من اللاعبين يشعرون بالخوف والارتباك في وجود جمهور الخصم أما نسبة 43% فجمهور الخصم لا يسبب لهم أي نوع من الخوف أو الارتباك. ومنه نستنتج أن لجمهور الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين فوق أرضية الميدان.

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

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	00	ضعيف
10%	03	متوسط
90%	27	جيد
100%	30	المجموع



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 90% من اللاعبين يصبح أدائهم جيد في وجود أهازيج وتشجيعات الجمهور أما نسبة 10% يصبح أدائهم متوسط وهذا نظرا لأن تشجيع الجمهور يمكن أن يشكل ضغطا على اللاعبين يعرقل أدائهم.

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

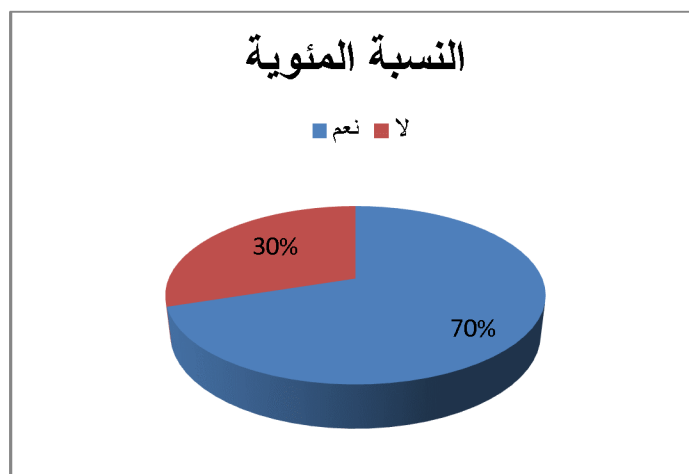
المحور الثالث: لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم

السؤال الخامس والعشرين: هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟

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

الجدول رقم (25): يبين ما إذا كان اللاعبين يرتبكون عند دخولهم للمنافسة الهامة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
70%	21	نعم
30%	09	لا
100%	30	المجموع



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

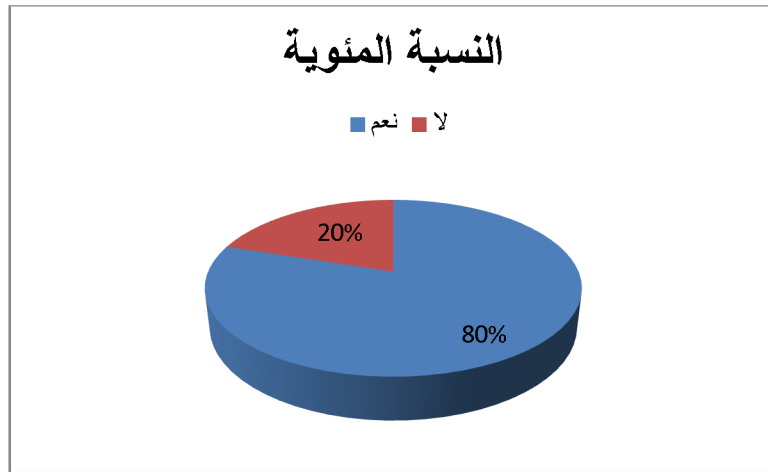
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (25) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين أكدوا على شعورهم بالارتباك والخوف أثناء دخولهم المنافسات الهامة أما نسبة 30% من اللاعبين فقد أكدوا على عدم ارتباكهم وخوفهم أثناء دخولهم للمنافسات الهامة.

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

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

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	24	نعم
20%	06	لا
100%	30	المجموع



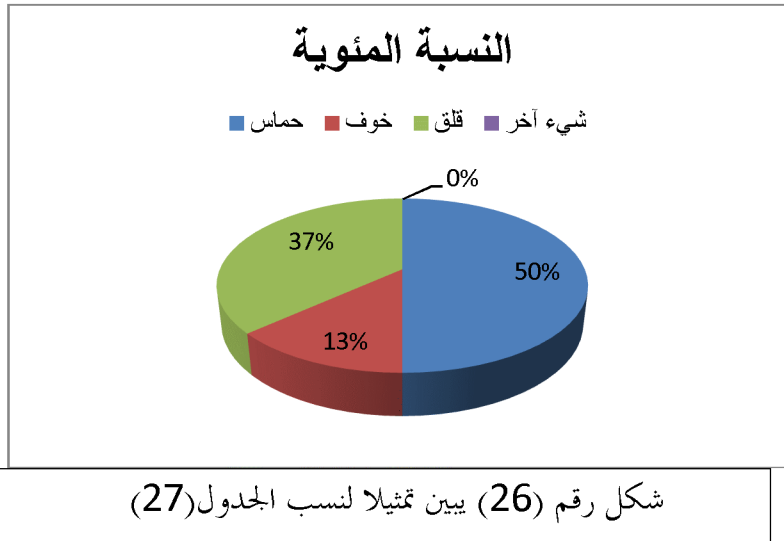
شكل رقم (25) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (26)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (26) نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين يرتكبون الأخطاء أثناء المنافسات الهامة، أما نسبة 20% لا يرتكبون أخطاء أثناء المنافسة.
ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية وسلوك اللاعبين.

السؤال السابع والعشرين: كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة (نهائي، نصف نهائي)؟
الغرض من السؤال: معرفة نفسية اللاعب في المباريات الهامة.
الجدول رقم (27): يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
50%	15	حماس
13.33%	04	خوف
36.67%	11	قلق
00%	00	شيء آخر
100%	30	المجموع



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (27) نلاحظ أن نسبة 50% من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة أما نسبة 36.67% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق ونسبة 13.33% أكدوا على شعورهم بالخوف.
ومنه نستنتج أن المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين لأن المنافسات الرياضية تتميز بشدة وكثرة وتنوع الانفعالات، فهناك انفعالات قبل المنافسة وانفعالات تظهر في وقت المنافسة وانفعالات ترتبط بالنتيجة.

السؤال الثامن والعشرين: ما هي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع مستوى الاداء لديك؟
الغرض من السؤال: معرفة الأسباب الرئيسية التي لها علاقة بمستوى أداء اللاعبين.
اختلفت آراء اللاعبين حول الأسباب الرئيسية المؤثرة على مستوى أدائهم حيث أن البعض أكدوا على أن هنا نقص في الجانب المعنوي و التحضير البدني و التهيئة النفسية من اهم العوامل المساعدة على الرفع من مستوى الاداء .بينما البعض الاخر أرجعوا الأسباب إلى نقص الانسجام بين افراد الفريق و عدم توفر كل الامكانيات المادية اللازمة مثل المركبات والألبسة الرياضية والحواجز المادية.

الإستنتاجات:

- تنوع الحصص التدريبية لدى معظم اللاعبين.
- امتثال اللاعبين لنصائح المدرب.
- نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.
- لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين.
- عدوانية الجمهور اتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب.
- معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.
- لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.
- المباريات الهامة تزيد من حماس اللاعبين.
- أهمية المباريات تؤثر تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

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

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (07)، (10) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والنتائج المتوصل إليها في الجداول (18)، (19) الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى،

وهذا ما أكد عليه محمد عادل في الصفحة (14) من الجانب النظري حيث أكد على أن "التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرئية" الفرضية الثانية: للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

من خلال نتائج المتوصل إليها في الجداول (11)، (13) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجداول (24)، (25) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثانية بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي في الصفحة (15) من الجانب النظري حيث تضمن قوله مايلي: "تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافاً واضحاً، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سبباً في عدم إجادتهم".

وكذلك أكد على هذه النتائج أحمد أمين فوزي في الصفحة (16) على أن "أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً".

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

من خلال نتائج الجداول (14)، (15) التي تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الأولى وهي عينة المدربين والجداول (26)، (27) تنتمي لتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثالثة بينما النتائج الأخرى كانت عكس الفرضية، وهذا ما أكد عليه محمد حسن علاوي في الصفحة (12) حيث تضمن قوله مايلي: "تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة"،

بينما أكد أحمد أمين فوزي في الصفحة (13) على مايلي: "تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان".

خلاصة الفصل:

إن النتائج المتوصل إليها بعد تحليل استمارة الاستبيان لكلتا العينتين بينت لنا ان كرة القدم لدى صنف اقل من 15 سنة تعاني من نقص التحضير النفسي و الذي يعد عنصر هام في هذه الفترة، ما جعل اللاعبين يتخوفون من ملاقات الجمهور خصوصا في المنافسات ذات أهمية بالغة وهذا ما يعبر عنه علماء النفس بالقلق الذي يكون له اثر بالغ الصعوبة على أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية و بالخصوص في هذه الفترة العمرية و التي تحتاج الى نوع من الدعم المعنوي.

الاقتراحات:

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

- التركيز على البنية النفسية بالخصوص الفئات الصغرى.
- توفير اخصاء نفسانيين في كل فريق لتفادي التعقيدات النفسية للاعبين خصوصا اثناء المباريات الهامة.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية.
- العمل على تعويد اللاعبين على جو المنافسة من خلال التدريبات.
- اهتمام المدربين بالجانب النفسي و اخذ دراسات مكثفة في هذا المجال
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال وتنظيم المنافسات والبطولات .
- توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق شعارات و كذى وسائل الاعلام

الختام:

في خاتمة هذه الدراسة والتي شملت جوانب عديدة تم كل من له علاقة بهذا الموضوع، إلا أن هذا الموضوع يبقى بحاجة ماسة إلى دراسات معمقة وتحليلية أكثر خاصة من ذوي الاختصاص، وهذا لأهمية هذا الموضوع خصوصا من خلال الإقبال والاهتمام الجماهيري الكبير الذي تعرفه كرة القدم عالميا، ورغبة منا في تحسين كرة القدم الجزائرية، هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات حول ما هي الأسباب والدوافع التي أدت إلى ضعف وتدهور نتائج الكرة الجزائرية وهذا ما جعلنا نقترح دراسة تتضمن إحدى هذه الدوافع والأسباب التي تؤدي إلى تلك النتائج السلبية ألا وهو مشكل القلق والذي ركزنا فيه على لاعبين صنف لقل من 15 سنة لكرة القدم، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن للقلق أثر كبير على الأداء العام داخل الفريق خصوصا على اللاعبين، وهذا ليس معناه انه هو العامل الوحيد الذي يؤثر على مردوديتهم وإنما هناك أسباب أخرى منها سوء التسيير داخل الفريق و أهمية المنافسة، عدم وجود ثقافة كروية، وحول دراستنا بالذات فقد طرحنا مشكلة عامة التي تفرعت عنها تساؤلات جزئية تضمنت البحث عن أسباب المشكل، ثم اقترحنا فرضيات رأينا أنها تعمل على إعطاء شيء إيجابي وحل لهذه الظاهرة، فمن خلال ما تقدم تحليله ومناقشته من خلال أسئلة الاستبيان التي وزعناها على نسبة مثلة لمجمع البحث الذي يتمثل في عينة من المدربين وعينة من اللاعبين توصلنا إلى أن الفرضيات الثلاثة التي تم اقتراحها قد تحققت بنسبة معتبرة وأخيرا نرجو أن يكون بحثنا قد قدم ولو جزء بسيط من الحلول لهذه الظاهرة، راجين من كل من يهمه هذا الموضوع أن يتناوله بشيء من التفصيل والدقة. وصفوة قولنا الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذه الدراسة.

ملخص البحث

عنوان الدراسة: *تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية صنف اقل من 15 سنة*
*و كان هدف الدراسة: معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية. حيث طرحنا مجموعة فرضيات وهي: - إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.
- المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة على مستوى ثلاث فرق من ولاية غليزان و مستغانم(شباب مازونة، اتحاد س.م. بن علي، فريق مولودية الحجاج مستغانم,) " صنف اقل من 15 سنة" وكانت الدراسة الميدانية في بداية شهر افريل و ماي حيث كانت العينة مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 05 مدربين و لاعبي كرة القدم صنف أشبال العدد 30 لاعب. حيث استخدمنا المنهج الوصفي و كانت الأدوات المستعملة في الدراسة الاستبتيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدرسين وأخرى خاصة باللاعبين. النتائج المتوصل إليها:
- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

Résumé

Titre de l'étude : * l' effet de l'anxiété sur le niveau de performance des joueurs de football dans la classe des compétitions sportives moins de 15 ans * et c'était le but de l'étude : pour connaître l'impact de l'anxiété sur le niveau des joueurs de football dans les compétitions sportives de la performance , où nous avons lancé une gamme hypothétique et sont : - . Entraîneur négligence pour préparer le psychologique au cours de séances d'entraînement menant à la réduction du niveau de performance des joueurs durant la compétition .

- Pour le public un impact négatif sur la performance des joueurs de football lors d'une compétition sportive .

- L'importance de la concurrence a eu un impact négatif sur le niveau de performance des joueurs dans le football .

Domaine temporel et spatial : L'étude a été menée au niveau des trois équipes de l'état de Relizane et Mostaganem (jeunes MAZOUNA, Union.S.M. Ben Ali , les pèlerins MCA Mostaganem , .) "

Catégorie moins de 15 ans » et a été l'étude de terrain au début de Avril et mai, où elle était classe des entraîneurs de football de l'échantillon cubs 05 entraîneurs et joueurs de football met bas nombre de classe de 30 joueurs. , où nous avons utilisé une approche descriptive et les outils utilisés dans l'étude

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

- Entraîneur de la négligence de la préparation psychologique pendant les exercices conduisent à une réduction du niveau de performance des joueurs durant la compétition .

- Pour le public un impact négatif sur la performance des joueurs de football lors d'une compétition

الملاحق



جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

يقوم الطلاب (يحي باي عبد القادر. حطاب عمر. بخولة بوقضبة بلقاسم) بأعداد مذكرة مكملة

لشهادة الليسانس تحت إشراف الأستاذ: عتوي نور الدين

موضوعها "اثر القلق على مستوى الاداء لدى لاعبي كرة القدم في المنافسات, صنف اقل

من 15 سنة" يهدف البحث الى ادراك مدى تاثير القلق على النتائج في المنافسات. ويتطلب تحقيق

أهداف البحث إعداد استمارة استبيان لجمع البيانات اللازمة عن الاسباب الرئيسية و المسببة للقلق

لذا يأمل الطلاب الاستفادة من خبراتكم العلمية ، و التكرم بإبداء الرأي في مدى مناسبة الاسئلة لموضوع

البحث.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية

استمارة استبيان خاصة بالمدرسين

أثر القلق على مستوى الاداء لدى لاعبي كرة القدم في المنافسات صنف اقل من 15 سنة
أثر القلق على مستوى الاداء لدى لاعبي كرة القدم في المنافسات صنف اقل من 15 سنة

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم ملاحظتها بكل صدق و موضوعية خدمتها
للبحث العلمي و مساعدتنا في إجراء بحثنا .

إشراف :

-عتوتي نورالدين

من إعداد الطلبة :

-يحي باي عبد القادر

-حطاب عمر

-بوقضبة بلقاسم

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الموسم الجامعي 2013-2014

السؤال الأول: السن.

-فيما ينحصر سنك: أقل من 30 سنة أكثر من 30 سنة

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

نعم لا

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

أقل من 20 سنة أكثر من 20 سنة

السؤال الرابع: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

مستوى جامعي مستشار في التربية البدنية
تقني سامي في الرياضة شهادة أخرى

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

الغضب أمامهم تصرف عادي
شيء آخر

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

نعم لا

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

نعم لا

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

نعم لا

السؤال التاسع: هل لفريقك طيب نفساني يتبع الحالات النفسية للاعبين؟

نعم لا

السؤال العاشر: هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء اللاعبين؟

نعم لا

السؤال الحادي عشر: عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الأداء؟.

ايجابيا

سلبيًا

شيء آخر

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

لا

نعم

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

لا

نعم

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

لا

نعم

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

المنافسة الرياضية؟

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية

استمارة استبيان خاصة باللاعبين

أثر القلق على مستوى الاداء لدى لاعبي كرة القدم في المنافسات صنف اقل من 15 سنة
أثر القلق على مستوى الاداء لدى لاعبي كرة القدم في المنافسات صنف اقل من 15 سنة

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم مالاها بكل صدق و موضوعية
خدمتا للبحث العلمي و مساعدتنا في إجراء بحثنا .

إشراف :

-عتوتي نورالدين

من إعداد الطلبة :

-يحي باي عبد القادر

-حطاب عمر

-بوقضبة بلقاسم

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الموسم الجامعي 2013-2014

السؤال الاول: ما هو مستواك الدراسي؟

ابتدائي متوسط
ثانوي شيء آخر

السؤال الثاني: هل هناك تنوع في الحصص التدريبية؟

نعم لا

السؤال الثالث: أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟

نعم لا

السؤال الرابع: هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

نعم لا

السؤال الخامس: أثناء المنافسات الرياضية ما هو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟

تشجيعات المدرب تشجيعات الجمهور
حب الفوز شيء آخر

السؤال السادس: إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟

المدرب رئيس الفريق
شيء آخر

السؤال السابع: هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

نعم لا

السؤال الثامن: هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟

لا

نعم

السؤال التاسع: عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أداك؟

متوسط

ضعيف

جيد

السؤال العاشر: هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟

لا

نعم

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

لا

نعم

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

خوف

حماس

شيء آخر

قلق

المسرح

قائمة المراجع:

- الجسماني وع. ا. (1994). سيكواوجية الطفل و المراهقة. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
- السلمان وم. ب. (1998). كرة القدم بين المصالح و المفاصد الشرعية. بيروت لبنان: دار بن خزم.
- الفيروز ابادي. (1998). بيروت لبنان: مؤسسة الرسالة.
- المنجد الابجدي) قاموس عربي-عربي. (1967). (بيروت لبنان: دار المشرق.
- الطيب وم. ع. (1994). مبادئ الصفحة النفسية. مصر دار المعرفة الاسكندرية ط 8
- العلاوي وم. ح. الاعداد النفسي في كرة اليد.
- الطيب وم. ع. مبادئ الصحة النفسية. ص 391
- البساطي وا. ا. التدريب و الاعداد البدني في كرة القدم
- الجبار وق. ح. مكونات الصفات الحركية
- الحفيظ وا. م. (2002). التوجيهو الارشاد النفسي في المجال الرياضي. مصر: مركز الكتاب للنشر ط
- الحفيظ وا. م. التوجيه و الارشاد النفسي في المجال الرياضي
- المنشري وع. خ. (1987). كرة القدم. ليبيا.
- المنشري وع. خ. (1987). كرة القدم.
- الطيب وم. ع. مبادئ الصحة النفسية. ص. 280
- الطالب ون. م. (1983). علم النفس الرياضي. بغداد العراق: دار الحكمة للطباعة.
- البساطي وا. ا. (1990). التدريب و الاعداد البدني في كرة القدم. دار المعارف ط 2: مصر.
- البساطي وا. ا. التدريب و الاعداد البدني في كرة القدم.
- الصفار وس. (1982). كرة القدم. العراق جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة و النشر.
- الجواد وح. ع. كرة القدم المبادئ الاساسية الاعدادية و القانون الدولي.
- الجواد وح. ع. كرة القدم المبادئ الاساسية للاعب الاعدادية و القانون الدولي.
- الجبار وق. ح. (1984). مكونات الصفات الحركية. العراق: مطبعة الجامعة
- السيد وا. ف. (1975). الاسس النفسية للنمو. القاهرة: دار الفكر العربي.
- المليحي وع. ا. (1973). النمو النفسي. دار النهضة العربية.
- الجواد وح. ع. كرة القدم المبادئ الاساسية للاعب الاعدادية و القانون الدولي.
- الشافعي وح. ا. (1998). تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي. مصر: منشآت المعارف.
- الصفار وس. كرة القدم.
- الخولي، ص. و.أ. (أ). ، (1996) الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت.
- القذافي ور. م. علم نفس الطفولة و المراهقة.

القذافي ور. م. علم النفس الطفولة و المراهقة. الاسكندرية: المكتبة الجامعية الحديثة.
الزعبلاوي وم. ا. (1998). خصائص النمو في المراهقة. مصر: ط 1 مكتبة التوبة.
المولي وم. م. (1999). الاعداد الوظيفي لكرة القدم. لبنان: دار الفكر.
احمد وم. مرجع سابق

نورالدين طاجين: علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه للقلق عند الرياضيين في المنافسات الرياضية، (دالي إبراهيم). جامعة الجزائر، 2001.

بدران وع. مدرس علم النفس الرياضي. جامعة المنصورة.

جميل ور. (1986). كرة القدم. بيروت لبنان: دار النفائس.

حمودة وم. ع. (1991). الطفولة و المراهقة(المشكلات النفسية والعلاج). (مصر: دار الفكر العربي القاهرة.

خطابية وا. ز. (1997). المناهج المعاصرة في التربية الرياضية. عمان: ط 1 دار الفكر.

جميل ور. (1986). كرة القدم. لبنان: دار النفائس ط.1

درويش وك. ا. (2002). القياس و التقويم و تحليل مباريات في كرة اليد. القاهرة مصر: مركز الكتاب للنشر.

راتب وا. ك. (1997). علم النفس الرياضة. القاهرة مصر: دار الفكر العربي ط.2

زهرا وح. ع. (2001). علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة. القاهرة مصر: عالم الكتاب ط.5

فايد وح. (1985). الاضطرابات السلوكية. الاسكندرية مصر: مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع.

قاموس المنجد في اللغة و الاعلام. (1997). بيروت لبنان: دار الشروق ط.3

قلاطي عبد الحق و اخرون.دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد اثناء المنافسة القسم الوطني

فوزي وا. ا. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. مصر: دار الفكر العربي ط 1 القاهرة.

فوزي وا. ا. مبادئ علم النفس الرياضي

فوزي وا. ا. (2003). مبادئ علم النفس في كرة اليد. القاهرة مصر: مركز الكتاب للنشر ط1

فوزي وا. ا. مبادئ علم النفس الرياضي.

فوزي وا. ا. مبادئ علم النفس الرياضي. مرجع سابق.

سعيد وع. ا. النمو من الطفولة الى المراهقة. الخنساء للنشر و التوزيع

سعيد وع. ا. النمو من الطفولة الى المراهقة .

سعيد وع. ا. النمو من الطفولة الى المراهقة .

سعيد وع. ا. النمو من الطفولة الى المراهقة. الخنساء للنشر و التوزيع.

علم النفس الرياضي. مصر: دار المعارف ط 8 القاهرة ص.278

علاوي وم. ح. علم النفس الرياضي. مصر القاهرة: ص.287

علاوي وم. ح. الاعداد النفسي في كرة اليد.

- عادل وم. (1965). خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية. مصر: دار النهضة العربية القاهرة
علاوي وم. ح. علم النفس الرياضي
- علاوي وم. ح. (2003). الاعداد النفسي في كرة اليد. القاهرة مصر: مركز الكتاب.. للنشر ط.1
علاوي وم. ح. علم النفس الرياضي .
- عبده وح. ا. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم. مصر: مكتبة و م
علاوي وم. ح. (2002). مدخل في علم النفس الرياضي. مصر: مركز الكتاب للنشر ط.3
عبده وح. ا. الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم .
- عيساوي وع. ا. (1980). سيكولوجية النمو. لبنان: دار النهضة العربية..
عوض وخ. م.
- عوض وخ. م. (1971). مشكلات المراهقة في المدن و الريف. مصر: دار المعارف.
- علاوي وم. ح. (1987). سيكولوجية التدريب و المنافسات. القاهرة مصر: دار المعارف ط.6
راتب وا. ك. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي. مصر: دار الفكر العربي
راتب وا. ك. علم النفس الرياضية) مفاهيم/تطبيقات.
- راتب وا. ك. (2000). علم النفس الرياضية) المفاهيم-التطبيقات. (القاهرة مصر: دار الفكر العربي ط.3.
زيدان وم. م. (1995). علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية زيدان وم. م. علم النفس
التربوي. جدة: دار الشروق.
- كاندرس وك. م. (1987). مقياس القلق للاطفال. مصر: مكتبة الانجوى المصرية. العلاوي وم. ح. (1992).
طبعة الاشعاع الفنية ط.1
منهاج التربية البدنية. (1984). منشورات لوزارة التربية الوطنية.
- اخرون وز. و. (1995). الابعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الاشبال و الاواسط .
الجزائر.

المراجع باللغة الفرنسية

le petit larousse illustré dictionnaire encyclopédique. (1995). paris: larousse.
khelifi, a. (1990). l arbitrage a travers le caractère du football. alger: anal.
pradet, m. (1997). la préparation physique collection entrainement. paris: INSEP
publication.
WULLACKI, P. (1990). paris: édition vigot.