

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : .....

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب (ة) : صالح محمد

تحت عنوان

تأثير القلق على نتائج المنافسات الرياضية لكرة القدم  
- دراسة ميدانية على بعض فرق بلدية المسيلة -  
(صنف أشبال)

لجنة المناقشة :

رئيسا

جامعة : محمد بوضياف المسيلة

بن تومي بلال

مشرفا ومقررا

جامعة : محمد بوضياف المسيلة

حريزي عبدالهادي

مناقشا

جامعة : محمد بوضياف المسيلة

خميسي مطرفي

السنة الجامعية : 2016 / 2017

## قائمة المحتويات

- البسمة.
- شكر وعرفان.
- مقدمة.

### الفصل الاول

#### الخلفية النظرية و الدراسات السابقة.

- 1- القلق ..... 4
- 1-2- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية..... 5
- 1-3- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج..... 7
- 1-4- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة..... 7
- 1-5- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة..... 9
- 1-6- أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة..... 12
- 2- الدراسات السابقة والمشاهدة..... 13

### الفصل الثاني

#### الاطار العام للدراسة.

- 1- الكلمات الدالة في الدراسة..... 17
- 2- إشكالية الدراسة..... 19
- 3- أهداف الدراسة..... 19
- 4- أهمية الدراسة..... 20
- 5- فرضيات الدراسة..... 20

### الفصل الثالث

#### الاجراءات الميدانية للدراسة

- 1- الدراسة الإستطلاعية ..... 22
- 2- المنهج المستخدم..... 23
- 2-1- أدوات جمع البيانات والمعلومات..... 24
- 2-1-1- الطريقة الإحصائية..... 24

## الفصل الرابع

### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- 1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين ..... 27
- 2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين ..... 42
- 3- مناقشة النتائج والفرضيات ..... 55

## الفصل الخامس

### إستنتاجات وإقتراحات

- 1- إستنتاجات ..... 58
- 2- إقتراحات ..... 59

- المراجع

- الملاحق

- ملخص الدراسة

## فهرسة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
23	يمثل متوسط السن للاعبين.	01
27	يمثل متوسط السن للمدربين.	02
28	يبيّن وجود مهنة أخرى لجانب التدريب.	03
29	يبيّن عدد سنوات خبرة المدربين.	04
30	يبيّن درجة ومستوى المدرب.	05
31	يبيّن سلوك المدرب بعد خزام فريقه في المباراة.	06
32	يبيّن ما إذا كانت النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي.	07
33	يبيّن ما إذا كان للتحضير النفسي الجيد أثر إيجابي.	08
34	يبيّن مدى اهتمام المدرب بالنواحي الاجتماعية للاعبيه.	09
35	يبيّن ما إذا كان للفريق طبيب نفسي.	10
36	يبيّن ما إذا كان لضغط مناصري الفريق الخصم اثر على أداء اللاعبين.	11
37	يبيّن كيف يؤثر الأسلوب العدواني من الجمهور على أداء اللاعبين.	12
38	يبيّن ما إذا كان مردود اللاعبين يرتفع مع هتافات الجمهور.	13
39	يبيّن ما إذا كان لاختلاف أهمية المباراة أثر في اختلاف أداء اللاعبين.	14
40	يبيّن تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.	15
42	يمثل المستوى الدراسي.	16
43	يبيّن مدى التنوع في الحصص التدريبية.	17
44	يبيّن ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصة التدريبية.	18
45	يبيّن معرفة ما إذا كانت نصائح المدرب لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب.	19
46	يبيّن دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.	20
47	يبيّن الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.	21
48	يبيّن ما إذا كان اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور.	22
49	يبيّن ما إذا كان جمهور الخصم مصدر خوف وقلق للاعبين.	23
50	يبيّن مستوى أداء اللاعبين عند أهازيح الجمهور.	24
51	يبيّن ما إذا كان اللاعبين يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة.	25
52	يبيّن ما إذا كان اللاعبين يرتكبون أخطاء كثيرة أثناء المنافسة الهامة.	26
53	يبيّن نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.	27

## فهرسة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
27	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (02)	01
28	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (03)	02
29	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (04)	03
30	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (05)	04
31	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (06)	05
32	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (07)	06
33	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (08)	07
34	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (09)	08
35	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (10)	09
36	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (11)	10
37	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (12)	11
38	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (13)	12
39	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (14)	13
40	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (15)	14
42	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (16)	15
43	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (17)	16
44	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (18)	17
45	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (19)	18
46	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (20)	19
47	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (21)	20
48	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (23)	21
49	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (24)	22
50	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (25)	23
51	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (26)	24
52	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (27)	25
53	يبيّن تمثيلاً لنسب الجدول (28)	26

لقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظيمة في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماما كبيرا من العاملين في الحقل الرياضي وذلك للكشف عن الايجابيات والسلبيات النفسية لدى الرياضي في المنافسات الرياضية ولعل القلق المصاحب للمنافسة الرياضية يعتبر من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسة، وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين و تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا 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.

وحالة القلق في المنافسة تعتبر حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر حيث يؤثر عادة على مستوى أدائهم بينما يستطيع البعض التحكم و السيطرة على درجة القلق فان البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك و من ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة (أسامة كامل راتب 2000 ص175)

ولعل من الأنشطة الرياضية التي يزيد فيها القلق هي رياضة كرة القدم لما لها من شعبية و مدا خيل مادية تجعل اللاعب دائما في قلق حيث تشتد المنافسة بين اللاعبين للظهور في أحسن أداء ممكن لإحراز الفوز 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 من جهة و من جهة اخرى كرة القدم لها عدة ميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بتحقيق نتائج جيدة و الوصول الى مستوى عالي وبذكر كرة القدم ها نحن نتكلم عن مرحلة عمرية هامة وحرحة حيث سماها العلماء والنفسانيون بالمراهقة هذه المرحلة الطبيعية التي يمر بها كل إنسان كونها تتوسط الطفولة و الشباب ، فهي المرحلة التي تحدث فيها تغيرات فيزيولوجية و تغيرات شخصية بشكل سريع و التي تؤثر على النواحي الاجتماعية والانفعالية فالمرحلة هي مرحلة يكتمل فيها النمو الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي(عفاف محمد عويسي،2003،ص256)

وتأتي هذه الدراسة لمعرفة تأثير القلق على نتائج المباريات في المنافسات الرياضية لكرة القدم و محاولة إيجاد حلول لظاهرة القلق و تقديم نصائح سواء للمدربين او للاعبين كل ذلك تم وفق خطوات علمية و منهجية وفق المنهج المتبع باستعمال ادوات ملائمة تساير هذا المنهج حيث ان هذا البحث قسم الى جانبين جانب نظري و جانب تطبيقي و يحتويان على خمسة فصول وفيها تطرقت في الفصل الاول الى تعريف القلق و انواعه و الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية كما تطرقت الى اهم الدراسات السابقة و المشاهدة التي تلم بموضوع بحثنا و تناولت في الفصل الثاني الى الاطار العام للدراسة و من خلال ما ورد في الفصل الاول امكنا ذلك في صياغة الاشكالية الدراسة و طرح التساؤلات و صياغة الفرضيات و في الفصل الثالث قمنا بالاجراءات الميدانية

للدراسة و في هذا الفصل قمنا بتحديد مجتمع الدراسة و ضبط المتغيرات و اختيار عينة الدراسة كما قمنا بتحديد الاساليب الاحصائية و بعدها قمنا بعرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها وهذا في الفصل ما قبل الاخير اما في الاخر قمنا بعرض التوصيات و الاقتراحات التي يمكن من خلالها ان تكون حلول للمساهمة في تطوير لعبة كرة القدم .

## 1- القلق

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. (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، ص281)

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" (استانيدا، ماك كاندرس وآخرون، 1987، ص05)

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" (محمد عبد الظاهر الطيب، مرجع سابق، ص282) ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

يقسم العالم النفسي فرويد القلق إلى نوعين هما:

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

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

القلق العصابي وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: " بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية" (محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص287)

وبدوره هذا القلق يقسم إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق و قلق المخاوف الشاذة و قلق الهستيريا.

القلق الذاتي العادي وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ (محمد عبد الظاهر الطيب، مرجع سابق، ص391)

ومن أعراض القلق هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

فالأعراض 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 الظاهر الطيب ، نفس المرجع ، ص386)

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

وللقلق عدة مكونات منها انفعالية أي تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفرع، التوتر، الانزعاج، والملح الذاتي ومكون 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 ومكون فيزيولوجي يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم (أحمد أمين فوزي ، 2003، ص211)

## 1-2- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

**الخصائص السيكولوجية العامة:** يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح.

ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

**الخصائص السيكولوجية الايجابية:** تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة 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 (محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، ص280)

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

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

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

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

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

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيراً سلبياً بالغاً في حياة الرياضي نظراً لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها (أحمد أمين فوزي ، مرجع سابق، ص، ص213-214).

### 1-3- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

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

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

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف يبذلون جهد أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية 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.

### 1-4- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

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

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج 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 لهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية (محمد عادل ، 1965، ص65)

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

والقلق من خلال هذا التعريف: " هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج مالدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر" (أحمد أمين فوزي ، مرجع سابق، ص243).

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص157).

ويعرف القلق كذلك على انه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان

القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق." (أسامة كامل راتب ، نفس المرجع ، ص112).

والقلق هو: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء 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 (محمد حسن علاوي ، 2002، ص 379- 402).

ومن أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين هي 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.

### 1-5- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة :

- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية: هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب 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.
- 2- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.
- 3- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.
- 4- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة. تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.
- 5- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف 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 اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

8- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة باللاعبين (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص، ص148-149).

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

**تأثير جمهور المشاهدين:** إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً (أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص233).

**الهزائم المتتالية للفريق:** هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك (محمد حسن علاوي، 2003، ص333).

**الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:** وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكراً أو قبل نهاية المباراة (محمد حسن علاوي، نفس المرجع، ص، ص334-335).

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

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

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

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

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

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

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

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

**5- مرحلة القبول وإعادة التنظيم:** يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط (إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مرجع سابق، ص(181).

**الحالة النفسية للاعبين:** (محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، ص، ص ، ص 82-84-94).

**قبل المباراة:** من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة مايلي:

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

2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.

3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفرغ الصبر.

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

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

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

**بعد المباراة:** بعد انتهاء المباراة تبقى آثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبين وهي تختلف من لاعبي فريق لآخر. كما يتأثر اللاعبين بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب و وهذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، وبمأله 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.

**الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:** تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن.

### 1-6- أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة :

- تنمية المهارات النفسية.
- التدريب على التصور العقلي.
- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.

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

كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده على الأدلة العلمية، ولفعالتيه في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان (عمرون بدران: مدرس علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة، [www.Hayatnafs.com/mna3at\\_fi\\_](http://www.Hayatnafs.com/mna3at_fi_) (alnafs/sport com pètion

## 2- الدراسات السابقة والمشابهة:

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

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

وكان تساؤل العام لهذه الدراسة: (بدر الدين 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).  
- هل هناك دوافع لظهور القلق لدى لاعبي كرة اليد؟

ومن أهداف هذه الدراسة:

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

- إيجاد الأسباب والدوافع المؤدية للقلق أثناء المنافسة الرياضية.

أما نتائج الدراسة فتمثلت في عدة نقاط هي:

- معظم اللاعبين شخصيتهم عصبية.

- معظم اللاعبين يفقدون التركيز والانتباه.

- معظم اللاعبين لا يتقبلون الأخطاء.

- معظم اللاعبين يرون القرار الغير نزيه مصدر قلق.

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

أما المنهج المتبع فقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي أما فيما يخص الأدوات المستعملة في بحثه فقد 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: ( نورالدين 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).

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

- هل توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعَدائي المسافات القصيرة؟.

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

وقد عملت الدراسة على التحقق من الفروض التالية:

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين الأول والثاني لصالح القياس الأول قيد الدراسة.

توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعَدائي المسافات القصيرة.

توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين عدائي ( 100م، 200م، 400م ).

من خلال هذه التساؤلات والفرضيات حاولت الدراسة تحقيق أهداف عدة منها:

التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه " حدة، تركيز " بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد العلاقة بين

القلق كحالة والمستوى الرقمي لعَدائي 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 للعَدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة

في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 الى 14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5 جويلية، والذين مثلوا عدائي

منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في العاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

واستخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتمثل في اختبار القلق كحالة " لسبيلبرجر "

للكشف عن ظاهرة القلق " كحالة وكسمة " لدى الرياضيين في جميع المراحل.

أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بوردون- انقي موف" لقياس الانتباه "حدة- تركيز" وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كمقياس لمستوى للعدائين.

وقد توصل الطالب إلى مجموعة من النتائج منها:

- تزداد حالة القلق وضوحاً وأثراً 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 سلباً 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.

## 1- الكلمات الدالة في الدراسة:

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- تعريف القلق:

- تعريف لغوي:

- قلق : قلقا الشيء : حركه .

- قلق : قلقا : إضطرب وإنزعج .

- القلق : المضطرب والمنزعج (المنجد الأبجدي ، 1967، ص815).

- تعريف اصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتنوع تفسيراتهم له، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدأ الاضطرابات السلوكية، وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية، والأعراض النفسية (حسن فايد ، 1985، ص 44).

- تعريف إجرائي:

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

### 1-2- تعريف المنافسة:

المنافسة مصدر لفعل " نافس "، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سبقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرب (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ، 2002، ص345).

**1-3- تعريف كرة القدم:****- تعريف لغوي:**

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer) (روجي جميل ، 1986، ص 5).

**- تعريف اصطلاحي:**

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط (مأمور بن حسن السلطان ، 1998، ص 09).

**- تعريف إجرائي:**

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها. بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون البسة اللاعبين من "تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص بالعبة".

**1-4- المراهقة:****- تعريف لغوي:**

المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم (حامد عبد السلام زهران ، 2001، ص 323).

**- تعريف اصطلاحي:**

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

## 2- إشكالية 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 بتحقيق نتائج جيدة و الوصول الى مستوى عالي 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 نتائج المباريات 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 نتائج المباريات أثناء المنافسات في كرة القدم؟.

### التساؤلات الفرعية:

1- هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى نتائج سلبية أثناء المنافسة؟.

2- هل للجمهور أثر على نتائج مباريات كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟.

3- هل لأهمية المنافسة أثر على نتائج مباريات كرة القدم؟.

### 3- أهداف الدراسة:

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

- معرفة أن إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى نتائج سلبية أثناء المنافسة.

معرفة اذا كان للجمهور أثر سلبى على نتائج مباريات كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- الوصول إلى أن لأهمية المنافسة أثر سلبى على نتائج مباريات كرة القدم.

**4- أهمية الدراسة:**

يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في نتائج المباريات في المنافسات 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 نتائج المباريات.

**5- فرضيات الدراسة:**

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

**الفرضية العامة:**

للقلق أثر على نتائج مباريات كرة القدم أثناء المنافسة.

**الفرضيات الفرعية:**

- 1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى نتائج سلبية أثناء المنافسة.
- 2- للجمهور أثر سلبي على نتائج مباريات كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- 3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على نتائج مباريات كرة القدم.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

قمنا بدراسة استطلاعية لبعض فرق بلدية المسيلة "صنف أشبال" وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالولاية ومقرها وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

**1-1- المجال المكاني والزمني:**

**- المكان:** تمت الدراسة على مستوى ثلاث أندية من بلدية المسيلة "صنف أشبال" في ملعب الشهيد احمد خلفه.

**- 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 خلالها تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على الفرق سألقة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

**1-2- 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 (محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب ، 1999، ص 219).

**- تحديد المتغير التابع:** وهو "نتائج منافسات كرة القدم".

**1-2-3- المتغير الوسيط:** وهو "التأثير"**1-3- 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 إن تكون ممثلة لمجتمع البحث" (رشيد زرواتي ، 2007، ص 334).

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فرق كرة القدم ببلدية المسيلة "صنف أشبال" ولقد كان إختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في عينتين العينة الأولى المدربين وشملت على 10 مدربين والعينة الثانية اللاعبين وشملت على 40 لاعبا.

#### 1-4- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

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

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

#### 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 (محمد أزهري السماك وآخرون ، 1980، ص42).

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث اعتبارا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين (عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات ، 1995، ص، ص129، 130).

## 2-1- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

**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 وتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة ) ويقوم

الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كإجراء 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.

(فريد كامل أبو زينة وآخرون ، 2006 ، ص  
68).

عدد التكرارات

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

المجموع الكلي

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

## 1 - عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرين:

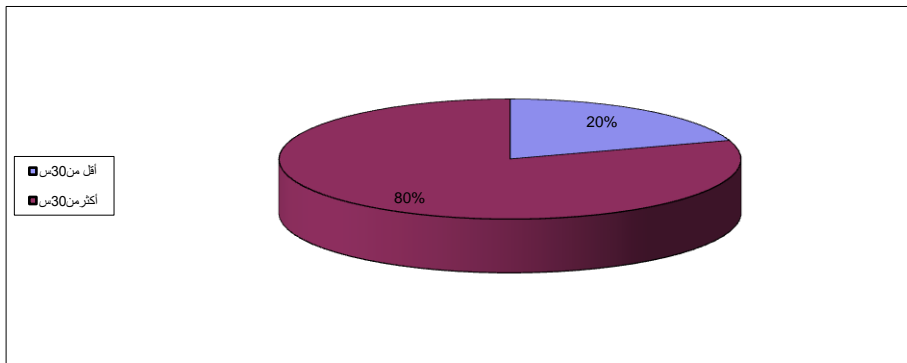
لقد كانت هذه الاستمارة من أهم الوسائل التي مكنتنا بالاتصال بالمدرين والتوصل إلى معرفة آرائهم ووجهة نظرهم حول مهنة التدريب.

السؤال الأول: السن.

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

الجدول رقم (02): يمثل متوسط السن.

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



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

## تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن جل المدرين أكثر من 30 سنة حيث يمثلون نسبة 80% من المجموع، بينما نسبة 20% تمثل السن أقل من 30 سنة.

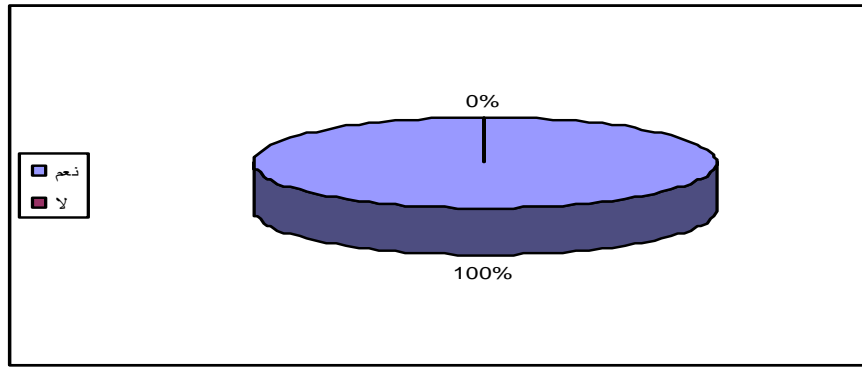
ومنه نستنتج أن الفئة العمرية لأغلبية المدرين هي الفئة أكثر من 30 سنة.

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

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

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

النسبة المئوية	التكرار	وجود مهنة أخرى
%100	10	نعم
%00	00	لا
%100	10	المجموع



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

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن نسبة 100% من المدربين قد مارسوا مهناً أخرى غير مهنة التدريب.

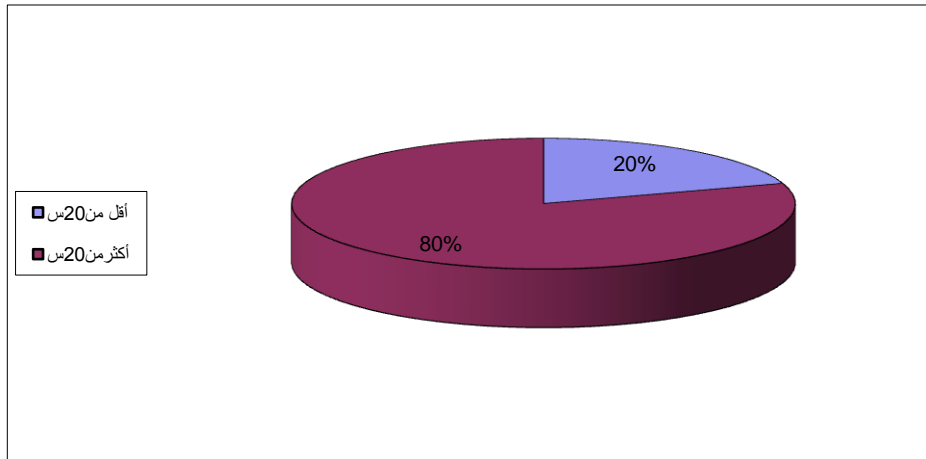
ومنه نستنتج أن جميع المدربين مهتمون بنشاطات اجتماعية أخرى غير مهنة التدريب، ومن بين هذه النشاطات مهنة تدريس التربية البدنية.

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

الغرض من السؤال: معرفة خبرة المدرب في مجال التدريب.

الجدول رقم (04): يبين عدد سنوات خبرة المدربين.

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن 80% من المدربين قد تجاوزت سنهم في مجال التدريب 20 سنة، بينما نسبة 20% خبرتهم أقل من 20 سنة في مجال التدريب.

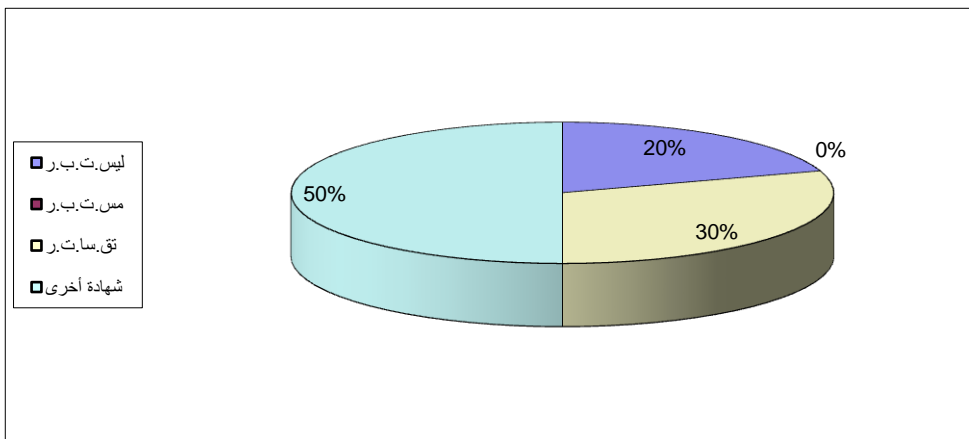
ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين لديهم خبرة ميدانية كافية للتدريب الحسن والتعامل بطريقة جيدة مع اللاعبين لأن خبرة المدرب لها دور كبير في التقليل من انفعالات اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

السؤال الرابع: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى ودرجة المدرب العلمية والرياضية.

الجدول رقم (05): يبين درجة ومستوى المدرب.

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



شكل رقم (04) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (05)

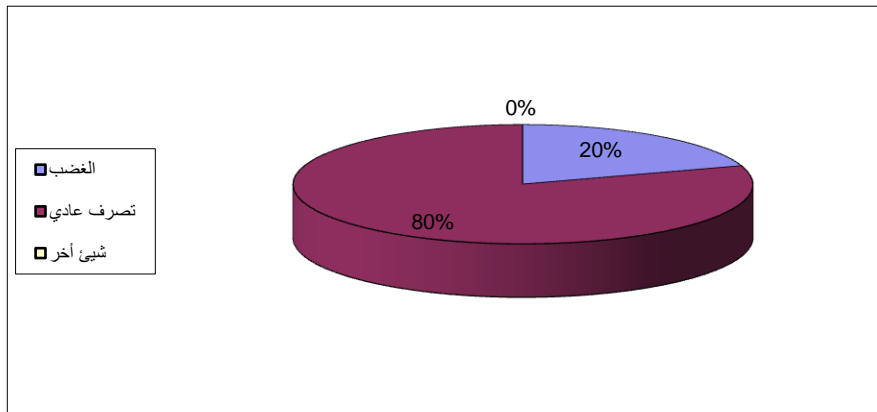
#### تحليل ومناقشة النتائج:

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.

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



شكل رقم (05) يبين تمثيلا لنسب الجدول(06)

#### تحليل ومناقشة النتائج:

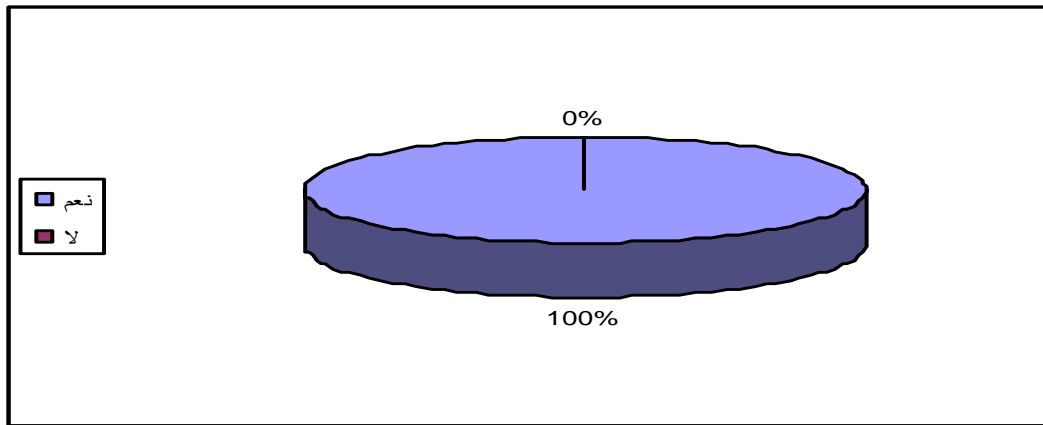
من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 20% من المدربين يغضبون على لاعبيهم بعد الانهزام أما نسبة 80% من المدربين تصرفهم عادي اتجاه لاعبيهم.  
 ومنه نستنتج أن شخصية أغلبية المدربين هي شخصية هادئة ومتحكمة في أعصابها.

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

الغرض من السؤال: معرفة هل أن سوء بعض النتائج راجعة لنقص التحضير النفسي.

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

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



شكل رقم (06) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (07)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن بعض النتائج السلبية للفريق راجعة لنقص التحضير النفسي.

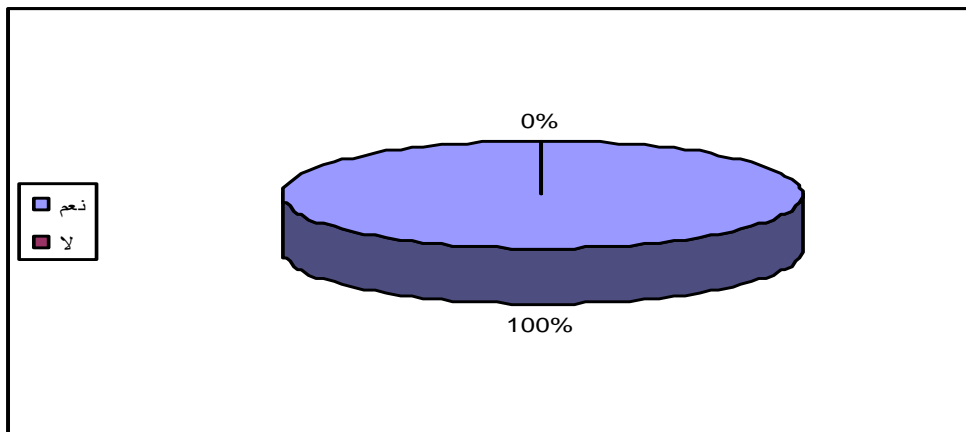
ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير على نتائج الفريق.

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

الغرض من السؤال: معرفة أثر التحضير النفسي الجيد على نتائج الفريق.

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

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



شكل رقم (07) يبين تمثيلاً لنسب الجدول (08)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أن التحضير النفسي الجيد للاعبين له أثر إيجابي على مستوى أدائهم.

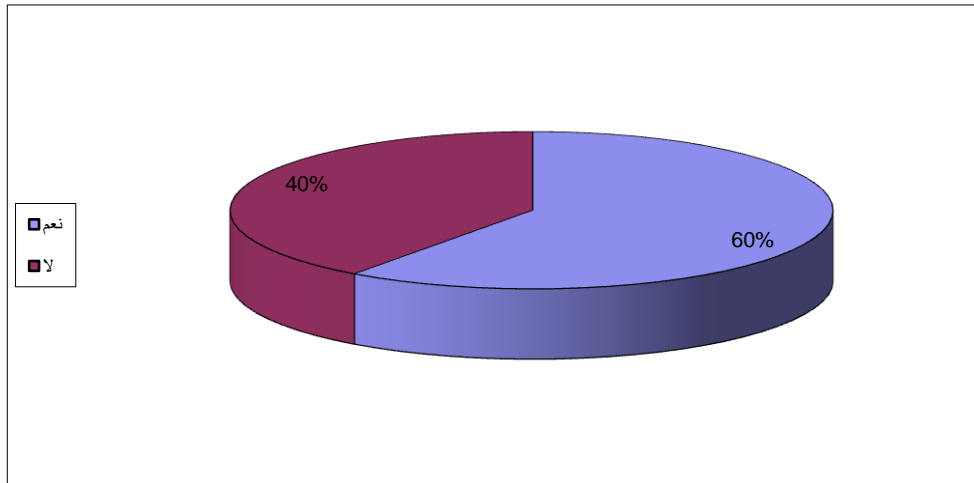
ومنه نستنتج أن التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان وبالتالي على نتائج الفريق.

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

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدرب على علم بالأوضاع الاجتماعية للاعبين.

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

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
%60	60	نعم
%40	04	لا
%100	10	المجموع



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.

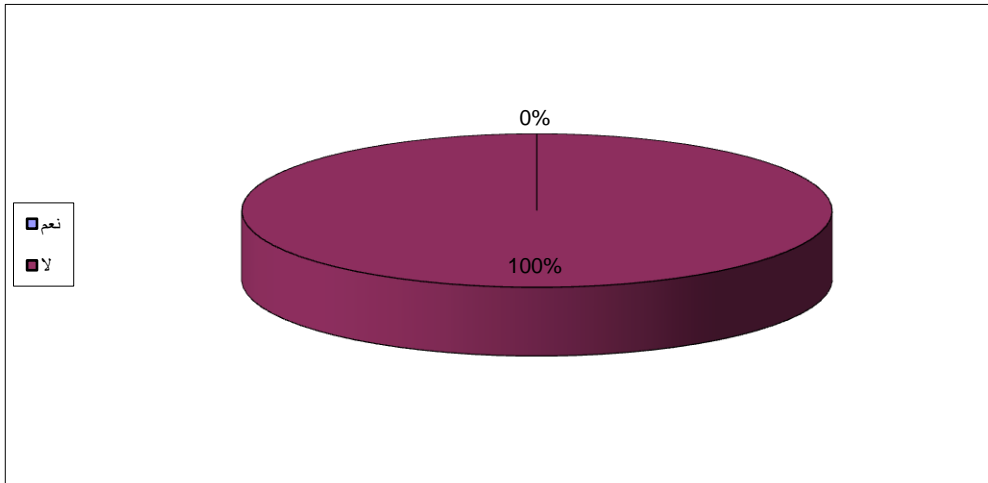
ومنه نستنتج من نتائج الجدول السابق أن أغلبية المدربين على علم بالحالة الاجتماعية للاعبهم هذا ما يؤدي بالمدرّب إلى اختيار الطريقة الصحيحة للتعامل مع لاعبيه كل حسب ظروفه وهو ما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق.

السؤال التاسع: هل لفريقك طبيب نفسي يتبع الحالات النفسية للاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون مهتمون بالجانب النفسي للاعبينهم.

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

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



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

#### تحليل ومناقشة النتائج:

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

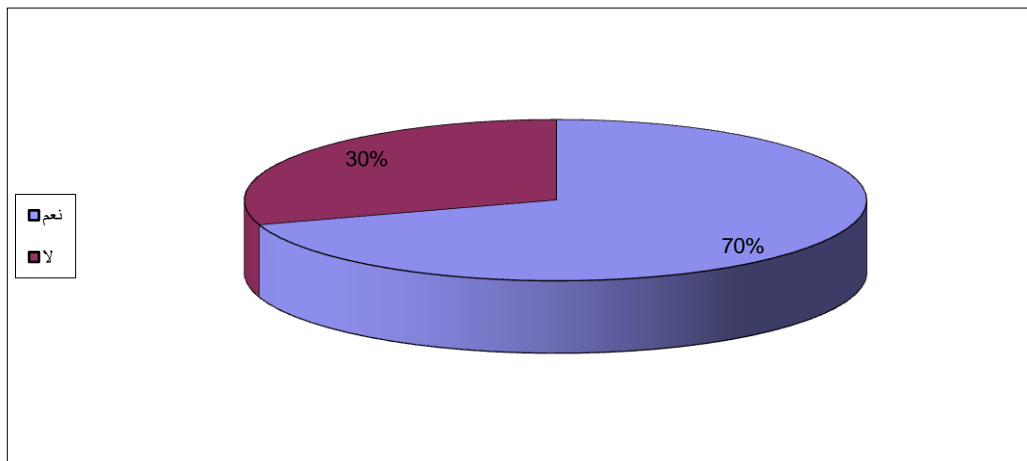
ومنه نستنتج أن جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين وهذا نظراً لعدم وعيهم بالدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي على نتائج الفريق.

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

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لضغط مناصري فريق الخصم أثر على أداء اللاعبين.

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

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



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.

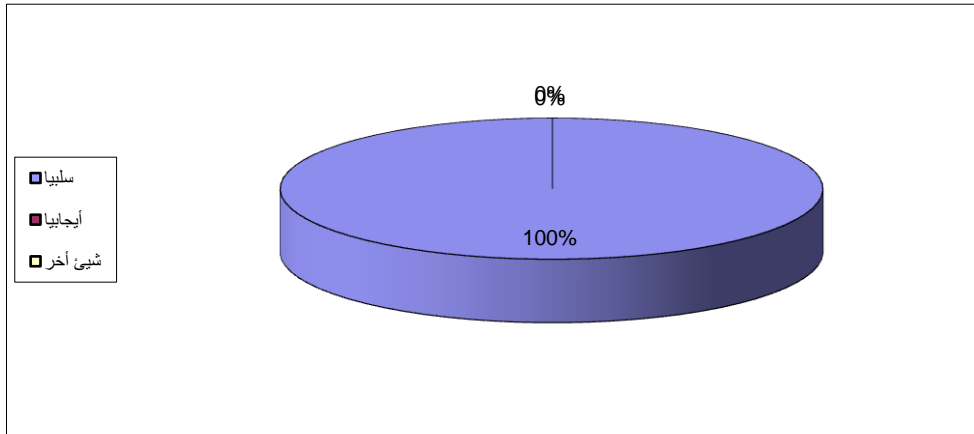
ومنه نستنتج أن لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على مردود اللاعبين داخل الميدان.

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.

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



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

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن السلوك العدواني للجمهور يؤثر سلبا على أداء اللاعبين داخل الملعب .

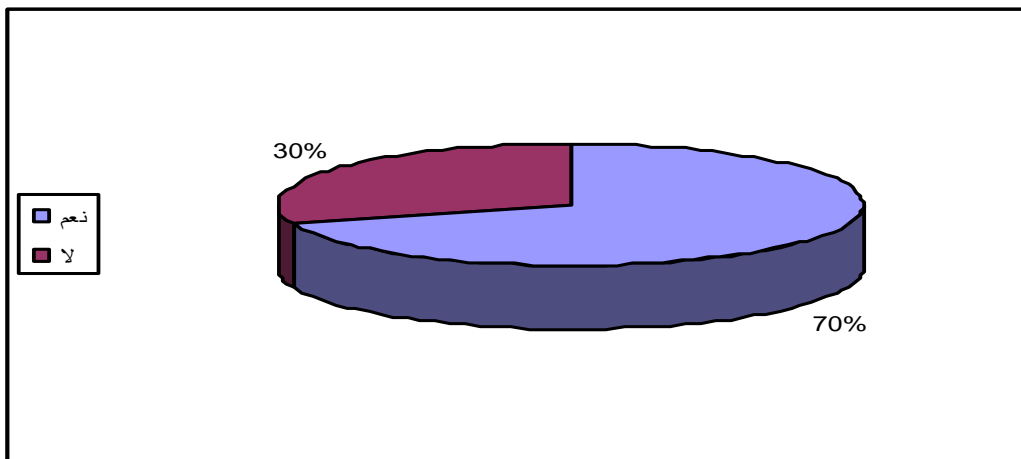
ومنه نستنتج أن عدوانية الجمهور اتجاه اللاعبين يؤثر تأثيرا كبيرا على مستوى أدائهم داخل الملعب حيث يصاب اللاعبون بالارتباك والخوف والقلق وهو ما ينعكس سلبا على أدائهم.

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

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير هتافات وتشجيعات الجمهور على مردود اللاعبين داخل الميدان.

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

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



شكل رقم (12) يبين تمثيلاً 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 إيجابياً بتشجيعات الجمهور.

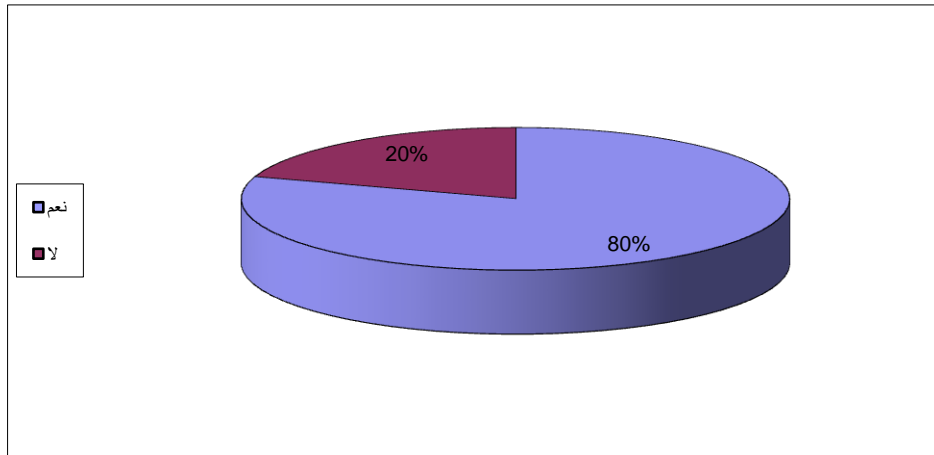
ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يزداد حماسهم ومردودهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

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

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

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

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

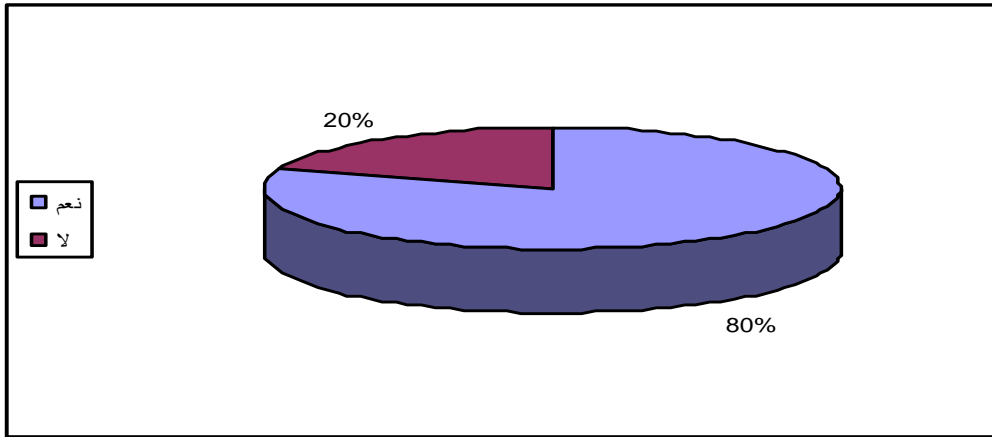
من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 80% من المدربين يرون أن أداء اللاعبين يختلف حسب أهمية المباريات أما نسبة 20% فيرون أن أداء لاعبيهم يبقى ثابتاً مهما كانت طبيعة وأهمية المباريات. ومنه نستنتج أن لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على مردود وأداء اللاعبين سواء ايجابياً أو سلبياً.

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

الغرض من السؤال: معرفة مدى تركيز اللاعبين أثناء المباريات الهامة.

الجدول رقم (15): بين تأثير أهمية المباريات على تركيز اللاعبين.

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



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

تحليل ومناقشة النتائج:

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

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

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

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

لقد اختلفت وتضاربت آراء المدربين حول الأسباب الرئيسية التي لها تأثير سلبي على نتائج المباريات أثناء المنافسة، فمنهم من أكد على أن نقص التحضير البدني والنفسي ومنهم من قال أن التحكيم وضغط الجمهور ونقص الإمكانيات المادية من ألبسة رياضية وحوافر 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.

## 2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين:

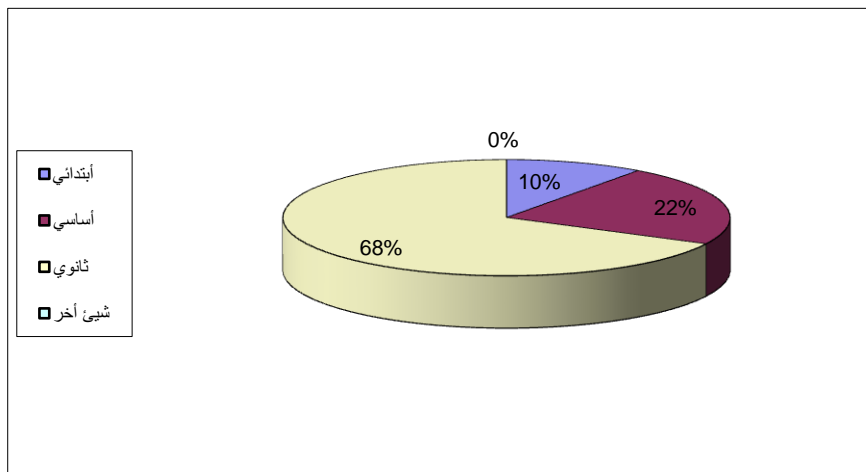
أما بالنسبة للعينة التي شملت اللاعبين ( عددهم 40 ) لبعض فرق كرة القدم لولاية المسيلة القسم الشرقي "صنف أشبال".

السؤال السادس عشر: ما هو مستواك الدراسي؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى اللاعب.

جدول رقم (16): يمثل المستوى الدراسي.

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



شكل رقم (15) يبين تمثيلا 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 الدراسي لديهم ابتدائي.

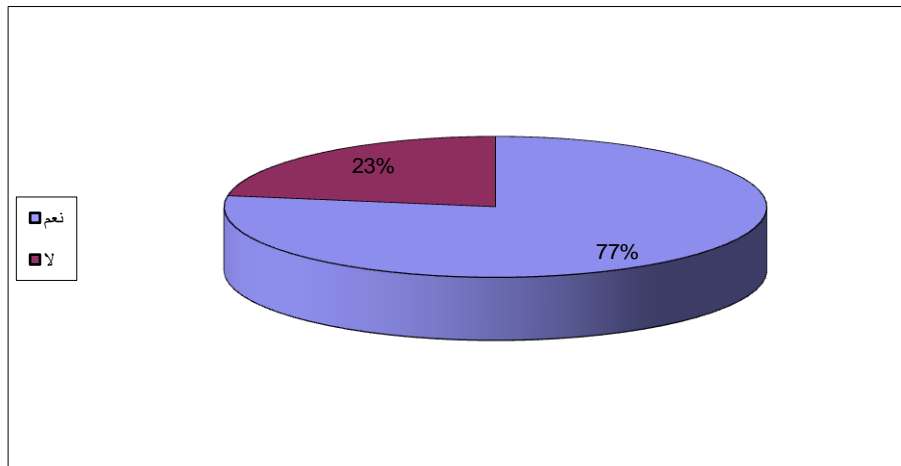
ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين مستواهم الدراسي مقبول.

السؤال السابع عشر: هل هناك تنوع في الحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك تنوع في الحصص التدريبية.

الجدول رقم (17): يبين مدى التنوع في الحصص التدريبية.

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



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

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) يتضح لنا أن نسبة 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.

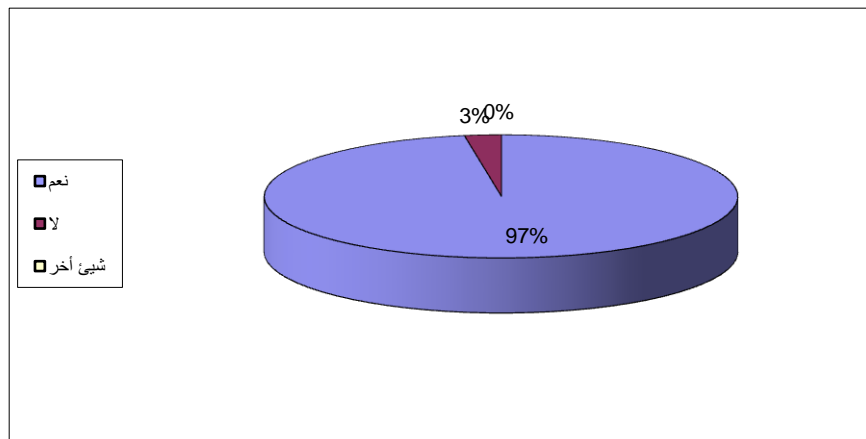
ومنه نستنتج إن معظم اللاعبين لديهم تنوع في الحصص التدريبية.

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

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بدوره الإرشادي أثناء الحصص التدريبية.

الجدول رقم (18): يبين ما إذا كان اللاعبون يتلقون نصائح من طرف المدرب في الحصص التدريبية.

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



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

## تحليل ومناقشة النتائج:

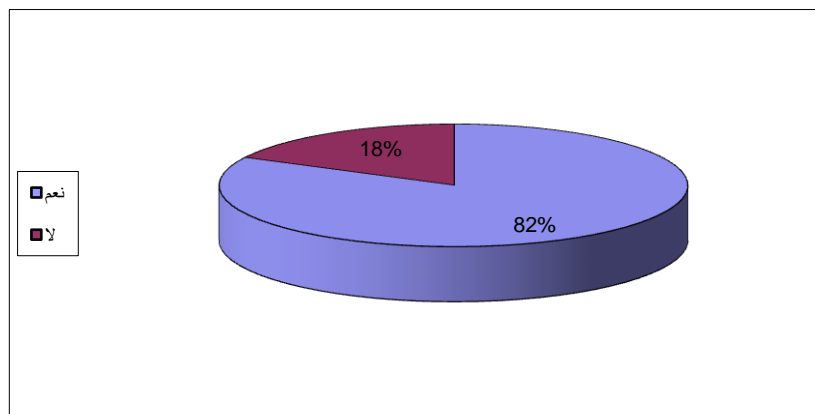
من خلال نتائج الجدول رقم (18) يتضح لنا إن نسبة كبيرة جدا من اللاعبين والمقدرة بـ 97.5% يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية إما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 2.5% من اللاعبين لا يتلقون نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية. ومنه نستنتج إن أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب وهذا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

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



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

## تحليل ومناقشة النتائج:

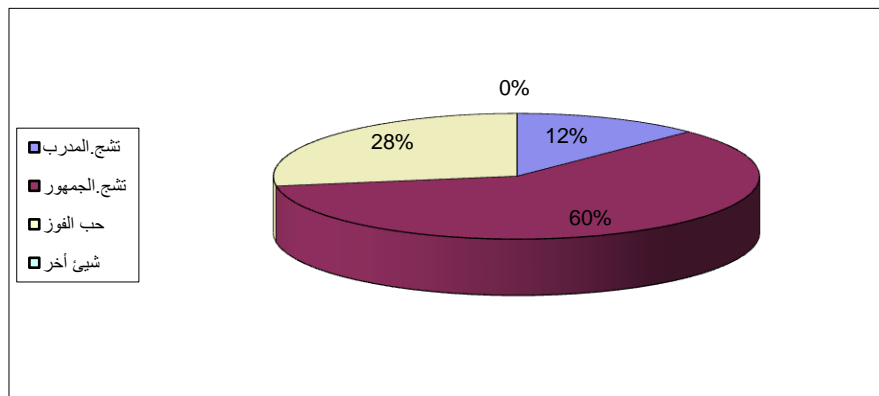
من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 82.5% من اللاعبين أكدوا لنا أن نصائح المدرب تحفزهم أكثر على التدريب، في حين أن نسبة 17.5% من اللاعبين فلا يرون لنصائح المدرب أثر في إقبالهم على التدريب ومنه نستنتج أن نصائح المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب وهذا يدل على دور المدرب في توجيه اللاعبين.

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

**الغرض من السؤال:** معرفة الدافع الأكثر وراء رغبة اللاعبين في الفوز.

**الجدول رقم (20):** يبين دوافع اللاعبين وراء الرغبة في الفوز.

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



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

## تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة 60% من اللاعبين يرون أن الدافع الذي يجعلهم أكثر أداء ورغبة في الفوز هي تشجيعات الجمهور بينما نسبة 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.

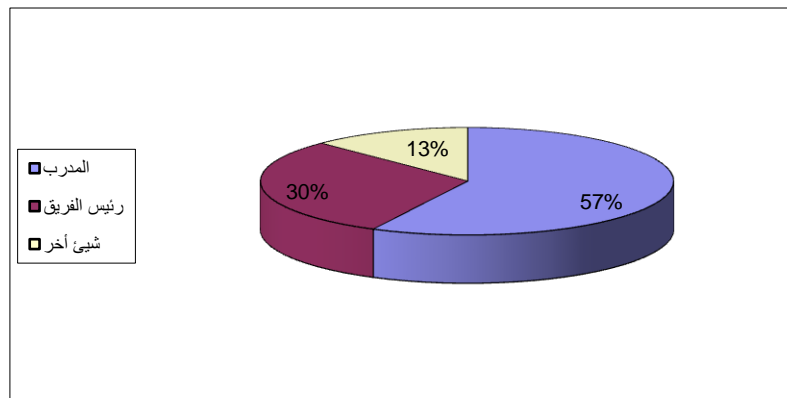
ومنه نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين يعتبرون أن تشجيعات الجمهور هي الدافع والمحفز الرئيسي لديهم لتحقيق الفوز وهذا ما يؤكد على الدور الكبير الذي يلعبه الجمهور في رفع مستوى أداء اللاعبين وتحقيقهم للنتائج الإيجابية.

**السؤال الحادي والعشرين:** إذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك؟

**الغرض من السؤال:** معرفة من أي طرف تكون مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم.

**الجدول رقم (21):** يبين الأشخاص المساعدة في حل مشاكل اللاعبين.

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



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

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم(21) نلاحظ أن نسبة 57.5% من اللاعبين أكدوا على أن المدرب 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.

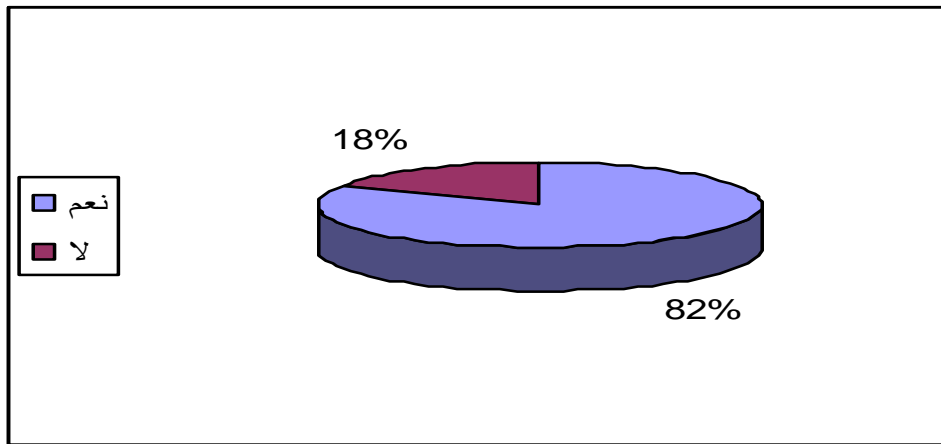
ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين أكدوا على أن المدرب هو الذي يساعدهم في حل مشاكلهم باعتباره المقرب إليهم وهذا لأنه يتعامل معهم بطريقة مباشرة.

## السؤال الثاني والعشرين: هل تحب اللعب في وجود الجمهور؟

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

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

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



شكل رقم (21) يبين تمثيلاً 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.

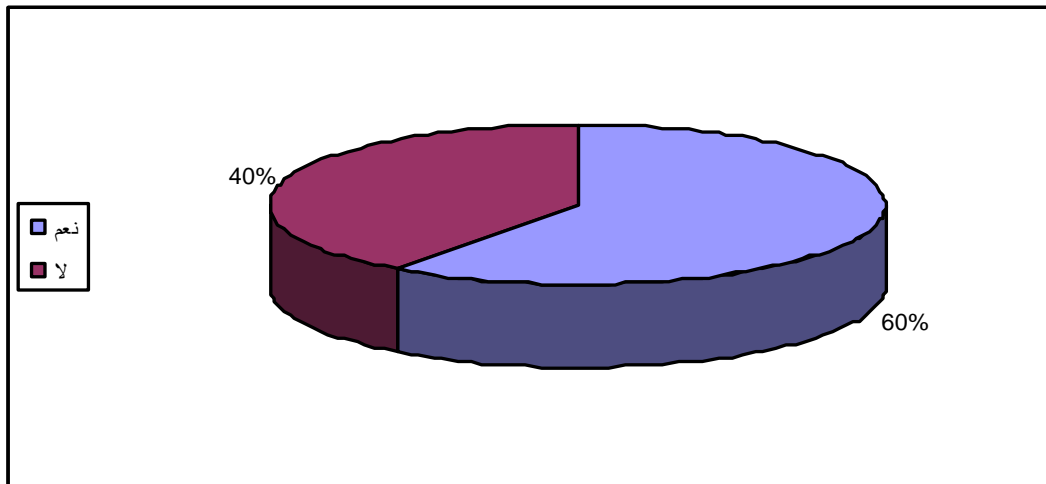
ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يحبون اللعب في وجود الجمهور وهذا لأنه يحفزهم ويدفعهم إلى بذل مجهود أكبر من أجل تحقيق نتائج إيجابية من خلال الحماس الذي يخلقه في المدرجات.

**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.

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



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

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.

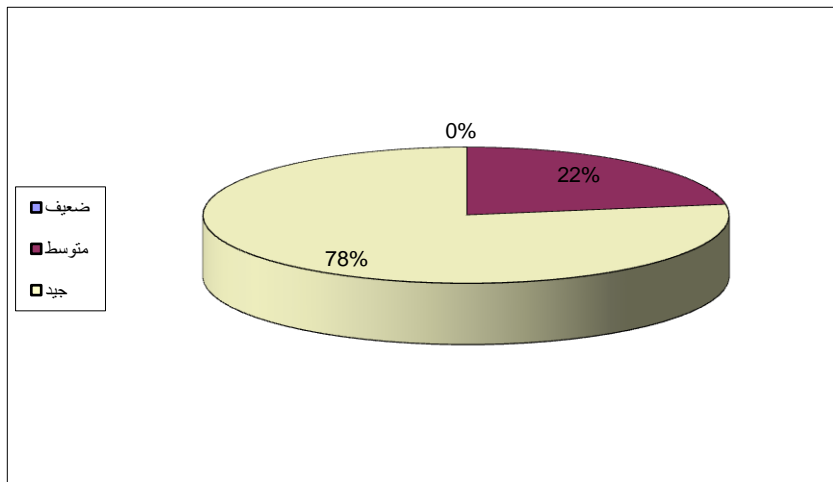
ومنه نستنتج أن لجمهور الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين فوق أرضية الميدان.

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.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	00	ضعيف
22.5%	09	متوسط
77.5%	31	جيد
100%	40	المجموع



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

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 77.5% من اللاعبين يصبح أدائهم جيد في وجود أهانزج وتشجيعات الجمهور أما نسبة 22.5% يصبح أدائهم متوسط وهذا نظرا لأن تشجيع الجمهور يمكن أن يشكل ضغطا على اللاعبين يعرقل أدائهم.

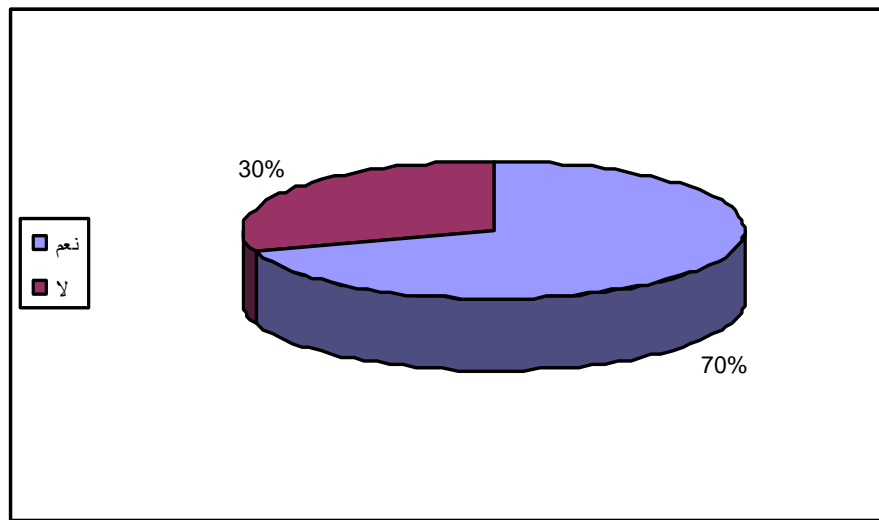
ومنه نستنتج أن الجمهور يلعب دورا كبيرا في زيادة أداء اللاعبين فوق أرضية الميدان عن طريق زيادة دافعية اللاعب لبذل مجهود أكبر وتحقيق أداء أفضل ويظهرون حماسا كبيرا.

## 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 يرتكبون عند دخولهم للمنافسة الهامة.

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



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.

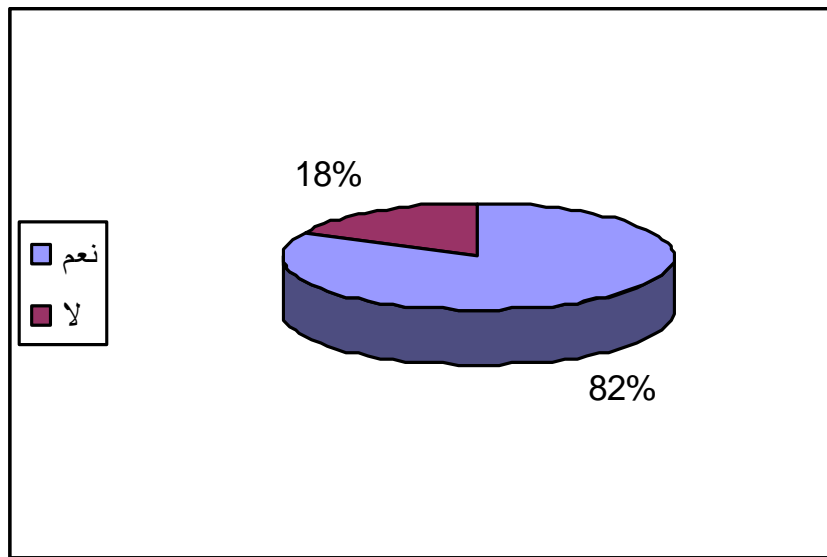
ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية اللاعبين ولكن يمكن للمنافسة أن يكون لها تأثير إيجابي، فالمنافسات الهامة يمكن أن يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته.

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.

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



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

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.

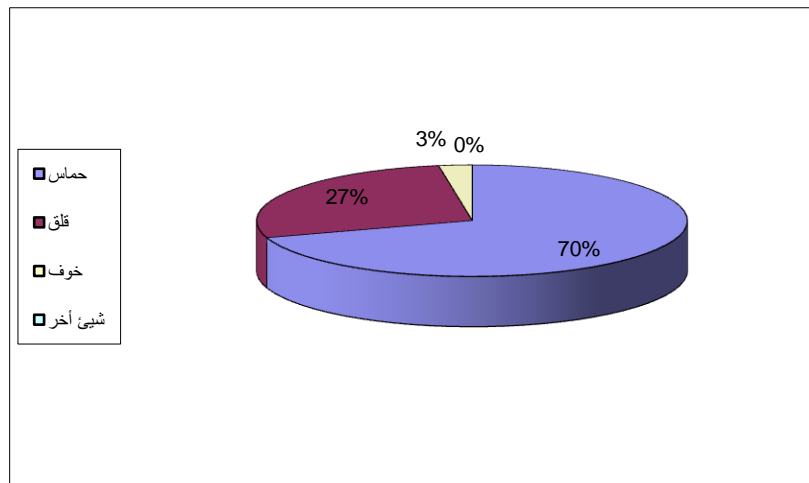
ومنه نستنتج أن للمنافسات الهامة تأثير على نفسية وسلوك اللاعبين.

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

الغرض من السؤال: معرفة نفسية اللاعب في المباريات الهامة.

الجدول رقم (27): يبين نوع الشعور لدى اللاعبين في المباريات المهمة.

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



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

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (27) نلاحظ أن نسبة 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.

**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 والمدرب المشرف عليهم وإلى الإمكانيات المادية المتوفرة مثل المركبات والألبسة الرياضية والحوافز المادية.

## 3- مناقشة النتائج والفرضيات:

الفرضية الأولى: إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى نتائج سلبية أثناء المنافسة.

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

وهذا ما أكد عليه محمد عادل في الصفحة (08) من الجانب النظري حيث أكد على أن "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"

الفرضية الثانية: للجمهور أثر سلبي على نتائج مباريات كرة القدم أثناء المنافسة.

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 أحمد أمين فوزي في الصفحة (10) من الجانب النظري حيث تضمن قوله مايلي: "إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم".

## الفرضية الثالثة: لأهمية المنافسة أثر سلبي على نتائج مباريات 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 (06) 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 (06) 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".

## 1- الاستنتاجات:

- 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.

## 2- 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 تريض 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.

## 1 - قائمة المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة :

### 4-1- المصادر :

- القرآن الكريم .

### 4-2- المعاجم :

- 1- قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997.
- 2- الفيروز أبادي: القاموس المحبب، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998.
- 3- المنجد الأبجدي: قاموس عربي-عربي، دار المشرق، ط1، بيروت، لبنان، 1967.

### 4-3- المراجع المعتمدة في الدراسة :

- 1- محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الاسكندرية، مصر، 1994.
- 2- كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987.
- 3- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر، 1992.
- 4- محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة (المشكلات النفسية والعلاج)، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1991.
- 5- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2003.
- 6- محمد عادل: خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1965.
- 7- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990.
- 8- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002.
- 9- إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
- 10- محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2003.
- 11- عمرون بدران: مدرس علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة، [www.Hayatnafsa.com/mna3at\\_fi\\_alnafsa/sport](http://www.Hayatnafsa.com/mna3at_fi_alnafsa/sport)
- 11- حسن فايد: الاضطرابات السلوكية (تشخيصها- أسبابها)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 1985.
- 12- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002 .
- 13- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية ( المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.
- 14- روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986.

- 15- مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998.
- 16- حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001.
- 17- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994.
- 18- 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.
- 19- نورالدين 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.
- 20- محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999.
- 21- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
- 22- محمد أزهري السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980.
- 23- عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث"، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1995.
- 24- فريد كامل أبو زينة وآخرون: مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2006.
- 4-4- قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

1- le petit larousse illustré, dictionnaire encyclopédique, larousse, 1995paris

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة للاعبين

تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تحضير بدني و ذهني تحت عنوان: " تأثير القلق على نتائج مباريات المنافسات الرياضية لكرة القدم ".  
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؟

نعم  لا

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

نعم  لا

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 -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة للمدربين

تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية نخصص تحضير بدني و ذهني تحت عنوان: " تأثير القلق على نتائج مباريات المنافسات الرياضية لكرة القدم ".  
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 وترها 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- اذا انهزم فريقك في مقابلة ماهو رد فعلك امام اللاعبين؟

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؟

نعم  لا

12- هل لفريقك جمهور يتبعه في كل اللقاءات؟

نعم  لا

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 تلاحظ ارتباك 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؟

.....

.....

.....

.....

- عنوان الدراسة: \* تأثير القلق على نتائج مباريات المنافسات الرياضية \*
- هدف الدراسة: معرفة أثر القلق على نتائج المباريات في المنافسات الرياضية.
- مشكلة الدراسة: ما هو تأثير القلق على نتائج المباريات أثناء المنافسات في كرة القدم؟.
- فرضيات الدراسة:
  - الفرضية العامة: للقلق أثر على نتائج مباريات كرة القدم أثناء المنافسة .
  - الفرضيات الفرعية:
    - 1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى نتائج سلبية أثناء المنافسة.
    - 2- للجمهور أثر سلبي على نتائج مباريات كرة القدم أثناء المنافسة .
    - 3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على نتائج مباريات كرة القدم.
  - إجراءات الدراسة الميدانية:
    - العينة: - العينة الأولى: مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين.
    - العينة الثانية: لاعبي كرة القدم صنف أشبال العدد 40 لاعب.
  - المجال الزماني والمكاني: تمت الدراسة على مستوى ثلاث فرق من بلدية المسيلة " صنف أشبال " وكانت الدراسة الميدانية في بداية شهر أفريل وماي.
  - المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.
  - الأدوات المستعملة في الدراسة:
    - الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدرسين وأخرى خاصة باللاعبين.
    - النتائج المتوصل إليها:
      - 1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى نتائج سلبية أثناء المنافسة.
      - 2- للجمهور أثر سلبي على نتائج مباريات كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
      - 3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على نتائج مباريات كرة القدم.
    - إستخلاصات 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.

## Résumé de l'étude

- **Titre de l'étude:** L'impact de l'anxiété sur les résultats des matchs sportifs des compétitions.

- **L'objectif de l'étude:** Découvrez l'impact de l'anxiété sur les résultats des matchs dans les compétitions sportives.

- **Problème de l'étude:** Quel est l'impact de l'anxiété sur les résultats des matchs de la compétition dans le football?

- **hypothèses de l'étude:**

- **le principe général:** préoccupation l'impact sur les résultats des matchs de football lors de la compétition.

- **Sous-hypothèses:**

1. La négligence du formateur préparation psychologique au cours des exercices conduisent à des résultats négatifs au cours de la

La concurrence.

2. Le public a eu un impact négatif sur les résultats des matchs de football lors de la compétition.

3. L'importance de la concurrence a eu un impact négatif sur les résultats des matchs de football.

- **Procédures d'étude sur le terrain:**

- **l'échantillon:** - Le premier échantillon: entraîneurs de football de classe oursins nombre 10 formateurs.

- Le deuxième échantillon: joueurs de football classe Clubs joueur nombre 40

- **zone spatiale et temporelle:** L'étude a trois équipes du niveau de la municipalité « oursins catégorie » L'étude sur le terrain au début du mois d'Avril et Mai.

- **La méthode d'études :** La méthode utilisée est l'approche descriptive.

- **les outils utilisés dans l'étude:**

Le questionnaire a été divisé en formateurs privés Astmartin et autre forme de joueurs spéciaux

**. - les résultats obtenus:**

- la négligence du formateur préparation psychologique au cours des exercices conduisent à des résultats négatifs au cours de la compétition.

2. Le public a eu un impact négatif sur les résultats des matchs de football lors de la compétition sportive.

3. L'importance de la concurrence a eu un impact négatif sur les résultats des matchs de football.

- conclusions et suggestions:

1. Mise au point sur la préparation psychologique pour les joueurs micro-niveau spécial.

2. Le besoin de spécialistes, psychologues au sein du personnel technique de l'équipe.

3. L'entraîneur des conseils et des conseils pour les joueurs lors des sessions de formation pour servir les matchs officiels.

4. créer une atmosphère de compétition lors de la formation dans le même rythme des compétitions officielles.

5. La nécessité de la solidarité et de la coordination entre les clubs sportifs et les corps d'une part et les partisans des comités d'autre part à promouvoir la culture sportive.

# كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لمذكرات ماستر

للفترة [2017/2016]

على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم: التدريب الرياضي

رقم التسلسل : .....

رقم التسجيل : .....10/D11/135.....

الطالب: صالح محمد

تاريخ المناقشة: .....22ماي 2017.....

عنوان المذكرة: تأثير القلق على نتائج المباريات في المنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم (صنف أكابر)

دراسة ميدانية لبعض أندية بلدية المسيلة.

لغة المذكرة: اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية - ولاية المسيلة -

الجامعة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف: دكتور حريزي عبد الهادي

عدد الصفحات : 61 ورقة.

ملف إلكتروني (cd-Rom \* word \* PDF)

فرع : التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني وذهني

الملخص بالعربية :

عنوان الدراسة : تأثير القلق على نتائج المباريات في المنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

الهدف من الدراسة: معرفة أثر القلق على نتائج المباريات في المنافسات الرياضية..

مشكلة الدراسة : ما هو تأثير القلق على نتائج المباريات أثناء المنافسات في كرة القدم؟.

فرضيات الدراسة :

1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى نتائج سلبية أثناء المنافسة.

2- للجمهور أثر سلبي على نتائج مباريات كرة القدم أثناء المنافسة.

3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على نتائج مباريات كرة القدم.

المنهج المتبع في الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة : استمارة استبيان.

كلمات المفتاحية (القلق-المنافسة- المراهقة - كرة القدم)

بالفرنسية

**Mots clés: préoccupation- Compétition- L'adolescence - football.**

بالإنجليزية

**Keywords: Concern-competition- Adolescence -Football.**

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

أما الفصل الثالث: تناول الدراسة الاستطلاعية

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث : 1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى

نتائج سلبية أثناء المنافسة.

2- للجمهور أثر سلبي على نتائج مباريات كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على نتائج مباريات كرة القدم.

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

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.

كشاف بالفرنسية

**Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques.**

**Département : entraînement sportif**

**N° d'ordre :**

**N° d'inscription : 10/D11/135**

**Chercheur : salah mohamed.**

**Soutenu publiquement le :22/05/2016**

**Titre de la thèse (mémoire) :**

**L'impact de l'anxiété sur les résultats des compétitions sportives à footballeurs.**

**Language de la thèse :arab.**

**Modèle de la thèse : master**

**Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA**

**Université: Université de M'sila**

**Nom et Prénom de l'encadreur d/herizi abde lhadi**

**Grade : conferencier**

**Nombre de page : 59 page**

**Ficher électronique (cd-Rom\* word \* PDF)**

**Spécialité : Préparation physique et mentale**

**Option : entraînement sportif**

**Résumé : Titre de l'étude:**

**L'impact de l'anxiété sur les résultats des compétitions sportives à footballeurs.**

**Le but de l'étude: Découvrez l'impact de l'anxiété sur les résultats du match dans les compétitions sportives.**

**Problématique: Quel est l'effet de l'anxiété sur les résultats des matchs lors des compétitions de football**

**hypothèses:**

**1- Négliger l'Entraîneur pour le préparer psychologiquement dans l'entraînement Conduit à Résultats négatifs.**

**2- Le public a un impact négatif sur les résultats des matchs de football lors de la compétition.**

**3- L'importance de la compétition a un impact négatif sur les résultats des matches de football.**

**Mots clés : préoccupation- Compétition- L'adolescence – football.**

**- Les résultats atteints les plus importants sont:**

**1- Négliger l'entraîneur pour se préparer psychologiquement dans l'entraînement entraîne des résultats négatifs pendant la compétition.**

**2- Le public a un impact négatif sur les résultats des matchs de football lors de la compétition sportive.**

**3- L'importance de la compétition a un impact négatif sur les résultats des matches de football.**

