

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

ميدان:

معهد : علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع :

قسم : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني

رقم :



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب : بن مريول مختار

تحت عنوان

أثر سمة القلق على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية برج بوعريبرج

لجنة المناقشة :

رئيسا

جامعة المسيلة

مشرفا ومقررا

جامعة المسيلة

شرفي حلیم

مناقشا

جامعة المسيلة

السنة الدراسية 2016-2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

مصداقا لقوله تعالى باسم الله الرحمن
رحم و وصيتنا ن الإنسان ن ب و ا لديه إحسانا حملته أمه .
كرها و وضعته كرها وحمله وفصاله ثلاثون شهرا حتى إذا
بلغ أشاد وبالغ أربعين سنة قال رب اوز عيني ان اشكر
التي انعمت علي وعلى و الاد ي ر و ان اعمل صالحا تارضا ه و ا صالح لي
في ا ذريتي اني تبت إليك و انني من المسلمين { 15 الآية : من الأحقاف
المسرحيح هدي ثمرة جهدي الى اعزز ما كانت ا ملك طيب
الله ثرا هم (أمي و أبي) و إلى أخواتي ، وإلى كل عائلة بن مريول ،

بن مريول مختار

شكر و تقدير

مصداقا لقوله تعالى باسم الله الرحمن الرحيم ولقد آتينا لقمان
الحكمة أن اشكر الله ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه ومن
كفر فإن الله غني حميد { الآية : 12 لقمان .

أتقدم بالشكر الجزيل إلى الاستاذ : حليم شريفى الذي
لم ينخل علينا بتوجيهاته وبمعلوماته وخبرته و وقته الثمين ،
كما نتوجه بالشكر إلى كل من ساهم في هذا العمل المتواضع
سواء من بعيد أو من قريب إلى كل هؤلاء جميعا نقدم لكم
جزيل الشكر و الاحترام

مختار



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

إهداء

شكر وعرهان

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

مقدمة.....اب

الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

أولا : الخلفية النظرية

تمهيد.....4

1-القلق.....5

1-1 تعريف القلق.....5

2-1 القلق في المجال الرياضي.....5

2-أنواع القلق.....6

1-2 القلق الموضوعي.....6

2-2 القلق العصبي.....6

3-2 القلق الذاتي العادي.....7

4-2 قلق الحالة.....7

5-2 قلق السمة.....7

3-الأعراض المصاحبة لظاهرة القلق.....7

1-3 الأعراض المعرفية.....7

2-3 الأعراض الفسيولوجية(البدنية).....8

1-2-3 المؤشرات النفسية والقلبية.....8

- 8.....3-2-2 المؤشرات البيوكيميائية
- 8.....3-2-3 الأعراض الكهروفسولوجية
- 9.....4-مكونات القلق
- 9.....4-1 مكونات إنفعالية
- 9.....4-2 مكون معرفي
- 9.....4-3 مكون فيزيولوجي
- 10.....5- أعراض القلق
- 10.....5-1 الأعراض الجسمانية الفزيولوجية
- 10.....5-2 الأعراض النفسية
- 10.....6-مستويات القلق
- 10.....6-1 المستوى المنخفض
- 10.....6-2 المستوى المتوسط
- 11.....6-3 المستوى العالي
- 11.....7- الأسباب المؤدية للقلق
- 11.....7-1 أسباب وراثية
- 11.....7-2 أسباب فيزيولوجية
- 11.....7-3 تبني معتقدات فاسدة
- 12.....7-4 أفكار وشاعر مكبوته
- 12.....7-5 عامل السن
- 12.....7-6 حالات القلق الشعور بالذنب
- 12.....7-7 حالات قلق مركب نقص
- 12.....8-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
- 13.....8-1 التعرف على نوع القلق «جسمي-معرفي» المميز للرياضي
- 13.....8-2 التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي

- 14 9- أهمية الإعداد النفسي في كرة القدم
- 14 10- أهداف الإعداد النفسي الرياضي
- 15 11- الإعداد النفسي الطويل المدى
- 16 12- الإعداد النفسي قصير المدى
- 17 13- الإعداد النفسي من حيث النوعية
- 17 1-13 الإعداد النفسي العام
- 17 2-13 الإعداد النفسي الخاص
- 17 1-2-13 الإعداد النفسي الخاص لمنافسة العينة
- 18 2-2-13 الإعداد النفسي الخاص للاعب الواحد
- 19 3-2-13 الإعداد النفسي الخاص للعب ضد خصم معين
- 19 4-2-13 الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد
- 20 14- أغراض الإعداد النفسي
- 20 15- علاقة التحضير النفسي بالمردود الرياضي
- 21 16- علاج القلق
- 21 1-16 العلاج النفسي
- 21 2-16 العلاج الاجتماعي
- 21 3-16 العلاج الكيميائي
- 21 4-16 العلاج السلوكي للقلق
- 21 5-16 العلاج الكهربائي
- 21 6-16 العلاج الجراحي
- 22 17- مفهوم المنافسة
- 22 1-17 الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية
- 22 2-1-17 الخصائص السيكولوجية الإيجابية
- 22 3-1-17 الخصائص السيكولوجية السلبية

23 18- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج

24 19- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة

ثانيا : الدراسات السابقة و التعليق عليها

25 1 الدراسات العربية

28 2 الدراسات الأجنبية

29 3- تحليل و مناقشة الدراسات السابقة

30 خلاصة

الفصل الثاني الإطار العام للدراسة

31 1- تحديد المفاهيم و المصطلحات

31 1-1 القلق

31 1-1-1 التعريف اللغوي

31 2-1-1 التعريف الإصطلاحي

31 3-1-1 التعريف الإجرائي

31 2-1 سمة القلق

31 1-2-1 التعريف الاصطلاحي

31 2-2-1 التعريف الإجرائي

32 3-1 تعريف المنافسة

32 1-3-1 التعريف اللغوي

32 2-3-1 التعريف الإصطلاحي

32 3-3-1 التعريف الإجرائي

32 4-1 تعريف الأداء

32 1-4-1 التعريف اللغوي

32 2-4-1 التعريف الإصطلاحي

32 3-4-1 التعريف الإجرائي

33	1-5-5 تعريف كرة القدم:
33	1-5-1-1 التعريف الاصطلاحي
33	1-5-2-1 التعريف اللغوي
33	1-5-3-1 التعريف الإجرائي
34	2-لاعب كرة القدم
34	3- مشكلة الدراسة
35	4- أهداف الدراسة
35	5-أهمية الدراسة
36	6-فرضيات الدراسة

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

38	1-الدراسة الإستطلاعية
38	2- حدود الدراسة
38	1-2 الحدود المكانية
39	2-2 الحدود الزمانية
39	2-3 الحدود البشرية
39	3- متغيرات الدراسة
39	1-3 المتغير المستقل
39	2-3 المتغير التابع
39	4-المنهج المتعلق في الدراسة
40	5- مجتمع و عينة الدراسة
40	1-5 مجتمع الدراسة
40	2-5 عينة الدراسة
40	6- أدوات الدراسة
40	1-6 الوصف

41	7- المعاملات العلمية
41	7-1 الثبات
42	7-2 الصدق
46	8- التصحيح
47	9- الخصائص السيكمترية للمقياس
47	9-1 الصدق
47	9-2 الثبات
48	خلاصة الفصل

الفصل الرابع : عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

50	1- عرض النتائج
50	1-1 عرض نتائج الفرضية العامة الأولى
51	1-2 عرض النتائج الفرضية الجزئية
52	2- تفسير النتائج
52	2-1 تفسير نتائج الفرضية العامة
53	2-2 تفسير نتائج الفرضية الجزئية:

الفصل الخامس : إستنتاجات و إقتراحات

55	1- إستنتاجات عامة
55	2- الإقتراحات
55	3- الأفاق المستقبلية

57	قائمة المصادر والمراجع
60	ملاحق
65	ملخص الدراسة
68	الخاتمة



قائمة الجداول



المقدمة



الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة



الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة



الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة



الفصل الرابع : عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها



الفصل الخامس : إستنتاجات و إقتراحات



قائمة المصادر والمراجع



الملاحق



ملخص الدراسة



الخاتمة

إن التطور السريع في المجال الرياضي الذي يشهده العالم في شتى المجالات المشتركة في المجال الرياضي قد أصبح السمة المميزة لهذا العصر، ومن المجالات التي تشملها التطور كعلم التشريح وعلم الاجتماع وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وعلم وظائف الأعضاء وغيرها من العلوم، ويعد علم النفس من العلوم الحديثة التي درست الإنسان وما يحيط به من الظروف، حيث إنبثق عنه علم النفس الرياضي من أجل فهم العديد من المشكلات التي تخص السلوك الرياضي الذي يصدر عنه خلال الممارسة الرياضية. بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف التحكم والتنبؤ من أجل العمل على تطويره والإرتقاء به وإيجاد الحلول العملية.

ولهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية والإنفعالية للممارسة الرياضية، كما أن للممارسة الرياضية صورها المختلفة من التدريب والمنافسات والترويح، وكذلك تأثير كل لون من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية على متغيرات الشخصية والبدنية والعقلية والإنفعالية وتفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية.

إن أهمية علم النفس الرياضي تكمن في كونه يبحث في المشاكل النفسية الناتجة عن عبء المنافسة الرياضية، وكذا يساهم مساهمة فعالة من منع عمليات الإستشارة الزائدة التي تضر مستويات الإنجاز الرياضي لدى الفرد والفريق الرياضي، وبالتالي فإن الإعداد النفسي عبارة عن العملية هادفة ترمي إلى إبداء التأثير على أفكار ومشاعر وتصرفات الرياضي.

والإنفعالات كأحد أهم العوامل النفسية التي لها دور في التأثير على أداء الرياضيين، فهي نتاج إنفعالات عديدة في مجال الأداء الرياضي، رغما عن إمكانية وضع قائمة كبيرة من الإنفعالات إلا أن أهمها يتمثل في دورها الواضح في زيادة درجة الإستشارة نحو الأداء الرياضي كإنفعالات القلق والخوف والغضب والثقة، وفيما يتعلق بالقلق كجانب من الإنفعالات.

إن الوصول بالرياضيين إلى مستويات عليا في مجال كرة القدم يتطلب إستخدام الأسلوب العلمي المنظم الذي يراعي الجوانب المختلفة لعلم التدريب الرياضي في اللحظة التي يبدأ فيها اللاعب، وذلك من خلال إستخدام كافة الطرق الملائمة لعملية التدريب.



المقدمة

فمن المعروف أن اللاعبين ذوي المستويات العالية يتفاوتون بدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية والخططية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة والذي يتأسس عليه النجاح ألا وهو الإعداد النفسي الذي يعتبر جزءا هاما من الإعداد المتكامل للرياضيين.

وأصبح المدربون والقائمون على إعداد اللاعبين والفرق الرياضية يهتمون بكافة النواحي التي تسهم بالإرتقاء بمستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج، وكرة القدم على وجه الخصوص من الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى تخطيط سليم مبني على أساس عملية واضحة.

من خلال هذه المعطيات فإننا سوف نركز في البحث الذي بين أيدينا حول أثر سمة القلق على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية من خلال معرفة سمة القلق و علاقتها بالأداء التي توجه أثناء المنافسات ونعالج هذه النقاط لقسم الجهوي الأول و الثاني لرابطة باتنة لموسم 2016/2017 ولهذا الغرض قسمنا البحث إلى خمسة فصول، الفصل الأول ويمثل الخلفية النظرية والدراسات السابق أما الفصل الثاني الإطار العام للدراسة والتي تطرقنا إلى أهم الكلمات الدالة ثم إشكالية وأهداف الدراسة وأهميتها وفرضيتها، أما الفصل الثالث كان للإجراءات الميدانية للدراسة حيث إشمتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها، والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة، وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة الأساليب الإحصائية.

كما إحتوى الفصل الرابع على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث، أما الفصل الخامس فكان للإستنتاجات والإقتراحات والمراجع والملاحق ثم ملخص الدراسة.



تمهيد

يعتبر المجال الرياضي مجال خصب لاستقطابه للعلوم حيث تشترك فيه مجموعة من العلوم ومنه علم النفس الرياضي؛ الذي يبحث في كيفية مواجهة الإنسان الرياضي للمشاكل الرياضية في المجتمع الرياضي الذي ينتمي إليه؛ بجانب المؤثرات التي تعني بنفسه إجتماعيا؛ وما المطلوب منه حتى لا يوجد حاجز يحول دون أن يستطيع تحطيم واقعه النفسي؛ بحيث يبقى محافظا على مستوى راق من الشعور بالعلو النفسي؛ و أنه يكون محافظا على درجة من الإبداع الفني الرياضي بأداء وميزة أرقى حتى يتسنى له الفوز على منافسيه في الألعاب الفردية وكذلك عبر المشاركة مع زملائه الرياضيين في الألعاب الجماعية عامة وإذا كان العلم بمعناه العام رد الكثرة من الوقائع المشاهدة والمتمثلة للوصول إلى النظرية أي أن علم النفس الرياضي قد إختار لنفسه الأسلوب ذاته؛ حيث رد السلوك على تباينه إلى مبدأ تفسيري واحد ألا وهو الشخصية.

الدراسة تتضمن القلق وعلاقته بالأداء من خلال التطرق إلى الجانب النظري من النظريات المفسرة لظاهرة والدراسات السابقة التي سبقت هذه الدراسة.

1-1 القلق :

1-1 تعريف القلق :

يعتبر القلق من المواضيع المهمة؛ حيث أنه يحتل مكانة رئيسية في علم النفس العام؛ كما أنه أصبح من العوامل الأساسية التي تغلغت في الوسط الرياضي وخصوصا في مجال كرة القدم؛ الرياضة الأكثر شعبية في العالم؛ وهذا لما له من آثار ونتائج واضحة ومباشرة على إحتلال الوظائف(الجهاز النفسي) والوظائف الجسمية أو كلاهما. وفي هذا الصدد يشير فوزي أحمد إلى أن القلق: هو عبارة عن حالة من الإستثارة التي يستعد الفرد بها للدفاع عن النفس وكذا المحافظة عليها؛ وتظهر عملية الإستثارة من خلال التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي بدوره إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية(المعرفية) كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المتوقعة للخطر.(فوزي أحمد؛2003؛ص132).

1-2 القلق في المجال الرياضي :

إن القلق هو من أكثر الإنفعالات إرتباطا بالأداء الرياضي وغالبا يحدث هذا الشعور كإستجابة للمخاوف والصراعات التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة؛ من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز كما ينظر إلى القلق على أنه إستجابة إنفعالية أو خبرة مؤلمة يمر بها الفرد وتصاحب بإثارة العديد من الأجهزة كالقلب والجهاز التنفسي في شكل رد فعل الحالة الخطر؛ ينتج القلق عن سوء تكيف بين الدوافع الفرد وواقعه المعيش.

وهنا يشير(أسامة كامل؛2002؛ ص102).

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه حالة انفعالية غير سارة مقترحة بالإستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر.

والقلق من خلال هذا التعريف هو حالة الإستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الإستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية تنبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهتدة أو المتوقعة للخطر(أحمد أمين فوزي؛ص243).

ويعتبر القلق عن الإستشارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط؛ حالة إنفعالية غير سارة؛ لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الإنفعال؛ وإتجاهها لإنفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (أسامة كامل راتب؛ ص157).

ويعرف القلق كذلك كعلمائه: إستجابة 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؛ لك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة؛ وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق. (أسامة كامل راتب؛ 1990؛ ص112).

والقلق هو: إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة إنفعالية يدركها الفرد كالشيء ينبعث من داخله.

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية؛ وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات تكون لها آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين. (محمد حسن علاوي؛ 2002؛ ص ص 379-402).

2- أنواع القلق

1-2 القلق الموضوعي

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي؛ وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي. (محمد حسن علاوي؛ 1992؛ ص278)

2-2 القلق العصابي:

وهو أعقد أنواع القلق؛ حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض السيكولوجيين بالقلق اللا شعوري المكبوت؛ ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه؛ إذ أن رد فعل غريزي داخلي؛ أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

1-القلق الهائم الطليق

2-قلق المخاوف الشادة.

3-قلق المهستيريا.

2-3-القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً؛ كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ وإعترافه بالخطأ.

2-4- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة إنفعالية متغيرة تعتري بالإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي

ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.(محمد السيد عبد الرحمان؛1985؛ص389).

2-5-قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق؛ أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الإستجابة اتجاه

المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بإرتفاع في شدة القلق(محمد السيد عبد الرحمان؛ص389) .

3- الأعراض المصاحبة لظاهرة القلق:

3-1الأعراض المعرفية:

-الوعي الشعوري بإنفعالات غير سارة.

- التحدث عن الأفكار مزعجة والإنشغال بها.

- عدم القدرة على التركيز؛ حيث يشعر الفرد بأن خبراته السابقة.

-تشتت الإنتباه وشروذ الذهن.

-إنخفاض مستوى الإدراك والتفكير والتغذية الراجعة.

-عدم القدرة على التحكم والسيطرة وظهور أخطاء بدائية في الأداء.

- التوقع السلبي لمستوى الأداء وتصور الفشل ونتائجه.

- الميل للشعور بالذنب والإستعداد للإعتراف بالخطأ.

3-2-الأعراض الفسيولوجية (البدنية):



وهي مرتبطة بإحدى الأنظمة النظام العضلي؛ الجهاز العصبي اللاإرادي (مارتينز؛ فيلي؛ 1990 ص58) وتتمثل هذه الأعراض في:

3-2-1 المؤشرات النفسية والقلبية: وتتضمن:

- زيادة معدل النبض.
- إرتفاع ضغط الدم.
- -زيادة معدل التنفس.

3-2-1 المؤشرات البيوكيميائية: وتتضمن:

- زيادة كمية الأدرينالين (Adrenaline) نتيجة التوتر الجسدي (PHYSICAL STRESS)
- زيادة كذلك في كمية النور ادرينال (NOADRENALINE) نتيجة التوتر المعرفي.
- تغير في مستوى الأس الهيدروجيني لللعاب PH والذي يؤثر في زيادة حموضة اللعاب.
- بلازما عالية في الدم مع زيادة انساب الدم في الجلد.
- زيادة في حمض الهيوريك (أحماض البول) (محمد أحمد غالي 1977؛ ص90).

3-2-3 الأعراض الكهروفسولوجية: وتتضمن:

- زيادة نشاط الموجات الحية.
- إرتفاع درجة حرارة الجسم
- زيادة النشاط الكهربائي لسطح الجلد وكذا العضلات.
- الشعور بالإنقباض في المعدة وإعاقة الحركة الدورية للأعضاء (Martens. Vealey, 1990 ,p60)
- وهناك بعض الأعراض والتي يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة وتتضمن:
- زيادة إفراز العرق.
- إتساع حدقة العين.
- قضم الأظافر.
- الحركات المفاجئة.

- زيادة التقلصات الغير إرادية.

-زيادة التقلصات العضلية.

-الحاجة الماسة للتبول وتكراره

-رعشة في الأطراف كاليدين والشفنتين

-فقد الشهية للطعام.

-عبوس الوجه وتغير لون الجلد.

وقد أكد الدكتور محمد حسن علاوة بأن اللاعب الرياضي قد تنتابه أعراض القلق المعرفي أو سرعة الإنفعال؛ وأوقدتتأه أعراض القلق البدني في بعض المنافسات الرياضية؛ كما قد يظهر لديه الأعراض الثلاثة مجتمع؛ وفي بعض المنافسات الرياضية وذلك طبق لتنوع طبيعة المنافسات وظروفها.

4- مكونات القلق:

1-4 مكونات إنفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف؛ الفزع الإنزعاج والهلع الذاتي.

2-4 مكون معرفي:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه التركيز التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الإنشغال 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 المستقيا مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق؛ ارتفاع ضغط الدم وإنقباض الشرايين الدموية؛ كما وضحها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الإنفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.(محمد حسن علاوي؛ص280).

5- أعراض القلق:

5-1 الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين؛ ارتفاع ضغط الدم؛ توتر العضلات؛ النشاط الحركي الزائد؛ الدوار الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج؛ فقدان الشهية؛ وعسر الهضم جفاف الفم؛ اضطراب في النوم؛ التعب والصداع المستمر؛ الأزمات العصبية مثل مص وقصم الأصابع؛ تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه؛ وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية (محمد عبد الطاهر الطيب: - ص 386).

5-2 الأعراض النفسية

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه؛ مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل؛ ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة (محمد عبد الرحمان حمودة؛ 1991 ص 236).

6-1 مستويات القلق:

6-1-1 المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الاحداث الخارجية؛ كما تزداد درجة إستعداداه وتأهبه لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها؛ ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

6-2-1 المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة؛ حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على إستجابة الفرد من المواقف المختلفة؛ ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

6-3-1 المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية؛ أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة. لا يستطيع التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير الضارة؛ ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

7 الاسباب المؤدية للقلق:

7-1 أسباب وراثية:

أحدثت الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء المتشابهة تصل إلى 50%؛ وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق؛ وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط؛ أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات وهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا في استعداد للمرضى (مصطفى غالب؛ ص 87).

7-2 أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبرسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبتالاموس وهو وسط داخل الالياف العصبية الخاصة بالانتقال؛ هذه الأخيرة سبب نشاطها الهيرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات (كاضم ولي آغا 1996 ص 11)

7-3 تبني معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه؛ كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح؛ بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو دور في خلق هذا القلق.

7-4 أفكار ومشاعر مكبوتة:



من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات؛ التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة؛ حاول المرء أن يبقى هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية؛ وهذا يكلفه جهدا ويجول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه (حامد عبد السلام زهران؛ 1979؛ ص397).

7-5 عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق؛ فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابله للجنس الآخر (بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق' سيناء للنشر ط1 مصر 1993 ص76).

7-7 حالات القلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية: فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني الأرق والقلق؛ وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنوينا (نوري حافظ؛ 1995 ص190).

7-8 حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم؛ وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توقظ الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي (هـج شعبانص 24).

8-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكيات أثناء الأداء؛ يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

- أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.
- ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.
- ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لإرتفاع مؤشر القلق.
- د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

8-1 التعرف على نوع القلق «جسمي - معرفي» المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

-القلق الجسمي .Somaticausciety:

- القلق المعرفي Cognitiveausciety :

المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة؛ زيادة العرق؛ نبضات القلب...إلخ. أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي؛ ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني؛ بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.

8-2 التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد إختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور إنفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه؛ ولكن الإستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر إنفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه إنفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف(فاروق السيد عثمان ؛ ص199).

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة إستجابة الرياضي لإنفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه؛ فما هو إلا مفهوم خاطيء؛ قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة لالتفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب؛ قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء؛ لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.

9- أهمية الإعداد النفسي في كرة القدم:

نتيجة للدراسات المستفيضة في السلوك الاجتماعي أصبح من مسلمات علم النفس أن أي حركة واعية من الإنسان لا تصدر عن أعضاء جسمه فقط؛ بل نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية كالإحساس؛ الإنتباه؛ التذكر؛ التفكير والإنفعالية؛ والخططي والإعداد البدني؛ فإنه يكون قد تعامل مع نظامين من شخصية الرياضي هما النظام العقلي والنظام البدني؛ دون الإهتمام بالنظام الإنفعالي للاعب بالرغم من أن السلوك الحركي لا يصدر إلا من خلال التفاعل بين النظم الثلاثة الرئيسية للشخصية (د/أحمد أمين فوزي؛ د/طارق محمد بدر الدين-سيكولوجية الفريق الرياضي-دار الفكر العربي-ط1-القاهرة؛ 2001-ص194).

من هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلباً أساسياً لا يقل أهمية من الإعداد البدني؛ المهاري الخططي؛ والحقيقة التي لا يمكن إنكارها في مجال الإعداد النفسي للرياضيين هي أن مجموعة كبيرة من المدربين والإداريين قد ثبتت لديهم القناعة الكافية بأهمية التعامل مع الجانب النفسي للرياضيين.

ونظراً لضرورة توافر خبرات خاصة في الإعداد النفسي خاصة في التشخيص الذي يستدعي قياسات تقنية موضوعية وملاحظة علمية مقننة ومعينة؛ أصبح من ضروريات التطوير تعيين أخصائي نفسي للرياضيين يكون مسؤولاً عن الإعداد النفسي للرياضيين وتدعيم التماسك بينهم ومعالجة مشكلات الإستشارة؛ والضغوط النفسية وتدريبهم على التصور العقلي الذي أصبح أساساً في إعداد الرياضيين؛ وبذلك يصبح الإعداد النفسي من المحاور الأساسية لتحقيق التفوق الرياضي وتنمية الشخصية الرياضية بصورة متوازنة ومتكاملة.

10-أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

يتضمن الإعداد النفسي للرياضيين إجراءات تربوية وسلوكية يقوم بها الأخصائي النفسي الرياضي؛ ولا تتم تلك الإجراءات بصورة عشوائية أو إرتجالية علمية أو تعتمد على عوامل الصدفة أو التخمين أو الظروف العارضة؛ بل إنها إجراءات علمية تربوية يتم إتخاذها في ضوء بعض المعطيات والمعلومات الشخصية لكل رياضي على حدة(د/محمد عادل رشدي-علم النفس التجريبي الرياضي-الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع-ط1-1986ليبيا-ص48). وذلك للوصول به إلى أفضل إستعداد وأداء نفسي يتناسب وتحقيق الإنجاز الرياضي في النشاط الممارس؛ ذلك أن العوامل النفسية والفسيولوجية الجيدة التي يمر بها الفرد الرياضي قبل وأثناء أو بعد الإشتراك في المنافسات الرياضية ما هي إلا

ثمرة من ثمار أعوام طويلة ممتدة من التدريب البدني الشاق والإعداد النفسي المستمر؛ ويمكن إنجاز أهداف الإعداد النفسي الرياضي فيما يلي:

- 1- بناء وتشكيل الميول والإتجاهات الإيجابية نحو الممارسة مع إستثارة الدوافع المرتبطة بها.
 - 2- توطير وتوظيف القدرات العقلية التي تساهم في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية.
 - 3- التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسة مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
 - 4- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي بما يتماشى مع الواقع التطبيقي للرياضة حتى لا تتعارض سمات الشخصية مع تحقيق الإنجاز الرياضي.
- 11-الإعداد النفسي الطويل المدى:**

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الإهتمام بضرورة إتباع تخطيط منظم لعملية الإعداد النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين؛ حيث أنه بمقابل التعليم البدني والمهاري.

"علم النفس في التدريب الرياضي" لقد تطرق الدكتور محمد حسن علاوي فبكتباه إلى بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء الإعداد النفسي طويل المدى وهي:

- 1) ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة أو المباراة الرياضية.
- 2) المعرفة الجديدة لإشترطات وظروف المنافسة والمنافس.
- 3) تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه.
- 4) عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية.
- 5) مراعاة المدرب للفروق الفردية.

ضرورة إقتناع الرياضي بصحة طرف نظرية التدريب المختلفة؛ والثقة التامة بالأساليب التي يستخدمها المدرب(نزار

مجيد كامل طه لويس -ص-249-250)

- تعويد الرياضي على تركيز كل اهتماماتها لإنجاز الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية؛ سواء أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية.
- تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالات في ذلك؛ وإلا إنقلبت الثقة إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الرياضي لمستوى المنافس على أسس موضوعية.
- ضرورة إكتساب الفرد الرياضي التعود على المواقف المختلفة؛ أي يمكن حدوثها أثناء المنافسة.
- ينبغي على المدرب تحفيز الرياضي باستمرار بغية الإرتقاء بالمستوى إلى أبعد الحدود.
- الإهتمام بالفرد الرياضي لا من الناحية الرياضية فقط؛ بل من كل النواحي لأن هناك الكثير من العوامل الخارجية التي تساهم في التأثير السلبي على الرياضي.

12- الإعداد النفسي قصير المدى:

- يبدأ هذا التحضير من التأكد من مشاركة الفريق في منافسة وهذا يعني معرفة التاريخ والمكان والمنافس؛ أما المهام التي يجب التطرق إليها فيه هي:
- إجراءات لقاءات مع فريق قريب المستوى من الفريق الذي سيجري معه اللقاء.
- معرفة الغاية الموجودة؛ مشاعر اللاعبين؛ بحيث أن كل واحد يعمل من أجل مصلحة الفريق ويجب أن تحتفي المصلحة الشخصية.
- تقييم واضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض إليها الرياضي؛ كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس؛ أثناء تحضيره لكل ما يحيط بالرياضي يجب أن يؤثر بالإيجاب على الرياضي(نزار مجيد كامل طه لويس- بدون سنة-ص ص 249-250).

13- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

13-1- الإعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص أهداف النوع من الإعداد فيما يلي:

أ- تطوير العمليات النفسية للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتصور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الإستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

ب- الإرتقاء بالسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في النفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب بإستثماره الحالة الدافعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الإنفعالية الكامنة لديهم.

ت- تثبت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والإختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية(التفكير؛ الإنفعال؛ الإرادة). وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا وإيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريبية للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

13-2- الإعداد النفسي الخاص:

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى إستخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصيتها:

1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.

2- الإعداد النفسي للاعب واحد.

3- الإعداد النفسي الخاص للعب ضد خصم معين.

4- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد.

13-2-1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة:

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن بعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصيتها

وأهميتها على الفريق... إلخ(فيصل رشيد عباس الدليمي. لحر عبد الحق؛ مستغانم 1997-ص 27.

مثلا يخوض فريق(س) منافسة مع الفريق(ع) في ملعب الفريق الخير؛ يكون ضروريا إتباع الأساليب التالية التي قد تساعد على الإستقرار النفسي والإعداد الجيد للاعب الفريق(س).

- 1- تحليل كامل عن الفريق الخصم.
- 2- أهمية نتيجة المنافسة وأثر نقطتي الفوز أو ثلاث نقاط.
- 3- كيف سيصبح ترتيب الفرق بعد نهاية المنافسة.
- 4- أرضية الملعب الذي ستقام عليه المنافسة.
- 5- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة وصفات الحكم.
- 6- طبيعة الجمهور وإنفعالاته وسلوكه.
- 7- الحالة الجوية المتوقعة في يوم المنافسة هل ستسقط الأمطار؛ ما هي درجة الحرارة...إلخ.
- 8- محاولة التدريب على الظروف المتوقعة في يوم المنافسة كإجراء منافسة ودية مع فريق آخر بين جمهوره المتحمس للتعود على اللعب في المنافسة الرسمية القادمة أمام جمهور متحمس ومضاد.

13-2-2- الإعداد النفسي الخاص للاعب واحد:

قد يجد المدرب أن عوامل خاصة سبقت المنافسة قد أثرت في نفسية اللاعب بشكل ظاهر؛ قد تؤدي إلى إنخفاض مستوى إنجازة وأنه يحتاج إلى عناية نفسية مركزة؛ إن الأسباب التي تؤدي إلى التأثير السلبي في نفسية اللاعب كثيرة منها:

- 1- إصابة أحد أفراد عائلته أو أحد أصدقائه بحادث محزن.
- 2- تعرض اللاعب نفسه إلى حادث مؤلم(غير بدني)(فيصل رشيد عباس الدليمي ص28).
- 3- شعور اللاعب بعدم الثقة والإحباط نتيجة مستواه المتدني في التدريب والمنافسات السابقة.
- 4- إصابة اللاعب بالزهو والغرور نتيجة لما كتبه وسائل الإعلام.
- 5- عدم شعور الجمهور بالراحة من مشاركة اللاعب مع الفريق.
- 6- تعرض اللاعب إلى النقد الجارح من قبل وسائل الإعلام.
- 7- إضافة اللاعب لفرصة الفوز لصالح فريقه في المنافسة السابقة.

8- تسببه المباشر في خسارة فريقه في المنافسة السابقة.

ومن جراء هذه الأسباب أو بعضها فإن اللاعب يحتاج إلى إهتمام نفسي ورعاية خاصة وعلاج معين.

في سبيل تهيئته للمنافسة القادمة؛ وقد يتوقع الفريق الخصم أن لاعبي الخصم سيقومون بملازمته والضغط عليه؛ وفي هذه الحالة فإن إعدادا نفسيا خاصا يجب أن يبذل هذا اللاعب وفيه يؤكد المدرب على الصبر وعدم اليأس وإستبدال طريقة العمل بأساليب جديدة.

13-2-3- الإعداد النفسي الخاص للعب ضد خصم معين:

في بعض الحالات يرى المدرب فريقه يحتاج إلى إعداد نفسي خاص لأنه سيلعب مع فريق معين وأن بعض المميزات والصفات النفسية؛ للاعبين ستكون ضرورية. فإذا كان الفريق الخصم مثلا من الفرق التي تلعب بقوة وعنق فهناك أساليب فنية يستعملها الفريق للتخلص من مثل هذه الاساليب من اللعب كعدم الإحتفاظ بالكرة واللعب بلمسة واحدة وكثرة التحرك للتخلص والتحرر من الخصم...إلخ.

ولكن من جهة الإعداد النفسي فإن المدرب يركز على ضرورة توفر الشجاعة لدى لاعبيه هذه الشجاعة المسيطر عليها والتي يمكن أن تستعمل ضد الخصم(فيصل رشيد عباس الدليمي - لحر عبد الحق - --ص29).

13-2-4- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد:

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي سيقوم بها اللاعب تحتاج إلى إعداد نفسي خاص؛ فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم والتقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع وتكرار ذلك في كلا الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب إعدادا لاعبه لهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية والمهارة والخطوية ولكنه يعده نفسيا كذلك لمهاجمة المتطلبات لهذا الواجب كالمثابرة ومقاومة والتعب والثقة العالية بالنفس.

14-أعراض الإعداد النفسي هي:

إن أعراض الإعداد النفسي هي:

1- تطوير العمليات التدريبية ضمن ذلك النظرة المتخصصة للعبة كرة القدم كالإحساس بالكرة أو الإحساس بالأبعاد.

2- الإنتباه من حيث سمعته وتوتره وتوزيعه والانتقال من فعالية إلى أخرى.

3- المراقبة والمقدرة على تقدير الموقف بسرعة وصحة وعلى الأخص في ظروف اللعب المعقدة.

4- الذاكرة الحركية والتفهم للذين يظهران على شكل قابلية في التذكر لخصوصية حالات اللعب المختلفة والمقدرة بشكل مفصل على تصور الحالات المتوقعة للمنافسة القائمة.

15-علاقة التحضير النفسي بالمردود الرياضي:

التحضير النفسي بصفة عامة هوتهيء الفرد لعمل ما وهنا تبرز قدرات الفرد واستعداداته النفسية؛ والبدنية؛ وهي تلك القدرات والإمكانات الكامنة في الفرد؛ فهي لا تظهر حتى تتاح لها الفرصة للظهور(عزت محمود كاشف- ص ص 81-82).

أما القدرات فتتمثل في مدى إستطاعة الفرد للقيام بذلك النشاط الرياضي الذي يميل له؛ وتبقى في سماته الشخصية؛ ونواحيه العقلية ولهذا فالتحضير النفسي يشمل النظر في هذه الجوانب ابتداء من الإستعدادات الخاصة والقدرات العامة والميول الشخصية.

ومن هذا المنطق فإن علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي هي علاقة طردية؛ فكلما كان الفرد مهيباً نفسياً كان نشاطه جيداً؛ ويكون مردوده إيجابياً؛ ويحتمل أن يكون سلبياً إذا كان العكس صحيحاً؛ ويتهيأ الرياضي نفسياً عن طريق النصائح التي يقدمها له المدرب والأخصائي النفسي في الحالات الخاصة.

هذا ما يؤدي إلى توفير جو الإطمئنان النفسي؛ ويزيل القلق الرياضي؛ ومن هنا نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير في تحقيق النتائج العالية.

16-علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق: وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق ب:

16-1العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات؛ وبالتالي تساعد على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي؛ كما يعتمد على التشجيع بقابليته للشفاء.

16-2 العلاج الإجتماعي:

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة للألم والانفعالات.

16-3 العلاج الكيميائي:

تولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر؛ ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك للتقليل من التوتر العصبي.

16-4 العلاج السلوكي للقلق:

يتم تدريب المريض على عملية الإسترخاء ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال(فيصل محمد الزراد؛2000؛ص76) .

16-5 العلاج الكهربائي:

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي؛ إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض إكتئابية شديدة وهنا سيختفي الإكتئاب.

16-6العلاج الجراحي:

يلجأ إعادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة؛ وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق؛ وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالإنفعال؛ أين يصبح غير قابلاً للإنفعالات المؤلمة و لا يتأثر بها(فيصل محمد الزراد؛ص76) .

17- مفهوم المنافسة:



المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك؛ وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وإنفعالية؛ من أجل تأكيد إمتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينافسونهم. (أحمد أمين فوزي؛ 2003؛ ص 211).

1-17 الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

1-17-2 الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالاً للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين.

تعمل المنافسات الرياضية في تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة إيجابية 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 إحترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى إحترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه. تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم بحضور مشاهدين ومشجعين تأثيراً أو سلبياً على الأداء الرياضي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية؛ هذه بالإضافة إلى إمكانية إستخدامها في علاج كثير من الإضطرابات الشخصية. (محمد حسن علاوي؛ ص 280).

1-17-3 الخصائص السيكولوجية السلبية:

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

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو إتجاه عدائي دون مبررات وهو في حالة يتغلب عليها الإنفعال على العقل مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالباً ما يتميز بالإرتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى إستخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو إجتماعيا مثل: تعاطيا للحبوب والعقاقير النشطة؛ 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 عنها اضطرابات إنفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.

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

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لإرتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها. (أحمد أمين فوزي؛ بدون سنة، ص ص 213-214).

18- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف أثر 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 الإشتراك 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 جهدا أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال؛ وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري؛ فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف إختبار

ذوشدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي

19- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

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

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.
- الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.
- التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية؛ فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرغوبة. (محمد عادل؛ 1965؛ ص 65).

ثانيا- الدراسات السابقة و التعليق عليها

بالنسبة للدراسات السابقة في هذا المجال أي في مجال القلق في المنافسات الرياضية فهي كثيرة وعديدة وكل باحث تطرق له من زاوية وذلك نظرا لأهمية الموضوع وإهتمام الباحثين به.

1-الدراسات العربية:

الدراسة الأولى: دراسة خالدة إبراهيم أحمد1984

أجرت هذه الدراسة في جامعة بغداد بكلية التربية الرياضية وقد هدفت الدراسة على التعرف على عامل القلق وأثره على الإنجاز؛ ومعرفة أسباب القلق لدى لاعبي كرة السلة؛ وافترضت الباحثة ما يلي:

- لعامل القلق أثر سلبي على لاعبي كرة السلة.
- معرفة أسباب القلق تساعد على وضع الحلول المساعدة على تقليل أثره وتألقت عينه البحث من 96لاعب من ضمن 08أندية في محافظة بغداد.
- ومن النتائج التي تم التوصل إليها ما يلي:
- لعامل القلق أثر سلبي على أداء اللاعبين.
- للبرنامج العلاجي تأثير كبير في رفع إنجاز اللاعبين.
- وجود فروق بين نتائج القبليّة والبعديّة للإنجاز.(خالدة؛1984)

الدراسة الثانية:دراسة حسن العبيدي؛علي التركي1988

قلق سمة لدى لاعبي درجة الأولى لكرة القدم وعلاقته بمستوى أدائهم:

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين قلق سمة ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم وتكونت العينة من 26لاعب موزعين على 08أندية للدرجة الأولى واستخدم الباحث مقياس سمة القلق الذي يتكون من 15عبارة وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سببية بين مستوى سمة القلق ومستوى أداء اللاعبين في كرة القدم لأندية درجة الأولى ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي لاعبين ذوي القلق العادي؛ واللاعبين ذوي القلق الواطيء(حسن العبيدي؛علي تركي؛1988).

الدراسة الثالثة: دراسة عبد الله هزاع علي؛1994

علاقة القلق كحالة بإنجاز الأركاض القصيرة؛ هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى القلق كحالة تساعد المدرب على توجيه القلق وجعله عامل مساعد لتطوير الإنجاز.

وكانت مشكلة البحث متمثلة بوصف القلق كحالة من الإنفعالات النفسية التي تؤثر في مستوى إنجاز ركض المسافات القصيرة.

أما الهدف من الدراسة كان التعرف على العلاقة بين القلق كحالة والإنتاج الرياضي في فعاليات ركض المسافات القصيرة للرجال والنساء المتقدمين حالتي التدريب والمنافسة.

وكانت عينة البحث متمثلة في أبطال وبطلات العراق بركضي المسافات القصيرة بألعاب القوى في حالتي التدريب والمنافسة.

وأما منهج البحث فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث أما الإستنتاجات فهي إرتفاع مستوى القلق أثناء المنافسة مقارنة بما كانت خلال التدريب وذلك لسبب ضعف الإعداد النفسي لدى الرياضيين؛ وقلة المنافسات والإختبارات النفسية في البرامج (عبد الله؛ 1994).

الدراسة الرابعة: دراسة نور الدين طاجين

دراسة لنيل شهادة ماجستير في منهجية ونظرية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: «علاقة التركيز والحدة؛ كمظهرين للإنتباه بالقلق عند الرياضيين في المنافسات القصيرة؛

بالنسبة لإشكالية الدراسة فقد تمحورت حول عدة تساؤلات وهي:

هل توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الإنتباه "حدة؛ تركيز" بين المقياسين الأول والثاني.

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

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

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

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

ومن خلال إستخدام الطالب للمنهج الوصفي؛ من أجل 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 إلى 14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5 جويلية؛ والذين مثلوا عدائي منتخبات الجزائر؛ تونس؛ المغرب في ألعاب القوى وكحان عددهم 18 لاعبا.

وأستخدمت الدراسة عدة ادوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتمثل في إختبار القلق كحالة "لسيليجر" للكشف عن ظاهرة القلق "كحالة وكسمة" لدى الرياضيين في جميع المراحل.

أما الأداة الثانية فتتمثل في إختبار التصحيح "بوردون- انقي موف" لقياس الإنتباه "حدة- تركيز" وقياس مستوى الاداء المسجلة في التدريب والمنافسة كمقياس لمستوى للعدائين وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- ج) تزداد حالة القلق وضوحا واثرا في مرحلة المنافسات.
 - ج) كلما زادت حالة القلق عند عدائي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائي 100م و 200م
 - ج) يتأثر مظهر حدة الإنتباه 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.

الدراسة الخامسة: دراسة عبد الرحمان الزهراني 1999

بعنوان تأثير حالة القلق والثقة على التركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين: هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير حلة القلق (الجسمي والمعرفي) والثقة بالنفس على تركيز الإنتباه والسرعة رد الفعل الإختياري لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين؛ وتكونت عينة الدراسة من 51 حكم وقد تم قياس حالة القلق (الجسمي والمعرفي) والثقة بالنفس بواسطة قائمة قياس حالة قلق المنافسة الرياضية لمارتز وآخرين في 1990 وتم

قياس تركيز الإنتباه لدى عينة الدراسة بواسطة إختبارمهارات التركيز الإنتباه لدى الحكام في الأنشطة الرياضية"لواينج" وريتشاردسون"في.1990

وقد أسفرت تحليل البيانات عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين كل من حالة القلق الجسمي وحالة القلق المعرفي وبين تركيز الإنتباه لدى عينة الدراسة ووجود علاقة طردية دالة إحصائية بين حالة الثقة بالنفس والتركيز الإنتباه لدى عينة كما أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين كل من حالة القلق الجسمي وحالة القلق المعرفي وحالة الثقة بالنفس وبين سرعة رد الفعل الإختياري لدى عينة الدراسة كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين حكام الدرجة الأولى؛ الثانية؛ الثالثة في متغير حالة الثقة بالنفس. وكذا متغير تركيز الإنتباه؛ ووجود فروق دالة إحصائيا بين حكام الدرجة الأولى وبين حكام الدرجة الثانية؛ الثالثة لصالح كام الدرجة الثانية والثالثة في متغير سرعة رد الفعل الإختياري.

2- الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى: "سكوت" و"ويلسون"1994

قام كل من بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على درجة القلق لعينة مكونة من 36 لاعبا من الأطفال وطبق الباحثان النهج الوصفي مستخدمين مقياس حالة القلق وسممة القلق لسيلبيرجر؛ وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى القلق عند الأطفال في المباريات الصعبة مقارنة مع المباريات السهلة.

الدراسة الثانية : برسلر وبيير1992:

بعنوان التعرف على القلق التنافسي ومصادر القلق بين لاعبي ألعاب القوى وكرة القدم في مدارس الثانوية)؛ واستخدام الباحثان إختبار القلق التنافسي للرياضيين وذلك للتعرف على العلاقة بين المصادر المعروفة للتكيف مع القلق التنافسي؛ وتظهر أهمية هذه الدراسة بصفة خاصة في معرفة الإرتباط بين مصادر التكيف والقلق للاعبين ألعاب القوى وكرة القدم؛ وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدرجات التي تحققت في الإختبارين تحليل الإنحدار وهما (الثقة والقبول) كانت عوامل لها قيمة تنبؤية لخاصية القلق التنافسي.

الدراسة الثالثة : دراسة بارفت وهاردي1993:

والتي هدفت لمعرفة التأثير القلق التنافسي في مجال الذاكرة ومهام الذاكرة ومهام متابعة المرتدة من اللوحة بين لاعبي كرة السلة وكانت نواحي الأداء تتمثل في عمل متعلق بالذاكرة قصيرة المدى والخاصة بنقل المعلومات بمهارة.

3- تحليل و مناقشة الدراسات السابقة

يتضح لنا من العرض السابق للدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة بإهتمامات الدراسات الحالية لها تميزت بما يلي:

1 - اهتم عدد من الدراسات بدراسة سمة القلق المنافسة الرياضية ومصادره ومستوياته وعلاقته بالأداء

2- تعدد البعث التي أجريت فيها الدراسات فمنها العربية والأجنبية.

3- تنوعت بين الدراسات الحديثة والقديمة وقد تم الإستفادة في الدراسات السابقة :

تحديد مشكلة الدراسة

صياغة تساؤل الدراسة

تحديد المعالجات الإحصائية

ساعدتنا نتائج هذه الدراسات في تفسير نتائج الدراسة الحالية والاسترشاد بها في مناقشة هذه النتائج

التشابه:

-تناولها سمة قلق المنافسة الرياضية

- استخدام المنهج الوصفي

الاختلاف

- كان الإختلاف في الاداة البحثية.

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 قمت في هذا الفصل بإبراز أنواع و أعراض و مستويات القلق .

كما وضحت فيه أيضا علاقة التحضير النفسي بالمردود الرياضي الذي يبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله؛

وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي؛ فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب

النفسي لديهم لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج إيجابية في المبارات؛ والتخفيف من لضغوط النفسية في حالة الخسارة؛ وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

عندما يقترن القلق بالإستشارة؛ فإن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى إرتباك الأداء الرياضي وإعاقته؛ كما أن إنخفاض مستوى المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة في مواجهة الموقف؛ وفي كلتا الحالتين(إرتفاع وإنخفاض 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.

1- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

1-1-1 تعريف القلق:

1-1-1-1 التعريف اللغوي:

قلق : قلنا الشيء : حركه .

قلق : قلنا : اضطرب و إنزعج .

القلق : المضطرب والمنزعج .

1-1-1-2 التعريف الإصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له؛ إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية؛ وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية؛ والأعراض النفسية. (حسن فايد؛ 1985؛ ص44).

1-1-1-2 التعريف الإجرائي:

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

1-1-2 سمة القلق:

1-2-1 التعريف الإصطلاحي

هي إنفعالي داغ يلازم الفرد في مختلف المواقف سواء كانت ذات أهمية أو أقل أهمية حيث أنها تختلف من فرد لآخر تبعا للعوامل المثيرة للقلق وهي تلازم الأفراد باستمرار؛ والقلق بمعنى يكون سمة أساسية يتميز بها الفرد وليس حالة مؤقتة؛ مصطفى حين باهي؛ 2002 ص77).

1-2-2 التعريف الإجرائي: هو الدرجة المرتفعة على مقياس سمة القلق وهي ميل أو هيئ أو سمة ثابتة نسبيا في الشخصية.

1-3 تعريف المنافسة:

1-3-1 التعريف اللغوي

المنافسة مصدر لفعل " نافس "؛ ونافس في الشيء أي بلغ؛ ونافس فلان في كذا أي سبقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ؛ 2002؛ ص(345).

1-3-2 التعريف الإصطلاحي

يقصد به القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية؛ وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي لإرتباطه بمواقف المنافسة الرياضية وذلك بالمقارنة بوصفه سمة وحالة طبقا لمفهوم "برجز" والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعده الفرد مهددا له. (مفتي إبراهيم حمادة؛ 1998؛ 242).

1-3-3 التعريف الإجرائي

يعرف قلق المنافسة من خلال الدرجة التي يتحصل عليها اللاعب في الأداة محل الدراسة والمتمثلة في إستبيان حالة قلق المنافسة الرياضية.

1-4 تعريف الأداء:

1-4-1 تعريف لغوي:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه الفيروز أبادي (1998؛ ص123).
الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ (الفيروز أبادي: ؛ 1998؛ ص123).

1-4-2 التعريف الإصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية؛ وغالبا ما يؤدي بصورة فردية؛ وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة؛ كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم؛ وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا " (أسامة كاملراتب: ؛ 1997؛ ص195)

1-4-3 تعريف إجرائي:

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

5-1 تعريف كرة القدم:**1-5-1 التعريف اللغوي:**

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). (روجي جميل ؛ 1986؛ ص(5)

2-5-1 التعريف الإصطلاحي:

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.

3-5-1 التعريف الإجرائي:

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 بالعبة".

2- لاعب كرة القدم: هو اللاعب الذي يمارس لعبة كرة القدم وفي دراستنا هذه هو اللاعب الذي يلعب في فريق جهوي الأول (عين تاغروت) وفريق جهوي الثاني (بلدية خليل) لرابطة باتنة الموسم الرياضي 2016-2017.

3- مشكلة الدراسة:

يرتبط الأداء في رياضة كرة القدم إرتباطا وثيقا بالحالة النفسية للاعب؛ إذ تنعكس مؤشراها على مستوى الأداء؛ لذل يرى الكثيرون من علماء النفس الرياضي؛ إن هذا العلم هو عبارة عن "محاولة إكتاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي من ناحية أخرى؛ تؤثر خبرة الممارسة ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي؛ الامر الذي يهتم في تطوير الأداء الأقصى" (أسامة كامل راتب؛ 1997؛ ص17).

كما أن الأداء الأقصى يعتبر الشغل الشاغل للمربين ويسعون إلى تحقيقه خاصة أثناء المنافسة؛ فالمنافسة هي المحك الحقيقي للنجاح او عدم النجاح العملية التدريبية في جميع مراحلها "فعملية التدريب بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من إرتباطها بإعداد بدنيا مهاريا وخططي ونفسا لكي يحقق أفضل ما يكون من مستوى المنافسة؛ (محمد حسن علاوي؛ 2003؛ ص32).

لذا تزداد عملية التريب تعقيدا إذا إعتبرنا أنها لا ترتبط فقط بجاهزية اللاعبين وقدرت المدرب بل تتعدى ذلك ليصبح توفر مطلب الجاهزية البدنية والنفسية والعقلية يكون حاضر أثناء المنافسة وهو ما يزيد من حجم الضغط وما ينتج عنه حالة من القلق الذي هو عبارة عن "إحساس بتوقع الخطر يؤدي إلى الشد والضغط النفسي إضافة إلى إثارة الجهاز العصبي "السمشاوي"؛ ويتمركز القلق في الرياضة في خشية الرياضي من نتيجة السباق؛ أو المباراة أو الخوف من عدم قدرته على إنجاز الواجب مكلف به" (نيرسعوديشو انويا؛ 2002؛ ص32)

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.

ومن خلال بحثنا هذا أردنا تصليط الضوء على أثر سمة القلق على أداء لاعبي كرة القدم وبناءا عليه تم طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

هل توجد علاقة إرتباطية بين سمة القلق والأداء لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤل الفرعي:

هل توجد فرق ذات دلالة إحصائية في مستويات سمة القلق لدى لاعبي كرة القدم تعزي لمتغير المهارة(عالية؛ منخفضة)

4- أهداف الدراسة:

- كون الدراسة الحالية بثابة إضافة مهمة لفهم حقيقة العلاقة بين هذه الجوانب السابقة الذكر؛ والتميز في كرة القدم.

- سوف تساعد هذه الدراسة في تكوين مجموعة من الإختبارات لغرض إستخدامها من قبل المدربين في إنتقاء اللاعبين المتميزين في كرة القدم على المستوى المحلي.

- تتميز مجموعة الإختبارات المختارة في الدراسة الحالية بسهولة تطبيقها ومناسبتها مع قدرات وإمكانات الأندية مما ييسر إستخدامها ويجعلها في متناول الجميع.

- سوف تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها ربما تساهم في دفع عجلة البحث العلمي في هذه اللعبة على المستوى المحلي.

5- أهمية الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى:

- معرفة علاقة قلق المنافسة الرياضية باداء لاعبي كرة القدم.

-التوصل في نهاية الدراسة غلى وضع إقتراحات وتوصيات موضوعية والإستفادة منها في المجال التطبيقي.

- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى اداء اللاعبين

- الكشف عن الفروق في درجة القلق لدى لاعبي كرة القدم والتي تعزى لمتغيرات (مركز؛ اللعب؛ الخبرة؛ المستوى)

6-فرضيات الدراسة:

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

الفرضية العامة:

توجد علاقة إرتباطية بين سمة القلق والأداء لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضية الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات سمة القلق لدى لاعبي كرة القدم تعزى بمتغير الأداء (المهارة)عالية منخفضة).

1-الدراسة الإستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى الإحاطة أكثر بمشكلة البحث، وكذا التعرف على ميدان الدراسة، حيث قمت بدراسة إستطلاعية لبعض فرق ولاية برج بوعريريج منها فريق بلدية خليل الناشط والجهوي الثاني لرابطة باتنة وفريق بلدية عين تاغروت الناشط في الجهوي الاول لرابطة باتنة صنف أكابر، وذلك من خلال إجراء بعض المقابلات مع اللاعبين وكذا المدربين والمسؤولين، وهذا لكوني أسكن في برج بوعريريج وقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات عن ظاهرة القلق،ومن ثم الإيصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا في دراستنا.

كما تم هذه الدراسة التأكد من الدقة العلمية لأدوات الدراسة من خلال حساب ثابت وصدق كل أداة على حدى، لا بد التأكد من أن لأدوات الدراسة نقل علمي، وبالتالي يعول عليها من أجل جمع بيانات يوثق بها.

2-حدود الدراسة:

1-2: الحدود المكانية:

تمت الدراسة على مستوى فريقين فريق ينشط في الجهوي الثاني بملعب بلدية خليل وفريق ينشط في الجهوي الأول بملعب بلدية عين تاغروت لرابطة باتنة من ولاية برج بوعريريج «صنف أكابر" والجدول التالي يبين توزيع الفرق على النحو التالي:

جدول رقم 1: يوضح توزيع فرق مجتمع البحث حسب القسم الذي ينشط فيه الفريق:

الفريق	القسم
شباب بلدية عين تاغروت	الجهوي الأول
الإتحاد الرياضي لبلدية خليل	الجهوي الثاني

2-2:الحدود الزمانية:

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير شهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي للموسم الرياضي 2016-2017 حيث خصصت الأشهر الأولى (جانفي- فيفري-مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في النصف الأخير شهر مارس وأفريل وماي تم خلالها تحديد مقياس قلق المنافسة الرياضية وبعد ذلك قمت بتوزيعها على الفرق السالفة الذكر، ثم قمت بجمع المقياس الموزع من أجل تحليله ومناقشته.

2-3-الحدود البشرية:

أجريت الدراسة على عينة قوامها 38 لاعبا في كرة القدم ينطوي في بطولة القسم الجهوي الأول والثاني.

3-متغيرات الدراسة:

3-1:المتغير المستقل:

هو عبارة عن المستقل الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر في هذه الدراسة يتمثل في: سمة القلق .

3-2-المتغير التابع:أداء لاعبي كرة القدم.

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل تستظهر على المتغير التابع، ويتمثل في هذه الدراسة:

4-المنهج المتبع في الدراسة:

إن المنهج هو الفريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الحيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج «أحمد أزهر السماك وآخرون:1980،ص44.

وبما أننا بصدد دراسة ظاهرة كما هي موجودة في أرض الواقع وفي الوقت الحاضر: كان المنهج الوصفي أنسب مناهج البحث لمعالجة مشكلة البحث ويعرف المنهج الوصفي على أنه: «طريقة من طرق التحليل و ال بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة إجتماعية أو مشكلة إجتماعية أو سكان (عمار بوحوش، محمد محمود.

5- مجتمع وعينة الدراسة:

1-5 مجتمع الدراسة

يعرف مجتمع الدراسة على أنه جميع مفردات المجتمع الذي تجرى عليهم الدراسة وفي دراستنا هذه يتمثل في كل لاعبي كرة القدم الذين يمشطون في فريق بلدية خليل وفريق بلدية عين تاغروت لرابطة باتنة «صنف أكابر»

2-5 عينة الدراسة:

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 للمجتمع البحث «رشيد زرواتي: 2007، ص334» وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين.

ويهدف تحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة بصورة عشوائية بلغ عددها 38 لاعبا يتوزعون إلى 20 لاعبا في القسم الجهوي الثاني، و18 لاعبا ينشطون في قسم الجهوي الأول للموسم الرياضي 2016-2017 وقد تم اختبارها عشوائيا للأسباب التالية:

6- أدوات الدراسة:

إستخدمت في هذه الدراسة أداة مقياس قلق المنافسة الرياضية

1-6 الوصف:

إختبار قلق المنافسة الرياضية صممه راينر مارتنز **Martens** تحت عنوان **Sport competition**

Anxiety Test (SCAT) بهدف توفير أداة قياس صادقة وثابتة لدراسة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة

الرياضية وذلك بقياس ميل اللاعب الرياضي أو نزعته نحو إدراك المواقف التنافسية بمستويات متباينة من شدة حالة القلق.

ويعتبر هذا الإختبار صورة مقتبسة من إختبار القلق كسمة وكحالة الذي أعده تشارلز سبيلجر مع تحويله وتعديله

لكي يتناسب التطبيق في المجال الرياضي وليصبح مقياسا نوعيا **Situation specific** بالمجال الرياضي بدلا من مقياس "سبيلجر" الذي يرتبط بالمجال العام.

ويتكون الإختبار من 15 عبارة منها 10 عبارات لقياس سمة قلق المنافسة الرياضية، 5 عبارات تم وضعها لمحاولة عدم إعطاء اللاعب الرياضي فكرة واضحة عن وجهة الإختبار- أي لمحاولة عدم إعطاء اللاعب الرياضي فكرة واضحة عن وجهة الإختبار- وبالتالي إمكانية الإقلال من تحيز إستجابات اللاعب الرياضي على العبارات العشرة الأساسية للإختبار.

ويقوم اللاعب الرياضي بالإستجابة على جميع عبارات الإختبار طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (نادرا، أحيانا، غالبا). ويراعي كتابة عنوان الإختبار كما يلي: قائمة المنافسة الرياضية.

1-7 المعاملات العلمية:

1-7 الثبات:

تم إجراء العديد من الدراسات باستخدام الصورة الأصلية للإختبار لحساب معاملات ثبات الإختبار، وذلك على عينات متعددة من الجنسين (ذكورا وإناثا) وبإعداد كبيرة نسبيا تراوحت ما بين 121 و 197 فردا.

وتم حساب ثبات الإختبار في بعض هذه الدراسات باستخدام تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه، حيث تراوحت قيمة معاملات الإستقرار للإختبار ما بين 78، و 84.

بينما تم حساب ثبات الإختبار في دراسات أخرى باستخدام معامل ألفا حيث تراوحت قيمة معاملات الإتساق الداخلي للإختبار ما 79، و 97

أما في البيئة المصرية فقد تم حساب معامل ثبات الصورة العربية للإختبار في دراسة أجريت على 30 متسابقا، 30 متسابقة في مسابقات الميدان والمضمار، وذلك باستخدام كل من طريق إعادة الإختبار بعد أسبوعين ومعامل الفا كرونباك، وتراوحت معاملات الإستقرار والإتساق الداخلي ما بين 71، 88، في هذه الدراسات.

وتم كذلك حساب معامل ثبات الصورة العربية للإختبار في البيئة المصرية في دراسة أخرى أجريت على عينة مكونة من 3 لاعب مصارعة، و 30 لاعب جودو، 30 لاعب كاراتيه وذلك باستخدام كل من طريقتي إعادة الإختبار ومعامل الفا، وأسفرت النتائج عن معاملات ثبات عالية نسبيا.

كما تم حساب معامل ثبات الإختبار في دراسة ثالثة على عينة من : لاعبا في كرة القدم وذلك بإستخدام كل من طريقي إعادة الإختبار والإتساق الداخلي بإستخدام معامل الفا طبقا لتعديا كرونباك. وأسفرت النتائج عن معامل إستقرار قدره 78، أما معامل الإتساق الداخلي (معامل الفا) فقد بلغ 82،

7- 2 الصدق:

حسب "مارتنز" صدق الصورة الأصلية للإختبار باستخدام كل من طريقة صدق المحتوى وطريقة الصدق التلازمي وطريقة صدق التكوين الفرضي.

فبالنسبة لطريقة صدق المحتوى، إقترح مارتنز 85 عبارة ترتبط بالمنافسة الرياضية في بداية تصميمه للإختبار، وعرضها على 6 محكمين (خبراء) من الباحثين المؤهلين في مجال علم النفس أو التعلم الرياضي أو التعلم الحركي، وفي ضوء تقدير المحكمين لكل عبارة تحددت العشر عبارات التي حصلت على أعلى الدرجات في صدق المحتوى والوضع اللغوي، وتكون منها الإختبار.

وبالنسبة لطريقة الصدق التلازمي، فلم يتوافر في ذلك الوقت إختبار آخر جاهز سبق صدقه من قبل لقياس سمة القلق في المنافسات الرياضية، وبالرغم من ذلك أجرى مارتنز عدة دراسات لحساب الصدق التلازمي للإختبار مع إختبارات أخرى للقلق ولكنها تقيس القلق العام، أو مع أبعاد سمة القلق المتضمنة في إختبارات السمات الشخصية المختلفة، وقد أجريت هذه الدراسات على عينات متعددة من الجنسين (الذكور والإناث) وبأعداد كبيرة نسبيا، تراوحت ما بين 58 و 44، وهي تعتبر معاملات صدق تلازمي ملائمة للإختبار، حيث أن الإختبارات الأخرى التي إرتبطت به تقيس القلق العام وليس قلق السمة في المنافسات الرياضية.

بينما إعتد مارتنز في حساب صدق التكوين الفرضي للإختبار في صورته الأصلية على إفتراضات نظرية، مؤداها إختبار قلق المنافسة الرياضية يعتبر مؤشرا جيدا للتنبؤ بحالات القلق في المواقف الرياضية التنافسية المهددة، وأن الاشخاص الذين يحصلون على درجات عالية من قلق السمة التنافسية في الإختبار يظهرون مستويات عالية من قلق الحالة التنافسية بدرجة أكبر من الأشخاص الذين يحصلون على درجات منخفضة من قلق السمة التنافسية في نفس الإختبار، وذلك في المواقف الرياضية التنافسية المهددة.

طبق الإختبار ومعه مقياس آخر لقلق الحالة التنافسية على 136 لاعبة في كرة السلة، وذلك في موقف مطمئن، ثم طبق مقياس قلق الحالة التنافسية مرة ثانية، ولكن في موقف مهدد (قبل المباراة مباشرة) وأظهرت النتائج أن معامل الإرتباط بين درجات الإختبارين في المواقف المطمئن بلغت قيمته بينما بلغت قيمة معامل الإرتباط بين درجات نفس الإختبارين في الموقف المهدد.

وتدل هذه النتائج على قدرة إختبار قلق المنافسة الرياضية على التنبؤ بحالات القلق التنافسية قبل المباريات مباشرة، وذلك بدرجة أعلى منها في المواقف العادية المطمئنة، كما تثبتت هذه النتائج صدق التكوين الفرضي للإختبار. * طبق الإختبار ومعه مقياسان آخران لقلق السمة ومقياس ثالث لقلق الحالة التنافسية، وذلك على عينة مكونة من 136 لاعبة في كرة السلة، في موقف مهدد (قبل بدء المباراة) بجوالي 10 دقائق، وأظهرت الدراسة معامل إرتباط قيمته 64، بين درجات أحد المقياسين الآخرين لقلق السمة ودرجات مقياس قلق الحالة التنافسية، وبلغت كذلك قيمة معامل الإرتباط 12، بين درجات المقياس الثاني لقلق السمة ودرجات مقياس قلق الحالة التنافسية.

وتدل هذه النتائج على أن إختبار قلق المنافسة الرياضية أقدر من المقاييس الأخرى لقلق السمة على التنبؤ بحالات القلق التنافسية قبل بدء المباريات، وذلك مما يثبت صدق التكوين الفرضي للإختبار.

* كما تم حساب معامل صدق الصورة العربية للاختبار في البيئة المصرية، بإستخدام كل من: طريقة الصدق التلازمي وطريقة المجموعات المتضادة وطريقة صدق التكوين الفرضي: حيث أجريت الدراسة على 30 لاعبا و 30 لاعبة من متسابقين ألعاب القوى، وحصل فيها الإختبار على معاملات صدق تلازمي ملائمة بدرجة كبيرة، إذ حسب معامل الإرتباط بين درجاته ودرجات قائمة قلق لا السمة ليدسبيلبرجر في صورتهما العربية، وهي تقيس القلق بصفة عامة، وقد بلغت معاملات الصدق التلازمي للإختبار 533، بالنسبة للاعبين، 5، ، بالنسبة للاعبات.

كما حسب صدق الإختبار بطريقة المجموعات المتضادة، حيث ثبت قدرته على التمييز بين مجموعتين من متسابقين ألعاب القوى، وكذلك بين مجموعتين من متسابقات ألعاب القوى، إذ تتصف المجموعة الأولى بإرتفاع مستوى سمة القلق التنافسية قبل المباريات، (مجموعة القلق المرتفع) بينما تتصف المجموعة الثانية بإنخفاض مستوى نفس السمة (مجموعة القلق المنخفض).

وقد تم تقسيم اللاعبين (وكذلك اللاعبات) إلى مجموعتين متضادتين في سمة القلق التنافسية قبل المباريات تبعا لمحك خارجي غير درجات الإختبار نفسه، حيث حدد المدربون- بعد تعريفهم بمفهوم السمة المراد قياسها -اللاعبين واللاعبات الذين يتميزون بإرتفاع واضح في نفس السمة، وبعد ذلك تمت المقارنة الإحصائية بين متوسطي الدرجات الفعلية لأفراد المجموعتين، والتي حصلوا عليها في الإختبار وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مجموعة القلق المرتفع.

كما تم حساب صدق التكوين الفرضي للصورة العربية للإختبار في البيئة المصرية اعتمادا على الإفتراضات النظرية التي حسب مارتنز على ضوءها صدق الصورة الأصلية، حيث طبقت الصورة العربية للإختبار ومعها مقياس آخر لقلق الحالة التنافسية على 30 لاعبا و30 لاعبة من متسابقين ألعاب القوى في موقف مطمئن، ثم طبق مقياس قلق الحالة التنافسية مرة ثانية، ولكن في موقف مطمئن، ثم طبق مقياس قلق الحالة التنافسية مرة ثانية، ولكن في موقف مهدد(قبل مباراة هامة) وقد بلغ معامل الإرتباط 54، بين درجات الإختبارين في الموقف المهدد بالنسبة للاعبين، بينما بلغت قيمته 28، بين درجات نفس الإختبارين ولكن في الموقف المطمئن بالنسبة للاعبين، كما بلغت قيمة معامل الإرتباط 59، بين درجات الإختبارين في الموقف المهدد بالنسبة للاعبات، بينما بلغت قيمته 30، بين درجات نفس الإختبارين في الموقف المطمئن بالنسبة للاعبات أيضا.

وتدل نتائج هذه الدراسة على أن إختبار قلق المنافسة الرياضية يعتبر مؤشرا جيدا للتنبؤ بحالات القلق التنافسية قبل المباريات الهامة، وتدل كذلك على ضعف قدرته على التنبؤ بحالات القلق في المواقف العادية المطمئنة، وذلك مما يثبت صدق التكوين الفرضي للإختبار.

كما قسم اللاعبون (وكذلك اللاعبات) إلى مجموعتين متميزتين في سمة القلق التنافسية، هما مجموعة قلق السمة المرتفع ومجموعة قلق السمة المنخفض، وذلك في ضوء درجاتهم على إختبار قلق المنافسة الرياضية، تم حساب الفرق الإحصائي بين متوسطات درجات المجموعتين على مقياس قلق الحالة التنافسية في المواقف المهدد(قبل مباراة هامة).

وقد أسفرت النتائج على أن اللاعبين واللاعبات الذين حصلوا على درجات عالية من قلق السمة في إختبار قلق المنافسة الرياضية، قد أظهروا مستويات في قلق الحالة التنافسية قبل المباريات الهامة أعلى مما أظهره اللاعبون

واللاعبات الذين حصلوا على درجات منخفضة من قلق السمة في الإختبار وذلك مما يثبت صدق التكوين الفرضي للإختبار.

كما تم حساب معامل الصدق التلازمي للصورة العربية من الإختبار في البيئة المصرية، وذلك في دراسة أجريت على 30 لاعب مصارعة و30 لاعب جود و 30 لاعب كاراتيه، وحصل فيها الإختبار على معاملات صدق تلازمي عالية مع قائمة قلق السمة لسبيلبرجر في صورتها العربية تراوحت ما بين 74 إلى 81،

وتم كذلك حساب معامل الصدق التلازمي للصورة العربية للإختبار في البيئة المصرية، وذلك في دراسة أجريت على 50 لاعبا لكرة القدم عند تطبيق الإختبار بالتلازم مع قائمة قلق السمة "السبيلبرجر" وبلغت قيمة معامل الصدق 88.

8-التصحيح:

أرقام العبارات التي تقيس سمة قلق المنافسة هي: 15/14/12/11/9/8/6/5/3/2

وأرقام العبارات التي لا تحتسب لها درجات هي: 13/10/7/4/1

ويتم تصحيح العبارات التي في إتجاهه سمة قلق المنافسة الرياضية وأرقامها هي: 15/14/12/9/8/5/3/2

وفقا لما يلي:

نادرا= درجة واحدة، أحيانا=درجتان، غالبا=3 درجات.

كما يتم تصحيح العبارات التي في عكس إتجاه سمة قلق المنافسة الرياضية وأرقامها: 4، 11 فتحتسب لها الدرجة طبقا

لما يلي:

نادرا=3 درجات، أحيانا=درجتان، غالبا= 3 درجات.

وبذلك يتراوح مدى الدرجات ما بين 10 إلى 30 درجة وكلما اقتربت درجة اللاعب الرياضي من الدرجة 30 كلما

إتسم بسمة قلق المنافسة الرياضية العالي.

وإذا ترك أحد اللاعبين عبارة واحدة من العبارات العشر الحقيقية دون إجابة فإنه يمكن الحصول على الدرجة الكلية

لإستمارته وذلك بحساب المتوسط الحسابي بدرجات التسع عبارات التي أجاب عليها وضرب قيمة هذا المتوسط

في 10 ثم تقرب ناتج الضرب إلى العدد الصحيح الذي يليه مباشرة ليكون هذا العدد الصحيح مقدار الدرجة الكلية

للإختبار.

ويراعي إستبعاد إستمارة الإختبار عند عدم الإجابة على أكثر من عبارة واحدة عن العبارات الحقيقية للإختبار.

9- الخصائص السيكومترية للمقياس

1-9 : الصدق

صديق لأن المقياس في الأصل يقيس ما أعد لقياسه.

2-9 الثبات

ألفا كرونباخ :

تم التأكد من ثبات للمقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ القائمة على أساس تقدير معدل الارتباطات بين الأسئلة و الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (2): معامل ألفا- كرونباخ لمحاور المقياس

معامل ألفا كرونباخ	المقياس
0.617	المقياس

يتضح من الجدول رقم (2): أن قيم معامل ألفا كرونباخ للثبات بلغت (0.617)، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للإستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية .

الأساليب الإحصائية :

بعد جمع البيانات تم إدخالها للحاسوب لتعالج بواسطة البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية SPSS وقد أستخدمت الأساليب الإحصائية التالية :

- معامل إرتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين سمة القلق واداء لاعبي كرة القدم لدى افراد العينة .
- المتوسطات الحسابية .
- الإنحرافات المعيارية
- إختبارات (لمعرفة الفروق في درجة القلق تبعا لمتغيرات المهارة

خلاصة الفصل

تناول الباحث في هذا الفصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية بداية من الدراسة الاستطلاعية من خلال التأكيد على الخصائص السيكمترية لأداتي الدراسة ، وذكر أهم التعديلات التي أجريت عليها وذلك لكي تصبح الأدوات علمية يمكن الوثوق بها بما ستجمعه من بيانات، ثم تم التطرق إلى المجتمع و عينة الدراسة، وكذا المنهج المستخدم، مروراً بذكر أهم الأساليب المعالجة الإحصائية التي تتناسب مع هذه الدراسة وهذا لترجمة النتائج الرقمية إلى دلالات لفظية ذات معنى .

1- عرض النتائج :

1-1 عرض نتائج الفرضية العامة الأولى :

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ارتباطية بين سمة القلق و الأداء لدى لاعبي كرة القدم ، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (3) يوضح العلاقة بين سمة القلق و الاداء		
الاداء	/////	
-0.563	معامل الارتباط	سمة القلق
0.00	مستوى الدلالة	
38	حجم العينة	
** الارتباط دال عند (0,01 =).		

تحليل نتائج

من خلال الجدول رقم (3) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين سمة القلق والاداء لدى لاعبي كرة القدم بلغ (-0.56) وهي قيمة سالبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما إرتباط عكسي ضعيف ، أي أنه كلما ارتفعت درجات سمة القلق لدى لاعبي كرة القدم كلما انخفض مستوى الأداء لديهم.

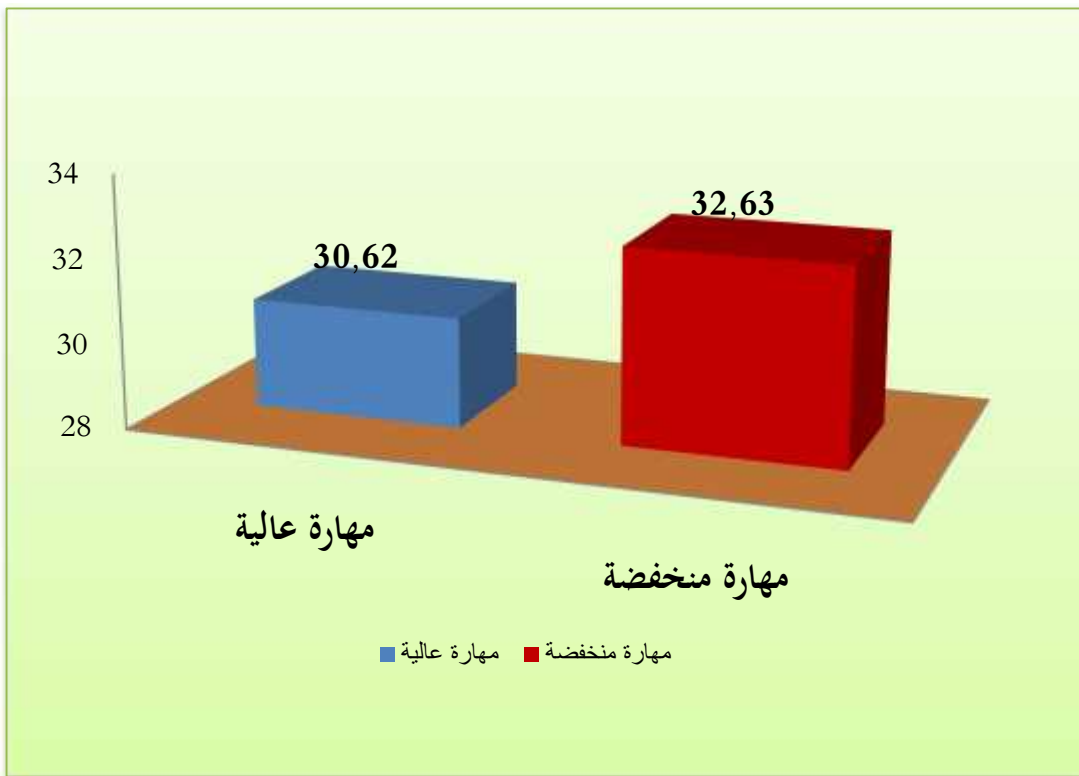
كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0,01 =)، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث العامة القائلة بـ : توجد علاقة ارتباطية بين سمة القلق و الأداء لدى لاعبي كرة القدم ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1% .

2-1 عرض النتائج الفرضية الجزئية

نصت الفرضية الجزئية الأولى لهذه الدراسة على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات سمة القلق لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير المهاري (عالية ، منخفضة)"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (4): الفرق بين اللاعبي ذوي المهارة العالية و ذوي المهارة المنخفضة في سمة القلق

القرار	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	إختبار التجانس ليفين F	سمة القلق
دال عند 0,01	0.00	-2.54	36	2.54	30.62	27	0.00	8.15	مهارة عالية
				0.80	32.63	11			مهارة منخفضة



الشكل رقم (1): الفرق بين اللاعبي ذوي المهارة العالية و ذوي المهارة المنخفضة في سمة القلق

تحليل النتائج

من خلال الجدول رقم (4) و الشكل رقم (1) أعلاه نلاحظ أن قيمة إختبار التجانس ليفين (F) بلغت (8.15)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، وهذا يستوجب إستخدام إختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين غير متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لذوي المهارة العالية وذوي المهارة المنخفضة والتي بلغت عند لاعبي المهارة العالية (30.62) وعند لاعبي المهارة المنخفضة (32.63) يمكن القول بأنه هناك فروقا بين المجموعتين، وهذا ما أكدته قيمة اختبار الفروق (T_{test}) والتي بلغت (-2.54) هي قيمة سالبة أي أن الفروق لصالح اللاعبين ذوي المهارة المنخفضة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($=0.01$)، وبالتالي يمكن قبول فرضية البحث القائلة بـ "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات سمة القلق لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير الأداء المهاري(عالية ، منخفضة ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 99% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%".

2- تفسير النتائج :

1-2 تفسير نتائج الفرضية العامة :

من خلال النتائج جدول نلاحظ أن الفرضية العامة التي نصت على :

توجد علاقة إرتباطية بين سمة القلق و الأداء لدى لاعبي كرة القدم.

نجد أن معامل الإرتباط بيرسون قيمة سالبة 0.56 - أي أن الإرتباط عكسي كلما إرتفع درجات القلق كلما إنخفض مستوى الأداء لديهم ، و أن الإرتباط دال عند مستوى الدلال 0.01 و بالرجوع إلى الجاتب النظري والدراسات السابقة.

و هو ما أكده أسامة كامل راتب 1995 في تفسير إرتباط القلق بالأداء حيث رأى أن القلق يرتبط سلبيا مع

الأداء حيث أن زيادة القلق يؤدي إلى تناقص الأداء، وأكده حسن العبيدي و علي التركي أن

الأولى لكرة القدم وعلاقته بمستوى أدائهم.

حيث هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين قلق سمة ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سببية بين مستوى سمة القلق ومستوى أداء اللاعبين في كرة القدم لأندية درجة الأولى ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي لاعبي ذوي القلق العادي، واللاعبين ذوي القلق الواطئ (حسن العبيدي، علي تركي، 1988).

2-2 تفسير نتائج الفرضية الجزئية:

من خلال النتائج الجدول نلاحظ الفرضية الجزئية التي نصت على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة سمة القلق المناقسة الرياضية يعزى لمتغير الأداء المهاري المنخفضة و العالية، محققة على إعتبار أن ذوي المهارة العالية كان المتوسط الحسابي 30.62 و الانحراف المعياري 2.54 عند درجة الحرية 36 و قيمة ت المحسوبة -2.54 - عند مستوى الدلالة 0.00 أما ذوي المهارة المنخفضة فكان المتوسط الحسابي 32.63 و الانحراف المعياري 0.8 عند درجة الحرية 36 و قيمة ت المحسوبة -2.54 - عند مستوى الدلالة 0.00 دالة عند مستوى الدلالة 0.01 كما دلت دراسة سنج 1985 أنه كلما زادة المهارة قل القلق لدى اللاعبين، و دراسة أحمد هياجنة 2006 جاءت الفروق لصالح ذوي المهارة و تعتبر المهارة أحد العوامل المهمة في التعبير عن الإنفعالات و الإستجابات في التعبير من شخص إلى آخر (غازي صالح محمود، 2011-ص29).

1- إستنتاجات عامة:

- ☛ توجد علاقة إرتباطية بين سمة القلق و الأداء لدى لاعبي كرة القدم.
- ☛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى لاعبي كرة القدم لمتغير المهارة (عالية؛منخفضة).

2- الاقترحات:

وفي الاخير اقترح الباحث المواضيع التالية:

- ☛ إقتراح برنامج تدريبي لتخفيف من الضغوط النفسية المتولدة عن المنافسة الرياضية وعلاقة ذلك بالأداء التنافسي
- ☛ دور الأخصائي النفسي في التقليل من ضغط المنافسة
- ☛ مدي توفر الكفايات التدريبية لدي مدربي لعبة كرة القدم للتقليل من ضغوط المنافسة.

3-الأفاق المستقبلية

- ☛ تقترح دراسة أثر القلق التنافسي على الأداء للاعبي كرة القدم للفئات الصغرى (أواسط، أشبال).
- ☛ تقترح دراسة أثر القلق التنافسي على الأداء الخططي.
- ☛ تقترح دراسة أثر القلق التنافسي على الأداء المهاري.
- ☛ علاقة الثقة بالنفس بالأداء بعض المهارات لدى لاعبي الشباب لكرة القدم.
- ☛ مصادر القلق النفسي لاعبي للأداء لاعبي كرة القدم في الجزائر.

يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة حول أثر سمة القلق على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية وقد أجريت دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية برج بوعرييج لكرة القدم وتتكون من 38 لاعب وبعد جمع المعطيات و إجراء التحليلات توصلنا من خلال نتائج الدراسة فيما يخص المقياس الموجه إلى اللاعبين فقد توصلنا إلى أن أغلب اللاعبين يتعرضون إلى انفعالات سلبية خاصة القلق وأن النقص في التحضير النفسي يؤثر على درجة انفعالهم هذا ناهيك عن استخدام المدربين طريقة الحوار المتبادل والحصص النظرية وعدم الاستمرارية والمتابعة في الجانب النفسي لتحضير واهتمام المدربين بالجانب البدني أدى إلى محدودية وعدم فعالية التحضير السيكولوجي فالكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يبذلون قصارى جهودهم من أجل الفوز هي بعيدة كل البعد عن مصطلح الإعداد النفسي وانطلاقاً من عدم فعالية التحضير السيكولوجي كان لازماً علينا التطرق إلى أهمية وجود مختص في المجال ودوره في التخفيف من الانفعالات السلبية والاهتمام أكثر باللاعبين والسهر على رعايتهم وتقديم خدمات أفضل في سبيل تهيئة اللاعبين نفسياً وتعبئتهم والوصول بهم إلى الحالة المثلى من حيث استعدادهم النفسي، مادام للمدربين مسؤوليات عديدة ولا يكفيهم الوقت لذلك بسبب اهتمامهم أكثر بالجانب البدني وكذلك عدم إتباعهم طرق علمية حديثة مرجعها علم النفس في التحضير النفسي وكذا في مواجهة القلق.

ولا يخفى على أحد أهمية موضوع أثر سمة القلق على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية وكذا أهمية الإعداد النفسي في مواجهة مختلف الانفعالات للوصول باللاعب إلى الحالة النفسية المثلى والتي له الظهور بمستواه الحقيقي أثناء المنافسات.

وفي الأخير تبقى الدراسة متعددة الأبعاد تفرض نفسها.

قائمة المصادر و المراجع

1. فوزي أحمد أمين، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ط1 القاهرة، مصر، 2003،
2. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (مفاهيم تطبيقات)،
3. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002 محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي 'دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر، 1992.
4. محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء ط1 القاهرة 1985.
5. النظام العضلي، الجهاز العصبي اللاإرادي مارتنز، فيلي، 1990.
6. محمد عبد الرحمان حمودة: الطفلة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز طب النفسي العصبي، ب ط، 1991
7. مصطفى غالب: الإسلام والقلق والحجل، منشورات دار الهلال.
8. كاسم ولي آغا: علم النفس الفزيولوجي، دار الأفاق الجديدة، ط11 بيروت 1996.
9. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي ط2 القاهرة 1979.
10. بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق 'سيناء للنشر ط1 مصر 1993.
11. نوري حافظ: المراهق 'المؤسسة للدراسات والنشر ط2 1995.
12. هُج شعبان: التغلب على الخوف الموسوعة النفسية، ب ط بيروت.
13. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق.
14. د/أحمد أمين فوزي، د/طارق محمد بدر الدين-سيكولوجية الفريق الرياضي-دار الفكر العربي-ط1- القاهرة، 2001.
15. د/محمد عادل رشدي-علم النفس التجريبي الرياضي-الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع-ط1-1986 ليبيا.
16. فيصل رشيد عباس الدليمي. لحمر عبد الحق، كتاب منهجي لطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية-مستغانم 1997.
17. فيصل رشيد عباس الدليمي - لحمر عبد الحق - مرجع سابق.
18. فيصل رشيد عباس الدليمي - لحمر عبد الحق - مرجع سابق.
19. عزت محمود كاشف - مرجع سابق.

قائمة المصادر و المراجع

20. فيصل محمد الزراد: القدرات العصائية 'دار الفكر العربي' ط2' القاهرة'2000.
21. حسن فايد: الاضطرابات السلوكية (تشخيصها- أسبابها)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 1985.
22. مصطفى حين باهي، 2002.
23. كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ، 2002.
24. مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي مفتي إبراهيم حمادة الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1998.
25. الفيروز أبادي: ، 1998.
26. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.
27. روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986.
28. مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية دار ابن حزم، بيروت، لبنان 1998.
29. محمد حسن علاوي؛ الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر 2003.
30. نيرس عوديشو انويا؛ دليل الرياضي للإعداد النفسي، دار وائل، الأردن، 2002 .
31. أحمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي" دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل ، العراق 1980.
32. رشيد زرواتي، مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار ر، الهدى للطباعة والنشر والتوزيع ط1، الجزائر، 2007.

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
38	يوضح توزيع فرق مجتمع البحث حسب القسم الذي ينشط فيه الفريق	1
47	معامل ألفا- كرونباخ لمحاور المقياس	2
50	يوضح العلاقة بين سمة القلق و الاداء	3
51	الفرق بين اللاعبي ذوي المهارة العالية و ذوي المهارة المنخفضة في سمة القلق	4

قمت بإجراء دراسة لعنوان "اثر سمة القلق على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية" وذلك إستكمالا لنيل شهادة الماجستير، تخصص تدريب رياضي، وأملني فيكم كبير في التكرم بالإجابة على فقرات هذا المقياس، وفقا لما ترونه مناسباً لموضوع البحث المقترح فرضيات وإشكالية بالإجابة على بنود هذا المقياس، أحيطكم علما بان المعلومات التي ستدلون بها ستحاط بالسرية التامة، ولا تستخدم إلا لغرض علمي.

إستخدمت في هذه الدراسة أداة مقياس قلق المنافسة الرياضية

الوصف:

إختبار قلق المنافسة الرياضية صممه راينر مارتنز **Martens** تحت عنوان

Sport competition Anxiety Test(SCAT) بهدف توفير أداة قياس صادقة وثابتة لدراسة

الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة الرياضية وذلك بقياس ميل اللاعب الرياضي أو نزعتة نحو إدراك المواقف التنافسية بمستويات متباينة من شدة حالة القلق.

ويعتبر هذا الإختبار صورة مقتبسة من إختبار القلق كسمة وكحالة الذي أعده تشارلز سيبلرجر مع تحويله وتعديله لكي يتناسب التطبيق في المجال الرياضي وليصبح مقياساً نوعياً **Situation specific** بالمجال الرياضي بدلا من مقياس "سيبلرجر" الذي يرتبط بالمجال العام.

ويتكون الإختبار من 15 عبارة منها 10 عبارات لقياس سمة قلق المنافسة الرياضية، 5 عبارات تم وضعها لمحاولة عدم إعطاء اللاعب الرياضي فكرة واضحة عن وجهة الإختبار- أي لمحاولة عدم إعطاء اللاعب الرياضي فكرة واضحة عن وجهة الإختبار- وبالتالي إمكانية الإقلال من تحيز إستجابات اللاعب الرياضي على العبارات العشرة الأساسية للإختبار.

ويقوم اللاعب الرياضي بالإستجابة على جميع عبارات الإختبار طبقاً لمقياس ثلاثي التدرج (نادرا، أحيانا، غالبا). ويراعي كتابة عنوان الإختبار كما يلي: قائمة المنافسة الرياضية.

قائمة قلق المنافسة الرياضية

تصميم : راينر مارتينيز

غالبا	أحيانا	نادرا	العبارات
			1/ التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.
			2/ قبل اشتراكي في المنافسة أشعر أنني مرتبك.
			3/ قبل اشتراكي في المنافسة أخشى عدم توفيقني في اللعب.
			4/ أتمتع بروح رياضية عالية عندما أشارك في المنافسة.
			5/ عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكابي بعض الأخطاء.
			6/ قبل أن أشارك في المنافسة أكون هادئا.
			7/ من المهم أن يكون لي هدف أثناء المنافسة.
			8/ قبل أن أشارك في المنافسة اشعر باضطراب في معدتي.
			9/ قبل أن أشارك في المنافسة اشعر بان ضربات قلبي أسرع من المعتاد.
			10/ أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهودا بدنيا.
			11/ قبل اشتراكي في المنافسة أشعر بالاسترخاء.
			12/ قبل أن أشارك في المنافسة أكون عصيبا.
			13/ الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية.
			14/ أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة.
			15/ قبل أن أشارك في المنافسة أشعر بالضيق.

Corrélations

Corrélation de Pearson	1	-.563
Sig. (bilatérale)		.001.
N	38	38
Corrélation de Pearson	-.563	1
Sig. (bilatérale)	.001.	
N	38	38

Statistiques de groupe

	VAR00001	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المهارة العالية		27	30.6296	2.54420	.48963
المهارة		11	32.6364	.80904	.24393

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	8.156	.007	-2.546	36	.015	-2.00673	.78829	-3.60546-	-.40801-
Hypothèse de variances inégales			-3.668	34.916	.001	-2.00673	.54703	-3.11736-	-.89611-

Corrélations							
		المقياس	1	2	3	4	5
المقياس	Corrélation de Pearson	1	.329**	.271**	.346**	.503**	.365**
	Sig. (bilatérale)		.001	.007	.000	.000	.000
	N	09	09	09	09	09	09
Corrélations							
		المقياس	6	7	8	9	10
المقياس	Corrélation de Pearson		.304	.287**	-.019	.255**	.264**
	Sig. (bilatérale)		.002	.004	.855	.011	.009
	N		09	09	09	09	09
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).							
*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).							

Corrélations							
		المقياس	11	12	13	14	15
المقياس	Corrélation de Pearson	1	.498**	.402**	.362**	.446**	.264**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000	.000	.009
	N	09	09	09	09	09	09

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
617.	15

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة أثر سمة القلق على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية وكذا أهم مؤشرات القلق مما يستوجب علينا:

- العمل على تنبيه المسؤولين القائمين على كرة القدم بأهمية الاخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي سواء عند الإنتقاء أو التدريب وهذا حفاظا على النسيج الإجتماعي للفريق.

مما تطلب علينا طرح هذا التساؤل المتمثل في: هل توجد علاقة إرتباطية بين سمة القلق والأداء لدى لاعبي كرة القدم؟ اللذين ينشطون في بطولة القسم الجهوي (لرابطة باتنة)، وللإجابة عن هذا التساؤل أعمدت على هذه الفرضية: توجد علاقة إرتباطية بين سمة القلق والأداء لدى لاعبي كرة القدم.

وقد إختارنا عينة عشوائية قدرت ب فريقين من ولاية برج بوعرييج فريق من الجهوي الأول وفريق من الجهوي الثاني وتم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر ديسمبر إلى غاية النصف لشهر ماي للموسم الرياضي: 2016-2017.

كما إعتمدنا على المنهج الوصفي، وكأداة للبحث تمثلت في مقياس قلق المنافسة الرياضية من تصميم رايدزمارتنز، وإقتصرت عينة الدراسة المعتمدة على سمة القلق ومنه توصلنا إلى النتائج.

-توجد علاقة إرتباطية بين سمة القلق و الأداء لاعبي كرة القدم

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات سمة القلق لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير المهارة(عالية، منخفضة).

The present study aims at identifying the effect of anxiety on the performance of football players in sports competition as well as the most important indicators of concern, which requires us to:

- To alert officials responsible for football importance of taking into account the psychological aspect, either in the selection or training, and this in order to preserve the social fabric of the team.

This raises the question: Is there a correlation between the anxiety and performance of football players? Who are active in the regional championship (Batna Association), and to answer this question was based on this hypothesis: There is a correlation between the anxiety and performance of football players.

We selected a random sample that was estimated by two teams from the state of Bordj Bou Arreridj team from the first regional team and the second regional team. The research was conducted in the period from the last half of December to the half of the month of May for the sports season: 2016-2017.

We also relied on the descriptive approach, and as a research tool in the Riedsmartens' mathematical concern scale. The sample of the study was based on the anxiety trait and from which we reached the results.

- There is a correlation between the anxiety and performance of football players
- There are statistically significant differences in the level of anxiety of football players attributed to the skill variable (high, low).