



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
الماستر

الموضوع

مدى تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية
دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية المسيلة

الأستاذ المشرف: بلقاسم مخلوف

*

من إعداد الطالبين:

❖ نصري هشام

❖ حجاب تقي الدين

السنة الجامعية: 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
... نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مِّنْ نَّشَأِهِمْ وَفَوْقَ كُلِّ

ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ....

(سورة يوسف/ الآية 76)

**** شكر ****

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم
بسم الله الرحمن الرحيم
(... وقل ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل

صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين) سورة النمل الآية 19

الحمد لله أولا وقبل كل شيء وآخرأ وبعد كل شيء ودائما دوام الحي القيوم
نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الأستاذ المؤطر والمشرف
كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة
كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وعمال معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة
إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات

اهداء

إلى التي رأتني بقلبها قبل عينيها وحضنتني أحشاءها قبل يديها
أهدي سلامي ومحبتني إليها إلى أُمي ذلك النبع الصافي إلي شجرتي التي لا تذبل
إلى الظل الذي آوي إليه في كل حين أُمي الغالية

وإليك أبي الحبيب إلى قدوتي الأولى، ونبراسي الذي ينير دربي، إلى من علمني أن أصمد

أمام أمواج البحر الثائرة

إلى من أعطاني ولم يزل يعطيني بلا حدود، إلى من رفعت رأسي عالياً افتخاراً به، إليك يا

من أفديك بروحي وكل اهلي وأصدقائي واساتذتي الكرام

محتويات البحث

- شكر.
- اهداء
- قائمة المحتويات
- قائمة الجداول
- قائمة الاشكال
- الملخص باللغة العربية
- الملخص باللغة الانجليزية
- مقدمة.

الجانب المنهجي

الفصل الأول :الاطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة..... 13
- 2- فرضيات الدراسة..... 14
- 3- أهداف الدراسة..... 14
- 4- أهمية الدراسة..... 14
- 5- تحديد ومفاهيم ومصطلحات
الدراسة..... 15
- 6- الدراسات السابقة..... 16
- 7- مميزات الدراسة الحالية..... 17

الجانب النظري.

الفصل الثاني: الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية.

- 8- تمهيد 20
- 9- مفهوم الأداء الرياضي 21
- 10- القلق والأداء الرياضي التنافسي 21
- 11- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي 22
- 12- الاعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي 23
- 13- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب 25
- 14- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء 26
- 15- خلاصة 27

الفصل الثالث: القلق في المنافسة الرياضية

- تمهيد 29

1- تعريف القلق	30
2- أنواع القلق	30
3- أعراض القلق	30
4- مكونات القلق	31
5- مفهوم المنافسة	32
6- الخصائص السيكلوجية للمنافسة الرياضية	33
7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج	33
8- أهمية التحضير السيكلوجي للمنافسة	34
9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية	34
10- أساليب التعرف لدى الرياضيين	35
11- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة	36
12- الحالة النفسية للاعبين	37
13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية	38
خلاصة	39

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

تمهيد	41
1- الدراسة الاستطلاعية	42
1-1- المجال المكاني والزمني	42
1-2- ضبط متغيرات الدراسة	43
1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها	43
1-4- ضبط المتغيرات لأفراد العينة	43
2- المنهج المستخدم	43
1-2- أدوات الدراسة	44

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- عرض النتائج	46
- مقابلة النتائج بالفرضيات	74
- خلاصة	76

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

- الاستنتاج العام	78
-------------------------	----

..... - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

79

80 - قائمة المصادر والمراجع

83 - قائمة الملاحق

فهرسة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
46	يمثل متوسط السن للاعبين.	01
47	يمثل متوسط السن للمدربين.	02
48	يبين وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.	03
49	يبين عدد سنوات خبرة المدربين.	04
50	يبين درجة ومستوى المدرب.	05
51	يبين سلوك المدرب بعد انهزام فريقه في المباراة.	06
52	يبين ما إذا كانت النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.	07
53	يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.	08

54	يبين مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.	09
55	يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفساني.	10
56	يبين ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.	11
57	يبين كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.	12
58	يبين ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.	13
59	يبين ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.	14
60	يبين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.	15
61	يمثل المستوى الدراسي.	16
62	يبين مدى التنوع في الحصص التدريبية.	17
63	يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصة التدريبية.	18
64	يبين معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.	19
65	يبين دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.	20
66	يبين الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.	21
67	يبين ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.	22
68	يبين ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.	23
69	يبين مستوى أداء اللاعبين عند أهازيج الجمهور.	24
70	يبين ما إذا كان اللاعبين يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة.	25
71	يبين ما إذا كان اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.	26
72	يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.	27

فهرسة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
01	يبين تمثيلاً لنسب الجدول(02)	46
02	يبين تمثيلاً لنسب الجدول(03)	47
03	يبين تمثيلاً لنسب الجدول(04)	48
04	يبين تمثيلاً لنسب الجدول(05)	49
05	يبين تمثيلاً لنسب الجدول(06)	50
06	يبين تمثيلاً لنسب الجدول(07)	51
07	يبين تمثيلاً لنسب الجدول(08)	52
08	يبين تمثيلاً لنسب الجدول(09)	53
09	يبين تمثيلاً لنسب الجدول(10)	54
10	يبين تمثيلاً لنسب الجدول(11)	55
11	يبين تمثيلاً لنسب الجدول(12)	56
12	يبين تمثيلاً لنسب الجدول(13)	57
13	يبين تمثيلاً لنسب الجدول(14)	58

61	يبين تمثيلا لنسب الجدول(15)	14
62	يبين تمثيلا لنسب الجدول(16)	15
63	يبين تمثيلا لنسب الجدول(17)	16
64	يبين تمثيلا لنسب الجدول(18)	17
65	يبين تمثيلا لنسب الجدول(19)	18
66	يبين تمثيلا لنسب الجدول(20)	19
67	يبين تمثيلا لنسب الجدول(21)	20
68	يبين تمثيلا لنسب الجدول(23)	21
69	يبين تمثيلا لنسب الجدول(24)	22
70	يبين تمثيلا لنسب الجدول(25)	23
70	يبين تمثيلا لنسب الجدول(26)	24
72	يبين تمثيلا لنسب الجدول(27)	25
72	يبين تمثيلا لنسب الجدول(28)	26

مقدمة:

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتى بلغ ما هو عليه حالياً، إذ أصبح ممارسة موجهة، وهدافة بعدما كان يعتمد على المجهود العضلي لسد مختلف حاجات الإنسان.

وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملاً هاماً في الحياة اليومية، بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عدداً كبيراً من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد من منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترفيه، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات نجد رياضة كرة القدم مثلاً. ونظراً لما للرياضة من أهمية فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي والانشغال الكمال، بل تحولت إلى علم من علوم التربية، فأنشئت لها معاهد للتربية البدنية والتكنولوجيا الرياضية، وأقيمت مراكز للتوثيق والاختبارات الرياضية والدراسات.

إلا أنه ما يبقى حالياً كعائق في طريق الرياضة والرياضيين – مدربين، ممرنين، مربين ورياضيين- هو الميدان السيكولوجي بمختلف جوانبه.

كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية، ومن بين هذه الانفعالات عنصر القلق الذي لا تكاد حياة الإنسان أن تخلوا منه طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه.

كما أن للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه وأساسه والأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة دافع القلق المعرقل الذي يحد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة، وذلك عن طريق الإعداد الجيد والكامل بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللاعب والمنافسة وفق متطلباتها فردياً أو جماعياً وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة بها.

وقسم هذا البحث إلى ستة فصول فالفصل الأول كان للجانب المنهجي من خلال الإطار العام للدراسة حيث حددنا فيه الإشكالية وفرضيات وأهمية والهدف من الدراسة أما الفصل الثاني فكان للجانب النظري حيث جاء فيه فصلين الفصل الثالث تناولنا فيه الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية أما الفصل الثالث فكان لمعرفة

القلق في المنافسة الرياضية أما الفصل الرابع فكان للجانب التطبيقي من خلال تناولنا لمنهجية الدراسة أما الفصل الخامس فتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج أما الفصل السادس فكان للاستنتاجات والاقتراحات.

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- مشكلة الدراسة:

تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها 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.

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

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

التساؤل العام:

- 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- فرضيات الدراسة:

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

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الفرعية:

- 1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات 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.

3- أهداف الدراسة:

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

4- أهمية الدراسة:

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

- أسباب اختيار الموضوع:

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

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

5-1- تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

- قلق: قلقا الشيء: حركه.
- قلق: قلقا: اضطرب وانزعج.

- القلق: المضطرب والمنزعج.⁽¹⁾

- تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية.⁽²⁾

- تعريف إجرائي:

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

5-2-تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل " نافس "، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سبقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر.⁽³⁾

5-3-تعريف الأداء:

- تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.⁽⁴⁾
الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ.⁽⁵⁾

- تعريف اصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالباً 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 تعبيراً سلوكياً ». ⁽⁶⁾

- تعريف إجرائي:

الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما.⁽⁷⁾

5-4-تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي:

¹ - المنجد الأبجدي: قاموس عربي- عربي، دار المشرق، ط1، بيروت، لبنان، 1967، ص(815).
² - حسن فايد: الاضطرابات السلوكية (تشخيصها- أسبابها)، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 1985، ص(44).
³ - كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص(345).
⁴ - قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997، ص(06).

⁶ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997، ص(195).
⁷ - le petit larousse illustré, dictionnaire encyclopédique, larousse, 1995paris, p (76).

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).⁽¹⁾

- 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.⁽²⁾

- 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، وتكون البسة اللاعبين من "تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

6- الدراسات السابقة والمرتبطة:

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

- **الدراسة الأولى:** وهي مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: "دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية القسم الوطني الأول (ب) صنف أكابر".

وكان تساؤل العام لهذه الدراسة: ⁽³⁾

- 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 فتتمثلت في عدة نقاط هي:
- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.

¹- روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986، ص (5).

²- مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998، ص (09).

1- بدر الدين بو يوسف وآخرون: دوافع ظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية قسم الوطني الأول "ب" صنف أكابر، (مذكرة ليسانس غير منشورة)، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة، 2007.

الجانب المنهجي

- 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 أعتمد على استمارة الاستبيان وهي وسيلة لجمع المعلومات ولكونه يسمح له بعملية جمع المعلومات وتحليله بسهولة،

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

بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات وهي:⁽²⁾

- هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياسين الأول والثاني؟.
 - هل توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة؟.
 - هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م)؟.
- وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:
- توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح القياس الأول قيد الدراسة.
- توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة.
- توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م).
- من خلال هذه التساؤلات والفرضيات حاولت الدراسة تحقيق أهداف عدة منها:
- التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعدائي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، التركيز " بين عدائي (100م، 200م، 400م).
- ومن خلال استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من اجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها، كما اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى 14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5جويلية، والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في ألعاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

² - نور الدين طاجين: علاقة التركيز والحدة، كمظهرين للانتباه للقلق عند الرياضيين في المنافسات الرياضية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية (دالي إبراهيم). جامعة الجزائر، 2001.

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

أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بورردون- انقي موف" لقياس الانتباه "حدة- تركيز" وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كمقياس لمستوى العدائين. وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

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

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

7-مميزات الدراسة الحالية :

لا شك ان الدراسات السابقة اعطتنا كيفية ومدى أهمية اتباع الطرق المنهجية لاتمام بحثنا حيث تطرقنا لما توجه له باحثون سابقون وما اعترضه لنحاول الابتعاد على ما كانوا عليه ومحاولة تصحيح ما وقع فيه باحثون سابقون كما كان لا أهمية من الجانب النظري كان لها أهمية من الجانب التطبيقي وتميزت دراستنا على سبقيها انها اهتمت بجانب اللاعب مع المدرب كما كان لها أجوبة على كثر من الاسالة كيرا ما تطرح على من لهم اهتمام بالجانب الرياضي كما التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في أداء اللاعبين والمدربين والمستوى العام للمنافسات الرياضية وفي مقدمتها القلق، لذا كان الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة نظرا لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أثر على مستوى أداء اللاعبين وهذا ما مميز بحثنا .

الجانب النظري

الفصل الثاني

الفصل الثاني : الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية

تمهيد :

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

لذا فاكتساب 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 أجل 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.

الفصل الثاني : الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية

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 وغالباً 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 سلوكياً".⁽¹⁾

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

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

2- القلق والأداء الرياضي التنافسي :

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها ايجابياً عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن أن يكون مصدرها سلبياً عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي. فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدراً مرتفعاً ومتساوياً من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإشارة، فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال ايجابي كالفرح والسرور، بينما تكون استثارة الثاني نابعة من انفعال سلبي كما في حالة القلق.

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

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في

الحياة ونمطاً سلوكياً اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد، من جهة ومن جهة أخرى، فإن هناك بعض الرياضيين الذين تنتابهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثبان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن

¹ - نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1983، ص(214-215).

الفصل الثاني : الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية

ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق.⁽¹⁾

3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

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

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.
- وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق 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

¹ - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(252-253).

الفصل الثاني : الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية

يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

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

5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

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

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

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

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

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

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

الفصل الثاني : الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية

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.⁽¹⁾

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

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

6-1- المكسب والأداء جيد:

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

6-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع. هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها. وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

6-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

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

¹ - محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987، ص(30-32).

الفصل الثاني : الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية

- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوماً أو يومين.

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

4-6- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداءً حسناً.⁽¹⁾

¹ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 2000، ص(405-407).

الفصل الثاني : الأداء الرياضي وعلاقته بالقلق في المنافسة الرياضية

خلاصة:

عندما يقترب القلق بالاستثارة، فإن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى ارتباك الأداء الرياضي وإعاقته. كما أن انخفاض مستوى القلق المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة في مواجهة الموقف، وفي كلتا الحالتين (ارتفاع وانخفاض القلق) عن القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا في الموقف الرياضي التنافسي. وإذا كان مقدار القلق مناسبا لنوع التهديد الذي يواجهه أو يتوقعه الرياضي، كان ذلك مناسبا لإصدار السلوك المطلوب دون غيره، ويستطيع به الرياضي مواجهة الموقف المهدد له والتغلب على هذا التهديد، وهنا يكون القلق عنصرا ايجابيا.

الفصل الثالث

تمهيد:

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

1- تعريف القلق:

الفصل الثالث: القلق في المنافسة الرياضية

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت أرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.⁽¹⁾ 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 نتصوره بخريطة معرفية".⁽²⁾ أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر".⁽³⁾ ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

2- أنواع القلق:

يقسم العالم النفسي فرويد القلق إلى نوعين هما:
القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

2-1- 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".⁽⁴⁾

2-2- القلق العصابي:

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: "بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية".⁽⁵⁾ ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق الهستيريا.

2-3-القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ.⁽⁶⁾

3-أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

1- محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الاسكندرية، مصر، 1994، ص(281).
2- كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجلو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987، ص(05).
3- محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص(282).
4- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر، 1992، ص(278).
5- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، نفس المرجع، ص(287).

6- محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص(391).
2- محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة (المشكلات النفسية والعلاج)، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1991، ص(263).

الفصل الثالث: القلق في المنافسة الرياضية

1-3-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. (1)

2-3-الأعراض الجسدية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسدية 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. (2)

4-مكونات القلق:

1-4-مكونات انفعالية:

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

2-4-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.

3-4-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 وضحاها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (3)

5-مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية هي موقف نزاع فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم. (4)

6-الخصائص السيكلولوجية للمنافسات الرياضية:

1-6-الخصائص السيكلولوجية 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

³- محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص(386).

⁴- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(280).

⁴- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر 2003، ص(211).

الفصل الثالث: القلق في المنافسة الرياضية

وذلك من أجل 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 ومشجعين فإن وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح والفشل 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.

2-6- الخصائص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا 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 تأثيرا ايجابيا أو سلبيا 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.⁽¹⁾

3-6- الخصائص السيكولوجية السلبية:

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

تنسم 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 للعُدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي أبسط 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.

¹⁻ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(280).

الفصل الثالث: القلق في المنافسة الرياضية

غالباً ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضاً، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية. يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيراً سلبياً بالغاً في حياة الرياضي نظراً لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.⁽¹⁾

7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف إثر 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 دوراً حيوياً 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 مهما يكن 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.⁽²⁾

9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

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

والقلق من خلال هذا التعريف: " هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي

¹- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(213-214).

²- محمد عادل: خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1965، ص(65).

الفصل الثالث: القلق في المنافسة الرياضية

يؤدي الى انتاج مالى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر".⁽¹⁾

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.⁽²⁾ ويعرف القلق كذلك على انه: "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 أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق".⁽³⁾

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 علاقاته مع الآخرين.⁽⁴⁾

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 مؤشر لارتفاع درجة القلق.

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

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

4-كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

11-الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

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

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

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

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

1 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(243).

2 - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (مفاهيم، تطبيقات)، مرجع سابق، ص(157).

3 - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990، ص(112).

4 - محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002، ص(402-379).

الفصل الثالث: القلق في المنافسة الرياضية

- 2-ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.
 - 3-ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساعدة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.
 - 4-تدريب اللاعبين تجاه المنافسة.تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.
 - 5-تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعد على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.
 - 6-يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا 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.⁽¹⁾
- من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.

2-11-تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا.⁽²⁾

3-11-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 وتتبدد الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يملكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفتك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك.⁽³⁾

1- إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص (148-149).

2- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(233).

3- محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2003، ص(333).

الفصل الثالث: القلق في المنافسة الرياضية

4-11- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات: (1)

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

5-11- الخوف من الهزيمة:

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

6-11- الخوف من المنافس:

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

7-11- الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفاً من المسؤولية وتظهر أيضاً عندما يكون الإعداد النفسي سيئاً واللاعبون مشحونون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضاً عندما يكثر 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.

8-11- الخوف من الإصابات:

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

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

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

3- مرحلة المساومة: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال: قد يقوم أحد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبذل 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 أنه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

5- مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعداً للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط. (2)

¹- محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، نفس المرجع، ص (334-335).
²- إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مرجع سابق، ص (181).

الفصل الثالث: القلق في المنافسة الرياضية

12- الحالة النفسية للاعبين: (1)

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

- 1- استثارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.
- 2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.
- 3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.
- 4- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.

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

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

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

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

13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

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

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة 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.

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 جسمية، 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

1- محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق، ص(94-84-82).

الفصل الثالث: القلق في المنافسة الرياضية

وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج ايجابية في المباراة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

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 إعتدت 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 إشتل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة. أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية لفرق ولاية المسيلة اكابر وهذا راجع لقرب المسافة وربع الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالولاية ومقرها وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

1-1- المجال المكاني والزماني:

- المكان: تمت الدراسة على مستوى 10 أندية من ولاية المسيلة بمختلف الأقسام التوالي:
- الوفاق الرياضي لبلدية حمام الضلعة.-امل بلعابية.-مولديه مسيلة -

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

- النادي الرياضي للهواة تار مونت-امل بوسعادة-وفاق مسيلة-
- أولمبيك المسيلة-اولاد دراج-كوكب بن سرور-مولديه بوسعادة
- 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 الاستبيان و توزيعها على الفرق سألقة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

1-2-2- ضبط متغيرات الدراسة:

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

- تحديد المتغير المستقل: وهو "القلق".

1-2-2- 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.⁽¹⁾

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

1-2-3- المتغير الوسيط: وهو «التأثير»

1-3-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث".⁽²⁾ 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 الشرفي لكرة القدم بالمسيلة "صنف أشبال" ولقد كان اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في عینتین العينة الأولى المدربين وشملت على 10 مدربين والعينة الثانية اللاعبين وشملت على 40 لاعبا.

1-4-4- 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: 15-18 سنة

جدول رقم (01): يمثل متوسط السن

السن	15-18 سنة	المجموع
التكرار	40	40%
النسبة المئوية	100%	100%

¹ محمد حسن علاوي -أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999، ص(219).

² رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص(334).

2-المنهج المستخدم:

- المنهج الوصفي:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.⁽¹⁾ وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث ارتباطاً 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.⁽²⁾

2-1-أدوات الدراسة:

2-1-1-جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

2-1-1-1-طريقة الاستبيان:

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

2-1-1-2-الطريقة الإحصائية:

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

(3)

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

¹ - محمد أزهري السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980، ص42.

² - عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث"، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1995، ص129، 130.

³ - فريد كامل أبو زينة وآخرون: مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2006، ص(68).

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

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

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

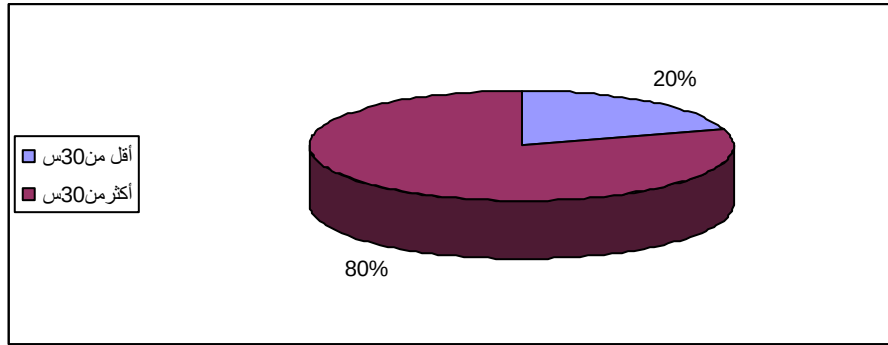
لقد كانت هذه الاستمارة من أهم الوسائل التي مكنتنا بالاتصال بالمدرّبين والتوصل إلى معرفة آرائهم ووجهة نظرهم حول مهنة التدريب.

السؤال الأول: السن.

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

الجدول رقم (02): يمثل متوسط السن.

السن	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 30 سنة	02	20%
أكثر من 30 سنة	08	80%
المجموع	10	100%



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن جل المدرّبين أكثر من 30 سنة حيث يمثلون نسبة 80% من المجموع، بينما نسبة 20% تمثل السن أقل من 30 سنة. ومنه نستنتج أن الفئة العمرية لأغلبية المدرّبين هي الفئة أكثر من 30 سنة.

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

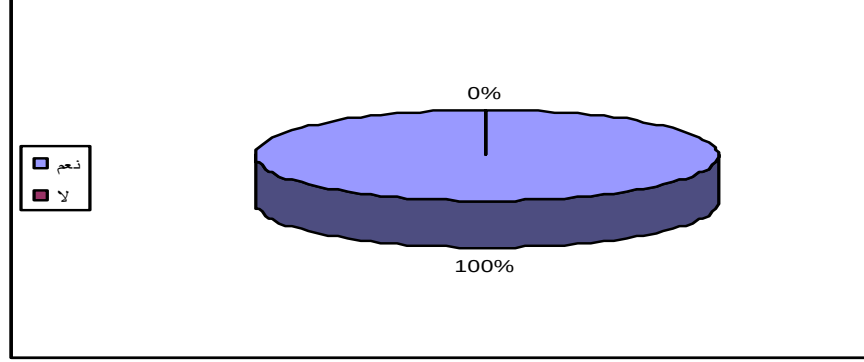
الغرض من السؤال: معرفة درجة اهتمام المدرّب بنشاطات اجتماعية أخرى.

الجدول رقم (03): يبين وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.

وجود مهنة أخرى	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	100%

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

لا	00	%00
المجموع	10	%100

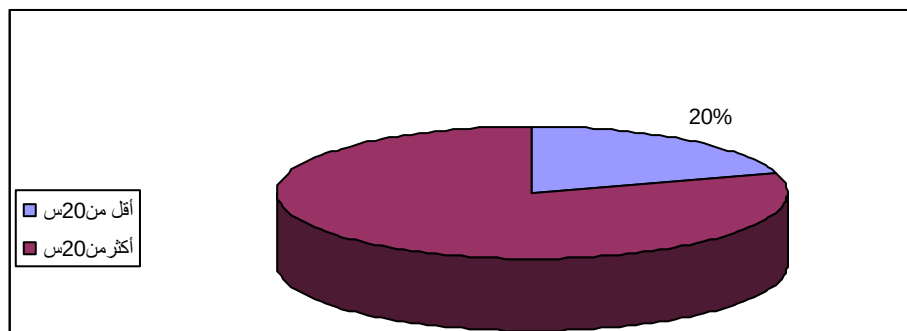


تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن نسبة 100% من المدربين قد مارسوا مهنة أخرى غير مهنة التدريب. ومنه نستنتج أن جميع المدربين مهتمون بنشاطات اجتماعية أخرى غير مهنة التدريب، ومن بين هذه النشاطات مهنة تدريس التربية البدنية.

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

الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 20 سنة	02	%20
أكثر من 20 سنة	08	%80
المجموع	10	%100



الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

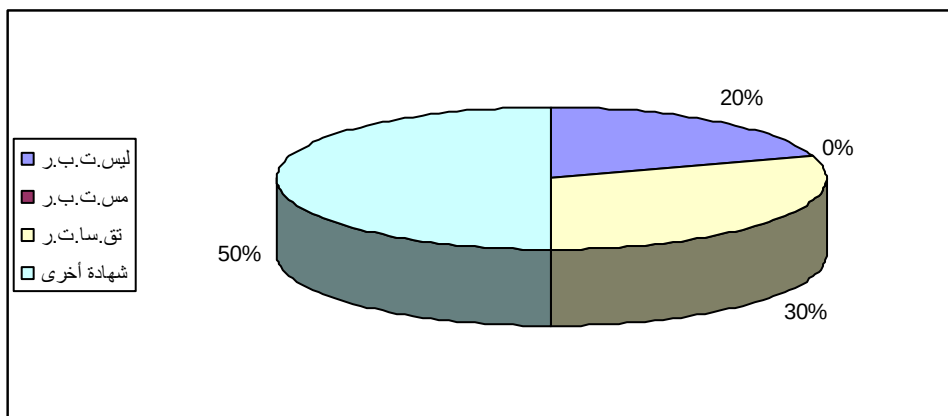
شكل رقم (03) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (04)

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.

نوع الشهادة أو المستوى	التكرار	النسبة المئوية
ليسانس في التربية البدنية	02	20%
مستشار في التربية البدنية	00	00%
تقني سامي في الرياضة	03	30%
شهادة أخرى	05	50%
المجموع	10	100%



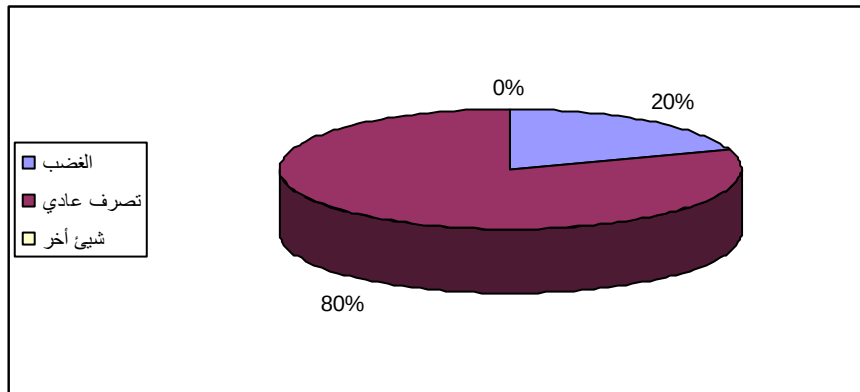
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن 20% من المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و 30% من المدربين متحصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة و 50% 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.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الغضب أمامهم	02	20%
تصرف عادي	08	80%
شيء آخر	00	00%
المجموع	10	100%



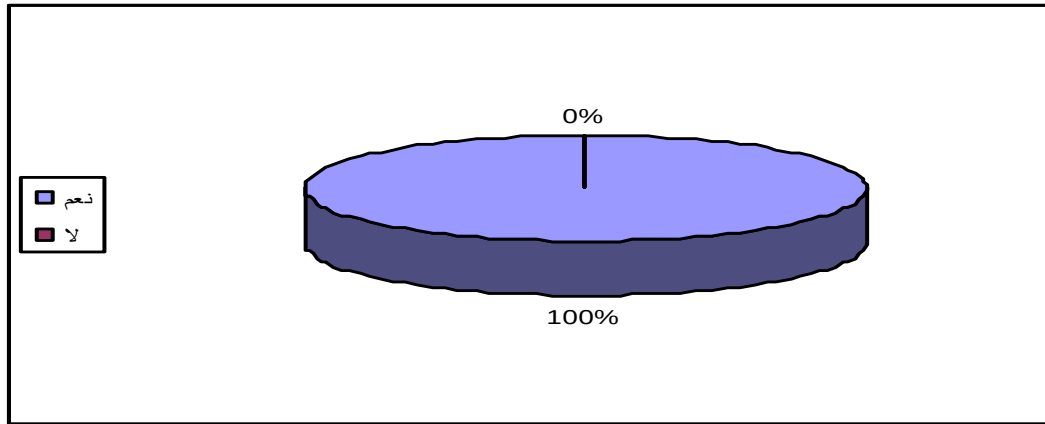
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 20% من المدربين يغضبون على لاعبيهم بعد الانهزام أما نسبة 80% من المدربين تصرفهم عادي اتجاه لاعبيهم. ومنه نستنتج أن شخصية أغلبية المدربين هي شخصية هادئة ومتحكمة في أعصابها.

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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.

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



تحليل ومناقشة النتائج:

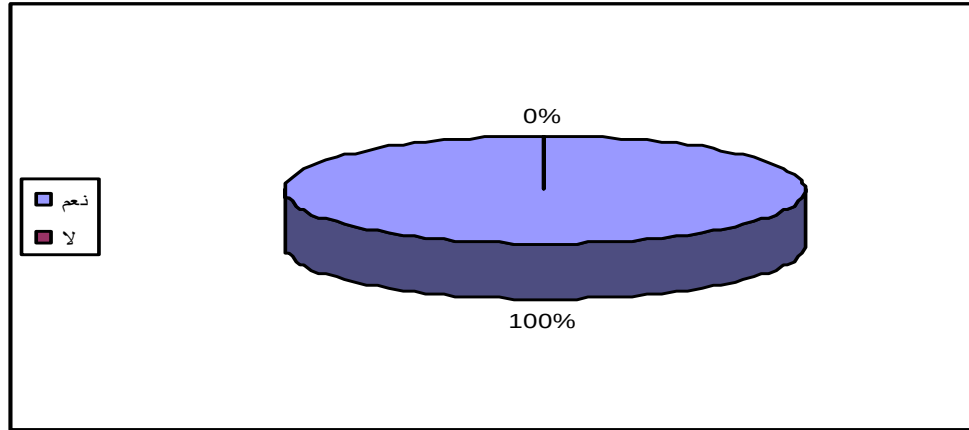
من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن بعض النتائج السلبية للفريق راجعة لنقص التحضير النفسي. ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير على نتائج الفريق.

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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

الغرض من السؤال: معرفة أثر التحضير النفسي الجيد على نتائج الفريق.
الجدول رقم (08): يبين ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.

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



تحليل ومناقشة النتائج:

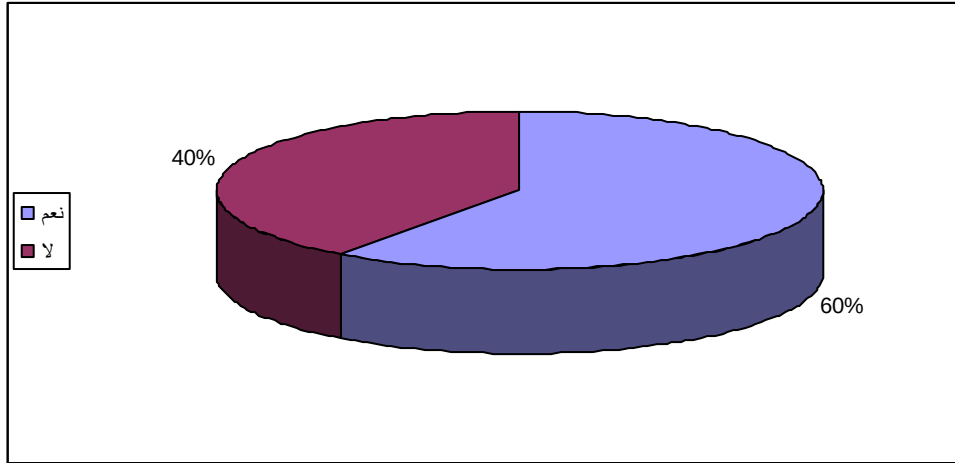
من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم. ومنه نستنتج أن التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان وبالتالي على نتائج الفريق.

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.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
---------	---------	----------------

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

نعم	60	%60
لا	04	%40
المجموع	10	%100



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

تحليل ومناقشة النتائج:

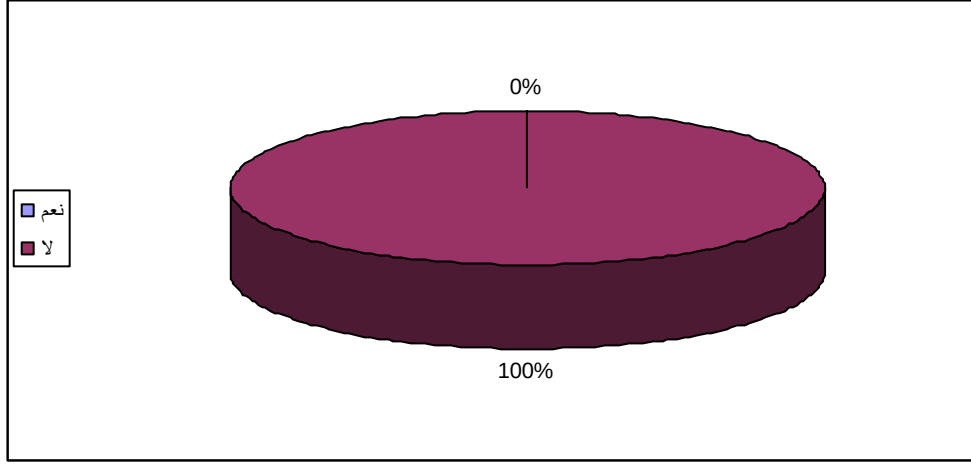
من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 60% من المدربين على علم بالحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيهم أما نسبة 40% فقد أكدوا على عدم اطلاعهم على الظروف الاجتماعية المحيطة بلاعبهم. ومنه نستنتج من نتائج الجدول السابق أن أغلبية المدربين على علم بالحالة الاجتماعية للاعبين هذا ما يؤدي بالمدرّب إلى اختيار الطريقة الصحيحة للتعامل مع لاعبيه كل حسب ظروفه وهو ما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق.

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

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

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

المجموع	10	%100
---------	----	------



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 نفساني 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.

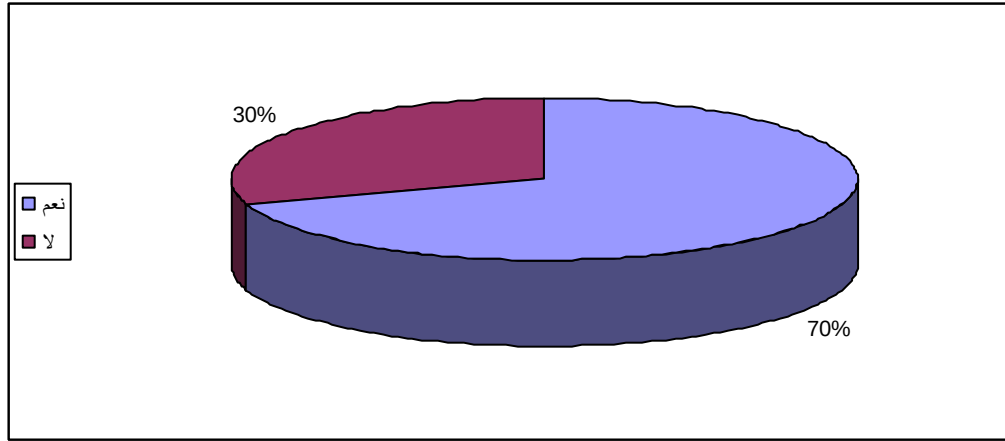
السؤال العاشر: هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي إلى خفض في مستوى أداء اللاعبين؟

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.

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

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن ضغط مناصري فريق الخصم يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء لاعبيهم داخل الميدان أما نسبة 30% 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.

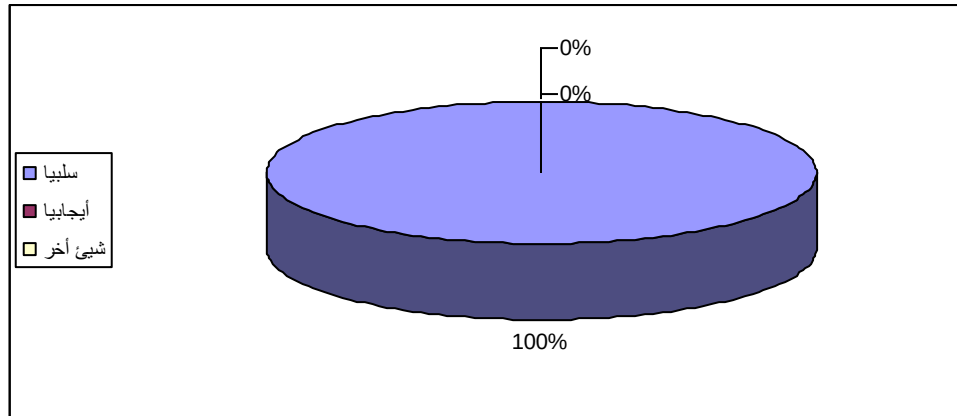
السؤال الحادي عشر: عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الأداء؟.

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.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
سلبي	10	100%
ايجابي	00	00%
شيء آخر	00	00%
المجموع	10	100%

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

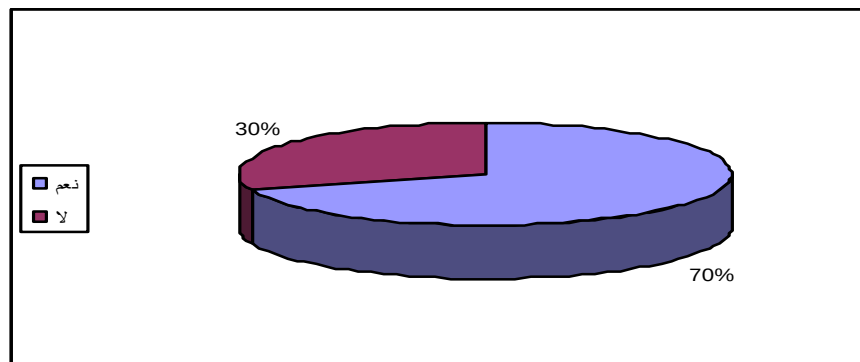


تحليل ومناقشة النتائج:

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.

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



الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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

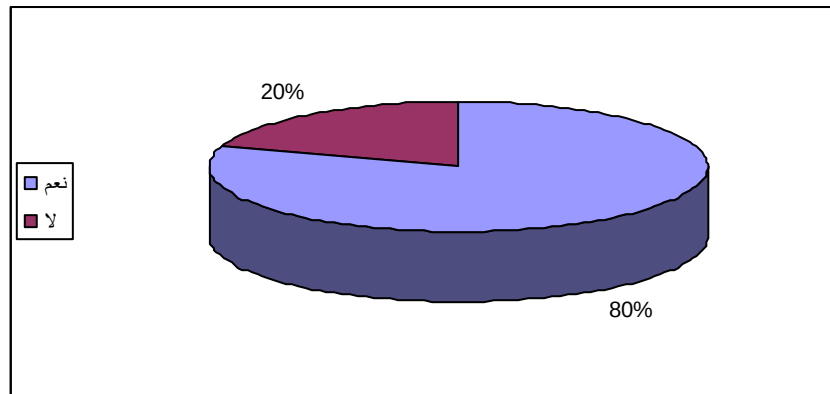
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 70% من المدربين يرون أن لتشجيع الجمهور من خلال هتافاته وصيحاته وحماسه فوق المدرجات دور في رفع مردود اللاعبين فوق أرضية الميدان، أما نسبة 30% فيرون أن لاعبيهم لا يتأثرون إيجابيا بتشجيعات الجمهور.

ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يزداد حماسهم ومردودهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

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

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



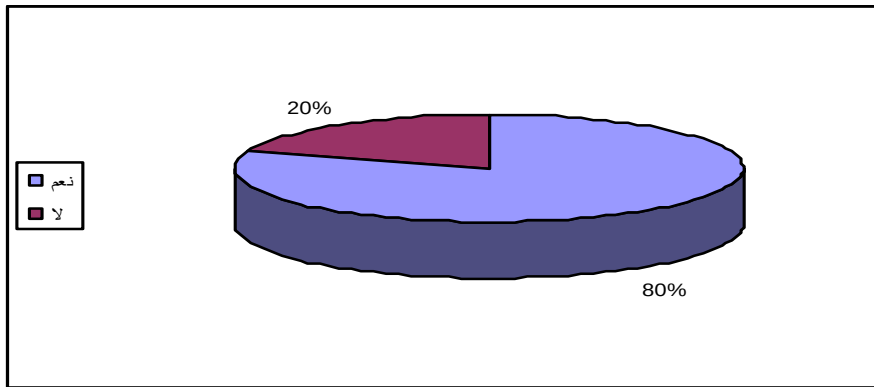
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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 ثابتا مهما كانت طبيعة وأهمية المباريات. ومنه نستنتج أن لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على مردود وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.

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.

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



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 تأثيرا سلبيا على حضور وتركيز اللاعب أثناء المباراة وهذا نظرا لنقص التحضير النفسي الجيد من جهة ولنقص خبرتهم من جهة أخرى.

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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 البسة 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.

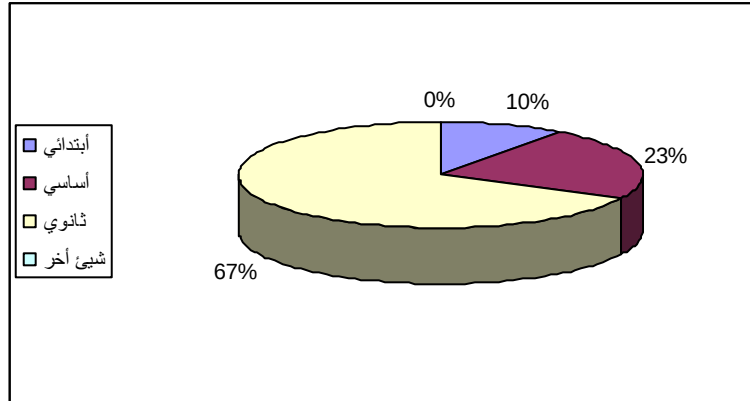
1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

أما بالنسبة للعينة التي شملت اللاعبين (عدد 40) لبعض فرق كرة القدم لولاية المسيلة القسم الشرفي "صنف أشبال".

السؤال السادس عشر: ما هو مستواك الدراسي؟
الغرض من السؤال: معرفة مستوى اللاعب.
جدول رقم (16): يمثل المستوى الدراسي.

المستوى	التكرار	النسبة المئوية
ابتدائي	04	10%
أساسي	09	22.5%
ثانوي	27	67.5%
شيء آخر	00	00%
المجموع	40	100%

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج



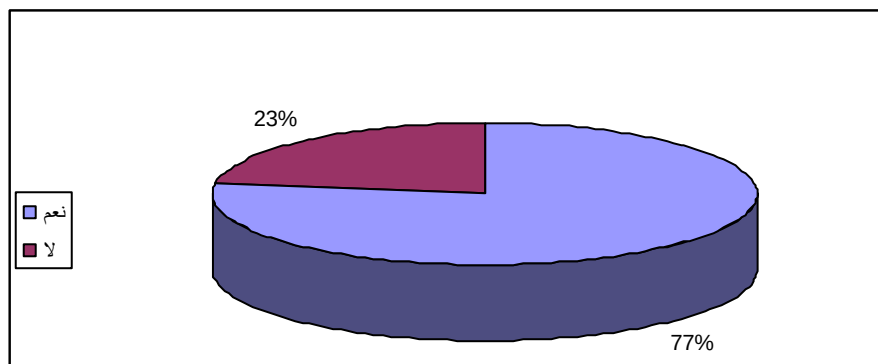
شكل رقم (15) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (16)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 67.5% من اللاعبين لهم مستوى ثانوي أما نسبة 22.5% من اللاعبين لهم مستوى أساسي في حين نسبة 10% مستوى دراسي لديهم ابتدائي. ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين مستواهم الدراسي مقبول.

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

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



الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

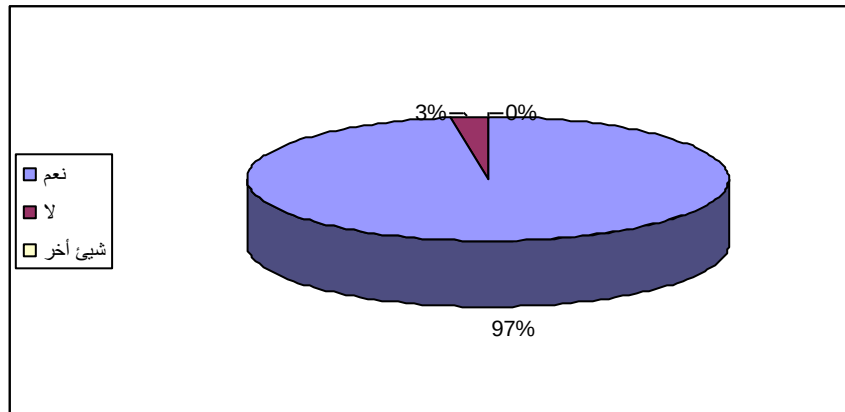
شكل رقم (16) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (17)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) يتضح لنا أن نسبة 77.5% من اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 22.5% من اللاعبين فأكدوا لنا أنهم لا يتمتعون بتنوع في الحصص التدريبية. ومنه نستنتج إن معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.

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

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	39	97.5%
لا	01	2.5%
شيء آخر	00	00%
المجموع	40	100%



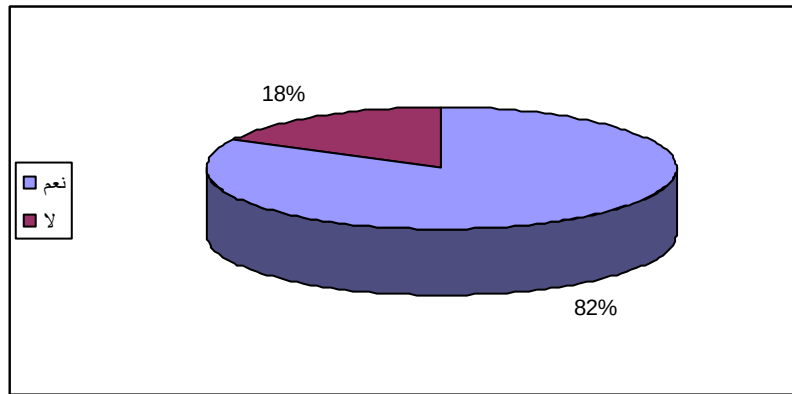
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (18) يتضح لنا إن نسبة كبيرة جدا من اللاعبين والمقدرة بـ 97.5% يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية إما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 2.5% من اللاعبين لا يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية. ومنه نستنتج إن أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب وهذا ما ينعكس ايجابيا على نتائج الفريق.

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.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	33	82.5%
لا	07	17.5%
المجموع	40	100%



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 82.5% من اللاعبين أكدوا لنا أن نصائح المدرب تحفزهم أكثر على التدريب، في حين أن نسبة 17.5% من اللاعبين فلا يرون لنصائح المدرب أثر في إقبالهم على التدريب.

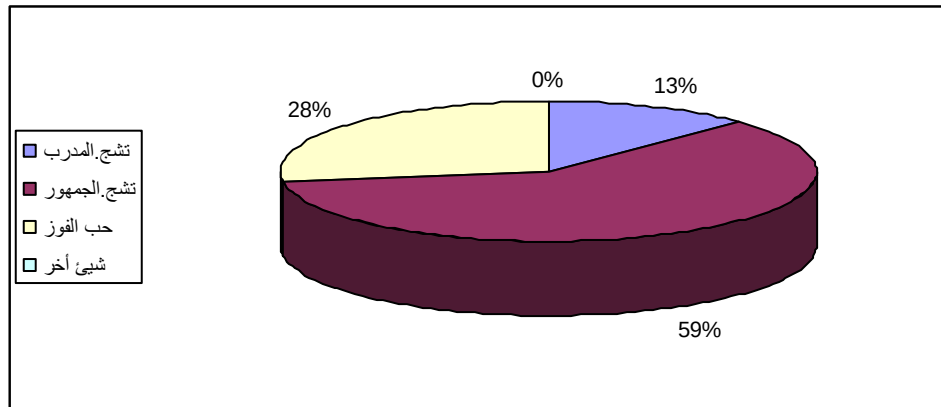
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
تشجيعات المدرب	05	12.5%
تشجيعات الجمهور	24	60%
حب الفوز	11	27.5%
شيء آخر	00	00%
المجموع	40	100%



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

تحليل ومناقشة النتائج:

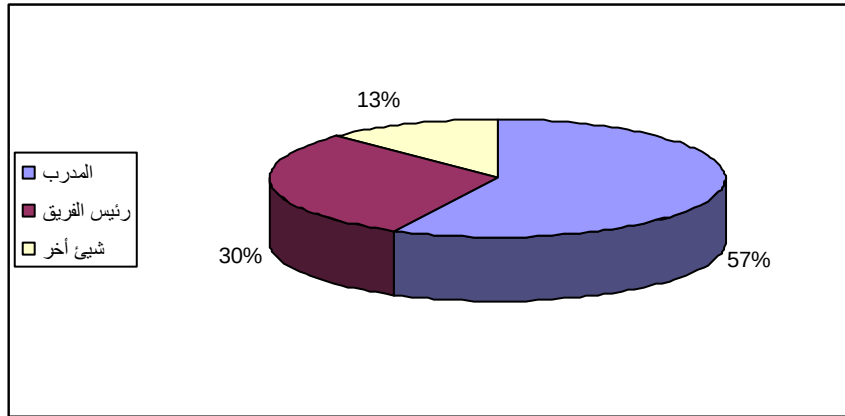
نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة 60% من اللاعبين يرون أن الدافع الذي يجعلهم أكثر أداء ورغبة في الفوز هي تشجيعات الجمهور بينما نسبة 27,5% من اللاعبين دافعهم هو حب الفوز أما نسبة 12,5% فيعتبرون تشجيعات المدرب هي الدافع في حماس اللاعبين ورغبتهم في الفوز أثناء المنافسات.

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
المدرّب	23	57.5%
رئيس الفريق	12	30%
شيء آخر	05	12.5%
المجموع	40	100%



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

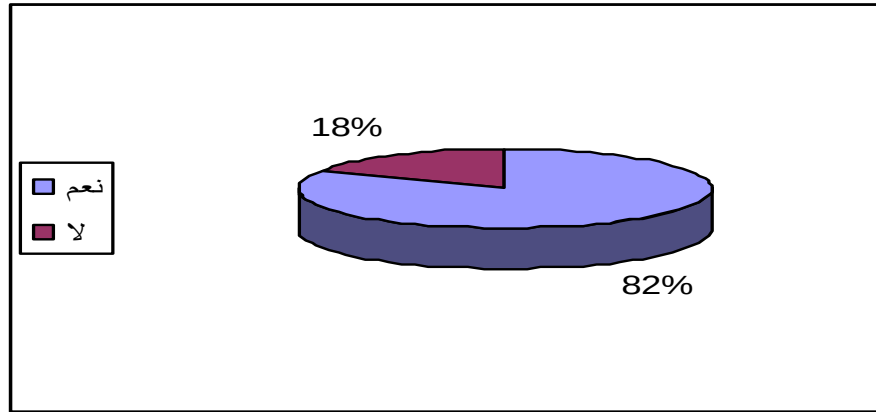
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 57.5% من اللاعبين أكدوا على أن المدرّب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 30% فيرون أن رئيس الفريق هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم أما نسبة 12.5% 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.

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	33	82.5%
لا	07	17.5%
المجموع	40	100%



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

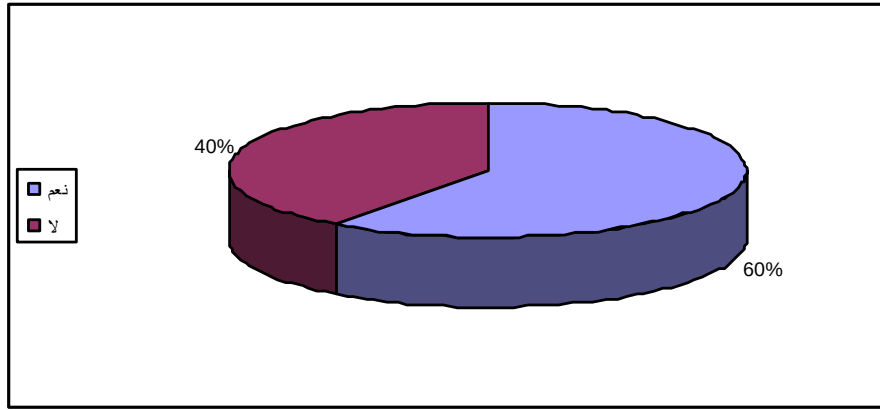
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (22) نلاحظ أن نسبة 82.5% من اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور أما نسبة 17.5% لا يحبون اللعب في وجود الجمهور. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور وهذا لأنه يحفزهم ويدفعهم إلى بذل مجهود أكبر من أجل تحقيق نتائج إيجابية من خلال الحماس الذي يخلقه في المدرجات.

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

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	16	60%
لا	24	40%
المجموع	40	100%



تحليل ومناقشة النتائج:

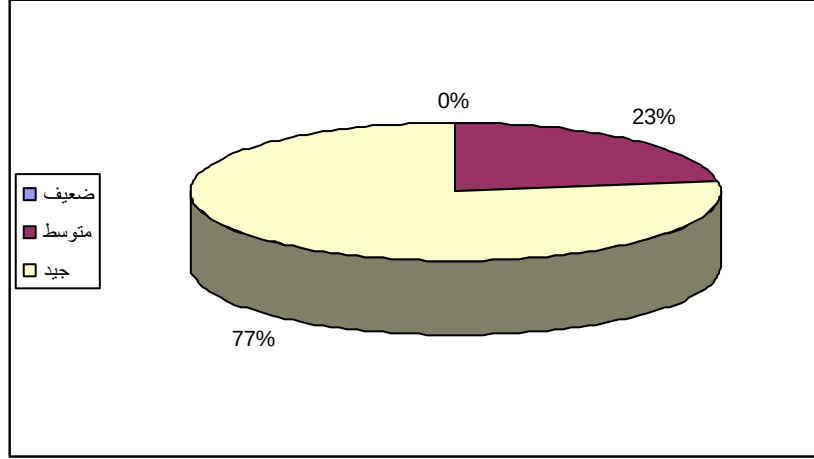
من خلال نتائج الجدول رقم (23) نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين يشعرون بالخوف والارتباك في وجود جمهور الخصم أما نسبة 40% فجمهور الخصم لا يسبب لهم أي نوع من الخوف أو الارتباك. ومنه نستنتج أن لجمهور الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين فوق أرضية الميدان.

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.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
ضعيف	00	00%
متوسط	09	22.5%

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جيد	31	77.5%
المجموع	40	100%

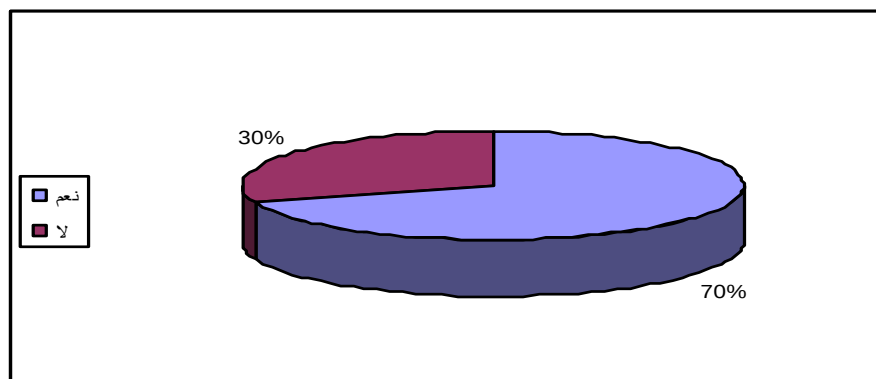


تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 77.5% من اللاعبين يصبح أدائهم جيد في وجود أهازيج وتشجيعات الجمهور أما نسبة 22.5% 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 مجهود أكبر وتحقيق أداء أفضل ويظهرون حماسا كبيرا.

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

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



الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

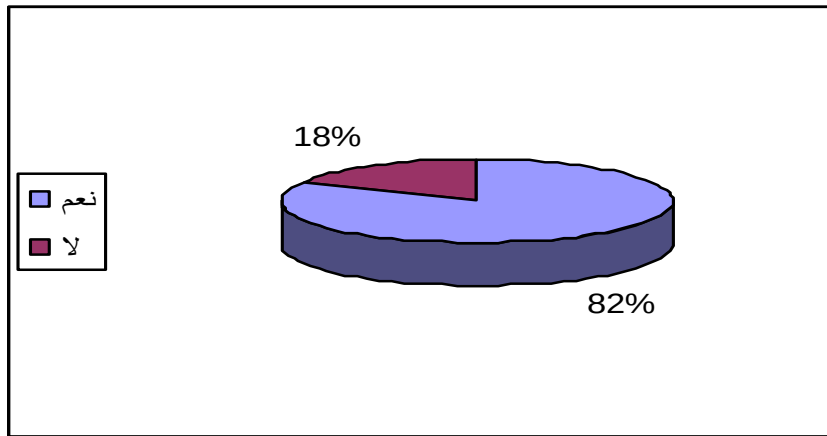
شكل رقم (24) يبين تمثيلا لنسب الجدول(25)

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.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	33	82.5%
لا	07	17.5%
المجموع	40	100%



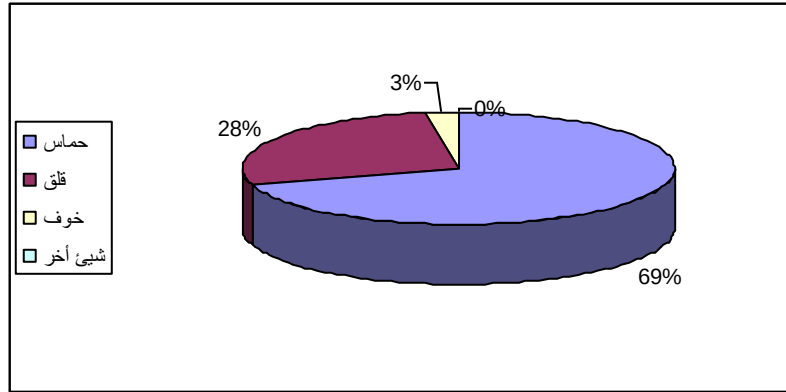
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (26) نلاحظ أن نسبة 82.5% من اللاعبين يرتكبون الأخطاء أثناء المنافسات الهامة، أما نسبة 17.5% لا يرتكبون أخطاء أثناء المنافسة. ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية وسلوك اللاعبين.

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
حماس	28	70%
خوف	01	2.5%
قلق	11	27.5%
شيء آخر	00	00%
المجموع	40	100%



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (27) نلاحظ أن نسبة 70% من اللاعبين يشعرون بالحماس عند حضورهم للمباريات الهامة أما نسبة 27.5% من اللاعبين فأكدوا على شعورهم بالقلق ونسبة 2.5% 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.

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

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

الغرض من السؤال: معرفة الأسباب الرئيسية التي لها علاقة بمستوى أداء اللاعبين. لقد اختلفت آراء اللاعبين حول الأسباب الرئيسية المؤثرة على مستوى أدائهم حيث أن نسبة من اللاعبين أكدوا على أن التحضير البدني والنفسي هو من أهم العوامل المؤثرة على مستوى أدائهم ونسبة أخرى أرجعوا الأسباب إلى طبيعة العلاقة مع زملائهم والمدرّب المشرف عليهم وإلى الإمكانيات المادية المتوفرة مثل المركبات والألبسة الرياضية والحوافز المادية.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

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

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

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وهذا ما أكد عليه محمد عادل في الصفحة (20) من الجانب النظري حيث أكد على أن "التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية"

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

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

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

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

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

خلاصة ١

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

الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

الاستنتاجات والاقتراحات:

الإستنتاج العام:

- معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.
- أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف 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

الاقتراحات:

- من خلال تحليل أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف المدربين واللاعبين والتي نتمنى أن تكون لها فائدة ولو نسبية في المستقبل، اتضح لنا طرح جملة من التوصيات والاقتراحات أملا في تخفيف من المشاكل التي تواجه اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية خصوصا مشكل القلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:
- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
 - ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
 - على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
 - خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
 - إجراء تربية في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
 - ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.
 - ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
 - توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

قائمة المصادر والمراجع

أ- باللغة العربية:

- 1- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.
- 2- إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، 2001.
- 3- د. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.
- 4- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 5- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 6- إسماعيل مقران: مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل وأثناء
- 7- المنافسة الرسمية، معهد التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر، 1999-2000.
- 8- بسطويس أحمد: أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996.
- 9- بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بيروت.
- 10- بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، 1993.
- 11- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979.
- 12- حلمي المليحي: علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية، ط6، بيروت، 1984.
- 13- خير الدين علة عويس: دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1997.
- 14 - سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق، الجزائر.

- 15- صالح محمد لى أبو جادو: علم النفس التربوي، دار المسيرة، ط1، الأردن، بدون سنة نشر.
- 16- صدقي نور الدين محمد: المشاركة الرياضية ونمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
- 17- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001.
- 18- فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983.
- 19- فيصل محمد الزراد: القدرات العصبية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000.
- 20- كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1987.
- 21- كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت.
- 22- كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أو زيد: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002.
- 23- محمد أزهر السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1980.
- 24- محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة، 1985.
- 25 - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992.
- 26- محمد حسن علوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط6، القاهرة، 1987.
- 27- محمد صالح علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987.
- 28- محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، مصر، 2001.

- 29- محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، 1991.
- 30 - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية، 1994.
- 31- مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2002.
- 32- مروان عبد المجيد ابراهيم: النمو البدني الحركي، الدار العالمية الدولية، ط1، عمان، الأردن، 2002.
- 33- مصطفى أحمد زكي: تقديم عثمان نجاتي، الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر، القاهرة، 1974.
- 34- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 35 - د. مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.
- 36 - مصطفى غالب: الإسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال، 1980.
- 37- منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990.
- 38 - نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980.
- 39- نوري حافظ: المراهق، المؤسسة للدراسات والنشر، ط2، 1995.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف – المسيلة –
معهد علو تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة للاعبين

تحية طيبة:

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

ملاحظة:

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

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

السن:

المستوى الدراسي:

- ابتدائي
- اساسي
- ثانوي
- شيء آخر.....

الخبرة الميدانية:.....

1- هل هناك تنوع في الحصص التدريبية؟

لا ☐

نعم

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

لا ☐

نعم ☐

شيء آخر

3- هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

- نعم
لا
- 4- أثناء المنافسات الرياضية ماهو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في الفوز؟
تشجيعات المدرب
تشجيعات الجمهور
حب الفوز
شيء آخر
- 5- إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟
المدرب
رئيس الفريق
شيء آخر
- 6- هل لفريقك أطباء؟
نعم
لا
- 7- الجواب بنعم هل هو: طبيب عام
طبيب نفسي
شيء آخر
- 8- هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟
نعم
لا
- 9- هل تشعر بالخوف والقلق عند وجود جمهور الخصم؟
نعم
لا
- 10- عندما تسمع لصيحات وأهازيج الجمهور كيف يصبح أدائك؟
ضعيف
متوسط
جيد
- 11- كيف يكون أدائك عند اللعب خارج ميدانك وأمام جمهور الفريق الخصم؟
ضعيف
متوسط
عالي
- 12- هل يتحسن أدائك عند تشجيع الجمهور لفريقك؟
نعم
لا
- 13- هل تفضل اللعب في مباراة؟
رسمية
ودية
- 14- هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة؟
نعم
لا
- 15- هل ترتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسات الهامة؟
نعم
لا
- 16- هل أدائك منخفض كلما حضرت مباراة هامة؟
نعم
لا
- 17- كيف تشعر عند حضور مباراة مهمة (نهائي، نصف نهائي، دربي)؟
حماس
خوف
قلق
شيء آخر
- 18- ماهي الأسباب الرئيسية التي ترى أن لها علاقة مباشرة مع مستوى أدائك؟
-
-
-

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف – المسيلة –
كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية
قسم الإدارة والتسيير الرياضي

استمارة استبيان موجهة للمدرسين

تحية طيبة:

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

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

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

- 1- السن.
- 2- هل مارست مهنة اخرى، مهنة التدريب؟
لا نعم
اذا كانت الاجابة بنعم
ماهي.....
- 3- ماهو عدد سنوات الخبرة في تدريبك لكرة القدم؟
.....
- 4- ماهي الشهادة المتحصل عليها؟
- تقني سامي في الرياضة
- ليسانس في التربية البدنية
- مستشار في التربية البدنية
- شهادة اخرى
- 5- ردة فعلكم لدى انهزام فريقكم ؟
- الغضب امامهم
- تصرف عادي
- شيء اخر
- 6- هل تعتمد في تدريبك على برنامج تدريبي؟
لا نعم
- 7- هل تضمن ان بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟
لا نعم
- 8- هل ترى ان التحضير النفسي الجيد للاعبين له اثر ايجابي على مستوى ادائهم؟
لا نعم
- 9- هل انت بعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك؟
لا نعم
- 10- اذا كان احد اللاعبين له مشكل معين، من أي طرف تكون المساعدة له؟
- المدرب
- رئيس الفريق
- الفريق
- شيء اخر
- 11- هل لفريقك طبيب نفسي يتبع حالات النفسية للاعبين؟
لا نعم
- 12- هل لفريقك جمهور يتبعه في كل اللقاءات؟
لا نعم
- 13- كيف تقيم اداء اللاعبين اثناء اللقاء بدون جمهور؟
ضعيف متوسط جيد
- 14- هل يزداد حماس اللاعبين عند امتلاء المدرجات؟

- نعم لا
- 15- هل ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي الى خفض في مستوى اداء اللاعبين؟
- نعم لا
- 16- عندما يطرأ اسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الاداء؟
- سلبيا
- ايجابيا
- شيء اخر
- 17- هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور؟
- نعم لا
- 18- هل يختلف اداء لاعبيك مع اختلاف اهمية المباريات؟
- نعم لا
- وكيف ذلك؟.....
- 19- هل يشعر اللاعبون بالراحة وسهولة الاداء في المباريات الودية؟
- نعم لا
- 20- عند حضور الادوار الهامة (نهائي، نصف نهائي.....) هل تلاحظارتباك في صفوف اللاعبين؟
- نعم لا
- 21- هل ينخفض مستوى اللاعبين كلما حضرت مباراة هامة؟
- نعم لا
- كيف ذلك؟.....
- 22- هل يتكب اللاعبون كثير من الازطاء اثناء اجراء المباريات الهامة؟
- نعم لا
- 23- ماهي الاسباب الاساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الاداء السلبي للاعبين اثناء المنافسة الرياضية؟

ملخص البحث

- **عنوان الدراسة:** * ما مدى تاثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية *
- **هدف الدراسة:** معرفة مدى أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.
- **مشكلة الدراسة:** ما مدى تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟
- **فرضيات الدراسة:**
- **الفرضية العامة:** للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- **الفرضيات الفرعية:**
- 1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- 2- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

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

- إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة: - العينة الأولى: مدربي كرة القدم العدد 10 مدربين.

- العينة الثانية: لاعبي كرة القدم صنف العدد 40 لاعب.

- المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة على مستوى 10 فرق من ولاية المسيلة الدراسة الميدانية في بداية شهر مارس وماي.

- المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

- الأدوات المستعملة في الدراسة:

الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدربين وأخرى خاصة باللاعبين.

- النتائج المتوصل إليها:

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.

- استخلاصات واقتراحات:

1- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى.

2- ضرورة أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

3- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

4- خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

5- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية من جهة ولجان الأنصار من جهة أخرى للنهوض بالثقافة الرياضية.